

Deventer Huisgenoten, een proeftuin voor eigentijds oud worden

Tine en Freek zijn twee tachtigplussers die volop in het leven stonden maar hun wereldje steeds kleiner zien worden sinds Freek alzheimer heeft.

Hanneke, 65-plus, heeft de laatste jaren voor haar man en dochter gezorgd. Dat nam haar volledig in beslag dus voor sociale contacten had ze geen tijd. Nu is haar man overleden en ziet ze haar dochter niet meer.



Ieder lid van de vereniging Deventer Huisgenoten heeft zijn eigen unieke verhaal. De één is net weduwe geworden, de ander komt de deur niet meer uit vanwege zijn mantelzorgtaken en een derde is net verhuisd naar een nieuwe, onbekende stad. De situaties zijn heel verschillend, maar de behoeften zijn hetzelfde. Allemaal zijn ze op zoek naar gezelligheid, inspiratie, erbij horen en er toe doen. En

allemaal vinden ze dit niet bij de koffieochtenden in het verzorgingshuis om de hoek, de bingomiddagen in het buurthuis en de voor ouderen georganiseerde bustocht naar de Keukenhof. Bij Deventer Huisgenoten vinden ze het wel. Waarom is dat zo? Wat houdt dit initiatief precies in en wat heeft het te bieden?

Wat is het?

Deventer Huisgenoten is een netwerk van 50- plussers die met, bij en voor elkaar maandelijks zo'n zestig activiteiten organiseren¹. Het merendeel van de activiteiten vindt plaats in één van de twintig door de leden opengestelde huiskamers. Samen inspirerende, leuke, gezellige dingen doen in een huiskamer-setting zorgt ervoor dat er een band ontstaat waardoor de leden als vanzelf ook een beetje voor elkaar gaan zorgen.

“Ik zag dat hier mensen zijn die wel wat voor elkaar over hebben. Dat is ook één van de dingen waardoor ik lid wilde worden. Het hoeven geen grote dingen te zijn. Kan ook iets kleins zijn, een telefoontje of zoiets”.

Kenmerken Vereniging

Ruim 100 leden
60 activiteiten per maand
Ontmoetingen in 20 huiskamers
Vanaf 50 jaar
Dementievriendelijk
Gestart in 2016
Lidmaatschap €30,-/jaar
€2,50 bijdrage per activiteit
Startsubsidie van fondsen en gemeente
Parttime professionele ondersteuning

Ouderen die in andere gezelschappen buiten de boot dreigen te vallen omdat hun geheugen, of hun lijf gaat haperen, blijven zo lang mogelijk meedraaien in de club. Zolang zij, al dan niet met een beetje hulp van andere leden, mee kunnen draaien in een groep, doen ze mee.

¹ Sinds de Coronacrisis liggen de meeste activiteiten stil. Enkele activiteiten vinden buiten plaats of verlopen digitaal.

Ieder lid levert een bijdrage op zijn of haar manier. De één zit in het bestuur, de ander stelt zijn huiskamer ter beschikking en een derde draagt zelfgeschreven gedichten voor. Deventer Huisgenoten is geen ouderensoos, geen buurthuis en geen gezelligheidsvereniging. Wat is het dan wel? Hieronder wordt het initiatief aan de hand van een zestal punten verder toegelicht.



Eigen initiatief

De vereniging is gestart door een groep 50- plussers die erover nadachten hoe ze op een prettige manier oud wilden worden. Ze zochten naar mogelijkheden die pasten bij hun wensen en idealen en konden dat niet vinden binnen het bestaande aanbod. Zo gingen ze zelf aan de slag en ze kwamen uit op de volgende formule:

- een club met leden die activiteiten met en voor elkaar organiseren en die omkijken naar elkaar,
- een ontmoetingsplek met vrije inloop,
- voor zowel vitale als minder vitale 50-plussers.

Dit waren de uitgangspunten en het was aan de leden om hier gaandeweg verdere invulling aan te geven.

Huiskamernetwerk, een medicijn tegen eenzaamheid

Zo is het huiskamernetwerk bijvoorbeeld pas later ontstaan. Gestart als noodgreep bleek dit na verloop van tijd een gouden greep. Dat zit zo: een jaar na de start in 2016 kwam de club in zwaar weer omdat de ideeën over de manier van ontwikkelen uiteen begonnen te lopen. Dit zorgde ervoor dat de leden niet meer terecht konden in hun centrale ruimte en er naar alternatieven gezocht moest worden.

“Dan gaan we toch gewoon verder in onze eigen huiskamers” was de oplossing van een tiental leden en zo ontstond het huiskamernetwerk. Bedoeld als tijdelijke oplossing maar inmiddels de kurk waar de club op drijft. Want wat bleek, de huiskamers zijn de ideale



plek voor het type ontmoetingen waar de leden behoefte aan hebben. Kleinschalige ontmoetingen is een vertrouwde setting waar het makkelijker is om persoonlijke zaken met elkaar te delen. Een plek waar intiemere contacten kunnen ontstaan die mensen die dierbaren hebben verloren vaak zo missen.

“Ik vind Deventer Huisgenoten gewoon heel veilig. Veilig is een groot woord maar het is wel zo. Dit is een club van de mensen zelf. En ik heb slechte ervaringen met georganiseerde zorg. Hier heb je het gewoon meer zelf in de hand. Ik ben ook niet zo van de instituten”.

De activiteiten

Bezige Handen
Bridge
Dromengroep
Feldenkrais
Franse conversatie
Geheugengesprek
Gespreksgroepen
Inloopochtenden en -middagen
Koffieochtenden
Kijk op het nieuws
Leesclubs
Lunches
Museumbezoek
Scrabbelen
Schildergroep
Schrijfclub
Schrijverscafé
Terrasvogels
Trekvogels
Uitstapjes
Wandelen
Zingeving & spiritualiteit
Zondagmiddagcafé

Geen vrijwilligers

Een andere onverwachte ontwikkeling was de benaming van de actieve leden en het belang van een juiste aanduiding. In het begin was er een onderscheid tussen leden en vrijwilligers. Onbedoeld werden daar twee ongelijkwaardige groepen mee gecreëerd. De (hulpbehoevende) leden werden "geholpen" door de vrijwilligers. Inmiddels is de term vrijwilligers vervangen door "actieve leden". Het lijkt een subtiel verschil maar draagt enorm bij aan het gevoel van onderlinge gelijkwaardigheid.

Veel clubjes, veel mogelijkheden

Een vierde leerpunt was de invulling van de activiteiten. In het begin was ieder initiatief welkom. Maar na een tijdje werd duidelijk wat werkte en wat niet. Naast de grotere, vaak eenmalige, activiteiten voor grote groepen leden kwamen er doorlopende kleinschalige activiteiten met vaste deelnemers, een soort clubjes binnen de club waardoor het netwerkgevoel werd versterkt.

"Men vertrouwt elkaar en dan durf je elkaar meer te vragen. Mensen regelen wat voor elkaar, voorbeeld Cora die ging verhuizen".

Hierdoor is een ontmoetingsnetwerk met drie niveaus ontstaan. Op niveau drie de huiskameroverstijgende activiteiten voor grotere groepen. Op niveau twee de kleinschalige huiskamerontmoetingen en op niveau één de één op één ontmoetingen tussen leden die met elkaar zijn gaan afspreken.

De lounge

Het was zoeken naar een "formule" waarbij zowel vitale als minder vitale 50-plussers zich thuis zouden voelen. Teveel nadruk op het inclusieve karakter van de club riep soms negatieve associaties op bij vitale ouderen "*Hier ben ik nog te goed voor*" of "*ja maar ik ga niet tussen demente ouderen zitten hoor*". Dat er in hun eigen schilder- of wandelgroep deelnemers zaten met een haperend geheugen werd dan voor het gemak even vergeten. Maar als het te weinig werd benadrukt, werd de formule te vaag en onherkenbaar. "*Oh dus Deventer Huisgenoten is net zoiets als een buurthuis of een sportvereniging.*" Al pionierend ontstond zo "de lounge": een kleinschalige, overzichtelijke inloopochtend voor leden die de andere groepen soms wat te druk en onrustig vonden. Tijdens de loungeochtenden kan vrijuit gesproken worden over geheugenproblemen en alles wat daar bij komt kijken maar ook andere thema's en activiteiten komen aan bod. Net iets meer structuur, net iets meer begeleiding maar verder gewoon een activiteit zoals alle andere huisgenoten-activiteiten.

Broedplaats voor eigen initiatief

Hoeveel mensen lopen er niet rond met een meer of minder vaag plan om zelf een clubje op te zetten. Een straatkoor, een eetclub, een leesgroep etc. etc. Hoe weinig komt er uiteindelijk van die plannen terecht en hoe jammer is dat? Bij de huisgenoten werd steeds duidelijker dat

veel leden potentiële initiatiefnemers waren en soms maar een klein zetje nodig hadden om hun plannetje te realiseren. Een klankbord, PR mogelijkheden, een voorbeeld van hoe je het zou kunnen organiseren, een vangnet en toegang tot mogelijke deelnemers bleken vaak de ingrediënten die ze nodig hadden om tot actie over te kunnen gaan. Het aanbieden van deze “ingrediënten” heeft al heel wat leden over de streep getrokken.

“Deventer Huisgenoten voelt als een voorwaarde-scheppend netwerk. Het biedt een vangnet en zorgt voor instroom van deelnemers en PR”.

Pas achteraf is duidelijk waarom het zo goed werkt
Deventer Huisgenoten is een voorbeeld van een initiatief dat voortkomt uit de wens om op een prettige manier oud te worden. Een initiatief dat van tevoren niet precies was ingevuld maar al zoekend en experimenterend is ontstaan. Een proeftuin voor eigentijds oud worden. De ruimte voor het eigen initiatief, de respectvolle omgangsvormen, de kleinschalige, warme huiskamerontmoetingen en de lounge bleken het antwoord op de zoektocht van Tine, Freek, Hanneke en vele anderen naar gezelligheid, inspiratie, erbij horen en er toe doen.



Sophie Struik
Struik.sophie@gmail.com
www.deventerhuisgenoten.nl



Sophie Struik is initiatiefnemer van Deventer Huisgenoten en heeft de vereniging samen met de leden ontwikkeld. Als professional binnen het sociaal domein constateerde ze dat veel ouderen zoekende zijn naar een sociale, eigentijdse en inspirerende mogelijkheid om gelijkgestemden te ontmoeten, initiatieven te realiseren en zelf actief te zijn. Dit was voor haar aanleiding om zich te verdiepen in gemeenschapsvorming en gemeenschapszin onder ouderen en aan de slag te gaan met Deventer Huisgenoten.