

Happy Ouwer

Verslag informatiebijeenkomst 22 september 2017 In Grand Café Genieten

Dagvoorzitter: Hanna Molly
Ceremoniemeester: Frank Stork

Frank Stork opent de bijeenkomst. Hij heet iedereen welkom in het Grand café, het sociale centrum in Oost waar iedereen welkom is en op veel manieren kan genieten.

Hanna Molly legt in het kort het programma van de middag uit.
Zij geeft het woord aan portefeuillehouder van Stadsdeel Oost,

Rick Vermin.

Hij dankt voor de uitnodiging hier aanwezig te zijn, omdat het thema eenzaamheid van groot belang is.

De eenzaamheid neemt volgens allerlei onderzoeken toe. De oorzaken hiervan zijn heel verschillend en dus mogelijke oplossingen ook. We moeten op zoek naar nieuwe samenwerkingsverbanden en proberen zichtbaar te maken wat de oorzaken zijn en welke verbanden nodig zijn.

Hanna Molly (HM): Hoe wordt de eenzaamheidsproblematiek ingebed in de politiek?

Rick Vermin (RV): De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld met de inzet te ontdekken wat wel werkt en wat niet.

HM: Heeft het thema prioriteit? Geeft GroenLinks het prioriteit?

RV: Het heeft zeker de aandacht van alle partijen en ook van GroenLinks.

HM: Wat is uw visie op de rol van de OAR?

RV: Het stadsdeel is al jaren blij met de OAR, omdat zij voortdurend kwesties aankaart die van belang zijn voor ouderen. Wegens de veranderingen in de bestuurlijke organisatie zijn er minder mogelijkheden voor ondersteuning. Maar wij willen de OAR blijven ondersteunen.

Adrie Koppers

Zij is werkzaam bij Humanitas afdeling Amsterdam en is coördinator Preventief Huisbezoek 75+ (PHB) in Zeeburg en de Indische buurt.

Er worden jaarlijks 100 à 150 brieven verstuurd naar adressen van 75+-ers die door de Gemeente worden vertrekt. Er worden ca. 65 huisbezoeken afgelegd door vrijwilligers. Deze proberen aan de hand van een vragenlijst een beeld te krijgen van de situatie van de ouderen: hoe is de woonsituatie, de zelfredzaamheid, gezondheid, activiteiten, sociaal netwerk, mantelzorg, professionele hulp, financiën. De bezoekers wijzen op mogelijkheden en geven folders en adressen. Eventueel volgt een tweede huisbezoek. En zo nodig en met instemming van de bezochte 75+-er wordt professionele hulp ingeschakeld. De bezoeken worden over het algemeen gewaardeerd, maar 65 bezoeken is weinig ten opzichte van het totale aantal.

Een uitgebreid verhaal staat in de bijlage van dit verslag.

Huisarts Wolthuis en huisarts in opleiding mevr. Hagendoorn

Hij komt eenzaamheid tegen, onder ouderen en jongeren, in de praktijk en ook bij visites aan huis. Eenzaamheid is moeilijk op te lossen. Iedereen wil liefde en

aandacht, echte vrienden. Maar die heb je niet zomaar. Er komen (soms) vrijwilligers op bezoek; dat is voor het moment goed, maar dat is geen oplossing.

HM: Helpt “Welzijn op recept”?

W: Het is nog niet duidelijk of het werkt of niet; er is nog te weinig ervaring mee.

Mevr. H.: Veel eenzamen schamen zich voor hun eenzaamheid. Een probleem is dat er allerlei aanbod is, maar de vraag is hoe het bij de mensen die het nodig hebben terecht komt, en is het aanbod passend voor de behoefte.

HM: Wilt u eenzamen redden?

W: Ja, maar dat kan niet.

HM: Is er een verband tussen eenzaamheid en gezondheid?

W: Ja, bijna 1 op 1: hoe minder steunsysteem hoe minder gezond. Ook opleiding of gebrek daaraan is een bepalende factor.

HM: Er is ook eenzaamheid onder migranten. Kunt u daar wat aan doen?

W: Ik probeer het te bespreken en probeer contact met familie te maken.

Renate van Hulten, coach “Welzijn op recept” van Dynamo

Het is een initiatief van het Trimbos-instituut.

De huisarts constateert dat een patiënt klachten heeft die geen medische of lichamelijke oorzaak hebben.

De huisarts kan een verwijzing ‘op recept’ geven voor het inloop-spreekuur van de welzijnscoach. Deze verwijzing kan ook gedaan worden door andere 1^{ste}-lijn-professionals, zoals wijkzorg, buurtzorg e.d.

Er zijn allerlei arrangementen gesponsord door de Gemeente op het gebied van bewegen, maaltijden, natuurbeleving, kunst en cultuur, lichaam en geest, ontdekken, leren en doen.

Deelname aan de activiteiten is gratis.

In Oost is Dynamo actief met 4 vestigingen. Binnenkort zal in Amsterdam een volledige dekking vorm krijgen door diverse welzijnsinstellingen (Dynamo, Civic, Humanitas e.d.).

Johan, een oudere man, is met Renate meegekomen en vertelt enthousiast hoe via “Welzijn op recept” aan allerlei activiteiten meedoet, sociale contacten heeft en zich niet meer eenzaam voelt.

Haly Karioen vertelt over haar leven

EENZAAMHEID

Vertel mij, over de wortels van je pijn.

Zodat ik kan helpen je wonden te helen.

Zoals afscheid nemen van geliefden, terugkerend verhaal in jouw leven.

Vergeef mij, doof en blind te zijn geweest

Voor jouw schreeuw...zonder geluid.

Geef mij de kans om te zeggen...dat ik je begrepen heb.

Haly's “Eigen Ervaringen” is opgenomen in de bijlage

Annette Wiese namens de OAR

Ik ben Annette Wiese en ben vrijwilliger bij de Ouder Advies Raad

Waar ga ik het over hebben?

Over de OAR

Over de werkgroep

Over de vraag of de OAR een rol kan spelen bij de aanpak van eenzaamheid en

Ik sluit af met een voorbeeld van Happy Ouwer

Wat doet de OAR ?

De OAR volgt het nieuws dat van belang is voor de senioren in oost.

Iedere eerste donderdag van de maand vergaderen we in de raadszaal van het Stadsdeel , wisselen informatie uit en nodigen een spreker uit voor een speciaal onderwerp

De laatste keer was dat Hanna Molly over de Eigen Kracht Conferentie.

Frank houdt de Activiteitenlijst bij waarin per dag wordt bijgehouden wat erin de buurt te doen is, de zg AVI-lijst

Iedere maandag is hier [Grand Cafe Genieten] de bestuursvergadering en spreekuur

Sinds enkele maanden is op de dinsdagavond de buurtmaaltijd in Grand Café

Genieten gestart verzorgd door Resto van Harte..

Elk jaar stellen we in de OAR de vraag wat wordt het speerpunt van het jaar ?

Dit jaar is het speerpunt **eenzaamheid onder ouderen** gekozen.

Om dit uit te werken hebben wij een werkgroep opgericht en zijn in maart van start gegaan

De hele inleiding van Annette staat in de bijlage

PAUZE

Werkgroepen

Preventief Huisbezoek (PHB) 75+

Vragen aan 75+-ers en andere aanwezigen:

Wist u van het bestaan van PHB 75+? Lijkt het u zinvol?

Bent u benaderd met het aanbod van zo'n bezoek?

Wat zou u van zo'n bezoek verwachten?

Wie heeft een PHB 75+ gekregen? Wat vond u daarvan; wat ging goed, wat minder goed?

Zijn er andere manieren van benadering?

Volgens onderzoek van de GGenGD reageert slechts 25% van de aangeschreven 75+-ers.

Hoe zouden meer mensen bereikt kunnen worden? En zou dat moeten?

Maakt u zich wel eens zorgen over buurtgenoten als u iets ongewoons opmerkt? Wat doet u dan of heeft u gedaan? Heeft dat iets opgeleverd?

Wat hebt u nodig om in zo'n situatie aan de bel te trekken; waar zou u dat melden?

Wij denken dat alleenstaanden en mensen die zorg mijden meer risico lopen; is dat te ondervangen? Hoe dan? Wat zouden ze nodig hebben?

Het is erg belangrijk dat mensen zoals u en ik meedenken over oplossingen: dat we vertellen over onze ervaringen, ideeën naar voren brengen en aangeven wat voor ondersteuning nodig is.

Kernpunten voor de terugkoppeling

- Hoe zinvol is een éénmalig bezoek bij een 75+-er?

- Hoe bereik je eenzame mensen:
 - *Het meldpunt zorg en overlast moet meer bekendheid krijgen met accent op mogelijkheid om zorg te melden
 - *Hang in de meterkast een lijstje met contact-/alarmadressen voor hulpverleners
 - *Er moeten kleinschalige oplossingen ontwikkeld worden
- Rekening houden met onnodige privacy kan averechts werken
- Eenzaamheid hoort bij het leven; er wordt daar te weinig over gepraat
- En netwerk is noodzakelijk en vooral SOLIDARITEIT.

Eenzaamheid onder migranten

Oorzaken van eenzaamheid:

- Eerste generatie gastarbeiders kwam met verwachtingen; die kwamen niet uit
- Heimwee
- Taal is een groot struikelblok
- Culturele verschillen
- De weg niet weten in regelingen en instanties
- Trots: problemen ("de vuile was") niet naar buiten brengen
- Alleenstaande moeders raken geïsoleerd
- Alleenstaande mannen hebben vaak geen netwerk en vinden geen aansluiting

Kernpunten voor de terugkoppeling

- Sleutelfiguren bundelen en ondersteunen
- Verbinding zoeken: formeel met informeel; onderling terugkoppelen
- Taal: conversatielessen gekoppeld aan wegwijs maken in de samenleving
- Betaalbaar openbaar vervoer
- Preventie eenzaamheid
- Preventief huisbezoek, niet alleen voor 75+
- Goed contact met huisarts(-praktijk); Welzijn op recept
- Dialoog vervolgen

Eenzaamheid onder mantelzorgers

Oorzaken van eenzaamheid:

- Mantelzorgers doen het werk met liefde, maar stellen vaak geen grenzen
- Ze zorgen vaak 24/7
- Ze worden aangesproken door de omgeving (familie, instanties e.d.), maar worden zelf niet gezien, krijgen zelf geen aandacht
- Mantelzorgers nemen te veel over

Kernpunten voor de terugkoppeling

- Mantelzorgers moeten serieus genomen worden, zij willen gezien worden en aandacht krijgen
- Niet alleen de patiënt moet aandacht krijgen, ook de mantelzorger; zij moeten betrokken worden bij een zorgplan
- Herindicatie HbH moet in overleg met mantelzorger
- Geen lange wachttijden bij aanvragen van voorzieningen
- Zij moeten de mogelijkheid hebben even 'eruit' te gaan iets leuks te doen

- Hulp zoeken bij: huisarts(-praktijk); maatschappelijk werk; familie; mensen die dichtbij zijn

Aansluiting informele zorg en formele organisaties

Knelpunten:

- Bewoners weten vaak niet waar ze terecht kunnen; niet iedereen is bekend met de wijkservicepunten of andere mogelijkheden
- Voor veel ouderen is de digitale dienstverlening ontoegankelijk en vaak worden wel toegankelijke (“ouderwetse”) wegen afgesloten

Aanbevelingen

1. Hou de regie van je leven zoveel mogelijk in eigen beheer; zoek en vraag om hulp van je omgeving, dan is samenredzaamheid ook een optie. Soms kun je ook een bemiddelaar inschakelen, zoals EKC bijvoorbeeld.
2. Waar ga ik wonen, is mijn woning “levensbestendig”, rekening houdend met trappen, vervoer dichtbij, boodschappen, medische zorg/huisarts
3. Stel je huidige wensen en behoeftes op samen met iemand die je vertrouwt of een professional (bijv. Dynamo, CIVIC, EKC)
4. Met je huisarts kun je veel bespreken; vraag twee consulten aan als je tijd nodig hebt; wees open zodat hij/zij je echt kan helpen of doorverwijzen naar Welzijn op recept bijv.
5. De wereld is veranderd. De meesten van ons kunnen niet altijd terugvallen op familie of vrienden; zorg dat je een goed burennetwerk hebt, juist als je niet de beschikking hebt over een computer of smartphone
6. Genoeg budget: een ruim inkomen is fijn om echt te gaan doen wat je inspireert en waar je van genieten kunt. Toch is het goed mogelijk als minima gebruik te maken van de mogelijkheden die Amsterdam ons biedt, zoals de Stadspas, voor zwemmen, sporten, muziek en musea, vrij reizen met Openbaar Vervoer, Aanvullend Openbaar Vervoer. Zie ook de cursus “Pak je kansen” van Dynamo
7. Het is fijn om elf aan te sluiten als deelnemer bij een thema waar je belangstelling voor hebt. Deel je ervaring, kopje koffie met een buur, samen muziek luisteren; het maakt lou en de ander gelukkig
8. Voor veel mensen is het moeilijk iemands hand even vast te houden. Een arm om je heen is veelal meer dan woorden; dat is wat veel ouderen missen: een knuffel, een aanraking: je mag er zijn zoals je bent
9. In de woongroep van Haly wonen enkele mensen van zeer hoge leeftijd. Al hebben zij een alarm (ATA) in de praktijk gaat dat vaak niet goed: ze liggen te ver weg, kunnen niet goed horen, liggen in de slaapkamer terwijl het contact in de huiskamer is bevestigd. Zorg voor een goed controlemechanisme als je alleen woont. Er bestaan ook telefooncirkels
10. Maak zo min mogelijk ruzie met uw burens; hoezeer mensen ook pesten en praten/roddelen, blijf kalm en begripvol. Zoek hulp bij de Wijkagent, Beter Buren, maatschappelijk werk, HVO/Querido of de eigenaar van uw woning. Verwelkom nieuwe burens, maak contact, dat maakt je straat zoveel gezelliger om in te wonen.

Plenaire nabespreking waarna de voorzitter de vergadering afsluit en iedereen met een (halal)hapje en drankje en een leuk muziekje nog wat napraat.

Bijlagen van conferentie Happy Ouwer op 22 september 2017

WERKWIJZE PREVENTIEF HUISBEZOEK HUMANITAS AFDELING AMSTERDAM

Ik ben **Adrie Koppers**, werkzaam bij Humanitas afdeling Amsterdam en coördinator van het Preventief Huisbezoek in Zeeburg in stadsdeel Oost.

De gemeente wil ouderen in staat stellen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Zij wil dat ouderen zelfredzaam blijven en de regie over hun leven zo lang mogelijk in eigen hand kunnen houden.

Zij denkt dat ouderen niet of onvoldoende op de hoogte zijn van voorzieningen voor ouderen.

Ook wil de gemeente graag weten wat er onder ouderen leeft en wat hun wensen en ideeën zijn.

Vanaf 2012 bezoeken vrijwilligers van Humanitas zelfstandig wonende 75 plussers die in de Indische Buurt en/of het Oostelijk Havengebied wonen. Dit doen wij in opdracht van de gemeente.

Aan mij is gevraagd om op deze bijeenkomst te vertellen over de werkwijze van deze preventieve huisbezoeken zoals Humanitas deze uitvoert.

Dit gaat als volgt:

Wij ontvangen van de Gemeente de namen en adressen van de bewoners die boven de 75 jaar zijn en in de zojuist genoemde wijken wonen.

Wij sturen de bewoners een brief waarin wij uitleggen wie wij zijn en wat de reden is dat er preventieve huisbezoeken afgelegd worden.

In de envelop zit ook een antwoordformulier waarop je aan kunt geven of jij interesse hebt in een huisbezoek, of je wilt dat er over 2 jaar weer contact hierover opgenomen wordt, of dat je geen prijs stelt op een huisbezoek. Op dit formulier wordt gevraagd om jouw naam, adres en telefoonnummer op te schrijven.

De vrijwilligers van Humanitas ontvangen van mij de namen en adressen van de bewoners die een huisbezoek wensen en nemen telefonisch contact met hen op voor het maken van een afspraak.

Zo'n 5 of 6 keer per jaar sturen wij zo'n brief op naar groepen bewoners:

Naar de bewoners boven de 75 die onlangs in de buurten zijn komen wonen,

Naar de bewoners die in dat jaar 75 zijn geworden,

Naar de bewoners boven de 75 jaar die twee of drie jaar eerder deze brief hebben ontvangen. Hun situatie kan immers veranderd, verslechterd zijn waardoor een preventief huisbezoek wenselijk kan zijn.

Per mailing sturen we 100-150 brieven.

Jaarlijks worden er door mijn vrijwilligers in deze twee wijken ongeveer 65 huisbezoeken afgelegd.

Als coördinator bel ik daarnaast bewoners op die twee jaar geleden op hun antwoordformulier hebben laten weten dat zij contact na twee jaar op prijs stellen. Op deze manier check ik telefonisch hoe het met bewoners gaat en of er hulp nodig is.

De vrijwilligers hebben tijdens het huisbezoek een vragenlijst bij zich, een sociale kaart en folders van organisaties voor ouderen. De vrijwilligers zijn goed op de hoogte van regelingen, spreekuren en van de werkwijze van organisaties in de buurt of in het stadsdeel.

Tijdens het huisbezoek wordt ingegaan op:

De woonsituatie (veilig voelen, overlast, je kunnen redden, aanpassingen, valgevaar, andere woning, hulpmiddelen etc)

De zelfredzaamheid (boodschappen doen, koken, huishouden, reizen, administratie, klusjes etc.)

De gezondheid (problemen met geheugen, rouw, eenzaamheid, terug kunnen vallen op iemand, mantelzorg, aanwezigheid professionele hulp)

Sociale contacten

Daginvulling

Financiën (rond kunnen komen, op de hoogte zijn van toeslagen)

De vrijwilligers geven informatie, wijzen bewoners op de diverse organisaties en laten heel vaak folders achter want er is veel behoefte aan informatie. Informatie over de WMO, hoe aan een ander kleiner huis te komen, alarmering, maatjesprojecten om eenzaamheid te bestrijden, specifieke organisaties voor migranten etc.

Indien nodig en na overleg met mij vindt er een tweede huisbezoek plaats. In sommige gevallen schakelen wij een professionele hulpverlener in. Dit doen wij uiteraard niet zonder toestemming van de bewoners.

Als de vrijwilligers hun vragenlijsten bij mij inleveren bespreken we de huisbezoeken.

Minimaal 4x per jaar begeleid ik het vrijwilligersoverleg.

Jaarlijks houden we de sociale kaart up-to-date, wat best nog een flinke klus is gezien alle jaarlijkse wijzigingen van adressen, personen, telefoonnummers en emailadressen.

Natuurlijk weten wij dat wij met 65 huisbezoeken slechts een kleine groep bewoners uit Zeeburg ontmoeten.

Met onze werkwijze bereiken wij een grote groep 75 plussers niet.

Maar over de groep die wij wel bereikt hebben kan ik zeggen dat zij onze huisbezoeken op prijs stellen. Zij voelen zich gehoord en gezien door de vrijwilligers en waarderen de persoonlijke aandacht die wij bieden. Zij voelen zich beter voorbereid op wat er mogelijk aan vragen komen als zij bijvoorbeeld ziek worden en meer hulp nodig hebben.

Heel regelmatig lees ik op de teruggestuurde antwoordformulieren woorden en zinnen als: bedankt, we weten u te vinden, fijn dat u aan mij denkt, attent etc.

Kortom, deze bewoners waarderen het dat er vanuit de gemeente zorg is voor hen.

Humanitas levert daar graag een bijdrage aan door de inzet van vrijwilligers.

Ter afsluiting:

Zoals u misschien al gezien heeft staat hier in de zaal een tafel met folders van projecten van Humanitas die passen binnen het thema Eenzaamheid. Ook de Sociale Kaart en de Adressenlijst van organisaties zijn beschikbaar voor de bewoners uit de Indische Buurt en het Oostelijk Havengebied.

Ik zie u straks graag in de workshop. Onder leiding van Els Nicolas van de Ouderenadviesraad is er alle gelegenheid om vragen te stellen naar aanleiding van mijn verhaal. In de workshop is ook een van mijn vrijwilligsters aanwezig die u over haar ervaringen veel kan vertellen.

Wij gaan graag met u in gesprek over de preventieve huisbezoeken. Hoe kijkt u daar tegenaan? Wat zijn uw ervaringen?

Weet u bij wie u aan de bel kunt trekken als u of een buurtgenoot op leeftijd iets overkomt?

Wilt u met ons mee denken hoe wij meer ouderen kunnen bereiken?

Wij nemen uw ideeën, oplossingen en tips graag mee.

Bedankt voor uw aandacht.

Haly Karioen Eigen ervaringen

Na jaren naar buiten niet actief te zijn geweest, ik zorgde voor mijn moeder, zij had 12 jaar een zware vorm van dementie. Ik leefde volkomen voor haar, waardoor mijn eigen leven stilstond.

Na haar overlijden in 2010 was mijn wereld vele malen kleiner geworden: familie, vrienden en een sociaal leven was bijna niets van over.

Het hielp ook niet dat ik lange tijd in een ander land had gewoond, mijn enigste kind had moeten laten en mijn bijna een kwart eeuw aan verworven vrienden en familie in Spanje kwijt was. Ik stond met lege handen in mijn mooie geboorteplaats. Ik vond mijn weg een beetje terug.

Plotseling kwamen alle horrorbeelden terug na zo een lange tijd verdrongen te zijn geweest: mishandeling, uitbuiting, huis, zaak, kind, mijn trots, wilde niets meer van mij weten.

Ik zonk elke dag dieper weg, kwam in aanraking met hulpverlening, zat soms hyperventilerend op de trap van mijn flat, uit angst... ja, voor wat?

Alles wees erop dat ik nooit had verwerkt wat mij was overkomen, ik was aan het overleven, meer niet.

Ik kreeg een geweldige psycholoog en een goede medicatie, begon mij beter te voelen en, inmiddels 64 lentes, besloot ik het roer om te gooien en de wereld positief te gaan bekijken. Denkend aan de toekomst besloot ik uit te kijken naar een ander huis; ik kan niet lang staan, gevolg van vele jaren 60/70 uur werken in de horeca.

Bij toeval zag ik dat er binnen korte tijd Wibowoningen werden opgeleverd vlak bij mijn oude flat in Oud-Oost. Wibowoudt in, dat je beneden moet wonen of een huis met een lift, omdat je geen trappen kunt lopen en je gezondheid zodanig is dat het al voorzien is van allerlei aanpassingen.

Dat was geweldig. Ik werd uitgenodigd voor de eerste ronde, bij de tweede niet maar ik zette door en toen er later een plek vrijkwam, kreeg ik die toegewezen.

Ik was zo gelukkig! Ik leverde alle gouden ringetjes, kettingen enz. in bij de opkoper, kreeg een bedrag, en de zoon van mijn vriendin, die met haar 12 vrienden ging verhuizen nam mij ook gratis mee!

Het eerste jaar was een vreselijk gedoe: lekkages, scheuren, niets was af. Ik richtte een bewonerscommissie op en wij gingen aan het werk.

Ik ben best trots op het resultaat, de lege ruimte werden een keuken, gym en vergaderruimte, de tuin werd met hulp van de gemeente en de Key tot een mooi geheel.

Toen kreeg ik wat tijd en nam een kijkje bij de OAR; dat was interessant! Ik werd ook lid van de woonbond van Arcade, bod van bewonerscommissie van de Key. Zo wist ik aardig wat over wonen toen de eerste huurverhogingen kwamen; na 3 maanden in de nieuwe flat zochten wij de publiciteit via de krant, een interview bij ET%, zo konden wij voorkomen in de vrije sector te raken. Het houdt je bezig; ik heb veel mensen leren kennen, ben opgeruimd en nu met 71 jaar voel ik me gelukkig samen met mijn 2 kleine hondjes.

Dankbaar voor alles wat mijn geboorteplaats mij heeft gegeven probeer ik iets terug te doen voor mijn medemensen, probeer te helpen waar ik kan.'

Ik kook 1x per week eenvoudig eten en breng dat naar burens van wie sommige een zware tijd hebben, ga mee naar artsen, pleeg telefoontjes en vul papieren in. Door mijn netwerk kan ik mensen naar de juiste hulp verwijzen. Ook mogen ze bellen al is het midden in de nacht; ik weet nog... hoe lang en eenzaam een nacht kan zijn.

Ik heb nu een scootmobiel; ik loop nog wel een stukje, maar mijn longen en hart zijn het vaak niet eens met wat ik nog allemaal wil, maar hiermee heb ik mijn benen terug en kan zelfstandig mijn afspraken nakomen.

Met mijn stadspas kan ik genieten van muziek, een boottocht en musea.

Het leven is weer MOOI!

Ik ben **Annette Wiese** en ben vrijwilliger bij de Ouder Advies Raad
Waar ga ik het over hebben?
Over de OAR
Over de werkgroep
Over de vraag of de OAR een rol kan spelen bij de aanpak van eenzaamheid en
Ik sluit af met een voorbeeld van Happy Ouwer

Wat doet de OAR ?

De OAR volgt het nieuws dat van belang is voor de senioren in oost.
Iedere eerste donderdag van de maand vergaderen we in de raadszaal van het Stadsdeel ,
wisselen informatie uit en nodigen een spreker voor een speciaal onderwerp
De laatste keer was dat Hanna Molly over de Eigen Kracht Conferentie.
Frank houdt de Activiteitenlijst bij waarin per dag wordt bijgehouden wat erin de buurt te
doen is, de zg AVI-lijst
Iedere maandag is hier [Grand Cafe Genieten] de bestuursvergadering en spreekuur
Sinds enkele maanden is op de dinsdagavond de buurtmaaltijd in Grand Cafe Genieten
gestart verzorgd door Resto van Harte..

Elk jaar stellen we in de OAR de vraag wat wordt het speerpunt van het jaar ?
Dit jaar is het speerpunt **eenzaamheid onder ouderen** gekozen.
Om aan die vraag te voldoen hebben wij een werkgroep opgericht en zijn in maart van start gegaan

Werkgroep

Bij de start bleek al hoe moeilijk het is om het onderwerp af te bakenen.
Met de leidraad "Met het ouder worden verliezen we steeds meer belangrijke relaties en
contacten; hoe gaan we daarmee om en hoe houden we ons netwerk op peil? Wie kan ons
daarbij helpen?"

Hiermee hadden we de sleutel in handen
Voor de participatievraag "wie kan ons daarbij helpen" kwamen we bij de professionele
organisaties uit en hebben aan Dynamo, CIVIC, Humanitas en Stichting de Bloem gevraagd of
ze aan de werkgroep willen meewerken en ze hebben ja gezegd. Vooral Jan Hangelbroek van
Dynamo heeft ons heel goed op weg geholpen

We hebben de tijd mee wat de aandacht voor eenzaamheid in de media betreft en zijn
meegelift met de Aanpak Eenzaamheid van de Gemeente Amsterdam en de verschillende
meetups in Pakhuis de Zwijger en hebben de nodige informatie daaruit over genomen.
Gisteren is de week van de Eenzaamheid van start gegaan en loopt tot 1 oktober.

Wie houdt de cijfers bij en hoe wordt eenzaamheid gemeten?

DE GGD houdt de cijfers bij die te vinden zijn in de Amsterdamse
gezondheidsmonitor/Eenzaamheid in beeld
De laatste cijfers zijn van 2016 .

Ernstig eenzamen : 80.000 = = 13%
220.00 matig eenzamen = 35%

De Eenzaamheid in Amsterdam neemt toe en is een groot probleem .In 2008 voelde 9 % vande volwassenen Amsterdammers zich ernstig eenzaam.In 2012 11 % en in 2016 gestegen naar 13 %

De cijfers komen uit de zg “eenzaamheidsschaal “

Het model is ontwikkeld door Jenny de Jong-Gierveld en bestaat uit een vragenlijst van 11 vragen zoals

-Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt

-Vaak voel ik mij in de steek gelaten

Ja/nee/mate van ernst

U kunt dat allemaal nalezen in de Amsterdamse Gezondheidsmonitor/Eenzaamheid in beeld

Welke rol kan de OAR spelen in de aanpak eenzaamheid ?

Het organiseren van buurtmaaltijden kan daarbij een belangrijke rol spelen.

Dat blijkt uit het succes op de dinsdagen in Grand Cafe Genieten Er komen nu al tegen de 80 mensen eten. Een driegangen menu voor 5 euro met muziek. Het is gezellig en mensen leven er naar toe en zien het als een uitje.Aan de lange tafels komt het gesprek op gang en worden nieuwe contacten gelegd

- de Activiteitenlijst zorgt voor meer betrokkenheid met de buurt een heeft ook een functie in het activeren van de buurtbewoner

- gebruik maken van de ruimte in buurtkranten zoals de “Dwars”. Laat het kiezen van een onderwerp en het schrijven van pitiige artikelen maar aan Saar Boerlage over .

-en nu het organiseren van deze themabijeenkomst Happy Ouwer .

We zien het als een begin.Het zou mooi zijn als na de workshops de aanbevelingen tot gevolg hebben dat meer buurtgenoten zich actief opstellen. Er wordt een verslag van deze bijeenkomst gemaakt en in de Dwars gezet

Op de plenaire vergadering van 5 oktober kijken we op de middag terug. U kunt op de presentielijst aangeven of u interesse hebt in de vervolgstappen.

Happy Ouwer

Ik wil afsluiten met een verhaal waarin mijn moeder van 88 model staat

Ma is geboren in Wolvega en groeide op in een gezin met 8 kinderen op een boerderij in Friesland

In de jaren 50 ging het economisch slecht met de boerderij en door de gemeente geannexeerd

De familie is naar Canada geëmigreerd in de hoop op een beter perspectief.Ma is met twee zusters in Nederland gachter gebleven is en is haar eigen weg gegaan .

Hoe gaat het nu met haar ?

Van de familie is ma als enige nog in leven .

Zij woont alleen in een portiekwoning in Amsterdam ZO en doet nog haar eigen huishouding

Op gebied van gezondheid moet zij zich in acht nemen vanwege hartfalen en suikerziekte. Trap lopen gaat moeizaam en zij heeft een scootmobiel nodig voor haar mobiliteit en om boodschappen te doen

Hoe ziet haar week eruit ?

Zij is bezet met vaste activiteiten op maandag bejaarden gym in Noord en computerlessen in het Odensahuis in ZO . Vrijdag naar de markt in Amstelveen dan regelt zij het busje voor het vervoer van haar scootmobiel en wordt met haar scootmobiel op de markt afgezet.

Ma heeft goed contact met de burens uit een groot gezin komt van 11 kinderen en allemaal kennen ze ma.

Iedere dag komt Kamlagh een van de zussen langs en vraagt “moeders wat kan ik voor je meenemen “.

Vaak gaan ze samen naar de markt

Bij de stilte in huis bieden radio en TV uitkomst. De radio staat altijd aan en ,s avonds de TV en kijkt zij het liefst naar voetbal.

Ma staat voor eigen regie en kan ook haar eigen regie blijven voeren omdat zij in de gelukkige omstandigheid verkeert te kunnen terug vallen op de burens en door haar persoonlijkheid

De lessen die ik hier uit trek zijn dat zij ondanks tegenslagen met veerkracht iedere keer het verdriet te boven komt en zich steeds weet aan te passen aan nieuwe situaties. Haar blik is naar buiten gericht en zij heeft zich nieuwe vaardigheden aangeleerd gemaakt zoals computerlessen.

Bijblijven is haar motto