



Buurtkamer

Methodiekbeschrijving

Verbinding in dorp en wijk

Het programma Samen Ouder Worden zet in op nieuwe samenwerkingen. Samenwerkingen met en tussen ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, de gemeente en beroepskrachten in zorg en welzijn. Samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De aanpakken kunnen per context verschillend zijn, maar altijd is de inzet van vrijwilligers essentieel. Daarbij worden ook ouderen zelf uitdrukkelijk uitgenodigd om zelf als vrijwilliger bij te dragen aan een zinvol(ler) leven.

Samen Ouder Worden is een ontwikkelprogramma. Op lokaal niveau en op programmaniveau worden nieuwe of bestaande aanpakken en methodieken ontwikkeld, versterkt en verspreid. In dit kader beschrijven we aanpakken en methodieken die lokaal waardevol zijn gebleken, ter inspiratie en navolging elders in Nederland.

In deze methodiekbeschrijving beschrijven we de Buurtkamer in het dorp Oudesluis, en dan met name hoe deze is ontstaan, maar ook een aantal varianten van de Buurtkamer, zoals deze tijdens het programma Samen Ouder Worden op andere plekken tot stand zijn gekomen.

Oudesluis is een klein dorp in Noord-Holland dat kampt met leegloop van jongeren naar de stad en met vergrijzing. Voorzieningen zoals de basisschool en het dorpscafé zijn gesloten, en verenigingen hebben het moeilijk. Ouderen uit Oudesluis blijven in het dorp wonen, al dan niet gedwongen door gebrek aan alternatieve woonvoorzieningen in omliggende, grotere woonkernen.

In het dorp kwamen signalen van inwoners dat zij behoefte hadden aan contact en verbondenheid, zeker tijdens de coronaperiode. Met deze signalen als startpunt is er een proces

gestart om met elkaar een ontmoetingsplek te realiseren. Een plek die van de dorpsbewoners zelf is en waarbij de activiteiten niet alleen voor de bewoners zijn maar bovenal door de bewoners zelf bedacht en georganiseerd worden. De Buurtkamer bouwt daarmee op de kracht van de gemeenschap.



1. De Buurtkamer in het kort

De Buurtkamer is een plek waarbij inwoners elkaar op een laagdrempelige manier kunnen ontmoeten, een kopje koffie kunnen drinken en een activiteit kunnen doen. Of zo nodig om hulp kunnen vragen. Inwoners denken mee over de invulling van het programma en zijn betrokken bij de uitvoering van dat programma. Ook worden inwoners eens per half jaar betrokken bij het financiële plaatje. Naast de reguliere ontmoetingsochtenden vinden er zeer uiteenlopende activiteiten plaats, op basis van de kennis en kunde die er in het dorp voorhanden is. Denk daarbij aan een schilderworkshop door een kunstschilder uit het dorp, een dorpsbewoner die geiten houdt en daarover vertelt, of een ervaringsdeskundige dorpsbewoner die vertelt over beter omgaan met diabetes. Daarnaast wordt er af en toe kennis 'van buiten' ingehuurd zoals een geestelijk verzorger vanuit het Centrum voor Levensvragen die in gesprek gaat met de bezoekers.

“Het is iedere keer weer gezellig en elke keer weer anders, we kijken om naar elkaar”

Wanneer er geen activiteit gepland is, komt een zogenaamde Kletspot op tafel en komen bijzondere verhalen ter sprake en leren de inwoners elkaar op andere manieren kennen.

2. Doelgroepen, doelen en effecten

Doelgroepen

De Buurtkamer is primair bedoeld voor ouderen in het dorp (of de wijk). Daarnaast richt de Buurtkamer zich op alle inwoners van het dorp -van alle generaties- die zich aangesproken voelen door het doe-het-zelf-concept van de Buurtkamer, en die interesse hebben in bepaalde activiteiten.

Doelen

Doel van de Buurtkamer is een plek te realiseren waar mensen kunnen samenkomen voor een betekenisvolle ontmoeting met een kop koffie, waar activiteiten kunnen worden gerealiseerd en waar mensen als dat nodig is om hulp kunnen vragen. De Buurtkamer wil bijdragen aan een betrokken gemeenschap waar mensen omzien naar elkaar. Met het open concept wil de Buurtkamer niet alleen zorgen voor verbinding onder ouderen, maar ook voor verbinding tussen generaties en tussen mensen die elkaar anders niet zouden ontmoeten.

“Ik ga iedere week op vrijdagochtend naar de Buurtkamer, het is een fijne plek, je hebt ook vertrouwelijke gesprekken”

Effecten van de Buurtkamer

- Bezoekers voelen zich actief betrokken bij hun dorp en ervaren meer 'macht' om het dorp gezellig en levendig te houden
- Bezoekers breiden hun eigen netwerk uit, treffen elkaar ook buiten de Buurtkamer om en er is meer verbinding in het dorp
- Bezoekers voelen zich onderling gesteund en gehoord
- Bezoekers kunnen om hulp vragen, maar geven ook hulp en ondersteuning aan elkaar
- Bezoekers ervaren ruimte om met elkaar in gesprek te gaan over persoonlijke thema's zoals verlies en rouw



- Bezoekers maken kennis met activiteiten waar zijzelf nooit aan hebben gedacht
- Bezoekers zijn beter geïnformeerd over aanbod op het gebied van zorg en welzijn, sportactiviteiten, etc.
- Bezoekers blijven op de hoogte van nieuwtjes in het dorp

3. Aanpak

Proces van ontstaan

In aanloop naar de Buurtkamer heeft er een proces plaatsgevonden van wensen en talenten inventariseren en activeren. Dorpsbewoners zijn uitgenodigd door de Programmamedewerker van Samen Ouder Worden om met elkaar na te denken over hoe ze ouder willen worden in Oudesluis. Uitnodigingen zijn verspreid via flyers, berichten in het dorpskrantje, op de Facebookpagina van het dorp en via persoonlijk contact.

De eerste bijeenkomst is vanwege corona een paar keer uitgesteld en heeft uiteindelijk online plaatsgevonden. Bij de bijeenkomst was ook de dorpsraad van Oudesluis betrokken. Deze had aangegeven (financieel) mee te willen werken aan het initiatief. Tijdens de bijeenkomst is informatie gegeven over enkele initiatieven van Thuis kamers en Dorpsontmoetingspunten, en is er met elkaar nagedacht over ouder worden in Oudesluis. Daarbij ging het om vragen als 'Wat maakt het dorp een fijn dorp om te wonen en ouder te worden?', 'Wat is er nodig om een fijn dorp te blijven?' en 'Wie wil er mee doen om het dorp leefbaar te houden op de manier die wij wensen?'. Uit de gesprekken kwam naar voren dat het belangrijk is om elkaar te kunnen ontmoeten, met elkaar leuke dingen te ondernemen, vitaal te blijven en wanneer nodig een beroep op iemand te kunnen doen.

Variëren is mogelijk: Thuis kamers Hogeland

Het concept van de Thuis kamer als een doe-het-zelf ontmoetings- en activiteitenplek is tijdens de looptijd van Samen Ouder Worden in meer gemeenten tot stand gebracht. Daarbij zijn er overeenkomsten maar ook verschillen zichtbaar. En uiteraard zijn er nog vele andere varianten mogelijk, al naar gelang de lokale situatie.

In Het Hogeland zijn inwoners zelf eigenaar en initiatiefnemer van de Thuis kamers. Gemeente Het Hogeland is een uitgestrekte plattelandsgemeente met zo'n 60 dorpen en buurtschappen. In vier dorpen waren er Thuis kamers gerealiseerd. De gemeente had als wens deze toegankelijke ontmoetingsplekken uit te breiden over meer dorpen. Daarom werd er een coördinator Informele Zorg aangesteld om dat proces aan te jagen.

Samen met betrokkenen zijn de Thuis kamers gedefinieerd aan de hand van het principe 'de kracht van betekenis'. Zingeving en betekenis geven aan handelen of activiteiten staat voorop. Tijdens het gesprek met de betrokkenen van de vier Thuis kamers kwamen verschillende thema's naar voren die zijn uitgewerkt in een Inspiratiekaartenset. Dit vormt de basis voor initiatiefnemers om een eigen Thuis kamer te starten in een dorp.

De vorm van de Thuis kamer is ontmoeting, hoe en op welke wijze dat plaats vindt is afhankelijk van de inbreng van deelnemers. De Oervragen aan deelnemers van de Thuis kamer zijn:

- Waar beleef je plezier aan?
- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Wat zou je graag willen, wat juist niet?
- Wat is het echt belangrijk?

Er wordt hierdoor ruimte gemaakt voor eigen inbreng en eigenaarschap van de Thuis kamer.



Na de eerste bijeenkomst hebben er interviews plaatsgevonden om bij mensen die ouder zijn en minder mobiel te inventariseren wat hun wensen zijn voor het dorp en wat zij eventueel nog kunnen en willen betekenen voor het dorp en andere bewoners. Sommige bewoners zijn via de telefoon of tijdens een wandeling benaderd en gevraagd hoe zij over ouder worden nadenken. Denk daarbij aan vragen als: 'Hoe verloopt het ouder worden in Oudesluis?', 'Kunt u een beroep doen op medebewoners van Oudesluis, en ondersteunt u anderen?' en 'Heeft u zelf ideeën als het gaat om samen ouder worden in Oudesluis en wat u daar aan kunt bijdragen?'.

Uiteindelijk zijn er tien personen aangehaakt om in een werkgroepje een ontmoetingspunt (Buurtkamer) te realiseren en uit te werken. Zij zijn nog een aantal keren (online) bij elkaar gekomen en hebben zich gebogen over hoe een Buurtkamer eruit kan zien, en wat een ieder wil halen én brengen in de Buurtkamer. Inwoners dachten onder andere mee over de naam, locatie, financiering, PR en activiteiten. Het dorp is daarbij via het dorpsblaadje en Facebook voortdurend op de hoogte gebracht van de ontwikkelingen en plannen.

Werkproces

Nadat de Buurtkamer officieel bestond, begon zich een reguliere werkwijze te ontwikkelen. De Buurtkamer wil een laagdrempelige plek zijn waar iedereen, eens per week, samen kan komen voor een praatje, samen activiteiten kan ondernemen of om hulp kan vragen. De Buurtkamer is er voor en door inwoners van Oudesluis en omgeving.

Een belangrijke rol bij het dagelijkse reilen en zeilen van de Buurtkamer is een kerngroep van inwoners uit het dorp. Deze kerngroep bestaat uit mensen die zich op vrijwillige basis inzetten voor de Thuiskamer, zonder dat dit in officiële functies, een taakverdeling of een rechtspersoon is geformaliseerd. De Buurtkamer wil geen organisatie zijn, maar een manier van samen organiseren. Doordat iedereen meedenkt over de activiteiten en organisatie hiervan, voelen de bezoekers zich betrokken. Eens in de zoveel tijd worden de bezoekers ook geïnformeerd over de financiële situatie van de Buurtkamer en wordt er gecheckt of bijvoorbeeld een eigen bijdrage voor een activiteit reëel en haalbaar is voor iedereen. De Buurtkamer Oudesluis ontvangt subsidie van de gemeente Schagen en heeft een donatie van Dorpsbelang ontvangen.

Variëren is mogelijk: Huiskamer Andijk

Zoals gezegd zijn er nog vele andere varianten mogelijk, al naar gelang de lokale situatie. In Andijk werd tijdens de coronaperiode de activiteitenruimte voor niet-bewoners van het zorgcentrum in Andijk gesloten. Mede daardoor ontstond er de behoefte om elkaar laagdrempelig bij een gratis kop koffie met lekkers te ontmoeten. In samenwerking met lokale partners is gezocht naar een geschikte locatie, die werd gevonden in het jongerencentrum.

Na werving van vrijwilligers is de Huiskamer Andijk in augustus 2021 geopend voor 4 ochtenden per week, waar telkens twee vrijwillige gastvrouwen/heren de bezoekers ontvangen. Gemiddeld komen er 10 tot 15 bezoekers per ochtend, in wisselende samenstelling. Inmiddels wordt de Huiskamer begeleid door een coördinator met zelfsturend team, die voor alles zorgen (financiering, inkoop, ontvangst, overleg). In Andijk is de sociale cohesie en maatschappelijke inzet groot. Bezoekers doen in de Huiskamer contacten op waar ze ook buiten de Huiskamer mee afspreken, soms ook voor activiteiten. En dat is precies waar het om ging: verbinden en eenzaamheidsgevoelens verminderen.



Kerntaken Procesbegeleider

Eenvoud is heel belangrijk binnen het concept van de Buurtkamer. Mensen moeten zo min mogelijk gedoe ervaren om samen iets te kunnen organiseren, en inwoners van verschillende pluimage moeten zich uitgenodigd voelen om iets te doen of beleven in de Buurtkamer. Dat vraagt tijdens het proces van ontstaan om een procesbegeleider met een eenvoudige, uitnodigende en 'aanklambare' aanpak. Kerntaken daarbij zijn:

- Contacten leggen met inwoners
- Afspraken maken met stakeholders (gemeente, coöperatie, lokale partners)
- Faciliteren en randvoorwaarden regelen, fondsen werven en financiering zoeken
- Vertaler tussen gemeente en Buurtkamer
- Zorgen voor verbinding tussen inwoners
- Uitnodigen en ruimte bieden om mee te denken
- Mensen meenemen in processen
- Enthousiasmeren en informeren
- Vrijwilligers aangesloten en gemotiveerd houden

4. Instrumenten

Instrumenten Oudesluis

"Er zijn leuke activiteiten, iedere week is anders"

Zoals gezegd is de werkwijze van de Buurtkamer gebaseerd op eenvoud en laagdrempeligheid. Dat betekent dat er in de methodische aanpak maar zeer beperkt 'echte' instrumenten worden ingezet, en het vooral gaat over oprechte interesse en ruimte voor iedereen om mee te doen en te denken. Hiervoor worden

een aantal eenvoudige hulpmiddelen ingezet, namelijk een zogenaamde Kletspot en een Beweegkist.

Kletspot

Tijdens de bijeenkomsten staan er steeds weer andere activiteiten op de agenda. De activiteiten zijn geen doel op zich, maar een middel tot verbinding en gesprekken. Wanneer er geen activiteit gepland staat, gemiddeld één keer per maand, dan komt de Kletspot op tafel. In deze Kletspot zitten vragen die aanzetten tot nadenken en gesprekken die doorgaans niet dagelijks met anderen gevoerd worden. Hierdoor leert men elkaar beter, maar ook op een andere manier kennen.

Beweegkist

Er is een beweegkist geschonken door Sportservice Schagen, deze wordt regelmatig gebruikt voor binnen en buiten beweegactiviteiten.



SAMEN OUDER WORDEN



Instrumenten het Hogeland

Inspiratiekaarten

In het Hogeland zijn inspiratiekaarten ontwikkeld. De Inspiratiekaarten gaan over verschillende thema's zoals Oervragen, Geld, Netwerk en inspiratiebronnen. Vaste onderdelen van een Inspiratiekaart zijn informatie over het thema, tips van andere Thuis kamers, en vragen aan de lezer. Er is zoveel mogelijk geprobeerd om taal en vormgeving laagdrempelig, toegankelijk en bruikbaar te maken.



Instrumenten Andijk

Kletskaartjes

In Andijk zijn Kletskaartjes ontwikkeld. Dit zijn kaartjes met één vraag erop, variërend van 'Welk woord schiet je nu te binnen?' tot aan 'Een goede eigenschap van mij is...'. Met de Kletskaartjes komen andere gesprekken op gang.

Ruil/Spellen-kast

In de Huiskamer Andijk is een boekenkast geplaatst met ruilboeken en ruilspelletjes, maar ook met spellen -die niet meegenomen mogen worden- om tijdens de koffie-ochtenden te gebruiken.

5. Meer weten, of zelf aan de slag?

Irene Ruijter (Oudesluis), projectcoördinator Humanitas.

06 – 10705824 | I.Ruijter@humanitas.nl

Of kijk op: https://www.facebook.com/groups/453991044732382/?locale=nl_NL

Aline Vos (Hogeland), Adviseur MantelzorgNL

06 – 20423330 | a.vos@mantelzorg.nl

Of kijk op <https://www.mensenwerkhogeland.nl/sociale-contacten/thuiskamer/>

Saskia van Veen (Andijk), Projectleider IPSO (voorheen KBO-PCOB)

06 - 53704353 | saskiavanveen@ipso.nl

Gerrit van Keuken (voorzitter Dorpsraad Andijk) dorpsraadandijk@gmail.com