

Met je hart: kwetsbare ouderen verbinden

De in 2012 opgerichte stichting Met je hart heeft het verbinden van kwetsbare oudere mensen als missie. Een brug slaan tussen vergeten worden en aandacht krijgen. Omdat samen zijn en samen ondernemen het leven fijner en rijker maakt. Met je hart zet zich in voor eenzame ouderen die zelfstandig wonen, moeilijk de deur uitgaan en weinig mensen ontmoeten. De eenzaamheid wordt versterkt door bijvoorbeeld een fysieke beperking, een klein sociaal netwerk, de financiële situatie of verlegenheid en angst.



TEKST: JOKE BOON FOTO: STICHTING MET JE HART

'Ik ben Jaap, 83 en ik verveel me dood'

Jaap is een van de vijf ouderen die ervoor durven uit te komen eenzaam te zijn en meewerken aan de wake up call zichtbaarheids campagne 'Ik verveel me dood' van stichting Met je hart.

Franneke van der Wissel verzorgt de communicatie voor Met je hart: "In Met je hart gemeenten zijn kernteams van vrijwilligers actief. Zij organiseren lokale ontmoetingen voor zelfstandig wonende ouderen met eenzaamheidsgevoelens. De ontmoetingen zijn structureel in de lokale horeca, zodat men elkaar echt leert kennen en er nieuwe vriendschappen kunnen ontstaan.

We vinden ouderen die eenzaam zijn doordat de lokale teams goede contacten hebben met zorgprofessionals, zoals de thuiszorg en huisartsen. Door te vertellen over de ontmoetingen van Met je hart, neemt de zorgprofessional de eerste drempel weg om deel te nemen aan de ontmoetingen. We hebben ook informatieflyers van Met je hart voor zorgprofessional en ouderen. Als een oudere zegt 'Dat vind ik eng of spannend' dan kan de zorgprofessional die eerste drempel wegnemen. Als een oudere geïnteresseerd is, wordt contact gelegd met de vrijwilligers van het lokale Met je hart team om kennis te maken. Zij nodigen de ouderen uit voor een eerste ontmoeting door te zeggen 'Kijk gewoon een keertje of het iets voor u is'. Vrijwilligers halen de mensen voor iedere ontmoeting thuis op en brengen hen na afloop weer naar huis. Zo helpen ze ouderen letterlijk de drempel over."

"Of iemand eenzaam is zie je aan de buitenkant niet."

Hoewel eenzaamheid onder alle lagen en alle leeftijden van de bevolking voorkomt zet de stichting zich in voor de zelfstandige thuiswonende ouderen. "We organiseren voor een clubje ouderen dat bij elkaar in de buurt woont keer op keer een ontmoeting in de horeca", zegt Van der Wissel, "aan een zogenaamde stamtafel. Dat kan zijn voor een kop koffie met gebak, een lunch of een etentje. Dit gebeurt altijd met dezelfde ouderen en vrijwilligers. Door het structurele karakter van onze ontmoetingen kunnen nieuwe vriendschappen ontstaan." De ontmoetingen zijn gratis voor de ouderen, maar een vrijwillige bijdrage geven mag.



Nieuwe vriendschap

Riekie (92) en Ellen (80) leerden elkaar kennen tijdens een Met je hart lunch. Ellen: "Wij zaten naast elkaar en raakten aan de praat. Het voelde zo vertrouwd." Riekie: "We kwamen onder begeleiding van een vrijwilligster afzonderlijk het restaurant binnen, maar gingen als vriendinnen gearmd en vrolijk naar buiten. Daarna zijn wij elkaar regelmatig blijven ontmoeten. Op uitnodiging van Met je hart én op eigen initiatief. Ook bellen wij elkaar regelmatig. Wij kletsen over wat wij op televisie zien, over vroeger of wat wij meemaken tijdens het boodschappen doen. Wij delen onze zorgen en beuren elkaar vervolgens weer op."

Lokale teams

Vrijwilliger in gemeenten over het hele land verspreid vormen lokale teams en brengen ouderen uit dezelfde wijk/gemeente regelmatig met elkaar in contact. Zo ontstaan mooie verbindingen en nieuwe vriendschappen. De lokale Met je hart teams zijn in hun eigen gemeente actief, hebben een groot netwerk en werken samen met lokale partners om impact te maken op het leven van eenzame ouderen in hun gemeente.

Van der Wissel: "In tien jaar tijd zijn we van één naar 47 teams gegroeid. Het liefst zouden we in alle gemeenten in Nederland Met je hart ontmoetingen organiseren, maar daarvoor heb je vrijwilligers nodig. Dus komen we graag in contact met burgers met een warm hart. In de gemeentes waar we actief zijn, zijn de burgemeesters Met je hart ambassadeurs. Zij waarderen ons initiatief, begeleiden de start in nieuwe gemeenten en zetten zich op verschillende manieren in voor de lokale teams. Sommige burgemeesters schuiven zelfs weleens aan bij een stamtafel."

De vrijwilliger

Lisette Veenstra (56), eigenaar van een evenementenbureau, is een van de vrijwilligers die zich inzet voor Met je hart. Hoewel ze aanvankelijk niks bijzonders met ouderen had, zag ze het als haar maatschappelijke plicht om in Dongen een Met je hart op te zetten. Al snel was ze helemaal om: "Als ik een mooi moment met hen heb ben ik de hele dag gelukkig. Als ondernemer sponsorde ik geregeld goede doelen. Toch wilde ik meer betekenen, maar ik had geen idee wat. Totdat ik negen jaar geleden een post van Met je hart Breda op social media voorbij zag komen en besloot contact te leggen. Kort daarna >>



bezocht ik een vrijwilligersavond, waar Marieke, de bevoegen initiatiefnemer van Met je hart Breda, mij enthousiasmeerde om Met je hart Dongen in het leven te roepen. Vanuit de landelijke stichting kreeg ik een handboek waarin alle stappen zorgvuldig werden beschreven. Deze heb ik simpelweg afgevlakt. Natuurlijk kon ik ook altijd het landelijk team bellen met vragen. Daarnaast ging ik direct op zoek naar medevrijwilligers die taken van me overnamen, waardoor ik ruimte behield om te coördineren en motiveren. Samen hebben we er veel plezier in. We zijn oprecht vriendinnen geworden. Overleggen doen we met een kop thee om daarna de dorpsroddels door te nemen met een wijntje. Toen ik veertig was en al een succesvol bedrijf runde, dacht ik: wie kan mij nog wat leren? Daar ben ik op z'n zachts gezegd van teruggekomen. Met je hart inspireert enorm. Geregeld spreken kinderen van ouderen mij op straat aan om me te bedanken. Heel bijzonder vind ik dat. We werden zelfs een keer expliciet tijdens een begrafenisdienst genoemd, dan besef je dat je inzet er echt toe doet."

Eenzaamheid zie je niet

Van der wissel: "Of iemand eenzaam is zie je aan de buitenkant niet. Ook zeggen mensen niet snel 'ik ben eenzaam'. Door de nauwe samenwerking met lokale zorgprofessionals vinden we kwetsbare ouderen. Ook herkennen vrijwilligers eenzaamheid en komen zo in contact met ouderen. Dat is de kracht van onze vrijwilligers. Een mooie illustratie hiervan is het volgende verhaal: Een vrijwilliger zag rond kerst in de supermarkt een oudere mevrouw met een boodschappenmandje met weinig boodschappen daarin. Ze knoopte een praatje aan en zodoende schoof mevrouw al spoedig aan bij een stamtafel. Daar ontmoette ze iemand met wie ze het jaar daarna samen de kerst doorbracht."

De Met je hart ontmoetingen worden gefinancierd door giften van bedrijven en donateurs. "Ook organiseren we ieder jaar vanaf 1 november onze EET met je hart campagne waarbij bezoekers in de horeca wordt gevraagd een euro extra toe te voegen aan hun tafelrekening voor Met je hart.

Naast de stamtafels organiseren we gedurende het jaar in samenwerking met burgers en bedrijven ook andere activiteiten: zoals een creatieve middag, iemand die bij zich thuis een paar ouderen voor het eten uitnodigt, studenten die een bingo organiseert of burgers die andere activiteiten opzetten.

Ook scholen of groepjes studenten organiseren regelmatig iets voor ouderen, de verbinding tussen jong en oud die dan ontstaat is zo waardevol. Hartverwarrend om de betrokkenheid van burgers bij ons doel te zien en dat inspireert anderen ook om naar elkaar om te kijken, want met een klein gebaar kun je grote impact maken.'

Meer informatie: www.metjehart.nl



SCHRIJNEND EN SNELGROEIEND PROBLEEM

Eenzaamheid onder ouderen is een schrijnend en snelgroeiend maatschappelijk probleem. Maar omdat het zich vaak binnen vier muren afspeelt, is het haast onzichtbaar en wordt de ernst ervan niet gezien. Met de indringende campagne 'Ik verveel me dood' roept Met je hart op tot landelijke bewustwording. "Want als we niet nu ingrijpen, groeit dit probleem ons straks boven het hoofd", zegt Van der Wissel. "Meer dan de helft van de 75+ers voelt zich eenzaam. Dat zijn meer dan 700.000 mensen, die zich doodvervelen. Letterlijk, want eenzaamheid maakt ongelukkig, ziek én vervroegt de kans op overlijden. Als we als maatschappij niet omkijken naar onze ouderen, dan loopt het aantal eenzame ouderen op naar een zorgwekkende 1.1 miljoen in 2030. Dus is het de hoogste tijd om eenzaamheid te erkennen als hét maatschappelijke probleem van deze tijd, waar we dringend mee aan de slag moeten."