



Samen is beter dan alleen

Start bijeenkomst 31 januari 2025

Samen ben je niet alleen, dat is een logische redenering en we weten het allemaal. Maar dat 'Samen' wordt steeds belangrijker naarmate we ouder worden. En zeker nu, in deze tijd. Want we lezen het regelmatig in de media: er dreigt een zorginfarct. Maar laten we eerlijk zijn, eigenlijk zitten we er al in. En het wordt alleen maar erger door de groeiende vergrijzing en de groeiende krapte op de arbeidsmarkt, vooral in de zorg.

KBO Noord-Holland staat voor een volwaardige deelname aan de samenleving. Voor het onderwerp 'zorg' betekent dit dat KBO-NH de leden in staat wil stellen hun informele zorg goed en tijdig te organiseren. Hiervoor heeft KBO-NH het programma '**Samen is beter dan alleen**' ontwikkeld. Met dit programma wil KBO-NH mensen bewust maken dat zorg in het vooruitzicht kan liggen; dat de persoonlijke cirkel van groot belang is voor de zelfredzaamheid en de mogelijkheid om langer thuis te blijven wonen; en dat zaken rondom de laatste levensfase besproken, vastgelegd en gedeeld kunnen/moeten worden met familie en huisarts.

Aftrap campagne

31 januari was de aftrap van de campagne 'Samen is beter dan alleen'. In de kapel van het zorgcentrum De Zorgcirkel in Alkmaar kwamen ruim 70 personen samen om de start bij te wonen. De lokale KBO verenigingen waren goed vertegenwoordigd met bestuursleden, belastinginvullers en ouderenadviseurs. Daarnaast waren er mensen van de Regionale Ouderen Delegatie Amsterdam e.o., wethouders, beroepskrachten en vrijwilligers die werkzaam zijn in het sociaal domein aanwezig. Een mooi gemêleerd gezelschap.

De dagvoorzitter is Pieter Hasenaar, medeoprichter van Registor en de Social Scan. Pieter geeft als eerste het woord aan Joost Cornelis, voorzitter van KBO Noord-Holland.

Joost dankt allereerst de Zorgcirkel voor het beschikbaar stellen van de locatie en het regelen van de catering. Hij is blij met de grote opkomst. Niet alleen vanuit de lokale KBO verenigingen, maar ook van uit de zorg en zelfs gemeenten. Gemeente Alkmaar is vertegenwoordigd in de persoon van wethouder dhr. Epskamp.

Joost benadrukt dat het belangrijk is dat al deze mensen die actief zijn binnen het sociaal domein aanwezig zijn: we moeten samen de verbinding aangaan.

Vervolgens krijgt Ellen van den Bogert het woord. Ellen is voorzitter van Regionale Ouderen Delegatie Amsterdam e.o. (ROD). Zij is blij om bij deze bijeenkomst aanwezig te zijn. KBO-NH en ROD gaan samenwerken om het project Samen is beter dan alleen goed op de kaart te zetten.

Het ROD is afgevaardigd in de Raad van Ouderen. Er wordt nagedacht over een nieuw type verzorgingshuis. Binnenkort zal er een vragenlijst worden verspreid over dit onderwerp.

Pieter dankt Joost en Ellen en stelt Jeanet Zonneveld voor aan de aanwezigen.

Jeanet Zonneveld

Jeanet is werkzaam voor het ministerie van VWS als landelijk projectleider 'Een tegen eenzaamheid'. Bij dit project lag lang de focus op ouderen. Echter is gebleken dat ook veel jongeren en jongvolwassenen kampen met eenzaamheid. Het project is daarom verbreed. Inmiddels doen 300 gemeenten mee met het project.

Als projectleider van het project 'Een tegen eenzaamheid' heeft Jeanet onderzocht wat de meest belangrijke vragen zijn bij het bestrijden van eenzaamheid. Zij bespreekt vandaag de top 3:

1. De meest belangrijke vraag is: hoe worden de mensen bereikt. Veel mensen komen om diverse redenen niet naar bijeenkomsten. Zij zijn verlegen, angstig of zijn zich mogelijk niet bewust dat zij eenzaam zijn. Er worden landelijk voorbeelden van activiteiten die werken verzameld.
2. Een tweede belangrijke vraag is: hoe kunnen we een project bekostigen. De budgetten van gemeenten staan onder druk en er is weinig ruimte voor de financiering van nieuwe projecten.
3. Daarnaast is het de vraag de allianties binnen de gemeenten kunnen worden gemotiveerd en geactiveerd.

Jeanet meent dat de overheid hier een belangrijke rol in speelt. Het is van belang dat de partijen met elkaar in gesprek blijven. Het project 'Samen is beter dan alleen' kan hieraan bijdragen.

Vanuit de zaal wordt opgemerkt dat men de laaggeletterden mist in het verhaal. Deze mensen lezen geen brieven of kranten en zijn niet actief in de digitale wereld. Hoe worden zij bereikt? Jeanette antwoordt dat laaggeletterdheid vaak in een andere portefeuille zit. Zij meent dat er meer moet worden samengewerkt binnen de verschillende portefeuilles.

Pieter dankt Jeanet Zonneveld voor haar uiteenzetting over het project 'Een tegen eenzaamheid'. Hij nodigt Catherine Keyl uit om haar verhaal te vertellen aan de aanwezigen.

Catherine Keyl

Catherine Keyl werkte als journaliste over de hele wereld en maakte zij spraakmakende tv-programma's. Nog altijd schuift zij aan bij verschillende programma's en geeft zij haar kijk op actuele onderwerpen.

Het programma 'Samen is beter dan alleen' greep Catherine gelijk aan. Op de vraag of zij haar ervaringen wilde delen, antwoordde zij volmondig ja.



Haar verhaal op 31 januari vertelt zij dan ook vanuit zichzelf en niet vanuit een organisatie. Catherine heeft geen partner en geen kinderen. Wanneer zij met haar omgeving sprak over de toekomst wanneer zij zorg nodig zou hebben, was het antwoord steevast: "Komt tijd, komt raad." En dat bleek ook zo te zijn.

In een periode dat zij hulp nodig had, stonden haar burens en dorpsgenoten voor haar klaar. Catherine durfde niet zelf om hulp te vragen, maar zij gaven zelf aan: 'Vraag het gewoon' en zij maakten tijd voor haar vrij. De ene buur met een klein gebaar en anderen met grotere gebaren.

Catherine geeft wel aan dat het een voordeel is dat zij in een klein dorp woont. Iedereen kent elkaar. "Maar", zegt Catherine, "je moet er wel in investeren. Zelf betrokken zijn bij de burens, elkaar gedag zeggen en ook eens de helpende hand bieden. Dat geeft ruimte om zelf ook om hulp te vragen." Eén van de motto's van Catherine is dan ook: "Je moet bij jezelf beginnen".

Catherine begrijpt dat het in een stad moeilijker kan zijn om contacten te leggen. Het project 'Samen is beter dan alleen' kan dan bijdragen om in kaart te brengen wie je allemaal kent. En begin klein: wanneer je de buurman elke dag begroet, is hij in tijden van nood waarschijnlijk gewoon bereid om je vuilnisbak aan de straat te zetten.

In haar reactie op Jeanet Zonneveld is Catherine stellig: "Eenzaamheid kun je niet oplossen met organisaties, maar je moet het zelf doen." Vanuit de zaal komt de suggestie om het te combineren: met ondersteuning vanuit organisaties mensen motiveren om zaken als eenzaamheid zelf aan te pakken. Catherine is sceptisch. Zij gelooft niet in een overheid die dit voor je kan regelen.

Carolien Appelman, ANBO PCOB, meent dat 'ouderen' geen aparte groep zijn: ouderen zijn onderdeel van de maatschappij. ANBO PCOB organiseert veel bijeenkomsten waar veel animo voor is vanuit de leden. Er worden tal van thema's behandeld en dit leidt tot veel verschillende en ook verrassende inzichten.

Er wordt opgemerkt dat een buurt-bijeenkomst ook een goede manier kan zijn om met elkaar in gesprek te komen. Op deze manier ontstaat er aandacht voor wat mensen in je eigen buurt bezig houdt.

Eenzaamheid of weinig tot geen contact met je directe omgeving kan je ook overkomen. Als mantelzorger bijvoorbeeld, kun je zo gericht zijn op zorg, dat je geen tijd of ruimte hebt voor eigen activiteiten en contacten. Wanneer de zorg wegvalt, kan een mantelzorger in een gat belanden waar men moeilijk uit komt. Catherine: "Goed dat dit wordt verteld, ik heb zelf er nooit bij stilgestaan dat dit iemand kan overkomen."

Tot slot geeft Catherine aan dat zij het jammer vindt dat ouderen niet voldoende politiek worden vertegenwoordigd: "Er wordt altijd óver ouderen gepraat en zelden mét ouderen. Ouderen zijn toch geen homogene groep. We zijn met 4 miljoen en toch niet politiek vertegenwoordigd!"

Pieter dankt Catherine voor haar verhaal: het heeft mooie reacties losgemaakt.

Na Catherine krijgt Barrie Stevens de gelegenheid om zijn verhaal te vertellen.

Barrie Stevens

Ook Barrie Stevens is bereid gevonden om iets over zijn persoonlijke ervaringen te vertellen. We kennen Barrie van tv-programma's als Tita Tovenaar, Ja zuster, nee zuster en de Soundmisshow. Na een periode van afwezigheid is hij weer te zien in het theater met verschillende voorstellingen.

Barrie komt dansend de zaal binnen en opent zijn verhaal met een stukje uit zijn solovoorstelling 'I'm an artist'. In deze voorstelling verteld hij over zijn levensloop als artiest en over zijn tijd als mantelzorgers van zijn vader waardoor hij eigenlijk geen tijd had om zijn eigen ziekte het hoofd te bieden. De zorg voor zijn vader in Engeland nam al zijn tijd en energie in beslag.



Terug in Nederland moest hij zijn ziekte onder ogen zien. Barrie heeft geen partner en wilde niet steeds zijn vrienden lastig vallen met zijn ziekte. Hij kon zich daardoor heel eenzaam voelen. Barrie: "Bekendheid heeft me geïsoleerd, maar ik ben erg gelukkig. De zomers in Amsterdam zijn adembenemend! Ik heb mijn vaderland verlaten, maar heb in Nederland een nieuw moederland gevonden. Ik krijg weer veel opdrachten en ben aan het werk."

Het verhaal van Barrie over de mantelzorg voor zijn vader maakt veel los in de zaal. Het is een herkenbaar verhaal voor veel aanwezigen. Soms is het ook moeilijk om je ervaringen en gevoelens te delen met anderen. Een van de aanwezigen zegt: "De vraag 'hoe gaat het nou met jou?' hoor ik liever niet. Dat is te moeilijk."

Het raakt de aanwezigen ook dat Barrie ondanks zijn bekendheid toch eenzame periodes kent. Men denkt dat mensen door hun bekendheid ook veel mensen om zich heen hebben, maar dat is dus niet de werkelijkheid.

Op de vraag hoe Barrie zo sterk blijft antwoordt hij: "Fysiek blijf ik sterk door de sportschool. Ik haat elk moment, maar het helpt ook de geest. Kleine oefeningen helpen ook om sterk te blijven; gewoon thuis op een stoel."

Naast zijn fysiek is het geheugen van Barrie ook in goede conditie. Om zijn teksten te onthouden traint hij dagelijks zijn geheugen. Heel disciplinair oefent en herhaalt hij elke dag 2 tot 2½ uur zijn teksten. Barry: "Mijn lichaam en geheugen moeten optimaal zijn voor een voorstelling, net als toen ik nog danste".

Barrie krijgt een positief gevoel van deze bijeenkomst en heeft tot slot nog een goede raad: "Verwacht niet dat anderen je problemen oplossen, blijf vechten en **VOORAL DOORGAAN!**"

Pieter dankt Barrie voor zijn verhaal. Het heeft veel los gemaakt bij de aanwezigen.

De Social Scan

Pieter Hasenaar heeft ook ervaring met mantelzorg voor zijn ouders. Eerst kreeg zijn moeder alzheimer en later ook zijn vader. Met zijn broer ontwikkelde Pieter een app om zijn moeder te helpen. Zijn moeder vond dat echter te ingewikkeld en gebruikte de tablet liever als kaasplank. De app werd echter uitgezet onder mantelzorgers. Wat bleek: veel van deze mensen wisten niet eens dat zij eigenlijk mantelzorgers zijn. Zij waren 'gewoon' kind of partner van iemand die wat ondersteuning nodig had. En als kind of partner neem je dat op je.

Van het een kwam het ander en na een aantal projecten binnen het sociaal domein blijken er in de zorg razendsnel dingen te veranderen: Het groeiend aantal ouderen, te weinig handen voor formele zorg en steeds minder budget vanuit de overheid om zorg te regelen.

Dat betekent dat mensen het meer zelf moeten gaan regelen. Daar moet men tijdig over na gaan denken en men moet er in investeren. De zorg kan niet volledig op de schouders van een mantelzorgers worden gelegd. Sommige mantelzorgers kunnen naast de zorg die zij geven er niets anders meer bij doen. Zij geven (een deel van) hun werk, hun vriendschappen en sociaal leven op.

Wat nodig is, is een eerste stap. Om hulp vragen is vaak moeilijk: de vraagverlegenheid is enorm.

Zorguitdagingen:

Zorgvraag: op korte termijn 10% meer zorg nodig door dubbele vergrijzing

5.000.000 mantelzorgers waarvan 18% zich zwaar belast voelt.

49% van de senioren boven de 65 jaar is eenzaam, boven de 80 jaar stijgt dit naar 63%

Zorgverlening: onder druk door personeelsgebrek

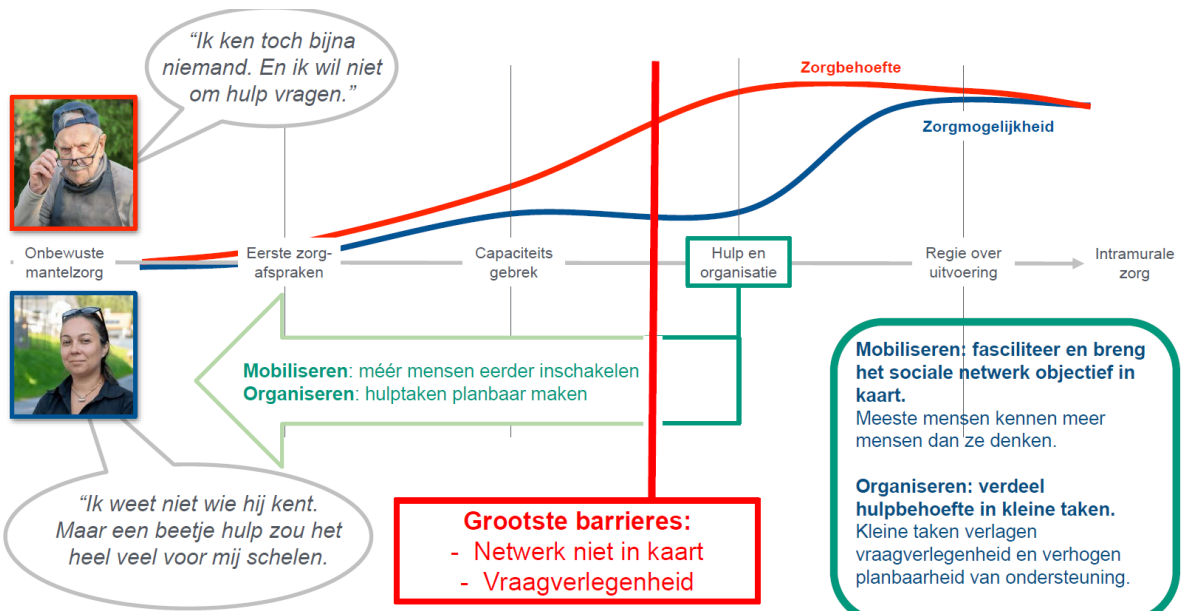
Zorgfinanciering: landelijke politiek bezuinigt op ouderenzorg

Oplossingsrichtingen

Zelfredzaamheid: ouderen dienen langer zelfredzaam te blijven(reablement)

Samenredzaamheid: informele zorg dient de kloof te dichten

Kan de mantelzorgers dat allemaal oplossen?



Om de zorg voldoende op te vangen, is het belangrijk er tijdig voor te zorgen dat er een cirkeltje is opgebouwd. Wanneer je er voor gaat zitten, blijkt dat er veel mensen in de omgeving zijn die kunnen en willen helpen. Kinderen weten vaak niet met welke mensen in de omgeving/buurt hun vader en moeder contact heeft en wie er mogelijk om ondersteuning kan worden gevraagd. Met deze mensen kan de Social Scan worden gevuld.

De Social Scan bestaat uit vier pijlers.

1. Praktische hulp
2. Gezelschap
3. Advies en informatie
4. Emotionele steun

Met de gerichte vragen van de Social Scan worden de beschikbare personen ingedeeld per pijler. Veel van deze mensen vallen als vanzelf binnen verschillende pijlers. Zo ziet men in een oogopslag wie gevraagd kan worden voor een bepaalde activiteit of hulpvraag.

De Social Scan kan worden gedeeld met verschillende mantelzorgers, zorgverleners, huisarts etc.

De Social Scan maakt onderdeel uit van het project 'Samen is beter dan alleen'. Vanaf februari wordt het project breed uitgerold in Noord-Holland met een tour langs alle lokale verenigingen voor uitleg en support. Vanaf maart kunnen de lokale KBO's starten.

Na deze uiteenzetting worden de aanwezigen uitgenodigd voor de goedverzorgde lunch.

Tafelgesprekken

Na de lunch worden de aanwezigen uitgenodigd om weer aan de tafels plaats te nemen. De deelnemers hebben allemaal een kleur toegewezen gekregen die corresponderen met de vlaggetjes op de tafels. Op deze manier zit er aan elke tafel een gemêleerd gezelschap vanuit verschillende KBO verenigingen en andere organisaties.

De tafels gaan aan de slag met vier stellingen. Voor iedere stelling krijgt men 10 minuten om te discussiëren en de uitkomsten te noteren. Na iedere stelling worden de uitkomsten verzameld.

De opzet werkt goed. Er wordt druk gepraat aan iedere tafel en er komen heel veel goede suggesties en ideeën uit naar voren.

Stelling 1

Hoe kan het lokale KBO bestuur de eerste 100 deelnemers dit kwartaal (Q1) bereiken en dan activeren om mee te doen in dit project?

- ✚ Een nieuwsbrief
- ✚ Een spreker tijdens een jaarvergadering of bijeenkomst van een lokale KBO
- ✚ Via de gemeente
- ✚ Advertorial in lokale en regionale kranten
- ✚ Via een piramide constructie: iedere gebruiker van de Social Scan werft weer een x-aantal nieuwe gebruikers
- ✚ Directe benadering: leden direct vertellen over de Social Scan. Dit kan bijvoorbeeld via huisbezoekers, ouderenadviseurs of belastinginvullers.



- ✚ Via het KBO Magazine
- ✚ Via de website van KBO Noord-Holland en de lokale KBO verenigingen
- ✚ Flyers in de bibliotheek, bij huisartsen etc.
- ✚ Flyers meegeven met huisbezoekers, ouderenadviseurs en belastinginvullers
- ✚ Vouchers voor gratis toegang
- ✚ Via een telefooncirkel

Stelling 2

Met welke partners zou de KBO in dit project lokaal de samenwerking willen aangaan en hoe doe je dit dan?

- ✚ Andere ouderenorganisaties als ANOB PCOB, zorgorganisaties, gemeenten en welzijnorganisaties
- ✚ Duidelijk maken dat de Social Scan voor iedereen beschikbaar is (niet alleen voor KBO-leden)
- ✚ Met Buurthuizen
- ✚ Huisartsen, thuiszorg instanties en wijkverpleging
- ✚ Wethouders met het sociaal domein in de portefeuille
- ✚ De lokale (senioren)partijen
- ✚ Grote werkgevers / personeelsverenigingen
- ✚ Zonnebloem, Wonen Plus en andere vrijwilligersorganisaties
- ✚ Vakbonden
- ✚ Mantelzorgorganisaties
- ✚ Kerken
- ✚ 60+ bladen

Stelling 3

Hoe kun je de SocialScan cirkel deelnemers met elkaar verbinden en met elkaar laten communiceren? M.a.w. hoe weten zij wie er deel uit maakt van de cirkel?

- ✚ Koffierondjes vanuit het middelpunt van de cirkel
- ✚ Appgroepjes (evt. per pijler)
- ✚ Verwachtingspatronen delen
- ✚ Een soort vriendenboekje: Dit ben ik; dit kan ik; dit doe ik (Verjaardags)feestje als kick-off
- ✚ Als eerste stap: een kaartje in de bus met een uitnodiging
- ✚ Een (eenvoudig) etentje of BBQ organiseren
- ✚ Houd de cirkel actueel (er komen mensen bij en er vallen mensen af)
- ✚ Telefooncirkel met de groep
- ✚ Verwacht kan worden dat het contact organisch ontstaat

Hoe ziet het 'langer zelfstandig thuiswonen' eruit voor de senioren?

Geef een kijkje in de toekomst van zorg en welzijn.

- ✚ Sommigen zien het somber in
- ✚ Kleinschaliger woonvormen, gemengd met ouderen, jongeren en werkenden. In samenwerking met thuiszorgorganisaties.
- ✚ Meer knarrenhofjes
- ✚ Woningsplitsen
- ✚ Mantelzorgwoning in tuinen
- ✚ Goede voorzieningen in huis / domotica / robotisering
- ✚ Vaste thuiszorgmedewerker (wens)
- ✚ Eigen regie houden / verantwoordelijkheid nemen

- ✚ Vroegtijdig betrokken worden bij eigen zorg-toekomst
- ✚ Zelfredzaamheidstrainingen
- ✚ Voorbeeld: 'Lang leven thuis' zorgflats in Amsterdam voor 55-plussers
- ✚ Zorgaanbieders beter regelen: er zijn er nu veel te veel
- ✚ Na 2040 neemt de babyboom weer af
- ✚ Zelfstandig thuis wonen is iets anders dan langer thuis wonen. Die zelfstandigheid kan uiteindelijk niet meer: men heeft steeds meer zorg nodig.

De tafelgesprekken hebben heel veel opgeleverd. KBO Noord-Holland en de mensen van Social Scan gaan hiermee aan het werk.

De dag wordt afgesloten met een drankje. Joost Cornelis dankt de aanwezigen en de Zorgcirkel.

Downloads:

- ✚ [Campagne Samen is beter dan alleen](#)
- ✚ [De Social Scan op een A4](#)
- ✚ [Voucher](#)

- ✚ [Foto's van de bijeenkomst](#)

Websites

- ✚ [KBO Noord-Holland](#)
- ✚ [Registor](#)
- ✚ [Social Scan](#)
- ✚ [Regionale Ouderen Delegatie Amsterdam e.o.](#)



KBO-NH

Regionale
Ouderen
Delegatie
Amsterdam e.o.

SOCIALSCAN **REGISTOR**

De startbijeenkomst is mede mogelijk gemaakt door:

Energiebesteding; KBO Noord-Holland Ledenvoordeel; MEO; Romeo Delta en Senior Connect.