

Vriendenkringen

HANDJEHELPEN: GEWOON DOEN!

Een samenleving waarin iedereen mee kan doen en waar mensen zich voor elkaar inzetten: dat is waar Handjehelpen in gelooft. Dat doen wij door mensen die wat extra hulp kunnen gebruiken en mensen die hun maatschappelijke betrokkenheid willen omzetten in daden, aan elkaar te koppelen. Zo versterken ze elkaar en bieden ze elkaar extra kansen zinvol te participeren in de samenleving. Wij bieden deze ondersteuning in de intimiteit van de thuissituatie: dáár waar mensen het grootste deel van hun leven doorbrengen en waar wij hen in al hun kracht én kwetsbaarheid ontmoeten.

Wat is Handjehelpen

Handjehelpen is een vrijwilligersorganisatie werkzaam in 17 gemeentes in de provincies Utrecht, en in de gemeente Weesp in N-Holland en is 40 jaar geleden opgericht door ouders van een kind met een beperking. Onze hulpvragers zijn kinderen, volwassenen en ouderen met een beperking óf met gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt én hun mantelzorgers.



In 2018 hebben we ruim 2000 koppelingen gemaakt en 130 uren ondersteuning geboden. Die hulp is geboden door 1200 vrijwilligers en 350 MBO- en HBO studenten. Momenteel bestaat ons team uit 32 professionals (23 Fte), waarvan een groot deel zelf een kind, partner of ouder heeft met een beperking. Het team hanteert vijf waarden die richting geven aan het werk: Gewoon doen; maatwerk; toegankelijk; wederkerigheid en professioneel.

Project: De Vriendenkring

Om de participatie van mensen met een beperking een extra steun in de rug te geven, willen we Vriendenkringen oprichten in ons werkgebied. Een Vriendenkring bestaat uit twee of meer mensen met een beperking die een soortgelijke behoefte hebben. Bij gebrek aan een sociaal netwerk hebben zij die behoefte als hulpvraag bij Handjehelpen neergelegd. De Vriendenkringleden wonen bij elkaar in de buurt of in de wijk. Zij geven elkaar gelijkwaardige hulp en ieder voor zich ontwikkelt zijn 'Eigen Kracht'.

Oorsprong van de Vriendenkring

Vanaf 2016 specialiseren we ons in netwerkondersteuning zodat onze hulpvragers in hun eigen omgeving weer de steun én gezelligheid vinden waarnaar ze op zoek zijn. Hiermee sluiten we aan bij de Transitie en de bezuinigingen in de zorg die enkel gerealiseerd kunnen worden als mensen een eigen sociaal netwerk hebben. Een sociaal netwerk geeft een groter gevoel van welzijn, maakt mensen veerkrachtiger en bij ziekte of tegenslag levert dit netwerk de steun die nodig is. Tevens verlicht een sociaal netwerk het leven van overbelaste mantelzorgers (spilzorger). De optelsom van sociale netwerken draagt bij aan solidariteit en cohesie in de samenleving. Kortom, alle reden om iedereen een sociaal netwerk te gunnen.

Echter, de praktijk wijst uit dat een sociaal netwerk helaas niet voor iedereen is weggelegd. Iemand met een licht verstandelijke beperking, Niet Aangeboren Hersenletsel of dementie vergeet bijvoorbeeld zeer regelmatig zijn afspraken; iemand met een autisme spectrum stoornis komt uit angst of onbegrip een afspraak niet na; iemand met een depressie of angststoornis voelt zich verlamd en komt niet opdagen; etc. Prille contacten worden hierdoor in de kiem gesmoord, zeker als er geen kennis en/of begrip is over de beperking. Zodra deze mensen geen directe mantelzorger in de buurt hebben, vereenzamen zij. Een eenzaamheid die leidt tot chronische ernstige klachten die afschuwelijk zijn voor de direct betrokkenen en de samenleving een hoop geld kosten.

Vrijwilligers van Handjehelpen bieden hier ondersteuning. Enerzijds zijn daar sinds 2016 de tientallen netwerkmaatjes, die hun uiterste best doen om deze hulpvragers te helpen een nieuw netwerk te creëren. Een uitdagende taak, waarbij het consolideren van dat netwerk een terugkerend probleem is. Anderzijds zijn daar de honderden vrijwilligers die jaar op jaar de taak vervullen van een sociaal netwerk. Samen leuke dingen doen; helpen bij praktische zaken; luisterend oor; etc. Dit laatste vereist een aanbod van vrijwilligers, dat overeenstemt met de groei van het aantal hulpvragers. En dát blijkt meer en meer een idee fixe. Zelfs het



grote aantal MBO- en HBO stagiairs dat ons ondersteunt, is niet toereikend voor die enorme groei van hulpvragers van de afgelopen drie jaren.

De Transitie in de zorg, gebaseerd op Eigen Kracht, heeft geleid tot een ophoping en bijkans overstroming in de vrijwilligerszorg. We werken met man en macht, maar deze ontwikkeling is met de huidige manier van werken niet te stuiten. Het water staat aan onze lippen en uit die nood is het idee ontstaan om hulpvragers aan elkaar te koppelen onder begeleiding van één vrijwilliger. Zo gezegd, zo gedaan: twee hulpvragers, beide met een licht verstandelijke beperking; beide de wens om samen te koken en te eten; en beide door de jaren heen niet in staat geweest een eigen netwerk op te bouwen en/of te onderhouden zijn door Handjehelpen aan elkaar gekoppeld ondersteund door één vrijwilliger. Deze nieuwe soort koppeling had aardig wat voeten in aarde, maar leidde tot twee zeer tevreden hulpvragers. Na enige maanden werd dit paar aangevuld met twee hulpvragers uit een nabijgelegen dorp met éénzelfde wens en beperking. En zo ontstond de Vriendenkring. Hoe de nood tot zulk een eenvoudige, doch prachtige oplossing kan leiden! Of om met Cruyff te spreken: “je ziet het pas, als je het door hebt”. Een Vriendenkring is dé oplossing voor mensen met een beperking die niet in staat zijn een eigen sociaal netwerk te creëren en te consolideren.

Wat gaan we doen

Handjehelpen gaat hulpvragers helpen hun eigen Vriendenkringen te ontwikkelen. Dat vergt een andere manier van werken die veel coördinatie- en begeleidingstijd gaat vragen van Handjehelpen. Tijd die ruimschoots opweegt tegen alle voordelen van een Vriendenkring.

Een vereiste is, dat een Vriendenkring ondersteund blijft door een vrijwilliger óf een directe mantelzorger (spilzorger) die de coördinatie op zich neemt. Bij de goed draaiende Vriendenkring voor koken en samen eten, leek het namelijk vooreerst een logische stap om de vrijwilliger terug te trekken. Suf! Binnen een paar weken werden de afspraken niet meer nageleefd en binnen twee maanden was het nieuwe netwerkje uit elkaar gevallen. De reden dat deze mensen geen netwerk hebben werd opnieuw haarschep. Ze willen zó graag, maar door hun beperking zijn ze niet in staat zich te houden aan afspraken. Kortom: er dient een vrijwilliger gekoppeld te blijven, óf er moet een mantelzorger zijn die deze verantwoording op zich wil nemen. In dat laatste geval blijft Handjehelpen een soort van achterwacht.



De winst van een Vriendenkring

- Hulpvragers helpen elkaar: lotgenoten
- Met andere woorden: de hulp is volkomen gelijkwaardig
- Een Vriendenkring kan verschillende dingen organiseren: de leden verkeren voortdurend in een bekend en vertrouwd gezelschap
- Hulpvragers ontwikkelen hun 'Eigen Kracht'; hun eigen sociale netwerk
- Vrijwilligers én hulpvragers inspireren en enthousiasmeren elkaar: verbinding in de samenleving
- En tenslotte: wij kunnen met minder vrijwilligers veel meer hulpvragers helpen.

Kortom alle reden om Vriendenkringen op te zetten: 'Eigen Kracht' wordt óók voor deze mensen een realiteit!

Innovatief

Uiteraard zijn we bekend met de vele lotgenotengroepen die ons land rijk is en waar we onze hulpvragers op wijzen en naar doorsturen. Het aanbod is groots. Echter, alle groepen zijn aanbodgericht en gaan uit van de zelfstandigheid van de hulpvrager. Hij/zij moet uit eigen beweging meedoen. En daar schort het juist aan, zoals uit voorgaande blijkt. Het bestaande aanbod gaat uit van de ideale situatie dat mensen met een beperking zoals dementie, NAH, autisme spectrum stoornis of een andere psychiatrische stoornis zoals depressie en angst uit eigen beweging (blijven) deelnemen. Een uitgangspunt dat helaas voorbijgaat aan de realiteit.

Een Vriendenkring is vraaggericht en wordt intensief ondersteund door een vrijwilliger en regiocoördinator van Handjehelpen. Wij zijn ervan overtuigd dat we hiermee hét vangnet creëren dat hulpvragers zonder een sociaal netwerk nodig hebben.

