

De sociale functie van koken voor een ander

Stel je kunt om wat voor reden dan ook voor langere tijd niet meer zelf koken. En in je naaste omgeving heb je niemand die dat voor je kan of wil doen. Elke dag brood eten is geen optie. De stichting Thuisgekookt is dat wel: zij verbinden mensen die graag een bordje extra koken met mensen die dat graag opeten. Daarmee gaan ze terug naar wat vroeger heel normaal was: burens die voor elkaar zorgen.



TEKST: JOKE BOON BEELD: THUISGEKOOKT

Stichting Thuisgekookt heeft ruim 21.000 vrijwillige thuiskokks door heel Nederland die klaarstaan om een buurtgenoot te helpen. Een thuiskok kookt vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten, één of twee keer per week, een warme maaltijd die gehaald of gebracht kan worden.

Joyce Vorgers is werkzaam als Impact Versneller (focus NoordOost Nederland). Ze vertelt: “De stichting is in 2012 onder de naam Stichting Social and Green Innovation – werknaam: Thuisafgehaald – opgericht en heeft tot september 2022 twee componenten gekend. Enerzijds bood de stichting een online platform waarop iedereen vrijblijvend en zelfstandig maaltijden in de buurt kon aanbieden en afnemen, anderzijds bemiddelde ze bij langdurige koppelingen tussen mensen met een kwetsbaarheid en een vrijwillige thuiskok. In september 2022

namen we afscheid van het platform. In een stroomversnelling gebracht door de coronacrisis zagen wij de hulpvragen van mensen met een kwetsbaarheid in groten getale binnenstromen. Om al deze mensen van hulp te kunnen voorzien, hebben we de beslissing genomen het zelfstandige maaltijdplatform achter ons te laten zodat alle tijd en energie kan gaan naar de mensen die onze hulp het hardst nodig hebben.”

Bevorderen sociale cohesie

Stichting Thuisgekookt heeft als doel het bevorderen van de sociale cohesie en het bijdragen aan een duurzame economie. “Het is meer dan alleen zorgen dat mensen die daartoe niet zelf (volledig) in staat zijn aan een gezonde maaltijd helpen”, zegt Vorgers. “Door ontmoetingen tussen buurtgenoten te faciliteren en gezond, betaalbaar en vers eten voor iedereen toegankelijk te maken, proberen we een aantal doelen te bereiken. In de eerste plaats zijn maaltijdzoekers in een kwetsbare positie in staat langer zelfstandig thuis te blijven wonen, door de gezondheidseffecten van de verse, op maat gemaakte maaltijden en de toegenomen zelfredzaamheid. Dit geldt met name voor ouderen, omdat ze door de gezondheidswinst geen of een verminderde zorgbehoefte hebben. Doordat maaltijdzoekers regelmatig gezonde, warme maaltijden eten en mede door het contact met thuiskokks komen ze beter in hun vel te zitten. Gezondheidsproblemen die hiermee worden voorkomen zijn van fysieke aard, zoals ondervoeding, en van psychische aard, zoals vereenzaming en depressie.”

Het tweede punt dat Vorgers noemt, is de verminderde belasting van hulpverleners en mantelzorgers. “Een goede match via de stichting betekent dat betrokken hulpverleners en mantelzorgers bepaalde taken uit handen kunnen geven”, zegt ze. “Daarnaast hebben de thuiskokks een signalerende functie: in geval van nood of bij twijfel nemen zij contact op met zorg- of welzijnsprofessionals.”



Ze vervolgt: “Mensen in een kwetsbare positie zijn tegenwoordig vaak genoodzaakt langer zelfstandig thuis te wonen en te participeren. De stichting biedt buurtgenoten enerzijds de mogelijkheid om laagdrempelig en naar vermogen een ander te helpen en anderzijds hen die dat niet meer lukt een informeel netwerk in de buurt te bieden. Hiermee bevordert de stichting inclusie.”

Sociale functie

Het werk van de stichting heeft een duidelijke sociale functie. “Uit ons impact onderzoek dat in 2023 is uitgevoerd blijkt dat 85 procent van onze maaltijdzoekers een breder sociaal netwerk ervaart”, zegt Vorgers. “Voor 64 procent geldt ook dat zij een dieper sociaal netwerk ervaren. Onder de maaltijdzoekers waarvoor dit ook een reden is om zich aan te melden is dit zelfs 75 procent.

We zien dat de verbindingen die wij tot stand brengen tot veel meer dan alleen het delen van een maaltijd kunnen uitgroeien. Zo zien we voorbeelden waarbij een thuiskok ook wel eens meegaat naar het ziekenhuis, dat een maaltijdaanvrager met kerst uitgenodigd wordt voor het diner en dat er waardevolle vriendschappen ontstaan.”

Landelijke dekking

De stichting biedt landelijke dekking. Er is echter wel een onderscheid tussen de gemeenten waarmee het een subsidierelatie (focusgemeenten) heeft en de gemeenten

waar dit niet het geval is. Vorgers: “In onze focusgemeenten doen we binnen twee dagen een intake met een aanvrager en zorgen we dat we binnen een week een thuiskok koppelen aan de aanvrager. In andere gemeenten zijn we helaas genoodzaakt om een wachtlijst te hanteren en duurt het dus, afhankelijk van de lengte van de wachtlijst, langer om een aanvrager te kunnen helpen.”

Het matchmake-proces kost veel tijd van de matchmakers. “Zij doen een uitgebreide en zorgvuldige intake met een maaltijdaanvrager om vervolgens een thuiskok te zoeken die het beste past bij de behoeften”, zegt Vorgers. “Hierbij kun je denken aan allergieën en dieetwensen, maar ook beschikbare dagen en het aantal maaltijden en de behoefte aan sociaal contact.

De deelname is het grootst in onze focusgemeenten, dit zijn zowel kleine als grote gemeenten.”

Continuïteit

Vorgers zegt te zien dat het werk van de stichting voorziet in een behoefte van laagdrempelig vrijwilligerswerk. “De mensen die zich bij ons aanmelden als thuiskok zijn een stuk jonger dan de gemiddelde vrijwilliger”, zegt ze. “Doordat mensen toch al voor zichzelf koken, is de belasting om een portie extra te maken niet heel groot. Dit helpt ook bij het waarborgen van de continuïteit. >>



Daarnaast hebben mensen een vaste contactpersoon – de matchmaker – die op vaste momenten monitort of de koppeling nog goed loopt. Hier kunnen mensen zelf ook met hun vragen terecht.”

Wanneer een thuishok toch moet afhaken, bijvoorbeeld vanwege een verhuizing of een andere verandering in de persoonlijke omstandigheden, neemt de matchmaker altijd contact op met de aanvrager om te vragen of iemand inmiddels weer voor zichzelf zou kunnen koken of dat de stichting op zoek moet gaan naar een nieuwe thuishok.

Vrijwillige basis

Het werk als thuishok is vrijwillig, wel krijgt die een vergoeding voor de boodschappen. Deze ligt tussen de drie en de zes euro. “De thuishok gaat wel een verplichting aan”, zegt Vorgers, “er wordt een vaste afspraak gemaakt voor het aantal maaltijden dat wekelijks gedeeld wordt. Deze afspraak wordt door de matchmaker ook gemonitord. En in het online profiel van de thuishok en aanvrager staat ook een maaltijdkalender, waarin te zien en aan te passen is wanneer maaltijden gedeeld worden. Wanneer de persoonlijke omstandigheden van de thuishok veranderen, dan kan deze altijd contact opnemen met de matchmaker en kan de koppeling beëindigd worden. En wanneer gewenst gaat de matchmaker dan op zoek naar een andere thuishok.”

Grotere behoefte

Als er behoefte aan verder sociaal contact is, wordt dit vaak in de intake al duidelijk. De matchmaker gaat dan op zoek naar een thuishok die hier het beste bij past. “We zien namelijk ook regelmatig dat thuishoks zich aanmelden, niet alleen omdat ze van koken houden, maar ook omdat ze zelf behoefte hebben aan wat meer sociaal contact”, zegt Vorgers. “Wanneer dit het geval is, proberen we hier bij het matchen rekening mee te houden. Zodat de tijdsinvestering aansluit op de behoefte van de thuishok en de aanvrager.

In principe vragen we van de thuishok dat deze de maaltijd langsbrengt en dan een gesprekje van vijf à tien minuten, dit is waar we standaard vanuit gaan. Maar bij een andere behoefte proberen we daar rekening mee te houden op het moment dat we matchen. Mocht in de loop van de tijd blijken dat de behoeften niet meer op elkaar aansluiten, dan is de matchmaker altijd bereikbaar om hierin een passende oplossing te zoeken of door te verwijzen naar andere partners op de sociale kaart van desbetreffende gemeente.”

Thuishoks worden telefonisch bijgestaan en via online kanalen krijgen ze informatie bijvoorbeeld over voedselveiligheid.

Sociaal domein

De stichting maakt veel gebruik van contacten met de professionals in het sociaal domein. “In onze focusgemeenten zoeken we actief de samenwerking op met de zorg- en welzijnspartijen die ook in die gemeente werken”, zegt Vorgers. “Zo kunnen we naar elkaar doorverwijzen en elkaar op de hoogte houden van ontwikkelingen. We werken vooral veel samen met mensen die aan de keukentafel komen bij de inwoners van onze focusgemeenten, zoals de wijkregisseurs, Wmo-consulenten, buurtcoaches en opbouwwerkers.” <<

Voor informatie en aanmelden: <https://thuisgekookt.nl/>



THUISKOKS EN MAALTIJDZOEKERS ZIJN ENTHOUSIAST

Thuishok Dick: Ik merk dat ik echt het verschil kan maken met twee maaltijden per week. Het haalt de druk bij de mensen voor wie ik kook eraf. Terwijl ik het juist heel leuk vind om te doen. Ik vind het concept van Thuisgekookt dan ook fantastisch: dat je met je hobby iets kunt betekenen voor een ander. Mooier kan toch niet?”

Maaltijdzoeker Bosse over zijn thuishok Marinde: “Marinde is mijn levensader. Ik kan veel, denk ik, maar ook veel niet. Zonder Marinde was ik als 76-jarige in een neerwaartse spiraal gebleven. Ik durf wel te zeggen dat dit nu 180 graden gedraaid is.”