



Ik Bin d'r Klear Foar


gemeente
dantumadiel


Kennislab
Noordoost Fryslân

**belang**
Fryslân

GA NAAR:

ZORGBELANG-FRYSLAN.NL

INLEIDING

De gezondheidszorg in Nederland staat de komende jaren voor grote uitdagingen. We hebben te maken met een dubbele vergrijzing: er komen steeds meer ouderen, onder wie steeds meer 80-plussers. De vraag naar zorg groeit, maar de zorg kan niet meegroeien; daarvoor ontbreken de mensen.

Op sommige gebieden loopt de zorg nu al vast. Denk aan huisartspraktijken zonder opvolgers en de lange wachtlijsten in de ouderenzorg en de GGZ. Ouderen die zorg nodig hebben, kunnen over 10 tot 25 jaar niet langer rekenen op de ouderenzorg zoals we die nu kennen. Ouderen zullen langer thuis moeten blijven wonen omdat er minder plekken beschikbaar zijn in verzorgings- en verpleeghuizen.

De zorg voor ouderen gaat ingrijpend veranderen. Niets doen is geen optie. Het is belangrijk dat ouderen meedenken over de oplossingen. Wat willen ouderen zelf en wat hebben zij nodig om zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen omgeving te blijven wonen? Hoe willen ze hun laatste jaren doorbrengen, wie gaat hen daarbij helpen en wat is daarvoor nodig?

In de Friese gemeente Dantumadiel gingen inwoners uit verschillende dorpen hierover met elkaar in gesprek in het project **Ik Bin d'r Klear Foar**. Het initiatief, begeleid door Zorgbelang Fryslân, is gebaseerd op het concept van Positieve Gezondheid. Dit is een brede benadering van gezondheid, waarin zingeving en veerkracht een belangrijke rol spelen. Vanuit Positieve Gezondheid kijk je niet alleen naar je beperkingen of ziekte, maar vooral naar wat nog wél kan en waar je energie van krijgt.

In drie bijeenkomsten werden inwoners meegenomen in de veranderingen in de zorg, maakten ze kennis met de brede blik van Positieve Gezondheid, spraken ze over hun eigen leven en leefomgeving, en gingen hierover in gesprek met bestuurders en beleidsmakers. Deze ervaringen en behoeften die inwoners met ons deelden, zijn een belangrijke bron van kennis om veranderingen in de zorg goed vorm te geven. De gemeente Dantumadiel gaat deze informatie en werkwijze gebruiken om de sociale basis te versterken, om zo samen met inwoners invulling te geven aan een duurzaam zorg- en welzijnsbeleid voor ouderen, met de inwoner als volwaardige gesprekspartner.





INHOUDSOPGAVE

- **Uitgangspunten**

- **Positieve Gezondheid**

- **Gelijkwaardige positie van inwoners**

- **Versterken van de sociale basis**

- **IK BIN D'R KLEAR FOAR in 3 stappen**

- **Stap 1 Ik en mijn Positieve Gezondheid**

- **Stap 2 Leefomgeving en Positieve Gezondheid**

- **Stap 3 Eigen kwaliteiten, leefomgeving en Positieve Gezondheid**

- **Wat vinden inwoners belangrijk?**

- **Mooie bijkomstige resultaten**

- **IK BIN D'R KLEAR FOAR in jouw gemeente**



***Ik Bin d'r
Klear Foar***

COLOFON

Ik Bin d'r Klear Foar werd uitgevoerd door Zorgbelang Fryslân in samenwerking met de gemeente Dantumadiel. Netwerkorganisatie Kennislab NOF was betrokken bij het project om hun inzet voor gezondheid, inwoners en talentontwikkeling in Noordoost Friesland te versterken. Net als de gemeente willen zij dit project een vervolg geven. Daarnaast waren de partijen Stjoer en welzijnsorganisatie Het Bolwerk betrokken. Stjoer is een zelfregie- en herstelorganisatie in Fryslân.

Het project bouwt voort op **Ik Bin d'r klear foar** 1, dat in 2021 werd afgerond.

Met dank aan:

Alle deelnemers van de bijeenkomsten

Gemeente Dantumadiel;	Gerben Wiersma en Renny van der Heide
Kennislab NOF;	Ben Jansen
Stichting Het Bolwerk;	Reina Hes, Jesse Hoekstra en Andries van het Veer
	Stjoer; Marije Klaver en alle vrijwilligers
Buurthuis;	Beheerder Gerda Delfstra

Auteurs en projectleiders

Zorgbelang Fryslân:	Mieke Bos en Jordy Plantinga
----------------------------	------------------------------

Vormgeving:	WadUp Mediamakers
--------------------	-------------------

Uitgave:	juni 2024
-----------------	-----------

Financiering

ZonMw programmeert en financiert onderzoek en innovaties op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn, stimuleert het gebruik van deze kennis en identificeert kennisbehoeften. In het kader van het programma 'Voor Elkaar/Implementeren met Impact III' heeft Zorgbelang subsidie ontvangen om dit project uit te voeren. Het project richt zich op het versterken van 'inclusie', 'gelijkwaardigheid', 'empowerment' en 'eigen regie' van mensen. Van de bijeenkomsten van Ik Bin d'r Klear Foar zijn notities gemaakt. Deze kunt u als bijlage opvragen bij info@zorgbelang-fryslan.nl



UITGANGSPUNTEN

Ik bin der klear foar gaat uit van drie belangrijke uitgangspunten: 1) Positieve Gezondheid, 2) Gelijkwaardige positie van inwoners en 3) Versterken van de sociale basis.

POSITIEVE GEZONDHEID

Ik Bin d'r Klear Foar werkt vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, waarvan Machteld Huber de grondlegger is. Dit is een bredere kijk op gezondheid die verder gaat dan 'niet ziek zijn'; mensen 'vallen niet samen' met hun aandoening. Toch focussen we in de zorg nog veel op de 'aandoening'. De aandacht gaat uit naar de gezondheidsproblemen en hoe die opgelost kunnen worden. Bij Positieve Gezondheid ligt het accent op mensen zelf, op hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies:

1. Lichaamsfuncties
2. Mentaal welbevinden
3. Zingeving
4. Kwaliteit van leven
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren.

Deze bredere benadering biedt handvatten om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan, én om zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

GELIJKWAARDIGE POSITIE VAN INWONERS

Een belangrijke randvoorwaarde om veranderingen in de zorg succesvol vorm te geven, is dat deze gedragen worden door de inwoners. Dit vraagt om een positie van inwoners als gelijkwaardige gesprekspartner van beleidsmakers en zorgprofessionals. Dat wordt bevestigd in het landelijke Integraal Zorgakkoord, dat ondertekend werd door VWS, Zorgverzekeraars Nederland, de Nederlandse Zorgautoriteit, de Nederlandse Patiëntenfederatie, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en koepelorganisaties voor zorgaanbieders.

In Fryslân zijn het Regiobeeld en het Friese Regioakkoord (FrIZA) gemaakt. Deze maken inzichtelijk wat de komende jaren nodig is om zorg voor alle inwoners van Fryslân beschikbaar en toegankelijk te houden. Ook hierin wordt de gelijkwaardige positie van inwoners als onmisbare schakel gezien voor de beweging 'van zorg naar gezondheid'.

VERSTERKEN VAN DE SOCIALE BASIS

Een andere belangrijke randvoorwaarde voor de zorgtransitie is het versterken van de sociale basis. Dit is een belangrijk uitgangspunt in zowel het FrIZA als in het GALA. In dit laatste akkoord hebben de gemeenten samen met de Rijksoverheid en zorgverzekeraars afspraken gemaakt over het bereiken van een gezonde generatie in 2040.

Het versterken van de sociale basis betekent het versterken van sociale wijken of dorpen. Hierdoor voelen mensen zich verbonden, worden netwerken versterkt, kunnen zij vanuit hun eigen regie leven en elkaar op laagdrempelige manieren helpen.

Belangrijk is om zorg en ondersteuning aan te laten sluiten bij die sociale basis.

DOELSTELLINGEN

Binnen het project **Ik Bin d'r Klear Foar** in Dantumadiel was er ruimte om 20 deelnemers uit verschillende dorpen en met diverse achtergronden te laten deelnemen. Voor het eerste project **Ik Bin d'r Klear Foar** in 2019 waren er zoveel aanmeldingen dat velen destijds niet mee konden doen. Daarom hebben we ervoor gekozen om opnieuw een oproep te doen onder die groep. Een extra oproep bij de Buurtkamer van Stjoer zorgde voor nog meer deelnemers, waardoor in totaal 22 deelnemers zich aanmeldden en we met een gemêleerde groep van start konden gaan.

Gemiddeld waren bij elke bijeenkomst 17 deelnemers aanwezig, soms aangevuld met een beleidsmedewerker vanuit de gemeente Dantumadiel of een coördinator van Stjoer. De deelnemers kwamen uit de dorpen Damwâld, Walterswald, Rinsumageast, Broeksterwâld, De Westereen, Readtsjerk en Feanwâlden.

METHODIEK VAN DE DRIE BIJEENKOMSTEN

Met de ervaring uit **Ik Bin d'r Klear Foar** 1 en de wensen voor **Ik Bin d'r Klear Foar** 2 zijn er in het projectplan doelen opgesteld. De invulling van de bijeenkomsten is hierop gebaseerd.

Dit zijn de doelen:

1. De inwoner maakt kennis met **Positieve Gezondheid** (een bredere kijk op gezondheid) en is zich meer bewust van zijn/haar kwaliteiten
2. De inwoner is beter voorbereid op de veranderingen in de zorg en kan daar beter op inspelen.
3. De inwoner is volwaardige gesprekspartner van de gemeente.
4. De inwoner heeft inspraak en kan aangeven wat er volgens hem/haar nodig is om met de uitdagingen in de zorg om te kunnen gaan (wonen, zorg, sociale contacten)
5. Het geven van aanbevelingen en adviezen die door de gemeente gebruikt kunnen worden bij de uitvoering van het versterken van de sociale basis.

‘Fijn dat we als burger mee mogen praten’





IK BIN D'R KLEAR FOAR IN 3 STAPPEN

1

IK EN MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Tijdens deze eerste bijeenkomst gingen we in op de veranderingen in de zorg en namen we meteen de actuele zaken mee, zoals het IZA, het Friese Regiobeeld en het Regioplan. De vragen waren bedoeld om de deelnemers zelf na te laten denken over hun gezondheid en te kijken wat men al wist van de veranderingen en uitdagingen in de zorg. Vervolgens maakten de deelnemers kennis met Positieve Gezondheid.

TWEE VRAGEN STAAN CENTRAAL IN DEZE BIJEENKOMST

1. Wat weet je van de veranderingen in de zorg?
2. Wat versta je onder gezondheid, wanneer voel jij je gezond?

VERANDERINGEN IN DE ZORG

We hebben met de inwoners gesproken over de veranderingen in de zorg, waaronder ontwikkelingen met betrekking tot vergrijzing, ontgroening, personeelstekorten, zorgkosten en chronische ziekten. Hierdoor kregen de deelnemers een helder beeld van de actuele situatie en inzichten in mogelijke verbeteringen. Dit werd geïllustreerd aan de hand van voorbeelden zoals de Bluezones en de mogelijkheden van Positieve Gezondheid.

Sommige deelnemers gaven aan al iets te hebben gehoord of gelezen over bepaalde ontwikkelingen in

de zorg. Over het algemeen was men zich bewust van het tekort aan personeel, de stijgende zorgkosten en de noodzaak om langer thuis te blijven wonen. Een enkeling gaf aan hier weinig van af te weten. Daarnaast gaven de deelnemers aan zich zorgen te maken en de situatie als onoverzichtelijk en ingewikkeld te ervaren. Ook werd de toenemende digitalisering als een obstakel gezien.

Na een gesprek over de veranderingen en uitdagingen in de zorg bekeken sommige deelnemers deze kwesties vanuit een ander perspectief. Wat zij voorheen zagen als bezuinigingsmaatregelen van de overheid/gemeente, begrepen ze nu als voornamelijk veroorzaakt door demografische ontwikkelingen. Hierdoor ontstond er meer begrip voor de uitdagingen in de zorg, wat resulteerde in een grotere motivatie om mee te denken over oplossingen en het benutten van eigen kracht.

KENNISMAKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

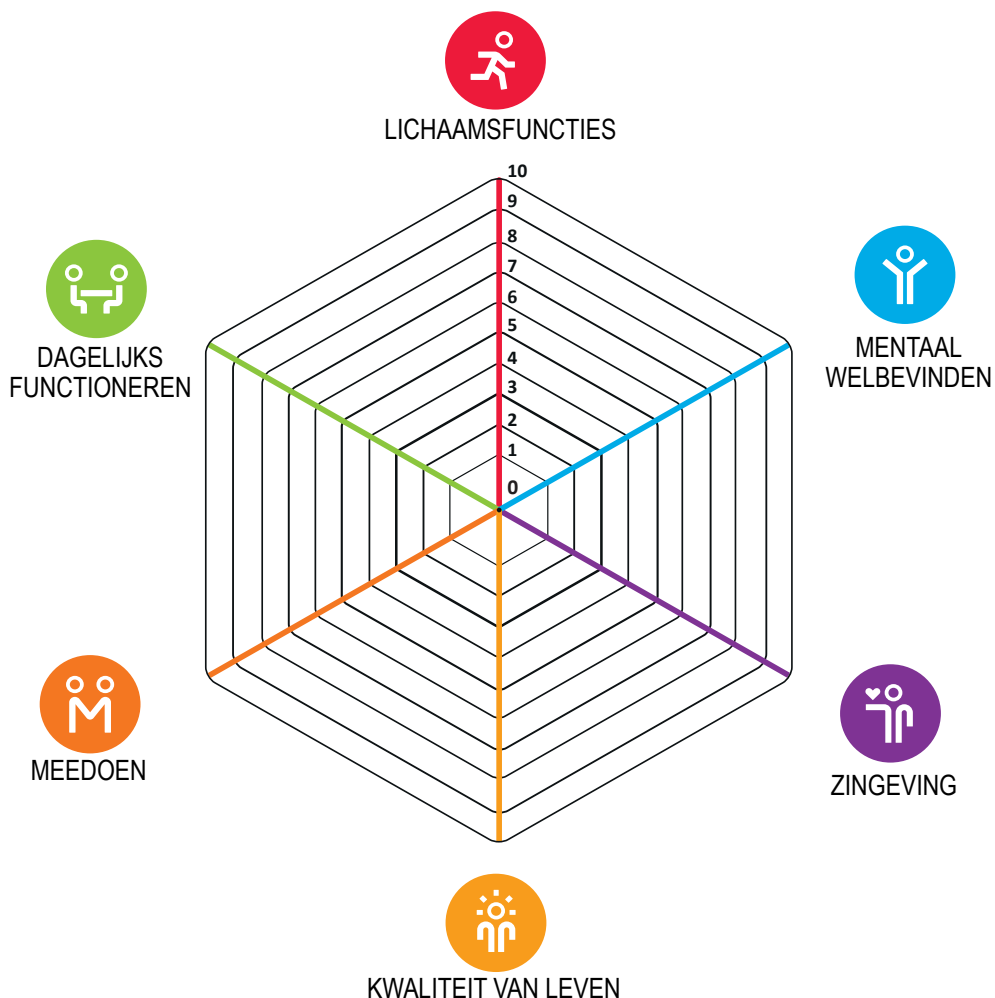
De deelnemersgroep werd in tweeën verdeeld om aan de slag te gaan met het spinnenweb en de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Het doel was om de deelnemers kennis te laten maken met de gedachtegang achter Positieve Gezondheid. Met behulp van briefjes hebben de deelnemers per onderwerp hun ervaringen en meningen opgeschreven. De opdracht duurde 45 minuten.

Het viel op dat veel deelnemers aangaven zich gezond te voelen wanneer ze 'lekker in hun vel zitten', 'sociale contacten hebben', en 'leuke dingen doen'. Hieruit bleek dat gezondheid voor velen meer betekent dan alleen 'niet ziek zijn'. Dit was een mooie introductie tot de uitleg van Positieve Gezondheid, een term die vaak niet meteen tot de verbeelding spreekt. De combinatie met Blue Zones en de 'Friese Bloeizones' bleek een effectieve manier om de praktijk te verduidelijken.

Het gesprek over de zes onderwerpen van het spinnenweb leidde tot waardevolle discussies over hun eigen ervaren Positieve Gezondheid. Deelnemers waren erg open en verrast door de inzichten die het invullen van het spinnenweb bracht. Ze gaven aan zich weer bewust te worden van wat ze allemaal wél kunnen, waar ze blij van worden en meer van willen doen. Tegelijkertijd merkten ze op dat het soms een uitdaging is om activiteiten te organiseren of te weten

waar ze terecht kunnen om zich bij een activiteit aan te sluiten. Door het gesprek over het spinnenweb wordt duidelijk opnieuw bevestigd dat het spinnenweb een gespreksinstrument is in plaats van een meetinstrument. Het voeren van gesprekken helpt vooral om bewust te worden van de eigen gezondheid, met de nadruk op de eigen veerkracht en op wat wél goed gaat.

We kozen ervoor om bij het invullen van het spinnenweb te werken met smileys in plaats van cijfers. Dit bleek een goede keuze. Een cijfer 5 kan het gevoel geven dat je 'onvoldoende' scoort, terwijl je misschien heel tevreden bent met een 5 op dat specifieke onderwerp. Iemand die bijvoorbeeld een 5 op lichamelijke functies en dit heeft geaccepteerd, kan daar heel tevreden mee zijn. Zeker wanneer andere onderwerpen zoals 'zingeving' of 'meedoen' hoog scoren. Hieruit blijkt dat het gaat om het 'brede beeld' van gezondheid.



OPEN EN GOEDE SFEER

De sfeer van de bijeenkomst was positief. Iedereen deed actief mee en durfde zijn of haar mening te geven en vragen te stellen. Gezamenlijk werd de bijeenkomst afgesloten en blikten we kort vooruit naar de volgende bijeenkomst. Deelnemers namen de vragenlijst mee naar huis om hun eigen situatie in kaart te brengen. Niet om te 'meten', maar om te 'ervaren'. Met als opdracht om na te denken over vragen zoals: 'wat wil ik eigenlijk?', 'wat vind ik belangrijk?' en 'wat geeft mij energie?'.



2

LEEFOMGEVING EN POSITIEVE GEZONDHEID

In deze stap brengen we de leefomgeving in kaart op basis van Positieve Gezondheid. Hoe willen we ouder worden en hoe kunnen we ons hierop voorbereiden? Hoe nemen we hierin zelf verantwoordelijkheid? En wat is daarvoor nodig in de leefomgeving? Tijdens deze tweede bijeenkomst hebben inwoners ruimte gekregen om aan te geven wat er volgens hen moet worden gedaan om zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen dorp te kunnen blijven wonen. De deelnemers bespraken de al aanwezige mogelijkheden in hun dorp met elkaar, benoemden waar ze zelf aan deelnemen, wat ze nog missen en waar ze graag aan mee willen helpen. Ook werd er kennis gedeeld en hoorden ze bijvoorbeeld van anderen dat er activiteiten waren waarvan ze niet wisten dat die in het dorp aanwezig waren. We verlegden de focus van het individu naar de leefomgeving. Dit deden we aan de hand van het Bolk-model. We werkten met een grote poster waarop de zes onderwerpen van Positieve Gezondheid stonden vermeld, met genoeg ruimte

voor de deelnemers om met gekleurde briefjes input te leveren. Deelnemers werden zo gestimuleerd om de zes onderwerpen in hun omgeving te herkennen en na te denken over wat er in hun omgeving al aanwezig is en wat er mist om aan hun gezondheid te werken. De vragen die hielpen bij het invullen waren:

- Wat is er al aanwezig in jouw leefomgeving?
- Wat kan er volgens jou verbeteren?
- Wat zou je zelf willen oppakken?

Een voorbeeld van de dimensie 'lichaamsfuncties' is bijvoorbeeld een sportvereniging, wandelgroepen of senioren gym, en bij 'meedoen' kun je denken aan buurthuizen, vrijwilligerswerk of volkstuinen. Al deze activiteiten krijgen vorm in de leefomgeving. Op deze manier werd zichtbaar welke activiteiten al aanwezig waren, welke nog verbeterd konden worden of wat er nog ontbrak en georganiseerd kon worden. De deelnemers hebben zo'n 75 minuten met elkaar gesproken over hun leefomgeving.

3

EIGEN KWALITEITEN, LEEFOMGEVING EN POSITIEVE GEZONDHEID

Deze eindbijeenkomst stond in het teken van de eigen kwaliteiten van de inwoners, bood ruimte voor de professionals vanuit gemeente en maatschappelijke organisaties om te laten zien welke activiteiten er al spelen in de gemeente en was bedoeld om inwoners in gesprek te laten gaan met de professionals zodat de inwoners konden vertellen wat helpend zou zijn bij het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen in hun dorp.

Deze stap bestaat uit drie delen:

1. Hoe kun je je voorbereiden op ouder worden, wat is nodig voor je leefomgeving en welke kwaliteiten kunnen daarbij helpen
2. Bestuurders en professionals vertellen over lopende activiteiten en plannen voor de toekomst
3. Inwoners en bestuurders gaan hierover in gesprek

1. Hoe kun je je voorbereiden op ouder worden, wat is nodig voor je leefomgeving en welke kwaliteiten kunnen daarbij helpen.

De deelnemers gingen in twee groepen met elkaar in gesprek over hun eigen kwaliteiten binnen het concept van Positieve Gezondheid, de leefomgeving en de veranderingen in de zorg. We gebruikten de 'CanMENS kwaliteiten' (Seker en Sun) en het 'Kwaliteitenspel PLUS' (Peter Gerritsen en Marijke Verstege) om mensen te laten nadenken over hun eigen kracht: 'Hoe kunnen jouw eigen kwaliteiten helpend zijn bij de veranderingen in de zorg?' Er ontstonden leuke gesprekken met veel herkenning. Vanuit hun eigen perspectief op Positieve Gezondheid en hun leefomgeving onderzochten de deelnemers hun kwaliteiten om bij te dragen aan de gezondheid in hun gemeente, zowel voor henzelf als voor anderen. De deelnemers werden geïnspireerd om hun kwaliteiten in te zetten voor gezondheid en de gemeenschap. Nadat iedereen zijn of haar kwaliteiten had toegelicht, werden de uitkomsten gezamenlijk besproken.

2. Bestuurders en professionals laten zien welke activiteiten er al zijn

Wethouder Gerben Wiersma van de gemeente Dantumadiel, Ben Jansen van Kennislab NOF en Jesse Hoekstra van welzijnsorganisatie Het Bolwerk vertelden over hun rol in de gemeente, lopende activiteiten en plannen voor de toekomst. De deelnemers kregen ruimte om hierover vragen te stellen. Wethouder Gerben Wiersma ging in op de woonzorgvisie van de gemeenten in NOF en de wens om meer in gesprek te komen met de inwoners om samen te kijken hoe zaken kunnen worden opgepakt. Ben Jansen gaf een toelichting op de rol en activiteiten van Kennislab NOF en benadrukte dat dit project goed aansluit op talentontwikkeling bij ouderen. Jesse Hoekstra van welzijnsorganisatie Het Bolwerk lichtte de rol en activiteiten van Het Bolwerk toe, waaronder het project Welzijn op Recept. Jesse kondigde aan dat hij gaat starten als welzijnscoach, wat goed aansloot bij de gesprekken van de vorige bijeenkomst waarin werd aangegeven dat men Welzijn op Recept miste in Dantumadiel. Een deelnemer meldde dat zij in Beetsterzwaag als wandelcoach actief was en dit ook in Damwoude wilde opzetten, maar dat dit niet van de grond kwam. Samen met Het Bolwerk wordt bekeken of dit weer kan worden opgezet.

3. Inwoners en bestuurders gaan in gesprek

Afsluitend gingen deelnemers en professionals met elkaar in gesprek. De bijeenkomst bood ruimte voor vragen en om te verkennen hoe een vervolg op het project in de toekomst vorm kan worden gegeven. Wethouder Gerben Wiersma meldde dat de visie 'Wonen, zorg en welzijn' in concept klaar is. Hij benadrukte het belang van het betrekken van inwoners, zoals gedaan werd in het project **Ik Bin d'r Klear Foar**, waarbij ideeën uit het dorp worden opgehaald. De gemeente moet anders gaan denken: burgers staan centraal en de gemeente faciliteert. Ook merkte hij op dat communicatie aandacht verdient. Het is belangrijk om meer te delen over wat

‘Maak van elk dorp een bloeizone’

er al is en waar inwoners aan kunnen deelnemen. Deelnemers gaven aan dat het essentieel is dat de gemeente nu daadwerkelijk met de aanbevelingen aan de slag gaat en hen blijft betrekken. 'Vaak hoor je niets meer na zo'n project' was een veelgehoorde opmerking. Sommige deelnemers wilden bijdragen aan het vervolgtraject, bijvoorbeeld door deel te nemen aan een denktank voor ouderen. Daarnaast werd gevraagd om duidelijke communicatie als voorstellen van inwoners niet opgevolgd kunnen worden: 'Neem ons daarin mee'.

Alle deelnemers gaven aan via e-mail op de hoogte gehouden te willen worden over het vervolg. De

gemeente werkt hiervoor samen met welzijnswerk Het Bolwerk, dat op korte termijn dorpsrondes gaat starten. De methodische aanpak van de drie bijeenkomsten, samen met de inbreng en resultaten van de inwoners, kunnen door de gemeente verder worden uitgewerkt voor de uitvoering van het versterken van de sociale basis (IZA/GALA). De gemeente gaat actief aan de slag met de input vanuit de bijeenkomsten om meer inwoners te betrekken en inzicht te krijgen in wat er speelt in de gemeenschap, vooral rondom de sociale basis. Inwoners blijven hierbij als gelijkwaardige gesprekspartners betrokken.

WAT VINDEN INWONERS BELANGRIJK?



Duidelijke communicatie en informatie

Zoals eerder genoemd zijn er veel ideeën en adviezen verzameld, maar nog lang niet volledig of compleet. De bijeenkomsten, de methode en het project zijn pas echt geslaagd, als er een vervolg wordt gegeven aan de input van de deelnemers in de gemeente Dantumadiel.

Hieronder volgen de aanbevelingen van de deelnemers:

FIJNE LEEFOMGEVING

De leefomgeving heeft een grote invloed op onze gezondheid, zo blijkt uit wetenschappelijke studies. We kennen bijvoorbeeld de Blue Zones, plaatsen op de wereld waar mensen gezond oud worden door een gezonde leefstijl en positieve kenmerken van de fysieke en sociale leefomgeving. Een zinvolle dag en de wens om andere mensen te ontmoeten worden als erg belangrijk gezien.

Gemeenten kunnen investeren in:

1. Centrale plekken om elkaar te ontmoeten.
2. Creatieve oplossingen voor voldoende voorzieningen.
3. Gezamenlijke projecten, zoals een gezamenlijke moestuin voor en door inwoners.
4. Geschikte woningen of woonvormen voor ouderen. Veel deelnemers zien 'met elkaar samen wonen' (verschillende leeftijden) met daarbij een gemeenschappelijke ruimte als ideale leefplek voor de toekomst. Elkaar helpen en naar elkaar omkijken zijn daarbij belangrijke aspecten. Wanneer er genoeg ruimte voor ontmoeting is, neemt de kans op eenzaamheid af.

GOEDE MOBILITEIT

Sommige voorzieningen, zoals een bibliotheek, zijn alleen in bepaalde dorpen aanwezig. Om hiervan gebruik te kunnen maken is toegankelijk en betaalbaar vervoer van belang, ook voor mensen met een kleine portemonnee. Daarnaast is een veilige omgeving rondom het huis en in het dorp belangrijk: zorg ervoor dat losse stoeptegels snel worden verholpen, dat wandelpaden en stoepen toegankelijk zijn voor mensen met een rollator of in een rolstoel, en voor mensen met kinderwagens. Stoepranden met schuine kanten kunnen hiervoor een oplossing zijn.

INFORMATIEVOORZIENING

Het is belangrijk dat mensen goed geïnformeerd worden over alles op het gebied van wonen, welzijn en zorg. In een taal die ze begrijpen en op plekken waar ze vaak komen. Veel inwoners vinden het lastig om hulp of ondersteuning te vragen of duidelijk te maken welke hulp ze nodig hebben. Bij het ouder worden ontstaan vaak vragen die buiten de zorg kunnen worden opgelost als je er op tijd bij bent. Daarom is laagdrempelige toegang tot informatie cruciaal. In het kader van preventie is het belangrijk om met je vraag te komen als het nog 'klein' is, voordat het een groter probleem wordt. Zorg daarom voor voldoende informatiepunten in de gemeente. Denk hierbij niet alleen aan de bibliotheek of het gemeentehuis, maar ook aan de supermarkt, door middel van flyers, sociale media en sleutelfiguren in de dorpen die kunnen doorverwijzen.

OMTINKER IN ELK DORP

Stel in elk dorp een omtinker aan die kan doorverwijzen, bijvoorbeeld voor klusjes, activiteiten of zorgindicatie-aanvragen. Als mensen de weg weten, kunnen ze zichzelf vaak weer redden.

SOCIALE KAART

Een sociale kaart per dorp is ook wenselijk. In elke wijk, buurt of dorp kan hiervoor minimaal één persoon fungeren als communicatiepunt tussen de gemeente en de inwoners. Deze persoon kent de faciliteiten in het dorp en de gemeente, evenals de behoeften en benodigdheden van de inwoners.

VOORLICHTING GEZONDE LEEFSTIJL

Geef in de dorpen voorlichting over een gezonde leefstijl en hoe daar op een laagdrempelige manier praktisch invulling aan te geven. Hoe kun je bijvoorbeeld met weinig geld gezond eten of bewegen, en wat is het belang van ontspanning, goed slapen en zingeving?

ONDERSTEUNING BIJ DIGITALISERING

Bied ondersteuning bij digitalisering. Zorg voor laagdrempelige plekken waar mensen terecht kunnen met vragen over hun mobiele telefoon, het raadplegen van internet of het digitaal aanvragen van diensten. De wereld wordt steeds digitaler, en als mensen er niet mee kunnen werken, leidt dit tot uitsluiting of zelfs vereenzaming.

‘Mensen die eenzaam zijn, hebben vaak drem-pelvrees’



‘Maak gebruik van onze kracht als inwoners, zo ontstaat contact en draagvlak’

PARTICIPATIE VAN INWONERS

Betrek de inwoners bij het vormgeven, inrichten of aanpassen van hun leefomgeving. Inwoners denken en doen graag mee aan de ontwikkeling van hun eigen buurt. Ze weten wat er speelt, wat ze zelf kunnen doen en waar ze ondersteuning bij nodig hebben. Geef de inwoners de ruimte en verantwoordelijkheid om actief met hun leefomgeving aan de slag te gaan en ondersteun burgerinitiatieven. Organiseer dit bijvoorbeeld via denktanks, maar zoek ook de moeilijker bereikbare inwoners op. Grote bijeenkomsten zijn zinvol, maar trekken vaak mensen aan die al betrokken zijn en graag hun stem laten horen. Ga naar plekken waar mensen toch al samenkomen, zoals bepaalde wijken, buurtkamers, ouderenactiviteiten, kringloopwinkels en koffiehoecken in supermarkten, om ook de minder zichtbare inwoners te bereiken. Praat met mensen en vraag hun wat ze nodig hebben om prettig te kunnen leven.

VERVOLGPROJECTEN IK BIN D'R KLEAR FOAR BINNEN DE GEMEENTE DANTUMADIEL

Een grote groep deelnemers vraagt zich af of er wel wat met de uitkomsten wordt gedaan en maakt zich daar zorgen over. Dit kwam door ervaringen met eerdere projecten of afspraken met de gemeente. Bovendien bieden drie bijeenkomsten te weinig ruimte om tot een compleet beeld te komen. Een compleet traject **Ik Bin d'r Klear Foar** telt zeven bijeenkomsten. Er was te weinig tijd om samen met de deelnemers en de gemeente in gesprek te gaan over de uitkomsten. Daarom zijn vervolgprojecten belangrijk. Zorg na deze en toekomstige bijeenkomsten voor een snelle opvolging om betrokken burgers betrokken te houden. Werk bijvoorbeeld op korte termijn aan een concreet idee van een inwoner door ondersteuning en financiering te bieden. Dit vergroot het vertrouwen en behoudt de betrokkenheid van mensen die nu enthousiast zijn.



MOOIE BIJKOMSTIGE RESULTATEN VAN IK BIN D'R KLEAR FOAR:

- **Uitbreiding sociale contacten:** Mensen hebben behoefte aan sociaal contact, maar dit onderhouden of opbouwen is soms erg lastig. Door de bijeenkomsten zijn er meer ontmoetingen en verbindingen ontstaan onder de deelnemende inwoners. Deze activiteiten dragen dus bij aan het netwerk, de sociale omgeving en daarmee de eigen gezondheid.
- **Initiatief tot denktank ouderen:** Na de bijeenkomsten hebben zich zes mensen opgegeven om bij vervolgsessies van de gemeente aan te sluiten.
- **Locatie Buurthuis in Damwoude:** De beheerder hoorde tijdens het koffiezetten waar de bijeenkomsten over gingen en vroeg of zij zelf ook aan mocht sluiten. Dit benadrukt het belang van een laagdrempelige locatie waar mensen gemakkelijk in en uit kunnen lopen.
- **Betrokkenheid Buurtkamer:** Voor de laatste bijeenkomst hebben enkele vrijwilligers de lunch (zelfgemaakte soep met broodjes) bereid. Dit creëerde een verbinding met mensen uit het dorp. Door de inzet van de Buurtkamer binnen het project konden we de bijeenkomsten op een prettige manier afsluiten en laten zien hoe waardevol lokale verbindingen zijn.
- **Versterkte groepsdynamiek:** Door de gesprekken kennen de inwoners elkaar beter en durven ze elkaar vragen te stellen of samen activiteiten te organiseren. Er zijn nieuwe sociale contacten gelegd.
- **Meer kennis over lokale activiteiten:** De inwoners hebben meer kennis over de activiteiten die binnen hun gemeente plaatsvinden, dankzij de input van andere deelnemers en gastsprekers.

The background of the entire page is a photograph of a river with tall green reeds on the banks. In the middle ground, a group of people are kayaking. A man and a woman are in a red kayak in the foreground, while a family of three is in a blue and yellow kayak further back. The sky is blue with some light clouds.

Ik Bin d'r Klear Foar

Is jouw gemeente, organisatie of initiatief geïnteresseerd in een **Ik Bin d'r Klear Foar**-traject? Neem dan contact met ons op via info@zorgbelang-fryslan.nl of 085 4 832 433.

BEZOEKADRES

 K.R. Poststraat 70-72
Heerenveen

 058 483 24 33

 info@zorgbelang-fryslan.nl

 zorgbelang-fryslan.nl