

Bijlage I Beste medebewoners van [straat],

Mijn naam is Jules Groenendaal, en ik woon sinds 2000 op nummer 47. Ik ben betrokken bij een vrijwilligers-initiatief door en voor de wijk, dat bekend staat onder de naam Lunetten Wil Wel (voortaan LWW).

WAT LWW: Een vrijwilligers-initiatief in Lunetten, niet gebonden aan andere belangenbehartigers (b.v. BOL), commerciële of overheidsinstellingen (Gemeente), maar daar uiteraard wel mee in contact en zo nodig in gesprek.

WAAROM LWW: Omdat dit jaar een nieuwe wet is ingegaan, die de toegang tot ouderenzorg voor een deel onder de Gemeente laat vallen. Tegelijk krijgen de gemeenten daarvoor minder geld dan het Rijk er vroeger aan besteedde. Om desondanks een zo goed mogelijk leven voor ouderen veilig te stellen, wordt ingezet op: (blijven) stimuleren van het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen, en als aanvulling op professionele zorg ook vrijwillige hulp van familie, vrienden en buren – die laatste ruim genomen: wij dus.

DOEL LWW: Samen prettig oud worden in een aantrekkelijke wijk Lunetten.

Afgelopen november is er een druk bezochte start-bijeenkomst geweest in de Musketon. Vanuit de daar verzamelde praktische voorkeuren van de deelnemers zijn werkgroepen gevormd. De groep waar ik in zit, houdt zich bezig met het wat en hoe van het bevorderen van onderlinge betrokkenheid in een straat(je) of buurt. In plaats van uitgebreide discussies daarover – we zijn immers een werkgroep – willen we een paar mogelijke opzetten uitproberen. Ik wil proberen daar handen en voeten aan te geven voor en met de bewoners van [straat]

BURENHULP [STRAAT]

Laten we ons richten op medebewoners die, nu of in de nabije toekomst, ondersteuning nodig hebben bij het zelfstandig blijven wonen. Waar ik naar toe wil is heel eenvoudig: een overzicht van vraag naar, en aanbod van vrijwillige, niet-professionele hulp, voor alle straatgenoten die hierin mee willen doen. Maar of ze eraan mee willen doen zal mede afhangen van een beeld van die 'burenhulp', waar men zich al of niet in kan vinden. Ook het eenvoudigste instrument vraagt een bijsluiter. Hier volgt de mijne:

1. De situatie en de behoeften van degene die hulp vraagt zijn vertrekpunt en blijven leidend. Dit leek mij een goed begin. En om de daad bij het woord te voegen, ben ik eerst maar eens gaan praten met een paar oudere straatgenoten. Wat ik daarvan heb opgestoken, is dat hun leven in het teken staat van aanpassingen aan ziekte en/of (sociale) beperkingen. Ze ontwikkelen hun eigen routines en hun eigen verhaal om afhankelijkheid te vermijden, of waar dat niet helemaal lukt: betekenis te

geven, te plaatsen, dragelijk te maken. Op de zo bereikte zelfstandigheid is men hartstikke trots (mijn woorden).

Een directe, te vroeg gestelde vraag naar wat men nu 'mist' of binnenkort nodig kan hebben, levert dan ook niets op. Zoals het nu gaat, gaat het immers goed? En lijkt het niet ondankbaar, tegenover de hulp die er al wel is (thuiszorg, familie), om te praten over wat men nog meer zou willen? Of er meer is, zal vanzelf wel blijken; geef het tijd.

Het gevoel van afhankelijkheid en het schuwen van 'ondankbaarheid' kunnen vooral bij vrijwillige (immers niet betaalde!) hulp sterk zijn. Wederkerigheid, iets terug doen, is dan belangrijk om de relatie gelijkwaardiger te maken. Bedenk wel, dat ook dát gevoeld kan worden als een verplichting, die de hulpvrager met gezondheidsproblemen of andere beperkingen meteen weer drukt op zijn/haar geringere mogelijkheden om iets terug te doen. Ook hierin: houd het ontspannen, waardeer het kleine en het gebaar, en geef het tijd. Dan kan ook een andere manier om de gelijkwaardigheid te stutten een kans krijgen: houd het aanbod, de hulp, eerst bescheiden en afgebakend. Geef het tijd om te laten blijken wat je eventueel nog meer voor elkaar kunt betekenen.

De behouden zelfstandigheid is het resultaat van aanpassing, van (vooral mentaal) hard werken. In die bereikte situatie voelt men zich aan de ene kant op zijn gemak, aan de andere kant is de situatie soms wankel, veranderlijk, en moet er weer verder gewerkt (en verwerkt) worden. Ik kan me goed voorstellen dat mensen met gezondheidsproblemen, met minder energie, zeer hechten aan de perioden van gewoon op je gemak kunnen zijn.

Genoeg inzichten, om nog enkele uitgangspunten op te schrijven:

- 2. Het organiseren van hulp in de buurt, en eventuele wijzigingen daarin, gaat uit van degene die hulp nodig heeft. Zo gewenst met behulp van een vast contact - een vertrouwd gezicht uit de straat. Ook het geven van informatie over de burenhulp aan vrienden, familie of instanties, is uitsluitend aan degene die hulp vraagt.**
- 3. De hulpvrager kan niets opdragen, de hulpgever kan niets opdringen.**
- 4. De relatie is niet-zakelijk, terwijl er wel 'zaken' gedaan moeten worden: ieder is zich ervan bewust dat dat vraagt om tijd, geduld, tact en bescheidenheid.**
- 5. Wederkerigheid is belangrijk, maar moet kunnen groeien en is geen rekensom.**
- 6. Ook de mate waarin mensen hulp aanbieden wordt hen nooit toe- of aangerekend; ieders situatie is uniek. Meedoen is geen verdienste, niet meedoen geen schande.**