



Handboek

Project WandelMaatje *De Onvergetelijke wandeling*



Voor u ligt het handboek van het project WandelMaatje, de Onvergetelijke wandeling! Dit project is speciaal voor thuiswonende ouderen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie, uitgevoerd. Twee organisaties in Rotterdam, UVV Rotterdam (Unie van Vrijwilligers) en SOL (Samen Ondernemend Leren), hebben in 2021 een pilot uitgevoerd, waarbij vrijwilligers en mensen met (beginnende) dementie wandelmaatjes worden en langdurig samen blijven wandelen. Deze pilot heeft de gegevens opgeleverd voor dit handboek.

Inleiding

In Rotterdam wonen, net als in andere steden, steeds meer ouderen met dementie thuis. Veel ouderen hebben niet de diagnose dementie, maar hebben wel geheugenproblemen of andere tekenen van beginnende dementie. Het wordt voor een grote doelgroep steeds moeilijker om alleen activiteiten te ondernemen. Er worden aan mensen met dementie dagbestedingsactiviteiten aangeboden, veelal in een groep en relatief duur. Individuele activiteiten, waarbij ook begeleiding aanwezig is, zijn er niet veel.

Men denkt al snel aan de inzet van vrijwilligers voor individuele activiteiten. Iedereen verdient een maatje, zoals het Oranjefonds stelt (zie www.maatjesgezocht.nl). Maar het is uit bestaande maatjesprojecten bekend, dat het lastig is om een vrijwilliger te koppelen aan een persoon met dementie. Als dit wel lukt, zijn er nog obstakels te overwinnen zoals communicatieproblemen en het moeilijk kunnen aansluiten bij mensen met (beginnende) dementie.

Het belang van bewegen voor mensen met (beginnende) dementie, wordt steeds duidelijker. Wetenschappelijk onderzoek naar beweegactiviteiten bij zowel thuiswonende als ouderen die in een zorginstelling wonen, toont dat aan. Wandelen is een laagdrempelige activiteit, die in de eigen buurt beoefend kan worden. Bovendien is het sociale aspect bij gezamenlijk wandelen belangrijk. Zo komen contact en bewegen samen.

Voor het werven van vrijwilligers, ouderen met (beginnende) dementie, het koppelen van wandelmaatjes, het begeleiden van de duo's en het bevorderen van continuïteit is een organisatie nodig die kennis en ervaring heeft. UVV en SOL willen de opgedane kennis en ervaring uit de pilot delen en hebben het kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam gevraagd om middels onderzoek gegevens voor het handboek te verzamelen.

Het onderzoek is zowel op ervaringen van professionals als van wandelmaatjes gericht. Studenten hebben meegewerkt aan het onderzoek; zij hebben meegewandeld en wandelmaatjes geïnterviewd. De deelnemende wandelmaatjes in het onderzoek hebben toestemming gegeven voor het gebruik van gegevens en de foto's.

In dit handboek wordt ingegaan op :

1. De voorbereiding van het project Wandelmaatjes
2. Welke voorwaarden er nodig zijn om het project verder uit te kunnen breiden in Rotterdam of elders.
3. De methodiek. Hierin komen de aspecten informatie verstrekken, het werven van vrijwilligers en ouderen, de matching van de vrijwilligers en ouderen en de begeleiding aan de orde. Hoe de continuïteit gewaarborgd kan worden, staat ook beschreven.
4. Enkele belangrijke punten die in de pilot in Rotterdam naar voren zijn gekomen.

In de bijlagen zijn voorbeelden te vinden van gebruikte middelen zoals folders. In de tekst zijn citaten toegevoegd uit het onderzoek.

1.Voorbereiding

Om te weten of een wandelmaatjesproject een kans van slagen heeft, zal men eerst moeten vaststellen of het benodigde netwerk in een bepaald gebied reeds bestaat en of er al ervaring is met het werken met vrijwilligers. Zo niet, dan is een samenwerking met andere partijen nodig. Onder het benodigde netwerk vallen:

- vrijwilligerscoördinatoren, die ook weten welke online platforms en andere media populair zijn voor het werven van vrijwilligers;
- contactpersonen en organisaties die thuiswonende mensen met dementie (of een vermoeden van) en hun mantelzorgers kennen;
- begeleiders of contactpersonen van bestaande activiteiten voor ouderen;
- mogelijke verwijzers zoals casemanagers dementie, huisartsen, wijkverpleegkundigen;
- sleutelfiguren in de wijk.

Indien men het benodigde netwerk niet of slechts gedeeltelijk heeft, is een grote tijdsinvestering nodig. Dan wordt aanbevolen om met een andere organisatie uit het gebied samen te werken. Het belangrijkste is dat een organisatie in het gebied goed bekend is.

Je hebt vertrouwen bij de mensen en je kent de ketenpartners in je wijk. Dat maakt het project gewoon veel gemakkelijker te draaien. (SOL)

[Anders] dan moet je echt met niets, met lege handen beginnen. Dat kost zo veel tijd [...] daar moet je minstens twee jaar voor uittrekken.(SOL)

Het doel van een wandelmaatjesproject zal helder moeten worden. Wanneer is het wandelmaatjesproject geslaagd? Gaat het om zoveel mogelijk matches of om de kwaliteit van de matches, bijvoorbeeld uitgedrukt in de levensduur of in de aard van het sociale contact?

De doelgroep zal nader gedefinieerd moeten worden. Wat wordt er verstaan onder ouderen met (beginnende) dementie? Hoe ruim of hoe smal wil men de doelgroep hebben en waarom? In de pilot in Rotterdam is bijvoorbeeld gekozen voor een ruimere definitie waar ook ouderen met geheugenproblemen onder vallen omdat voor deze groep juist activiteiten ontbreken en omdat voor sommige mensen het etiket dementie negatief werkt op deelname.

Omdat je in het voortraject vaak nog mensen in beweging kan krijgen, die dan de routine er nog in kunnen krijgen..... (UVV)

Welke groepen vrijwilligers wil men aanspreken? Zijn er bepaalde groepen die benaderd moeten worden, zoals bijvoorbeeld mensen in een 'tegenprestatieregeling' die als vrijwilliger benaderd kunnen worden? Aangeraden wordt om juist verschillende groepen mensen te benaderen zodat ook op veel verschillende interesses gematcht kan worden.

Biedt dit handboek, gecombineerd met eigen kennis en ervaring, voldoende handvatten om een realistisch projectplan te kunnen schrijven? Zo niet, welke informatie en/of hulp heeft u nog nodig? Neem zo nodig contact op met UVV of SOL.



2.Voorwaarden

Uit de pilot en het onderzoek is een aantal belangrijke voorwaarden naar voren gekomen welke nodig zijn om het project verder uit te kunnen breiden in Rotterdam of elders.

De belangrijkste voorwaarde is dat iemand zich binnen de organisatie ook na de voorbereiding bezig kan blijven houden met de uitvoering van de werving, matching en begeleiding. Anders dan bij sommige andere maatjesprojecten is met deze doelgroep meer begeleiding nodig voor de continuïteit. Zie ook onder aandachtspunten. De functie is die van coördinator of consulent. Daar zijn dan ook middelen voor nodig. De gemeente kan wellicht subsidie verlenen. In Rotterdam zit het nu in de welzijnsopdracht.

“Opdrachtnemer continueert de wandelmaatjesprojecten voor mensen met dementie zoals nu uitgevoerd door Unie van Vrijwilligers (UVV) en de Stichting Samen Ondernemend Leren (SOL). De continuïteit voor de huidige deelnemers en vrijwilligers staat hierbij voorop en is een voorwaarde. Opdrachtnemer voert het project uit conform de methodiek zoals door UVV en SOL ontwikkeld.” (Gemeente Rotterdam, Aanbesteding 2022)

Uiteraard zijn voldoende contacten in het wervingsgebied en bekendheid in de wijk, met de doelgroep en vrijwilligers noodzakelijk. Daar zal tijdens de voorbereiding van het project het meeste in geïnvesteerd moeten worden.

Ik had wel verwacht dat het iets vlugger zou gaan...dus een belangrijke randvoorwaarde is tijd en daarmee ook geld.(SOL)



3.Methodiek

De methodiek omvat een aantal stappen. Het betreft het werven, de intake en het matchen van de maatjes. Dit naast het begeleiden, trainen en belonen.

Wij hebben het proces ook gestandaardiseerd. Het werven, de intake, het inzetten, het begeleiden, het trainen, het waarderen. We hebben daar een bepaalde werkwijze in... (UVV)

Voorafgaand aan het werven van vrijwilligers is het belangrijk dat de organisatie bedenkt wat de vrijwilligers in Wandelmaatjes aangeboden kan worden. UVV biedt vrijwilligers een aanmeldingsprocedure, begeleiding, workshops, waardering (zoals een kerstattentie of een uitje), reiskostenvergoeding, verzekering en een afsluitingsprocedure aan.

Werving vrijwilligers:

In eerste instantie werft men via het eigen professionele netwerk, bijvoorbeeld door vrijwilligerscoördinatoren te vragen deze mogelijkheid aan te bieden. Durf ook vrijwilligers van andere projecten (die niet specifiek hun voorkeur hebben uitgesproken voor deze functie) voor Wandelmaatjes te vragen. Door vrijwilligers actief te benaderen, kunnen uiteindelijk meer vrijwilligers enthousiast gemaakt worden voor deze functie.

Men werft ook via advertenties op de eigen website, andere goed gebruikte websites en social media. Via flyers op plekken in de buurt, die bezocht worden door mogelijke vrijwilligers.

Werving ouderen:

De werving van ouderen vereist persoonlijke contacten. Inventariseer contactpersonen en organisaties die ouderen met dementie en/of hun mantelzorgers kennen. Breng hen telefonisch op de hoogte van het wandelproject en mail hen daarna een flyer met alle informatie over het project.

Werf tevens via mogelijke verwijzers, zoals casemanagers dementie, thuiszorg en huisartsen. Ook hier is telefonisch of zelfs persoonlijk contact belangrijk. Het contact met verwijzers moet warm gehouden worden om meerdere verwijzingen te krijgen. Informeer hen als een door hen verwezen oudere is gematcht en vraag hen regelmatig telefonisch om het project onder de aandacht te blijven brengen bij nieuwe ouderen. Het kan ook zijn dat een verwijzing door een huisarts via een andere route binnen komt, zoals via 'Welzijn op recept'. Het is belangrijk dat men van het project weet.

Als een verwijzer of mantelzorger een aanmelding doet, is het belangrijk dat hij of zij hierover al contact heeft gehad met de oudere en dat de oudere openstaat voor deelname aan het project. De verwijzer of mantelzorger speelt immers een belangrijke rol in het motiveren van de oudere.

Via het gebiedsnetwerk, bijvoorbeeld via contact met andere relevante activiteiten in het wervingsgebied, zoals bijvoorbeeld Het Geheugenpaleis of Alzheimer Café, kan ook geworven worden.

Informatie:

Voor verwijzers is een flyer met informatie beschikbaar, die zowel fysiek als online verspreid kan worden, zie bijlage.

Dit geldt eveneens voor de flyer voor vrijwilligers, zie bijlage.

Om een breed publiek te bereiken zijn advertenties op digitale platforms geschikt, die reeds in het wervingsgebied gebruikt worden, zoals in Rotterdam: Zorgzaam010 en Nextdoor. Aanvullend kunnen op sociale media zoals Facebook, betaalde advertenties gezet worden, zie aandachtspunten.

In de advertenties en flyers levert een aansprekende tekst meer aanmeldingen op. Een aansprekende tekst is persoonlijk, specifiek en geeft door een leuke omschrijving een gezicht aan de oudere voor wie een vrijwilliger wordt gezocht. De buurt waar de oudere woont, speelt ook een rol. Daarnaast is het belangrijk om duidelijk aan te geven wat je vraagt en wat je vrijwilligers biedt, zoals begeleiding en ondersteuning, workshops, kerst attentie, reiskostenvergoeding, verzekering en een zinvolle en leuke ervaring. Dat komt zowel kort in de advertentie of flyer, als ook uitgebreid in de intake aan de orde.

Voorbeeldtekst (UVV):

Deze vriendelijke 85-jarige dame uit Prins Alexander zoekt een Wandelmaatje. Mevrouw vindt het heerlijk om buiten te zijn, is een echt natuurmens en weet daar ook veel over te vertellen. Mevrouw heeft heel veel interesses, zoals kunst, cultuur, muziek en geschiedenis. Door haar vergeetachtigheid is het lastiger geworden om alleen op pad te gaan. Het lijkt haar heel gezellig om met een maatje een wandeling te maken en een gezellig praatje te maken. Voor het wandelen maakt mevrouw gebruik van een rollator. Wandel jij met haar mee?

Intake met ouderen:

De afspraak voor het kennismakingsgesprek met de oudere wordt bevestigd met een brief. Net voor de afspraak belt de consulent de oudere of mantelzorger als reminder.

In het kennismakingsgesprek met de ouderen wordt het wandelproject besproken, zonder hierbij specifiek te noemen dat het voor dementerende ouderen is. De reden hiervoor is dat veel ouderen ontkennen dat zij dementeren of bang zijn dat anderen dat weten. Het zou heel zonde zijn als ouderen om die reden afhaken. De interesses van ouderen komen ook aan bod.

Naast het project wordt er zo nodig ook aandacht geschonken aan achterliggende problematiek, waar misschien een andere verwijzing voor nodig is.

De ouderen ontvangen de richtlijnen voor het project op papier zodat alle praktische zaken en afspraken al bij aanvang van het vrijwilligerswerk helder en duidelijk zijn.

Aandachtspunten bij de intake zijn:

- Het is aan te raden dat ook de mantelzorger of verwijzer aanwezig is. Hierdoor komt de consulent makkelijk binnen en verloopt het gesprek soepeler. De mantelzorger of verwijzer vertelt vaak informatie die relevant is voor de match en kan een eventueel onsamenhangend verhaal van de oudere verduidelijken. Als dit niet mogelijk is, kan het lastig zijn om de oudere te motiveren deel te nemen aan het project. Er is vaak sprake van achterdocht, de oudere voelt minder de noodzaak om in beweging te komen of ziet de meerwaarde van het samen wandelen niet in.
- In de intake leert de consulent de oudere kennen en worden de wensen, mogelijkheden en interesses besproken. Deze informatie is cruciaal voor het maken van een goede match. Ook wordt het project en het verdere proces helder uitgelegd en worden eventuele vragen beantwoord. Het gesprek biedt de kans om een vertrouwensband met de oudere op te bouwen door hem op zijn gemak te stellen, goed te luisteren en aan te sluiten bij wensen en mogelijkheden.
- Een intake helpt ouderen om hun deelname aan Wandelmaatjes te zien als een leuke (niet verplichte) activiteit waar zij samen met de vrijwilliger invulling aan mogen geven.
- Met een huisbezoek kan de consulent onder andere goed inschatten of het wandelproject bij de oudere past en of er eventueel nog andere hulpvragen zijn. Tevens wordt bekeken of de thuissituatie van de oudere geen belemmeringen vormt voor het bezoek van de vrijwilliger.

Intake van vrijwilligers:

In het intakegesprek leert de consulent de vrijwilliger kennen en worden de wensen, mogelijkheden en interesses besproken. Deze informatie is noodzakelijk voor het maken van een goede match. Ook wordt het project en het verdere proces helder uitgelegd en worden eventuele vragen beantwoord. Vrijwilligers ontvangen tijdens de intake een informatieboekje met informatie over dementie, hoe je kunt omgaan met mensen met dementie en praktische Tips & Tricks. Hiermee ondersteunen we de vrijwilligers zodat zij beter voorbereid met hun vrijwilligerswerk kunnen starten. Er worden regelmatig workshops aangeboden (zie onder begeleiding) die het omgaan met mensen met dementie kunnen vergemakkelijken.

Vrijwilligers ontvangen tevens een vrijwilligersovereenkomst, richtlijnen voor hun vrijwilligerswerk en informatie over het project op papier. Daarmee zijn alle praktische zaken en afspraken, bijvoorbeeld over de frequentie, tijdsinvestering, verzekering en VOG, al bij aanvang van het vrijwilligerswerk helder.

Matching:

Succesvolle matching begint met een goede intake waar de persoonlijke interesses ook aan de orde komen. Match een oudere zo snel mogelijk na het kennismakingsgesprek. Dit vermindert de kans dat ouderen afhaken. Als ouderen voorafgaand aan de match aangeven dat zij niet meer willen deelnemen, dan is het advies om toch de oudere te motiveren het in ieder geval een keer te proberen.

De consulent maakt een match op basis van de wensen, mogelijkheden, interesses en karaktereigenschappen van de vrijwilliger en de oudere. Deze match is maatwerk en wordt eerst aan de vrijwilliger voorgelegd. Daarna maakt de vrijwilliger een afspraak met de oudere. Na deze eerste afspraak neemt de consulent contact op met de vrijwilliger, oudere en/of mantelzorger om te vragen hoe de afspraak is geweest. Er kan ook voor een warme overdracht gekozen worden door bij de eerste afspraak aanwezig te zijn.

Het blijkt dat een obstakel bij het daadwerkelijk afspreken om te gaan wandelen, de mogelijke wandeltijden zijn. Het kan lastig zijn om een moment in de week te vinden waarop beide wandelmaatjes kunnen. De consulent dient wandeltijden daarom nadrukkelijk mee te nemen in de matching.

Begeleiding:

Voor een goede begeleiding zijn de volgende punten belangrijk:

- Persoonlijke begeleiding door een vast aanspreekpunt verlaagt de drempel om aan de vrijwilligers te vragen of het goed gaat. Ook voor de ouderen en hun mantelzorgers is een vast aanspreekpunt belangrijk.
- De consulent belt regelmatig met de vrijwilligers, ouderen en hun mantelzorgers om te vragen hoe de match in de praktijk is en of er knelpunten zijn. Zij kunnen tussentijds ook zelf contact opnemen met de consulent. Voor de vrijwilligers is het heel belangrijk om hun verhaal te kunnen delen of knelpunten te bespreken. Dat verlaagt de kans dat zij overbelast of ongemotiveerd raken. Complimenten geven, benoemen wat goed gaat en vrijwilligers waarderen voor hun inzet, hoort erbij. Dat geeft nieuwe energie en vergroot de motivatie.
- Op het moment dat een oudere niet meer gemotiveerd is voor de wandelactiviteit, probeert de consulent (zo mogelijk in samenwerking met de mantelzorger of verwijzer) de reden te achterhalen. Afhankelijk van de reden wordt er dan actie ondernomen.

Tijdens de begeleiding komt vaak aan de orde dat het voor een succesvolle match nodig is dat vrijwilligers naast het wandelen, tijd maken voor een praatje of een kopje koffie, een luisterend oor hebben en zorgen voor gezelligheid. In de informatie die de vrijwilligers krijgen, staan al een aantal tips. Daarnaast kunnen trainingen helpen om het contact goed te laten verlopen. Workshops kunnen gegeven worden door externe partijen, zoals Samendementievriendelijk.nl of Tao of Care. Dit kan online of fysiek gebeuren.

Samendementievriendelijk.nl is een initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS. Er worden gratis online trainingen aangeboden. Vrijwilligers in Rotterdam hebben de training 'GOED omgaan met dementie' gevolgd. De organisatie Tao of Care doet onderzoek en biedt e-learningtrajecten aan over sociale benadering van dementie, o.a. ook gericht op de doelgroep vrijwilligers. Via de website Tao-of-care.nl kan er contact opgenomen worden over de mogelijkheden en tarieven.

Via de website van Dementiewinkel.nl kan de filosofe Marja Havermans benaderd worden voor een workshop 'In dialoog met ouderen', gebaseerd op het boek Spreken is zilver, vragen is goud. In dialoog met ouderen (M. Havermans & A. van der Vossen, 2015). De workshop is gericht op professionals en vrijwilligers, die met ouderen werken. Er worden zowel praktische tips gegeven als manieren getoond om ook over moeilijke onderwerpen zoals ziekte of eenzaamheid, een dialoog aan te kunnen gaan.

Om de continuïteit te waarborgen, is het aan te raden regelmatig contact te blijven houden met de vrijwilliger en de oudere middels evaluatiegesprekken om zo nodig extra begeleiding op maat te kunnen bieden of een andere vorm van hulp middels een verwijzing. Ook geven deze gesprekken de meerwaarde van het project weer.

Ja, je merkt wel [door] de evaluatiegesprekken die je voert met zowel de hulpvrager als de vrijwilliger, dat het een wandeling is met daarna wel een kopje koffie en een praatje maken. Dus er ontstaat inderdaad een soort vriendschappelijke band en dat is alleen maar mooi. En dat merk je alleen al bij de vrijwilliger die dat eigenlijk ook niet had zien aankomen. (UVV)

Wat ik wel graag nog wel wil meegeven, is dat ik misschien wel nog blijere reacties krijg van de mantelzorger.... (UVV)

Voor het onderzoek is tevens aan de wandelmaatjes gevraagd om een logboekje bij te houden. De vrijwilligers kunnen dan iets per wandeling opschrijven en de ouderen kunnen door middel van smileys aangeven wat zij van de wandeling vonden. Dit geeft -naast de evaluatiegesprekken- een indruk over de activiteiten en beleving van de wandelmaatjes. In de logboeken wordt steeds de waardering 'goed' gegeven. Het logboekje functioneert tevens als informatie voor de mantelzorger of thuiszorg omdat er ook bijzonderheden over het lopen met of zonder hulpmiddel, achteruitgang van gezichtsvermogen, wel of niet gegeten hebben e.d. doorgegeven wordt.



"En als je samen even weggeweest bent, ja dan ben je een tijdje even samen geweest. Je hebt samen een aantal dingen gezien en meegemaakt". (oudere)



"Wat je dan tijdens de wandeling beleeft, wat je dan meemaakt, dat beïnvloedt allemaal je gedachtegang". (oudere)

De wandelduur loopt uiteen van 25 tot zelfs 90 minuten voor een bijzonder doel:
Naar het oude huis van mevrouw gewandeld... (vrijwilliger).
Bij erg slecht weer wordt er soms niet gewandeld, maar wel een kopje koffie
gedronken.

De interviews van wandelmaatjes, die voor het onderzoek gehouden zijn, bieden echter
meer inzicht in de beleving. Ook worden interviews door de ouderen, net als
gesprekken, als belangrijk ervaren:

Maar het is voor de gastheer -en dat ben ik toevallig even- van belang om te weten
hoe de gasten het beleven als we even weggeweest zijn [.....] Zo praten met elkaar
over verschillende onderwerpen, dat is belangrijk! (oudere)

Kenmerkende citaten uit de interviews door studenten zijn bij de foto's opgenomen



*"Ja en ik vind het leuk om met een ander te praten, en ik
luister ook wel oké. En hij vindt het leuk om die verhalen
[met mij te delen]. Hij heeft veel emotie dus kan soms een
beetje huilen." (vrijwilliger)*

4.Aandachtspunten

Tenslotte worden nog een aantal geleerde lessen in de vorm van aandachtspunten gegeven.

- Er is een ruimere doelgroep gedefinieerd om de mensen die (nog) niet gediagnosticeerd zijn met dementie een activiteit te bieden, maar ook om het woord dementie te vermijden

Want ze zijn gewoon veel te bang dat als dementie herkend wordt, dat ze in het verzorgingshuis moeten. (SOL)

- Begeleiding is nodig vanwege de drempel om met mensen met dementie of geheugenproblemen om te gaan. Die drempel bestaat zowel bij de oudere zelf als bij de vrijwilliger. De oudere kan zich schamen voor beperkingen. De doelgroep ouderen met dementie kan vrijwilligers afschrikken om wandelmaatje te worden. Zij zijn vaak nog onbekend met deze doelgroep en denken dat het contact te zwaar voor hen zal zijn. Het is belangrijk dat dit bespreekbaar wordt gemaakt, drempels verlaagd worden en vrijwilligers gemotiveerd worden het eens te proberen. In de praktijk verloopt het contact vaak makkelijker dan verwacht. Het samen wandelen is een laagdrempelige activiteit.

We merken dat als mensen van zichzelf weten dat ze dementie hebben, en als ook mantelzorgers zich betrokken voelen bij de match, dat dat beter werkt met de match. Want dan is er meer begrip als er communicatieproblemen zijn. Ja, dan gaat het gewoon soepeler. (UVV, over ouderen)

Terwijl het soms ook gewoon uitleggen is hoe dat in de praktijk gaat. En dat het contact veel gemakkelijker loopt dan dat je misschien denkt. En dat het natuurlijk gewoon een heel laagdrempelige activiteit is, het wandelen zelf. En dat je ook tijdens het wandelen heel gemakkelijk een praatje kan hebben. (SOL over vrijwilligers)

- Groepswandelen heeft als positief effect dat meer ouderen mee wandelen. Als een vrijwilligerscoördinator / professional dit start, kunnen hierbij ook wandelmaatjes geworven worden.

....die heeft gewoon een goeie babbel in de wijk en die is bekend en die neemt dan mensen uit de flat mee dan heb ik steeds zo groepjes om mee te wandelen. Ja en dan moet je gewoon gaan kijken, wie uit deze groep is nou beginnend dementerend. (SOL)

- Gericht gebruik maken van Facebook voor werving vrijwilligers.

Dit levert boven verwachting steeds een aantal meldingen per week op. De (betaalde) Facebookadvertenties leveren ook een specifieke groep vrijwilligers op: mensen die vanuit hun eigen omgeving ervaring hebben met (beginnende) dementie. Die ervaring en de gebiedsgerichtheid motiveert mensen om zich aan te melden. Met het plaatsen van persoonlijke verhalen en foto's van wandelkoppels op social media kan men bovendien laten zien dat je veel plezier en voldoening kan ervaren. Dit kan voor mensen de drempel verlagen om zich aan te melden als vrijwilliger.

En dat die in hun eigen netwerk hebben gezien dat als mensen niet meer bewogen, dat ze ook achteruit gingen.... (UVV)

- Duidelijkheid bieden aan vrijwilligers. Al in vacatures moet duidelijk zijn wat er van vrijwilligers verwacht wordt en waar ze op kunnen rekenen.

.....dat ze gewoon weten, dit wordt professioneel georganiseerd. (UVV)



.... dus toen zijn we door de straat gelopen waar hij geboren is. Heeft ie het huis aangewezen waar ie opgegroeid is. (vrijwilliger)

Ja, nou ja, je vond het wel leuk want we hebben een terrasje gepikt en een koppie koffie gedronken. (vrijwilliger tegen oudere)

Contactgegevens

Hier volgen de contactgegevens van UVV en SOL uit Rotterdam:

Unie Van Vrijwilligers Rotterdam (UVV)

Oostzeedijk 60
3063 BE Rotterdam

010-4130877
info@uvvrotterdam.nl

SOL (Samen Ondernemend Leren)

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

010-244 8240
info@solnetwerk.nl

Dankwoord

De subsidiegevers, Gemeente Rotterdam, Sint Laurensfonds en het Oranjefonds, worden bedankt omdat zij het project en de totstandkoming van het handboek mede mogelijk hebben gemaakt.

De wandelmaatjes in Rotterdam en professionals van SOL en UVV worden bedankt voor hun bereidheid om mee te werken aan het onderzoek door Hogeschool Rotterdam.

De studenten van het Instituut voor Gezondheidszorg van Hogeschool Rotterdam worden bedankt voor het meewandelen, de interviews en de foto's. Dank Aisha, Chelsea, Mariska, Robbert, Sasja, Ana, Marian, Annelot, Jorrick, Cillyante, Aleya en Lisa!

De onderzoekers van het kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam worden bedankt voor hun inzet.

Bijlagen

Voorbeelden van informatie

- Algemene flyers voor de werving (voor verwijzers en vrijwilligers)
- De informatiefolder voor de vrijwilligers
- Format voor een kaartje dat achterlaten kan worden bij de oudere met info over de vrijwilliger

Voorbeelden van andere materialen

- Format Logboek voor vrijwilligers, ouderen en mantelzorgers
- Format voor ID kaartje vrijwilliger

Links voor workshops

- www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod
- <https://tao-of-care.nl/scholing/dadv>
- www.dementie-winkel.nl

Gemaakt door Hogeschool Rotterdam,
kenniscentrum Zorginnovatie, Yvonne Schikhof.

Hoofddocent en Joachim van Weegen,
kerndocent / onderzoeker.



**oranje
fonds**


Sint Laurensfonds


Gemeente Rotterdam

SOL
Durf(t) te doen