

Blijf je nog even?



Praktisch handboek voor een
gespreksmaatjesproject rond ouderen en levensvragen

augustus 2021

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
1. 'Blijf je nog even?' in vogelvlucht	4
1.1 Waarom praten over levensvragen?	4
1.2 Waarom dit gespreksmaatjesproject?	4
1.3 Doel	4
1.4 Doelgroep	4
1.5 Organisatie en beleid	5
2. De aanpak: stappen, competenties en randvoorwaarden	6
2.1 De aanpak: alle stappen op een rijtje	6
2.2 Benodigde competenties van de uitvoerder	8
2.3 Randvoorwaarden voor toepassing	8
2.4 Het project in cijfers	8
3. Onderbouwing	9
3.1 Achtergrond: levensverhalen: een complex proces	9
3.2 De vijf dimensies in de praktijk	10
3.3 De kracht van Blijf je nog even?	11
4. Praktijkervaringen	12
4.1 Blijf je nog even? in tijden van corona	12
Literatuurlijst	14
Bijlagen	15
1. Onderzoeksresultaten	15
2. Vrijwilligersvacature	16
3. Intakeformulier ouderen	17
4. Intakeformulier vrijwilligers	19
5. Aanvraag VOG	22
6. Vrijwilligersovereenkomst	23
7. Programma training 'Blijf je nog even?'	26

Colofon

Tekst: Marian Hoek van Dijke, Anita del Monte Lyon, Hanny van der Stelt

Eindredactie: Camie van der Brug

Foto's: Rogier Chang

Contact: info@stekdenhaag.nl

Stek, stichting voor stad en kerk, www.stekdenhaag.nl

Cardia, www.cardia.nl

INLEIDING

Bijna iedereen die bezoekwerk doet bij thuiswonende ouderen (75+) heeft de vraag weleens gekregen: Blijf je nog even? Helaas is dat niet altijd mogelijk, tot verdriet van mantelzorgers, thuiszorgmedewerkers, geestelijk verzorgers en andere betrokkenen.

Naar eenzaamheid en sociaal isolement is veel onderzoek gedaan. Hieruit blijkt dat aandacht voor levensvragen en zingeving bij eenzame ouderen essentieel is, zeker wanneer van sociale activering geen sprake meer kan zijn. Onderwerpen die tijd nodig hebben om uit de verf te komen in een gesprek.

Sinds 2014 organiseren Stek en Cardia het gespreksmaatjesproject *Blijf je nog even?* in Den Haag. Het antwoord van onze vrijwilligers is: ja, ik blijf nog even. Het project is uniek in de focus op gesprekken rond levensverhalen en levensvragen van thuiswonende geïsoleerde ouderen (75+) met een zorgvraag. De betekenis die ouderen toekennen aan de vriendschap met hun gespreksmaatje is zo groot, dat ze stellen dat die minstens een halve tot hele punt aan de waarde van hun huidige leven toevoegen. Zoals bijvoorbeeld Mevrouw H.

Mw. H. is 89 jaar wanneer begin 2020 haar ouderenconsulent ons belt of wij geen gespreksmaatje voor haar hebben. Vroeger was mevrouw jazz-zangeres en ze heeft veel opgetreden met haar eerste man. Haar tweede man is tien jaar geleden overleden en mevrouw mist hem dagelijks. Met haar kinderen heeft ze weinig contact en veel van haar vriendinnen zijn overleden. Mevrouw woont op de vierde etage van een galerijflat zonder lift - een hele opgave, nu ze onlangs is gevallen. Ze veert op bij het vooruitzicht van een maatje, vooral als ze er achter komt dat het waarschijnlijk een jongeman wordt.

Die jongeman is Amir, eind 20 en als trainee werkzaam bij de overheid. Zijn motivatie om gespreksmaatje te worden is zijn overleden oma, die bij hem inwoonde. Hij merkte dat ze best wel eenzaam was en opveerde van zijn verhalen. Het kennismakingsgesprek met mevrouw H. komt moeizaam tot stand, omdat haar telefoon kapot blijkt te zijn en haar mobieltje leeg. Via een ansichtkaart melden we wanneer Amir komt. Het eerste dat Amir doet is met en namens mevrouw de telefoonmaatschappij bellen en een afspraak voor reparatie maken. De klik is er. Amir doet haar aan haar tweede man denken, ze vertelt graag over het verleden en het feit dat de wortels van haar tweede man en van Amir buiten Nederland liggen schept een band. Na een aantal bezoeken bespreekt ze ook over de moeilijke dingen in haar leven en vertelt dat ze zich soms afvraagt wat de zin van alles nog is. Af en toe doet Amir een klusje voor haar of brengt haar met zijn auto ergens naar toe. Mevrouw koopt dan een bosje bloemen voor hem of zijn vriendin. Ze verheugt zich op de gesprekken met Amir en geniet er nog dagen van na.

Dit handboek is geschreven voor welzijnsorganisaties en thuiszorgorganisaties die een dergelijk project willen opzetten. Het handboek is vooral bedoeld als praktisch naslagwerk en bevat daarom, naast achtergrondinformatie, veel concrete informatie over het opzetten van een dergelijk project. Met behulp van de vele in de praktijk ontwikkelde bijlagen kunnen de lezers direct aan de slag.

Wij danken alle vrijwilligers en ouderen die hun ervaringen hebben gedeeld bij het schrijven van het handboek.

Den Haag, 30 juni 2021,

Marian Hoek van Dijke
Anita del Monte Lyon
Hanny van der Stelt

1. 'BLIJF JE NOG EVEN?' IN VOGELVLUCHT

1.1 Waarom praten over levensvragen?

Het aantal ouderen dat tot op hoge leeftijd zelfstandig woont groeit en zal dat de komende jaren nog blijven doen. Daarmee neemt helaas ook het aantal geïsoleerde thuiswonende ouderen toe.

Wanneer activiteiten buitenshuis of een buurtmaaltijd niet meer mogelijk zijn en de boodschappendienst en de thuiszorg geen tijd hebben voor een praatje, liggen eenzaamheid en sociaal isolement op de loer. Het project *Blijf je nog even?* biedt hiervoor ondersteuning. Vrijwilligers bezoeken minstens een jaar lang tweewekelijks een thuiswonende oudere (75+) met chronische zorgbehoefte en eenzaamheidsproblematiek. Zij zijn getraind in het voeren van gesprekken over levensvragen. Onderzoek heeft aangetoond dat aandacht voor zingeving en levensvragen de kern vormt van waardig en betekenisvol ouder worden.

Sinds 2014 koppelt het project in Den Haag vrijwillige gespreksmaatjes voor minimaal een jaar aan ouderen, over het algemeen met goede resultaten. De vrijwilligers hechten zich aan 'hun' oudere en zijn trouwe bezoekers, waardoor de contacten meestal langer in stand blijven dan het afgesproken jaar en soms zelfs vriendschappen 'voor het leven' ontstaan¹. De betrokken ouderen geven hun leven gemiddeld ongeveer een 7,5. Het contact met hun gespreksmaatje draagt daaraan gemiddeld een halve en soms een hele punt bij (zie bijlage 1 voor kwalitatief onderzoek).

1.2 Waarom dit gespreksmaatjesproject?

Bijna iedereen die bezoekwerk doet bij thuiswonende ouderen (75+) heeft de vraag weleens gekregen: Blijf je nog even? Het antwoord van veel professionals (en mantelzorgers) is vaak noodgedwongen: nee, helaas laat mijn agenda dat niet toe.

Naar eenzaamheid en sociaal isolement onder ouderen is veel onderzoek gedaan. Hieruit blijkt dat aandacht voor levensvragen en zingeving bij eenzame ouderen essentieel is, zeker wanneer van activering geen sprake meer kan zijn. Bij zingeving gaat het om aandacht voor vragen als 'Heb ik het wel goed gedaan?', 'Wat heeft mijn leven voor zin gehad?' of 'Wat vind ik nu nog belangrijk?'. Onderwerpen die tijd nodig hebben om uit de verf te komen in een gesprek. Eenzame ouderen blijken veel waarde te hechten aan zinvolle gesprekken in 1-op-1 contact met een professional of vrijwilliger.²

Het gespreksmaatjesproject *Blijf je nog even?* koppelt in Den Haag getrainde vrijwilligers voor minstens een jaar aan ouderen. Het project is uniek in de focus op gesprekken rond levensverhalen en levensvragen van thuiswonende geïsoleerde ouderen (75+). Zij kunnen de vraag van ouderen, Blijf je nog even?, beantwoorden met een volmondig: ja.

1.3 Doel

Doel van het project is het verzachten van, met name existentiële en emotionele, eenzaamheid onder zelfstandig wonende ouderen (75+), die kampen met eenzaamheid ten gevolge van hun ouderdom, sociale omstandigheden en/of fysieke en/of mentale beperkingen. Daarnaast leven er veel vragen over de zin en de waarde van hun leven.

Beoogd resultaat van het project is dat ouderen hun leven als minder eenzaam ervaren en waarde en betekenis in hun leven (her)ontdekken.

1.4 Doelgroep

Het project richt zich op zelfstandig wonende ouderen (75+), die kampen met eenzaamheid ten gevolge van hun ouderdom, sociale omstandigheden en/of fysieke en/of mentale beperkingen. Daarnaast leven er veel vragen over de zin en de waarde van hun leven. Veelal hebben ze met elkaar te maken. Je directe familie is overleden of woont ver weg. Je hebt chronische darmproblemen, kunt

¹ Om deze reden hebben we het over 'vriendschappen' en niet over 'relaties' wanneer we in dit handboek het contact tussen gespreksmaatje en oudere omschrijven: dat sluit aan bij de ervaren taal van de deelnemers

² <https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/richtlijn-spiritualiteit-zingeving-palliatieve-zorg>

niet goed meer lopen, zien of horen en komt daardoor minder buiten of in groepen. In de familie zijn er in het verleden of nu conflicten ontstaan. Je hebt een verslavingsverleden, of slijkt al jaren medicijnen vanwege een chronische psychische aandoening, die wel onder controle is, maar die je toch beperkt. Je ziet alleen nog zorgverleners en de tv is je enige gezelschap. Er is weinig om naar uit te zien en de dagen duren lang. De angst voor Corona en (de duur van) de sociale beperkingen verergeren de eenzaamheid.

De ouderen variëren in leeftijd van 75 tot en met 96 jaar, waarbij opvalt dat een kwart van de ouderen ouder is dan 90 jaar. Alle ouderen hebben minstens huishoudelijke verzorging, driekwart heeft een of andere vorm van thuiszorg, een aantal een individueel begeleider of ambulante hulp van een andere instelling.

Twee groepen ouderen vragen om speciale aandacht. Allereerst ouderen met acute psychiatrische problematiek; bij hen blijkt een gespreksmaatje overvraagd te worden. Ten tweede ouderen met beginnende dementie; bij hen is het opbouwen van contact vaak wel mogelijk, al zal het contact in de loop van het jaar wel van karakter veranderen. Wanneer er al een vorm van dementie is (bijvoorbeeld wachtlijst voor opname of al geruime tijd dagbesteding) is het minder goed mogelijk een contact te starten. Daarvoor komt het gespreksmaatje dan te weinig langs.

1.5 Organisatie en beleid

Blijf je nog even? is in Den Haag een samenwerkingsproject van de stichting Stek, voor stad en kerk, en Cardia.

Stek is de grootstedelijke uitvoeringsorganisatie van de Protestantse Diaconie Den Haag. **Cardia** is een christelijke ouderenzorgorganisatie die in de regio Haaglanden op 5 locaties verpleeghuiszorg biedt en daarnaast ook thuiszorg, dagbesteding en huishoudelijke verzorging.

Stek is coördinator, eindverantwoordelijke en hoofduitvoerder van het project en draagt zorg voor fondsenwerving en projectadministratie, intake, contractering (incl. VOG) en coaching van vrijwilligers

Cardia is mede verantwoordelijk en mede uitvoerder en draagt eindverantwoordelijkheid voor de training. Cardia heeft daarnaast een belangrijk aandeel in het maken van het handboek en de evaluatie van het project en is betrokken bij de intake, communicatie en begeleiding van ouderen. De geestelijk verzorger is betrokken bij de training, coaching en intervisie van vrijwilligers.

Verder wordt er in het kader van het project samen gewerkt met een netwerk van externe verwijzers: ouderenconsulenten, Thuiszorg en Wijkverpleegkundigen, Casemanagers, Welzijnswerkers, Sociale wijkteams, praktijkondersteuners.

Het hart van het project wordt gevormd door de vrijwillige gespreksmaatjes. Zij bezoeken eens per twee weken een thuiswonende oudere en gaan – creatief, optimistisch en loyaal – het gesprek aan over levensverhalen en levensvragen.

2. DE AANPAK: STAPPEN, COMPETENTIES EN RANDVOORWAARDEN

2.1 De aanpak: alle stappen op een rijtje

Het project kent de volgende organisatorische aspecten:

- a) werving (incl. pr) van ouderen en vrijwilligers bij netwerkorganisaties;
- b) intakegesprekken met ouderen en potentiële vrijwilligers;
- c) training van aankomende vrijwilligers;
- d) koppeling van een oudere met een vrijwilliger;
- e) intervisie en begeleiding van de koppelingen;
- f) organiseren High Tea;
- g) meten en evalueren van de beleefde eenzaamheid van de ouderen;
- h) samenwerking en afstemming.

De aspecten a t/m e volgen de cyclus van een koppeling; aspecten f t/m h hebben betrekking op het hele project. Omdat ouderen en vrijwilligers zich het hele jaar door aanmelden, doorloopt het project de cyclus meerdere keren per jaar.

2.1.a Werving

Voor een koppeling zijn twee mensen nodig: een oudere met een hulpvraag en een vrijwilliger met een luisterend oor. Beide groepen vragen een eigen wervingsstrategie. Voor beide groepen is het belangrijk om een relevant en actueel lokaal netwerk te hebben en te onderhouden.

Ouderen worden over het algemeen aangemeld via zorgverleners als ouderenconsulenten, thuiszorg en wijkverpleegkundigen, casemanagers, welzijnswerkers, sociale wijkteams en praktijkondersteuners. Het is daarom van belang dat zij goed op de hoogte zijn van de mogelijkheden van het project en dat er geregeld contact is om die kennis op te frissen. De werving richt zich dan ook deels op deze intermediairs door middel van flyers, informatie op de website van de aanbieder en in de database van relevante ouderen- en welzijnswebsites. Voor de ouderen zelf is een duidelijke flyer van belang. Ook is het verstandig om met enige regelmaat door middel van artikeltjes en (bij voorkeur) interviews aandacht te vragen voor het project in de lokale pers en in nieuwsbrieven van lokale welzijnsorganisaties.

De werving van vrijwilligers loopt via andere kanalen. De meeste gemeentes hebben een (vorm van) vrijwilligersvacaturebank waar advertenties geplaatst kunnen worden (zie bijlage 2). Verder zijn vindplaatsen van vrijwilligers het eigen netwerk van de aanbieders, plaatselijke kerken, zorgopleidingen. Ook publiciteit in lokale bladen levert nieuwe vrijwilligers op. Ten slotte zijn de actieve gespreksmaatjes belangrijke ambassadeurs van het project via mond-tot-mond reclame.

2.1.b Intakegesprekken met ouderen en potentiële vrijwilligers

Ouderen worden over het algemeen aangemeld via een intermediair. Daarmee vindt al een eerste inventarisatie plaats van gegevens over sociale contacten en netwerken, dagbesteding, chronische zorgbehoefte, ernst van somatische en psychische klachten. De projectleider houdt een intakegesprek met de oudere, waarin het o.a. gaat over interesses, iemands werkende leven, familie, levensvragen en behoefte aan contact. Ook kan de oudere wensen ten aanzien van het gespreksmaatje aangeven (man of vrouw, jong of oud). Ook een korte nulmeting is onderdeel van de intake, om het effect van de koppeling later te kunnen volgen (zie bijlage 3).

De vrijwilligers hebben eveneens een intakegesprek met de projectleider over motivatie, kennis en vaardigheden, affiniteit met levensvragen, persoonlijke omstandigheden en beschikbaarheid (zie bijlage 4). Na een geslaagde intake vraagt de projectleider een VOG aan voor de vrijwilliger en tekenen beiden een vrijwilligersovereenkomst (bijlagen 5 en 6).

2.1.c Training van aankomende vrijwilligers

Om de kwaliteit van de koppeling zo goed mogelijk te borgen volgt iedere nieuwe vrijwilliger een training. Doel van de training is om de vrijwilliger kennis en vaardigheden bij te brengen op het gebied van gespreksvoering, zingeving en levensvragen van ouderen. De training bestaat uit twee bijeenkomsten van 3,5 uur (vaak van 17.00-20.30 uur met soep en broodjes erbij). Thema van de eerste bijeenkomst is zingeving, levensvragen, levensverhalen, levensfasen. De tweede keer gaat het over vragen als: hoe ben je aanwezig bij ouderen, luisteren als houding, de gelaagdheid van luisteren (zie bijlage 7). De training wordt gegeven door de projectleiders en biedt hen beiden meteen de gelegenheid nader kennis te maken met de vrijwilligers. Hierdoor kunnen zij beter inschatten met welke oudere zij het beste gekoppeld kunnen worden. Geïnteresseerden kunnen het materiaal opvragen bij Stek.

2.1.d Koppeling van een oudere met een vrijwilliger

Op basis van de profielen van de ouderen en vrijwilligers, komen de projectleiders in onderling overleg tot een voorstel voor een koppeling op basis van interesses, achtergrond en persoonlijkheid. Dit luistert nauw, omdat het gaat om een een-op-een activiteit in de persoonlijke levenssfeer van de oudere en omdat het koppel in staat moet zijn om een duurzame vriendschap aan te gaan.

2.1.e Intervisie en begeleiding van de koppelingen

Vanaf het moment van de koppeling ontmoeten de vrijwilliger en de oudere elkaar gedurende (minstens) een jaar eens in de twee weken. Begeleiding en intervisie vinden plaats op twee manieren. Drie keer per jaar vinden intervisiebijeenkomsten plaats onder leiding van de projectleiders, waarin vrijwilligers ervaringen kunnen uitwisselen, vragen kunnen stellen en thematische informatie over relevante onderwerpen krijgen. Daarnaast onderhouden de projectleiders telefonisch contact met de koppels om de vinger aan de pols te houden. Dit is maatwerk en zal bij de ene koppeling vaker voorkomen dan bij de andere.

2.1.f Organiseren High Tea

Drie keer per jaar organiseren de projectleiders een high tea voor ouderen en vrijwilligers. Het is een manier om de ouderen te 'verleiden' tot het maken van een uitstapje – voor sommigen een grote stap – en het is een moment om de koppels op een gezellige manier met elkaar in contact te brengen. Voor de uitvoering wordt bij voorkeur samengewerkt met een woonzorglocatie: zo kunnen ouderen daar op een informele manier eens rondkijken en de catering en ontvangst is in goede handen.

2.1.g Meten en evalueren van de beleefde eenzaamheid van de ouderen

Gedurende de koppeling wordt de ouderen op drie momenten gevraagd naar verschillende aspecten van hun beleefde eenzaamheid: door middel van een nulmeting tijdens het intakegesprek, een vragenlijst na een half jaar en een vragenlijst bij het afronden van de koppeling. Het gaat steeds over dezelfde vragen (zie vragenlijst nulmeting in bijlage 3).

2.1.h Samenwerking en afstemming

Blijf je nog even? is in Den Haag een samenwerkingsverband tussen een diaconale (welzijns)organisatie en een ouderenzorgorganisatie. Een ouderenwerker en geestelijk verzorger bundelen namens de organisaties hun krachten voor het project, waarbij de ouderenwerker zich meer focust op het proces, het onderhouden van contacten, de organisatie en de lopende gang van zaken. De geestelijk verzorger heeft meer aandacht voor training en verdieping, coaching op levensvragen, reflectie en verantwoording. Wekelijks stemmen zij gedurende een uur hun werkzaamheden op elkaar af.

2.2 Benodigde competenties van de uitvoerder

Dit project floreert bij samenwerking van twee projectleiders: een ouderenwerker vanuit een diaconale of welzijnsorganisatie en een geestelijk verzorger vanuit een zorginstelling.

De ouderenwerker werkt op HBO-niveau, heeft ervaring met ouderenwerk, sterke communicatieve vaardigheden en kennis van en affiniteit met levensbeschouwing.

De geestelijk verzorger heeft een afgeronde studie Theologie of Geestelijke Verzorging, een groot invoelingsvermogen, sterke reflectieve vaardigheden en kan omgaan met mensen met heel verschillende (niet)kerkelijke achtergrond.

2.3 Randvoorwaarden voor toepassing

Het succes van dit project staat of valt met een zorgvuldige koppeling. Om daar voldoende ruimte voor te hebben zijn de volgende randvoorwaarden belangrijk:

- voldoende uren van de projectleiders om het intake- en begeleidingsproces zorgvuldig uit te voeren;
- een goed onderhouden netwerk met organisaties die ouderen en vrijwilligers verwijzen;
- een zorgvuldige en veilige administratie van alle deelnemers;
- goede samenwerking en geregeld overleg tussen de projectleiders vanuit beide organisaties.

Verder is het nodig om te kunnen beschikken over een spreekkamer voor intakegesprekken met vrijwilligers en ruimtes die geschikt zijn voor intervisie en voor de high tea.

2.4 Het project in cijfers

In 2020 waren de voornaamste begrotingsposten:

- Personeelslasten (projectleiders en ondersteuning): €55.200
- Vrijwilligerskosten: ('Mijn leven in kaart', wervingsflyer, training, onkosten vrijwilligers): €5.400
- Activiteiten: (Zaalhuur, Vervoerskosten ouderen, Koffie drinken met maatje): €2.700

De projectleiders ondersteunden met in totaal 380 uur per jaar:

- 25 gespreksmaatjes die in totaal 300 keer 30-35 ouderen bezochten
- 8-10 van deze ouderen bij de High Tea activiteit met hun gespreksmaatje
- Training, koppeling en coaching van 12 nieuwe vrijwilligers
- Uitbreiding van het project van twee stadsdelen naar de gehele stad.

3. ONDERBOUWING

Waarom heeft het zin om in gesprek te gaan met eenzame ouderen over hun levensvragen en levensverhalen?

Herinneringen ophalen en het delen van verhalen is menselijk en wenselijk. Iedereen doet het, vaak is het plezierig en schept het een band. Soms is je levensverhaal vertellen ook hard nodig. Het helpt namelijk om over (ingrijpende) gebeurtenissen te vertellen en daarin zin, samenhang en identiteit te ontdekken: Wat is mij eigenlijk overkomen? Had ik andere keuzes willen en kunnen maken? Wie en wat is voor mij van onopgeefbare waarde en betekenis? Wat wil ik delen en nalaten aan anderen? Wat geeft me vreugde, waarover verwonder ik me, wat doet mij diep verdriet en wat brengt me tot wanhoop? Vooral in de ouderdom, als mensen om je heen weg vallen, je beperkingen toenemen en je toekomst kort wordt, is vertellen heilzaam.

3.1 Achtergrond: levensverhalen, een complex proces

Er gebeurt veel zodra ouderen gaan vertellen over hun leven. Het is een complex proces, waarin vijf verschillende dimensies te herkennen zijn (bron: 'Mijn leven in Kaart, met ouderen in gesprek over hun levensverhaal', geschreven door Wout Huizing en Thijs Tromp):

Verzachten van eenzaamheid

Andere mensen leren kennen en betekenisvolle vriendschappen aangaan verzacht eenzaamheid. Ieder mens is zijn eigen verhaal. Ouderen laten zich kennen wanneer je hun verhaal 'tevoorschijn luistert'. Het schept een band. Belangrijk en kostbaar is daarbij de wederkerigheid van de vriendschap, waarbij ouderen ervaren dat zij met hun levenservaring hun gesprekspartner ook iets te bieden hebben.

Tijd en aandacht ontvangen

Het ervaren van tijd en aandacht voor je eigen levensverhaal is balsem op je ziel, genadig voor je mentaal welbevinden. Het is heilzaam en helend wanneer je aan een gespreksmaatje je verhaal kwijt kunt, als je ouder bent. Zeker als je alleen bent en vaak eenzaam, met veel tijd om na te denken en terug te kijken op hoe het allemaal is geweest. Dan kan het een verademing zijn wanneer er ruimte is om ongedwongen te kunnen vertellen over het verleden. Dan voel je je gehoord en gezien.

De balans van het leven opmaken

Volgens de Amerikaanse psychiater Robert Butler is een positieve functie van verhalen vertellen je verzoenen met oude conflicten uit het verleden. De Deens-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson ziet de fase van de ouderdom als de tijd van het overzien van geleefd leven met als doel tot aanvaarding van de eigen levensloop komen, tevreden terug te kijken en de naderde dood te accepteren.

Continuïteit in identiteit ervaren

Ouderen zijn niet alleen maar wie en wat ze nu zijn, gezien 'vanaf de buitenkant': mensen met toenemende beperkingen en afhankelijkheid. Juist door het vertellen van hun levensverhaal, benoemen mensen knooppunten en kruispunten in hun leven. Er is een continuïteit in alle diversiteit. Een vrouw van negentig vergeleek haar leven eens met een bergwandeling. Ze stond nu bijna boven aan de top en kon alle weggetjes die ze was gegaan overzien. De Deense wijsgeer Kierkegaard zei: het leven moet voorwaarts geleefd, maar kan alleen achterwaarts begrepen worden. Juist door over die blik achterwaarts te vertellen aan gespreksmaatjes, komt er weer iets van 'voorwaartsheid' in het leven. Een begrepen levensverhaal is geen garantie voor een zinvolle toekomst, maar het opent wel een hoopvol perspectief.

Levensverhaal, levensvragen en zingeving

Het vertellen over je leven is heel gezellig en raakt aan levensvragen en zingeving. Het gaat over ervaringen van vreugde en verdriet, van ontvangen en verliezen, van aanvaarding en protest, van dankbaarheid en verwarring, van zin en leegte, van liefde, hoop en geloof. In het levensverhaal beluister je welke betekenis iemand toekent aan wat gebeurd is. In die gebeurtenissen kun je de grondtoon van het verhaal beluisteren. Is het dankbaarheid of teleurstelling, vrede of verbittering? Het bevrijdende van vertellen is dat die grondtoon niet voor altijd vastligt. Luisteren naar verhalen van ouderen kan nieuwe tonen in het verhaal tot klinken brengen. De ouderdom is de levensfase bij uitstek om zich te bezinnen op waar het in het leven echt om draait, zodat er leven toegevoegd wordt aan de dagen die er nog zijn: verbinding, niet alleen voor de oudere, maar ook voor de gesprekspartner.

3.2 De vijf dimensies in de praktijk

Het maatjesproject Blijf je nog even? raakt aan al deze vijf gebieden:

Verzachten van eenzaamheid

Doordat een vast gespreksmaatje minimaal een jaar iedere twee weken op bezoek komt voor een goed gesprek, ontstaat een nieuwe band met een nieuw mens. De oudere voelt zich opnieuw gehoord en gezien – in het nu en in het geleefde leven. En de oudere ervaart dat het geleefde leven een schat aan ervaring heeft opgeleverd die inspirerend kan zijn voor het gespreksmaatje. Daarom is het van belang dat de koppeling zorgvuldig verloopt en dat een maatje zich vooraf committeert aan een verbintenis van een jaar, om een wederkerige verbinding te kunnen laten ontstaan.

Tijd en aandacht ontvangen

Waar veel hulp voor ouderen gericht is op activering of praktische of medische ondersteuning, geeft dit project tijd en aandacht, een van de meest kostbare en essentiële cadeaus die een eenzame oudere kan ontvangen. Doel van de bezoeken van het maatje is om het gesprek aan te gaan. Dat kan tijdens een wandeling of een klusje, als dat prettig is, maar centraal staat de aandacht voor het leven van de oudere.

De balans van het leven opmaken

De gespreksmaatjes van Blijf je nog even? worden getraind in technieken om tot een gesprek over levensverhalen of levensvragen uit te nodigen. Want dat gaat niet altijd vanzelf en het verloopt ook niet altijd makkelijk, zeker wanneer er beginnende psychiatrische of geriatrische problematiek speelt. Bij de training leren de vrijwilligers onder andere werken met 'Mijn leven in kaart', een methode die handvatten biedt aan zorgverleners, familieleden en vrijwilligers om met ouderen over levensverhalen te spreken. De methode bestaat uit 50 kaarten die uitnodigen tot het voeren van gesprekken en 50 themakaarten met (voorbeeld-)vragen over vijf verschillende levensthema's.

Continuïteit in identiteit ervaren

Opbrengst van het achterwaarts begrijpen van het leven door gesprekken met maatjes, kan zijn dat de oudere hoopvoller naar de toekomst kijkt. Dat kan blijken uit een hoger rapportcijfer voor het leven, maar ook uit interesse in het weer ondernemen van activiteiten. Via het project kunnen ouderen geholpen worden bij het vinden van een passende activiteit. De high tea die het project drie keer per jaar organiseert (wanneer de corona regels dat toelaten) is een laagdrempelige 'oefening' daarin.

Levensverhaal, levensvragen en zingeving

Het is belangrijk om als maatje en oudere wat langer met elkaar op te trekken, zodat er een mate van vertrouwdheid kan ontstaan waarbinnen levensverhalen – en vooral levensvragen – de ruimte krijgen om te klinken. Het heeft tijd nodig om een eigen verhaal op een nieuwe manier te bekijken en een nieuwe plek te geven in het leven van een oudere. Vandaar dat een maatje zich minstens een jaar committeert aan het contact met een oudere.

3.3 De kracht van Blijf je nog even?

Blijf je nog even? heeft verschillende krachtige elementen die ervoor zorgen dat het project werkt:

- een koppeling duurt minstens een jaar: zowel de oudere als de vrijwilliger weten dat zij een koppeling aangaan voor minstens een jaar, met eens in de twee weken contact. Dat geeft rust en nodigt uit om te investeren in een vertrouwensband. Die vertrouwensband is noodzakelijk om tot goede gesprekken over levensvragen te komen. Deze voorwaarde voor het doen van vrijwilligerswerk als maatje is dan ook niet onderhandelbaar.
- Investeren in begeleiding voorkomt mislukkingen: zowel bij de intake als bij de koppeling en de intervisie toetsen de projectleiders regelmatig hoe het gaat .
- Samenwerking tussen een zorginstelling en (kerkelijke) ouderenwerk levert een goede synergie op door een effectieve mix van kennis en netwerken.
- Focus op levensvragen: het ondersteunende aanbod voor zelfstandig wonende ouderen richt zich vrijwel uitsluitend op praktische hulp (bij boodschappen, een wandelingetje, etc) en dagbesteding (vaak op locatie). Aandacht voor levensvragen, een goed gesprek, verdieping, is daarbij nauwelijks. De insteek van dit project is een belangrijke en noodzakelijke aanvulling op het bestaande aanbod.

4. PRAKTIJKERVARINGEN

De drie praktijkvoorbeelden in dit hoofdstuk laten successen zien, maar ook dat het soms nodig is om een contact te beëindigen.

Wilma en mevrouw V

Wilma komt sinds bijna een jaar bij mevrouw V thuis in Mariahoeve. Mevrouw is slecht ter been en al een paar jaar de deur niet meer uit geweest. Ze heeft geen kinderen en vrijwel geen sociaal netwerk. Het klikt met Wilma. Inmiddels gaat mevrouw mee naar de open maaltijden voor buurtbewoners bij de kerk van Wilma en leert nieuwe mensen kennen met wie ze gezellige praatjes maakt. Er heeft zich tussen Wilma en mevrouw V een vertrouwensband gevormd en die zal ook na de eenjarige projectperiode blijven bestaan, is de verwachting van alle betrokkenen. Al moest Wilma er in het begin wel aan wennen dat ze meerdere keren hetzelfde verhaal van mevrouw te horen kreeg.

Joke en mevrouw N

Mevrouw N had bij aanvang van het contact met Joke al lichamelijke problemen, maar kon nog wel op de fiets uit de voeten in de buurt. Maar al snel brak zij haar heup bij het fietsen en ging een lang revalidatietraject in. Toen bleek dat haar sociale netwerk erg klein was en werd Joke een belangrijke steun. Toen zij drie weken na haar thuiskomst tijdens het douchen weer haar heup brak, kon Joke meteen weer inspringen. Tijdens gesprekken vertelde mevrouw over haar leven en de vele verdrietige periodes daarin. Omdat het leeftijdsverschil tussen Joke en mevrouw N maar vijf jaar is, heeft het contact zich inmiddels ontwikkeld tot een gelijkwaardige vriendschap.

Eva en mevrouw D

Mevrouw D is een weduwe van in de 90, zonder kinderen en met een mager netwerk. Haar enige sociale activiteit is zondagochtend met een busje naar de kerk en zondagmiddag naar een jazzclub. Vrijwilliger Eva heeft een Griekse achtergrond en bakt met haar, maakt wandelingetjes en doet spelletjes met mevrouw.

Na een half jaar wordt duidelijk dat mevrouw toch meer dementerend is dan eerst gedacht, omdat echte gesprekken steeds minder mogelijk zijn. Hoewel altijd heel verwelkomend, herkent ze haar vrijwilliger niet goed meer en er is minder goed een gesprek met haar te voeren. Na negen maanden wordt mevrouw wantrouwender en beschuldigt de vrijwilliger van het halen van geld van haar pasje of stelen van haar pasje, tot mevrouw ontdekt dat de buurman misbruik maakt van de situatie en pint voor haar, en extra voor zichzelf.

Een casemanager dementie is dan al ingeschakeld; deze wil de vrijwilliger inschakelen als contactpersoon en mantelzorger. Dat heeft Blijf je nog even? geweigerd.

Vrijwilliger lijdt in toenemende mate onder het escalerende wantrouwen van mevrouw, waarna het contact is beëindigd. De coördinator van Blijf je nog even? en een contactpersoon vanuit de kerk zijn nog een tijd met de casemanager betrokken gebleven bij de zorg voor mevrouw.

4.1 Blijf je nog even? in tijden van corona

Enkele handreikingen voor het continueren van het project binnen beperkende maatregelen.

Vrijwilliger Marga vertelt

Ik ben al sinds het begin (2013) betrokken bij Blijf je nog even? De ouderen aan wie ik gekoppeld werd, waren tot nu toe altijd mannen. De eerste is in december 2020 overleden. Ik heb hem 7 jaar bezocht. We hadden een klik, konden goed praten over muziek, cultuur, reizen. Je kon dat wel vriendschap noemen, al zijn er grenzen aan. Ik heb van hem geleerd dat eenzaamheid ervaren relatief is. Of je je alleen voelt, heeft niet altijd te maken met het ontbreken van een netwerk. Twee jaar geleden kreeg ik een nieuw maatje toegewezen, ook een man. Aan hem heb ik een hele kluif, want hij is veeleisend, maar dat vind ik nou juist leuk. Hij had in zijn werkende leven een zekere

status en die is hij nu aan het verliezen. Dat komt hem moeite. Hij dacht de eerste keer dat ik wel zijn bed kon opmaken. Maar hij neemt me serieus en we hebben mooie gesprekken. Bezoeken in coronatijd kon een hele tijd niet. Maar we hebben een basis en bellen veel en ik stuur vaak kaartjes, dat wordt gewaardeerd. Een van de mannen houdt van tompoezen. Dan app ik dat ik eraan kom en hang de tompoezen aan de deurknop.

Ouderen zijn een uiterst kwetsbare groep tijdens een pandemie. In het contact zijn de richtlijnen van het RIVM en de adviezen van branche-organisatie Actiz voor het verpleeghuis en de thuiszorg daarom altijd leidend.

Eén van de lessen van corona was de omslag van zo veilig mogelijk naar zo verantwoord mogelijk, met ook aandacht voor mentaal welbevinden. Dat laatste gaf wat ruimte voor activiteiten bij bestaande contacten, zoals samen (liefst buiten) wandelen, bezoek op anderhalve meter afstand met mondkapjes. Wanneer koppels ervoor kiezen om telefonisch of via kaartjes contact te onderhouden is dat natuurlijk ook een optie. Belangrijk is om te zoeken naar vormen van directe en indirecte ondersteuning die aansluit bij de mogelijkheden en gewoonten van ouderen. Vaak sluit een telefoontje beter aan bij de vaardigheden van de oudere dan een zoom-gesprek of een whatsapp berichtje. Een kaartje met een cadeautje wordt vaak heel positief ontvangen, bijvoorbeeld een kaartje met een koffiestick ('binnenkort drinken we weer samen koffie') of een kaarsje ('licht in de duisternis'). Bij telefonisch contact werkt het om een checklist welbevinden te hanteren, om zicht te houden op risico's in de situatie van de oudere (zie bijlage ..). Verder biedt het boek en de methode 'Mijn leven in kaart' handvatten voor diepere gesprekken, wanneer dat mogelijk is.

Bovenstaande mogelijkheden gelden voor bestaande contacten in een periode van beperking. Voor het realiseren van nieuwe koppelingen is een 'echte' ontmoeting voorwaarde. Wanneer dat te realiseren is, bijvoorbeeld in de buitenlucht, kunnen ook nieuwe koppelingen ontstaan in tijden van beperkende maatregelen in verband met Corona.

LITERATUURLIJST

Over ouderen en zingeving

Andriessen, H., *De tijd te vriend houden. Spiritualiteit bij het ouder worden*, Ten Have, Kampen, 2009.

Andriessen, H., *Staan in het einde. Over het beamen en verdiepen van de ouderdom*, Meinema, Zoetermeer, 2009.

Suurmond, Jean-Jacques, *Meer geluk dan grijsheid. Spiritualiteit van de ouderdom*, Meinema, Zoetermeer, 2013.

Wijngaarden, E. van, *Voltooid leven. Over leven en willen sterven*, Atlas Contact, Amsterdam, 2016.

Over gespreksvoering

Johnston Taylor, E., Van de Wal, P., Wijngaard, J., *Tja, wat zal ik zeggen...*, Boekencentrum, 2010.

(Boek met veel voorbeelden en oefeningen voor aanzetten tot een gesprek over zingeving en levensvragen. Het boek is gericht op zorgverleners en cliënten in zorginstellingen.)

Smit, Johan, *Tot de kern komen. De kunst van het pastorale gesprek*, Kok, Kampen, 2006.

(Uit dit boek valt veel te leren met betrekking tot het aanbrengen van verdieping in een gesprek. Het is geschreven op een toegankelijke manier).

Bakker, Bert, *Luisteren 2.0. Anderen tevoorschijn luisteren*, Ekklesia, 2013.

(Dit boek bevat veel nuttige aanwijzingen voor het gebruik van reflecties waarmee verdieping in het gesprek wordt aangebracht).

Lang, G., en Van der Molen, H.T., *Psychologische gespreksvoering*, Nelissen, Soest, 2009.

(Dit boek geeft inzicht in psychologische theorieën die hulpverleners houvast bieden, en een arsenaal aan concrete vaardigheden voor het voeren van hulpverleningsgesprekken).

Huizing, W. en Tromp, T., *Mijn leven in kaart, met ouderen in gesprek over hun levensverhaal*, Bohn, Stafleu, van Loghum, 2013 (nieuwere versie is te bestellen via relief.nl/materialen)

(Een door Vilans erkende interventie voor gesprekken met ouderen over levensverhalen).

Bijlage 1: Onderzoekresultaten

Kwalitatief Onderzoek

In november 2020 zijn alle toen betrokken ouderen bezocht en is hun een aantal vragen gesteld.

De onderzoeksvragen waren:

- Wat vindt u op dit moment fijn in uw leven en welk cijfer zou u geven aan hoe u op dit moment uw leven ervaart.
- Wat vindt u op dit moment moeilijk in uw leven en welk cijfer zou u op dit moment geven aan uw leven.
- Welke betekenisvolle contacten heeft u (indicator sociale/emotionele eenzaamheid) en welke mensen komen/spreekt u bij u thuis.
- Welk cijfer zou u op dit moment geven voor wat u voor andere mensen kunt betekenen (sociale rol, indicator sociale/emotionele eenzaamheid).
- Welk cijfer zou u op dit moment geven voor de activiteiten die u onderneemt buitenshuis (sociale activiteiten/indicator).
- Wat vindt u fijn aan de contacten met uw gespreksmaatje. Welk cijfer zou u aan uw leven geven zonder gespreksmaatje.

Bijzonder is dat mensen hun leven gemiddeld ongeveer een 7,5 geven. Het contact met het gespreksmaatje draagt gemiddeld een halve, soms een hele punt bij aan dit cijfer.

Moeilijk aan het leven is nu dat ouderen geen of weinig mensen zien. De meesten komen al niet vaak buiten of alleen samen met iemand. Nu zijn ze ook binnen in toenemende mate eenzaam. 'Ik ben tevreden, maar niet gelukkig' is een kenmerkende uitspraak. Toch is de aanvaarding, het geduld en aanpassingsvermogen van deze ouderen opmerkelijk vergeleken bij hoe de samenleving in het algemeen de huidige corona situatie ervaart.

Wat doet een maatje in het leven van een oudere?

- Eenzaamheid verzachten.
- Er fijn met je op uit gaan naar de stad waar je gelukkig was en gekend werd.
- Een potje triominos met je spelen.
- Je helpen het contact met je zus en je nichtje weer te herstellen.
- Gesprekken voeren over de reizen die je maakte en samen de fotoboeken bekijken.
- Met je praten over de zin van het leven als je aan bed gekluisterd bent, maar toch een oerwil om te leven hebt.
- Je vertellen hoe hij/zij zelf in het leven staat als jongere en luisteren naar de wijsheid die je hen te bieden hebt vanuit je eigen leven.
- Doet je aan je overleden man denken en dat je met hem kunt praten over 'vreemd' en 'eigen' en verschillende culturen in Nederland.
- Aan de hand van 'Mijn leven in kaart' of een levensboek luisteren naar je levensverhaal.
- Samen iets lekkers koken of bakken en daar samen van genieten.
- Een altijd luisterend oor hebben voor je verhalen waarin jouw werkelijkheid anders is dan die van alle mensen om je heen.
- Heerlijk je Engels ophalen met een Engelstalige expat en haar bekend maken met de Nederlandse taal en cultuur.
- Kaartjes krijgen met een koffiestaafje als belofte voor de koffie die je samen zult drinken als deze rot coronaperiode over is.
- Niet schrikken als jij vertelt dat je eigenlijk niet zoveel toekomst en zin meer ziet in het leven en het wat jou betreft afgelopen mag zijn, omdat je beperkingen steeds groter worden.

Bijlage 2: Vrijwilligersvacature

Gespreksmaatje thuiswonende ouderen Den Haag

Omschrijving

Zin om een betrouwbaar gespreksmaatje te worden? Wil je graag iets betekenen voor ouderen die thuis wonen en daar zelf door verrijkt worden? Sluit je dan aan bij 'Blijf je nog even?' - een project van Cardia en Stek - en ga in gesprek met ouderen met een klein sociaal netwerk om hun levenssituatie draaglijk te maken. Veel van deze ouderen raken vereenzaamd, omdat mensen om hen heen wegvallen. De ene dag gaat het beter dan de andere.

Alleenwonende ouderen zonder directe familie in de buurt hebben behoefte aan een goed gesprek over wat ze meegemaakt hebben in hun leven. Dat kan gaan over vragen als: 'Heb ik het wel goed gedaan?', 'Wat heeft mijn leven voor zin gehad?' of 'Wat vind ik nu nog belangrijk?' Het doet hen goed om deze vragen met een betrokken ander te delen. U of jij kunt die persoon zijn!

Wij vragen beschikbaarheid voor minimaal 1 jaar om 1 keer in de twee weken ongeveer 1,5 uur een oudere te bezoeken.

Aantal uren Gemiddeld 4 uur per maand (incl. reistijd).

Tijdstip In overleg.

Wij vragen

- Gesprekspartner te zijn voor minimaal één thuiswonende oudere in Den Haag
- Goed te kunnen luisteren en meevoelen met de ander en hart hebben voor alleenstaande ouderen.
- Diepgang, levens- en geloofsvragen in een gesprek niet uit de weg gaan.
- Gedurende 1 jaar 1 keer per twee weken ongeveer 1,5 uur een oudere te bezoeken.

Leeftijdsgrens Minimaal 18 jaar

Wij bieden

- Een intakegesprek en eerste contactgesprek met de desbetreffende oudere.
- Als vrijwilliger sta je er niet alleen voor; je wordt goed begeleid, ontvangt training en komt geregeld bij elkaar met andere vrijwilligers om ervaringen te delen en van elkaar te leren.
- De kennis en vaardigheden die een ieder heeft opgedaan om inhoudelijke gesprekken over het leven te voeren worden op een rijtje gezet.
- Daarnaast worden thema's als zingeving, verlies, onmacht en afhankelijkheid besproken.
- Telefonische persoonlijke ondersteuning.

Consumpties Ja

W.A.-verzekering Ja

Ongevallenverzekering Ja

Reiskostenvergoeding Ja

Onkostenvergoeding Zie reiskostenvergoeding.

Interesse? Stuur een email met telefoonnummer naar ...

Bijlage 3: Intakeformulier ouderen 'Blijf je nog even?'

Dit intakeformulier is bedoeld om van de ouderen die zich aanmelden voor een gespreksmaatje een goed beeld te krijgen: Interesses, opleiding en werkzaamheden, behoeftes en motieven, levensstijl en kijk op het leven. Deze informatie is vertrouwelijk en dient uitsluitend om binnen het project de kansen voor een goede koppeling tussen oudere en vrijwilliger te vergroten.

Per onderdeel zijn enige voorbeeldvragen ingevuld, naar eigen inzicht en al naar gelang de situatie aan te vullen met vragen door de project-/locatieleider.

Persoonlijke gegevens

Pers. situatie		Zorg/contact	
Achternaam		Voornaam	
Adres		Woonplaats	
Postcode			
Telefoon contactpersoon		(Mobiele) telefoon	
Burg. staat			
Emailadres		Geb. datum	
Gezinssamenstelling			

Sociale contacten/netwerk	
Dagbesteding in- en/of extern	
Chronische zorgbehoefte?	
Ernst v. somatische klachten	
Psychische klachten/ernst	
Huisdieren?	
Roken?	
Voorkeur vrijwilliger; man/vrouw (evt. leeftijd?)	
Verdere bijzonderheden;	

Persoonlijke behoeftes & interesse

Persoonlijke behoeftes - waarom wilt u graag een gespreksmaatje? - wat verwacht u van hem/haar?	
Interesses/liefhebberijen - wat vindt u leuk om te doen? - Welke zaken interesseren u? - waaraan beleeft u plezier?	

Uw werkzame leven

Werkervaring - welk beroep oefende u uit - welke andere werkervaringen hebt u?	
--	--

Levensstijl/Kijk op het Leven

Levensbeschouwelijke achtergrond/betrokkenheid	
--	--

Afspraken

Bij project betrokken via

(magazine, advertentie krant, flyer, via kennis, thuiszorg, kerk, dominee enz.)

1^e kennismakingsgesprek (datum en met wie):

1^e koppelingsgesprek vrijwilliger:

Korte casus via contactpersoon:

Beëindiging contact: dd.

Reden:

0 - meting

Wat vindt u op dit moment fijn in uw leven?

Wat vindt u op dit moment moeilijk in uw leven?

Welk cijfer zou u op dit moment geven voor de ontmoetingen die u met andere mensen heeft (aantal, frequentie, inhoud) (betekenisvol contact)

Wie ziet u nog? Welke mensen komen/spreekt bij u thuis?

Welk cijfer zou u op dit moment geven voor wie u voor andere mensen kunt zijn? (betekenisvolle sociale rol; kaartje, breien, boodschapje doen voor iemand anders, opbellen)

Welk cijfer zou u op dit moment geven voor de dingen die u onderneemt buitenshuis? (betekenisvolle activiteiten; gespreksgroep, 'kook'club)

Welk cijfer zou u op dit moment geven aan hoe u uw leven ervaart?

Wat vindt u fijn aan het contact met uw gespreksmaatje?
(deze vraag wordt alleen gesteld bij de meting na 3 en 6 maanden)

Bijlage 4: Intakeformulier vrijwilliger

Persoonlijke gegevens

Achternaam		Voornaam	
Adres		Woonplaats	
Postcode		DigiD	Ja/Nee?
Telefoon		Mobiele telefoon	
Emailadres		Geboortedatum	

Persoonlijke motivatie & interesse

Motivatie - waarom wil je vrijwilligerswerk gaan doen? - wat trekt je aan in deze functie? - wat verwacht je van dit werk?	
Interesse - wat vind je leuk om te doen? - welke hobby's heb je? - waaraan beleef je veel plezier?	

Vaardigheden, opleiding en werkervaring

Vaardigheden - waar ben je goed in? - wat gaat je gemakkelijk af? - waar geven anderen je vaak complimenten voor?	
Opleiding - welke opleidingen heb je gevolgd (na de middelbare school)? - idem cursussen of trainingen?	
Werkervaring (inclusief periode) - welke ervaring heb je als betaalde kracht? - welke stages heb je gelopen? - heb je eerder vrijwilligerswerk gedaan? Zo ja, om welke werkzaamheden ging het? - welke andere niet-betalde werkervaringen heb je?	

Ervaring met levensvragen en levensbeschouwing - Wat is voor jou waardevol in het leven en hoe heb je dat ontdekt? -Wat hebben de mooie en moeilijke dingen in het leven jou gebracht in hoe je nu tegen het leven aankijkt? -Ouderen vertellen je regelmatig dat zij zich eenzaam voelen en niet meer van waarde. -Hoe zou je daarmee omgaan? -Ouderen vragen soms meer van je dan binnen de doelstellingen van het project past. -Hoe ga je om met grenzen?	
--	--

Beschikbaarheid

Periode	onbepaald; 1 jaar		van t/m				
Aantal uren	 uur per week, ruimte voor 1 / 2 ouderen				 uur per maand		
Dagen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Dagdeel	ochtend		middag		avond		
Overige opmerkingen b.v. bij inzet voor specifieke, afgebakende taak of klus	Voorkeur voor 1/2 thuiswonende ouderen, 1 x per twee weken, Beschikbaar als gesprekspartner voor vrouwen/mannen? Is roken een bezwaar ja/nee? Huisdieren (katten en/of honden) bezwaar ja/nee? <i>Belangrijkste is dat de klik er is en de persoon zich veilig voelt.</i>						

Mogelijke vragen om tijdens de intake een beeld te krijgen van de vaardigheden en ervaring met levensvragen en levensbeschouwing bij de vrijwilliger (het is niet de bedoeling het hele lijstje af te gaan)

- Kun je goed luisteren? Waaruit blijkt dat?
- Hoe laat jij een ander merken dat je goed luistert?
- Vind je jezelf integer? Noem eens een voorbeeld waaruit dat blijkt?
- Heb jij het gevoel dat je mensen MOET helpen als ze je deelgenoot maken van een probleem? Of kan je dat naast je neerleggen als het niet tot je taken hoort?
- Als iemand je een probleem vertelt, heb je dan de neiging om dit te gaan oplossen? Waarom?
- Denk je dat als iemand je een probleem/moeilijke situatie uitlegt dat je dat kan aanhoren zonder een oplossing aan te bieden? Kan je een voorbeeld geven?
- Hoe zorg je ervoor dat je de problemen van het werk niet mee naar huis neemt? Geef twee voorbeelden.
- Heb je je wel eens laten meeslepen door het verhaal of de problematiek van een cliënt? Heeft dat je advies of handelen rondom die cliënt beïnvloed? Wat heb je sindsdien anders gedaan?
- Wat vind je lastige emoties bij jezelf? Hoe is dat van invloed op je werk?
- Heb je wel eens een gesprek gevoerd waarbij je cliënt emotioneel reageerde? Hoe heb je toen gehandeld?
- Beschrijf een situatie in je werk die je emotioneel raakte. Hoe kwam dat? Was je reactie gepast? Zo nee, wat zou je de volgende keer anders doen?
- Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin je rekening hebt gehouden met de gevoelens van een ander?
- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je medeleven met iemand voelde. Waarom was dat? Hoe ben je daarmee omgegaan?
- Kun je een voorbeeld geven van een situatie waarin rekening hebt gehouden met de gevoelens van een ander? Wat had dat voor consequenties voor je?
- Beschrijf een situatie waarin je te maken had met een lastig persoon. Waarom was die ander lastig volgens jou? Hoe heb je gehandeld?

- Geef een voorbeeld van een situatie waarin je uit lichaamstaal opmaakte dat een cliënt iets anders bedoelde dan hij of zij verwoordde. Waar maakte je dat precies uit op?
- Wat zou je doen als iemand je iets in het geheim verteld? Ook als het iets betreft waarop je anders actie zou ondernemen?
- Wie of wat is werkelijk belangrijk voor je en leef je voor?
- Waar zie je naar uit? Wat geeft je kracht? Waar krijg je energie van? Met welk groot verhaal (religieus of niet) heb je verbinding ?
- Welke mensen zijn voor jou een voorbeeld?
- Wat heb je in de jaren die achter je liggen meegekregen van andere mensen? Oftewel, wat neem je mee in je rugzak op je levensreis?
- Welke waarden en inzichten zijn je voorgeleefd, meegegeven, aangereikt en opgedrongen?
- Wat van wat je heb meegekregen heb je bewaard (in je rugzak), verloren, afgestoten, weer teruggevonden?
- Waar laat je de brokken die je onderweg heb gemaakt?
- Wat wil je zelf, nu of later aan je kinderen, overdragen over de zin van het leven?
- Is de zin van je leven in de loop der jaren veranderd?
- Wat zijn de keerpunten in je leven?
- Welke levenskeuzes maakte je op die momenten?
- Ben je baas over je eigen levensweg?

Bijlage 5: Aanvraag VOG

Stuur mij voor een digitale aanvraag VOG de volgende gegevens van de vrijwilliger:

Achternaam	Alle voorletters	<u>emailadres</u>	DigiD? Ja of nee	Screenings- opties
			ja	12, 21, 43, 85

Screeningsopties

- 12 - met gevoelige/vertrouwelijke informatie omgaan
- 21 - met contante en/of girale gelden en/of (digitale)waardepapieren omgaan
- 22 - budgetbevoegdheid hebben
- 41 - het verlenen van diensten (advies, beveiliging, schoonmaak, catering, onderhoud etc.)
- 43 - het verlenen van diensten in de persoonlijke leefomgeving
- 63 - rijdend vervoer waarbij personen worden vervoerd
- 84 - belast zijn met de zorg voor minderjarigen
- 85 - belast zijn met de zorg voor (hulpbehoevende) personen zoals ouderen en gehandicapten

Bijlage 6: Vrijwilligersovereenkomst

Vrijwilligersovereenkomst

[Organisatie]

vertegenwoordigd door :

en

de vrijwilliger : Dhr./ mw.

spreken het volgende af:

1. De vrijwilliger verklaart dat hij/zij de introductiekaart heeft ontvangen en zich kan verenigen met de algemene missie en doelstellingen van [organisatie].
2. a) De vrijwilliger zal ten behoeve van 'Blijf je nog even?' de in de bijlage vermelde taken verrichten vanaf
b) De vrijwilliger is voor de werkzaamheden 4/8 uur per maand beschikbaar.
c) Daarnaast kan de vrijwilliger gevraagd worden om te helpen bij incidentele activiteiten.
d) De vrijwilliger is verantwoordelijk voor de taken die hij/zij op zich heeft genomen.
e) Voor het inwerken en de begeleiding zal zorg worden gedragen door: [naam]
f) Er geldt een proeftijd van twee maanden, waarna een evaluatie plaatsvindt.

In geval van ziekte/vakantie stelt de vrijwilliger de begeleider daarvan op de hoogte.
Bij vertrek wordt de redenen van vertrek besproken en het werk in overleg met de begeleider zo goed mogelijk overgedragen.

3. De volgende onkosten zullen door [organisatie] worden vergoed:
Reiskosten (in overleg), aanvraag VOG
4. Voor vrijwilligers is een Wettelijke Aansprakelijkheids- (W.A.) en een collectieve ongevallenverzekering afgesloten.
5. Bijgaande door vrijwilliger en [organisatie] ingevulde bijlage maakt deel uit van deze overeenkomst.
6. De vrijwilliger zegt toe om respectvol met andere mensen – bezoekers, cliënten, vrijwilligers en leidinggevenden – om te gaan en zich te onthouden van ongewenst agressief gedrag, zowel verbaal als fysiek.
7. De vrijwilliger houdt zich aan de geheimhouding en vertrouwelijkheid met betrekking tot persoonsgegevens die hem/haar zijn toevertrouwd en/of tot welke hij/zij toegang heeft.
De vrijwilliger verstrekt zonder toestemming van betrokkene geen persoonsgegevens aan derden, tenzij de wet of een rechtelijke uitspraak daartoe verplicht.

8. Indien van toepassing bij gebruik van computernetwerk van [organisatie]:
De vrijwilliger stemt in met de gedragscode van [organisatie] voor email en internetgebruik.
9. De vrijwilliger wil wel/niet³ gratis eens per kwartaal het vrijwilligersbulletin van [organisatie] ontvangen.
10. Vrijwilligers die stoppen met hun vrijwilligerswerk en langer dan een jaar actief zijn geweest, kunnen van de projectleider een getuigschrift voor hun vrijwillige inzet ontvangen.

Namens [organisatie]

[projectleider]

Dhr./mw.

Handtekening

.....

Handtekening

.....

Datum

.....

³ Doorhalen wat niet van toepassing is.

Bijlage vrijwilligersovereenkomst

I Gegevens vrijwilliger:

1. Naam, voorletters:
2. Roepnaam:
3. Adres:
4. Postcode en woonplaats:
5. Geboortedatum:
6. Telefoonnummer:
7. E-mail adres:
8. IBAN rekeningnummer:

II Gegevens begeleider [organisatie]:

1. Naam:
2. Adres:
3. Postcode en woonplaats:
4. Telefoonnummer:
5. E-mail adres:

III Omschrijving werkzaamheden

1. Naam van de activiteit(en): "Blijf je nog even?"
2. Taken en verantwoordelijkheden van de vrijwilliger: In overleg
3. De werkzaamheden worden doorgaans op de volgende tijdstippen verricht: In overleg
4. Afspraken over begeleiding en/of deskundigheidsbevordering: In overleg
5. Overige afspraken: In overleg

Bijlage 7: Programma training 'Blijf je nog even?'

Locatie: ...
Data: ...
Contact: ...

Programma eerste bijeenkomst:

Thema: zingeving, levensvragen, levensverhalen, levensfases

17:00 – 17:15 Welkom, informatie cursusonderdelen, uitdelen reader
17:15 - 17:30 Voorstellen aan de hand van je sleutelbos
17:30 - 17:45 Zingeving en levensovertuiging: 'Zullen we een wandelingetje maken?, Heeft u daar zin in?' 'Acht, wat heeft het nog voor zin...'
'Bidden verandert niet noodzakelijk je situatie, het verandert jou in de je situatie'
17:45 – 18:15 Soep en broodjes
18:15 - 19:15 Informatie levensvragen en gespreks/vertel oefening
19: 15 – 19:45 Levensverhalen, voorbeelden van levensverhalen van ouderen, korte oefening
19: 45 – 20:00 Levensfases
20: 00 - 20:15 Evaluatie en vooruitblik

Programma tweede bijeenkomst:

Thema; Hoe ben je aanwezig bij ouderen, luisteren als houding, de gelaagdheid van luisteren,

17:00 – 17:15 Welkom, toelichting avond
17:15 - 17:30 Presentiebenadering
17:30 - 18:00 Luisterhouding + oefening
18:00 - 18:30 Soep en broodjes
18:30 - 19:00 Verschillende lagen in een gesprek: feit/mening, emotie, identiteit zingeving in gesprek. Oefening hiermee
19:00 – 19:30 Vrije invulling n.a.v. vragen van jullie
19:30 – 20:30 Ontmoeting met al actieve gespreksmaatjes, uitwisseling vragen en ervaringen.
20:30 – 20:45 Evaluatie en afsluiting