Subsidieaanvraag Vraagelkaar
Gemeente Ooststellingwerf 2021

Inspiratie, ontmoeting en verbinding



December 2020

Sonja Zimmerman

Roelf van Biessum

Inhoud

Inleiding 3
Voorkomen is beter dan genezen 4
Plan van aanpak in 2021 6
Wat gaan we doen in 2021 8
Doelen 2021 Ooststellingwerf 9
Doelen Vraagelkaar regulier 10
(gewenste) Samenwerkingspartners: 10
Evaluatie en effectmeting 10
Besparing op duurdere zorg 11
Begroting en aanvraag Vraagelkaar Ooststellingwerf 2021 12
Bijlage 14
Missie en visie 14
Wat is Vraagelkaar 14
Wij verbinden buurt of dorpsgenoten 15

Inleiding

Met genoegen bieden wij onze subsidieaanvraag voor 2021 aan.
Het is een mooie uitdaging om onze activiteiten en interventies goed te laten aansluiten bij de visie op Samenleven 2022-2024 van de gemeente Ooststellingwerf.

Wij constateren dat onze activiteiten aansluiten bij drie van de vier gemeentebrede opgaven van de doelenboom zoals beschreven in uw visiedocument.
Vraagelkaar werkt aan enkele doelen onder **meedoen**, **samenleven** en **gezondheid**. In deze aanvraag leest u hoe wij daaraan bijdragen en welke resultaten wij kunnen leveren.

In 2021 richten wij ons gezien de beperktere financiële bandbreedte met ons reguliere Vraagelkaar-programma voornamelijk op Oosterwolde waarbij we ons richten op alle inwoners vanaf 18 jaar en proberen we extra de focus te leggen op de groep inwoners die 75 jaar of ouder is. Daarnaast hebben we gekeken of we ook in de andere dorpen en wijken, zoals Appelscha activiteiten kunnen organiseren. Uiteraard zijn inwoners uit heel Ooststellingwerf welkom om activiteiten die we in Oosterwolde organiseren bij te wonen. Om inwoners uit beide dorpen echter actief te betrekken is meer inspanning vereist om te zorgen dat ze kunnen profiteren van de aanpak en er synergie ontstaat.

Wij bedanken de gemeente voor het vertrouwen in de aanpak van Vraagelkaar in het sociaal domein van Ooststellingwerf.

Met hartelijke groet,

Janet Turkstra
Oprichter Vraagelkaar

Voorkomen is beter dan genezen

Vraagelkaar vervult haar proactieve rol in het zogenaamde voorveld en is sterk gericht op preventie. Vraagelkaar gaat erop af en stimuleert met haar werkwijze de eigenkracht van de individuele inwoner en werkt aan het versterken van het sociale netwerk voor vriendschap en praktische steun. Inwoners die via Vraagelkaar aan een buurtgenoot zijn verbonden zijn sociaal redzamer geworden en doen minder beroep op duurdere zorg.
Vraagelkaar zorgt voor het verkleinen van de **eenzaamheidsgevoelens** van inwoners en vergroot het **zelfvertrouwen** van zowel kwetsbare als vitale burgers: laten ontdekken van meer kwaliteiten en de maatschappelijke waarde daarvan;
Tevens verlaagt het de **vraagverlegenheid** en acceptatieschroom waardoor het weer normaal wordt om elkaar wat te vragen en buurtgenoten meer vraag & aanbod uitwisselen;

Vraagelkaar in het sociale domein

Vraagelkaar vermindert eenzaamheid en vergroot het zelfvertrouwen van kwetsbare en vitale burgers. Het initiatief raakt de alle thema's van het sociale domein. De methodiek van Vraagelkaar draagt ook bij aan de **Positieve gezondheid** van inwoners, door in te zetten op de zes facetten: sociaal maatschappelijk participeren, kwaliteit van leven, zingeving, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren en lichaamsfuncties
Door de methodieken van Vraagelkaar blijven de leden zelf verantwoordelijk en in hun kracht staan.

Wat doet Vraagelkaar

- Inspiratiecoaches verbinden inwoners via het platform.
- Vraagelkaar organiseert ondersteunende activiteiten waar burgers gematcht worden met buurtbewoners, zoals:
    - Vraagelkaarcafés
    - Gelukscarrousels
    - Gelukstafels
- Vraagelkaar academie (boek en unieke instrumenten voor inwoners en professionals om onderliggende problematiek aan te pakken). De academie is mogelijk gemaakt door een consortium aan fondsen waardoor we dit gratis kunnen aanbieden aan deelnemende gemeenten.
- De Sociale noodknop (een nieuwe ontwikkeling die niet meegenomen is in deze aanvraag en waarmee iemand in sociale nood met een druk op de knop een Vraagelkaar netwerk kan activeren)
- Met de mantelzorgscan krijgt een mantelzorger snel inzicht wat nodig is om te kunnen blijven zorgen. De coaches bespreken adhv de uitkomsten én de methodiek, het veerkrachtige huis, welke mogelijkheden er zijn om de draagkracht te vergroten.

Vanwege 'Corona' ondersteunen we inwoners sinds maart 2020 met:

- Het Vraagelkaar Thuiscafe
- Telefonische coronacoaching (dit is zeer intensief maar ook effectief)
- Coaching mbv Coronaproof gelukstafels in de buitenlucht

Programma Positieve gezondheid

- QuickScan Positieve gezondheid
- Workshops Positieve gezondheid
- Coaching Positieve gezondheid *(Het ondersteunen van cliënten van thuiszorg (huishoudelijke hulp- en wijkverpleging)*
- De Buurtverbinders



De Mantelzorgscan



Vraagelkaar bordspel (onderdeel toolkit)



Het veerkrachtige Huis (onderdeel academie)



Vraagelkaar boek De Gelukstafel (onderdeel Vraagelkaaracademie)

Plan van aanpak in 2021

Instroom regulier

Inwoners in het reguliere programma komen in contact met Vraagelkaar via de website, de gelukstafels, de markt, de Vraagelkaarcafés en de gelukscarrousels. Ook kunnen zij meedoen via de telefoon als ze een flyer van Vraagelkaar hebben ontvangen.

Voor wie?

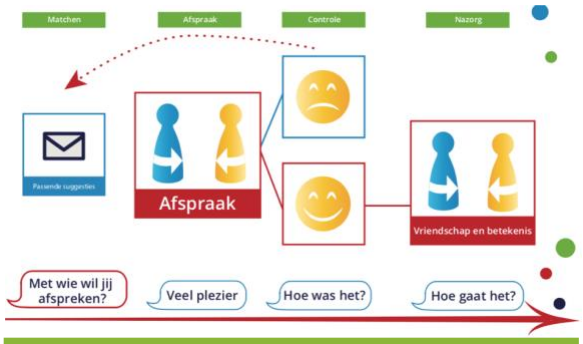
- inwoners 18-75+



Nieuw & innovatief

Project positieve gezondheid
- *'Behalve jou zie ik niemand'*
- Achter de voordeur bij geïsoleerden (preventief én geïndiceerde zorg) ism WMO teams en zorg en welzijnspartners
- Quick scan Positieve gezondheid
- Persoonlijk Ontwikkel Plan
- Workshops

Reguliere aanpak



Coaches verbinden buurtgenoten en volgen de vriendschap.

Nieuw & innovatief

Buurtverbinders
- Opleiding Vraagelkaar academie
- Persoonlijk Ontwikkel Plan
- Organiseren activiteiten
- Verbinden bewoners van de wijk
- Vraagelkaar prikborden in flats woningbouw-vereniging

Wat gaan we doen in 2021

Regulier

1. We zoeken nadrukkelijk de samenwerking met alle mogelijke samenwerkingspartners (sociale kaart) zoals het gebiedsteam, Welzijn en Zorg e.a. maatschappelijke partners in Ooststellingwerf om hen te informeren en te betrekken bij deze aanpak.
   Vraag aan de gemeente: Kunnen wij opgenomen worden in de sociale kaart?
2. We verspreiden informatie bij alle professionals waaronder het gebiedsteam, de huisartsen en de aanbieders van welzijn en (thuis)zorg.
3. We werven nieuwe leden via activiteiten en/of (social) media.
4. We achterhalen de vraag of het aanbod bij een inwoner.
5. We coachen de inwoner op contact- en vriendschapsvaardigheden indien nodig
6. We verbinden de inwoner aan een buurtgenoot gebaseerd op het door Vraagelkaar ontwikkelde profielinformatie en de vraag of het aanbod
7. We nodigen de inwoners uit om naar een van de Vraagelkaar activiteiten te komen en/of online deel te nemen aan het Thuiscafe en/of de Vraagelkaaracademie
8. We stellen de Vraagelkaaracademie beschikbaar zodat de inwoner ook zelf thuis verder kan werken aan zijn of haar vaardigheden (gefinancierd door een consortium van fondsen)

Doelen 2021 Ooststellingwerf

Meedoen
Alle inwoners doen volwaardig mee

Mensen doen mee aan het maatschappelijk leven
Vraagelkaar zorgt ervoor dat buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten en een duurzame gelijkwaardige verbinding aangaan zodat ze zingeving ervaren. Inwoners die belemmeringen tegenkomen in het aangaan van een duurzame gelijkwaardige verbinding worden gecoacht mbt de onderliggende problematiek, zoals contact- en communicatievaardigheden. Het resultaat is dat mensen kunnen meedoen aan activiteiten in de buurt of zijn doorverwezen naar de juiste samenwerkingspartners.

Samenleven
Inwoners helpen elkaar, voelen zich thuis en zijn actief voor een sociale en vitale gemeenschap.

Mensen voelen zich verbonden en mensen zetten zich in voor elkaar
Vraagelkaar zorgt ervoor dat inwoners aan elkaar worden verbonden zodat ze ‘passen als een ritssluiting’.
Inwoners worden ondersteund zodat de kracht en vitaliteit van de samenleving toeneemt.

Mensen maken gebruik van de sociale, culturele en sportinfrastructuur
Vraagelkaar organiseert activiteiten het liefst in samenhang met de lokale welzijnsaanbieders. Inwoners worden uitgenodigd deel te nemen aan de Vraagelkaarcafés, Gelukscarroussels en gelukstafels. De maatschappelijke partners wordt gevraagd welke activiteiten zij daar binnen voor hun rekening kunnen nemen. De samenwerking bij de activiteiten gaat volledig in afstemming met de partners.
Inwoners worden uitgenodigd deel te nemen aan de groepen die ontstaan zijn in Oosterwolde zoals wandelen met een buurtgenoot, fietsen met Scala of het filosofie café dat wordt ontwikkeld.

Gezondheid
Mensen ervaren een positieve gezondheid

Mensen kunnen omgaan met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen
Speciaal hiervoor heeft Vraagelkaar het programma Positieve gezondheid ontwikkeld. Als plus bovenop de reguliere Vraagelkaaractiviteiten coach en traint Vraagelkaar de zeer geïsoleerde inwoners van Ooststellingwerf die door de partners in zorg en welzijn worden gezien en die horen: “Behalve jou spreek ik niemand meer”. Het gaat hierbij om de groep inwoners tot 75 jaar. Voor de groep 75+ inwoners heeft Vraagelkaar een subsidieaanvraag gedaan bij ZonMW voor de inwoners van Ooststellingwerf en Smallingerland.

Doelen Vraagelkaar regulier

Regulier in Oosterwolde

- Vraagelkaar streeft naar 120 nieuwe leden, wij letten daarbij ook op de aanwas van inwoners van 75+
- Tenminste 60% van de leden gaat met (zicht op) een match naar huis na een activiteit
- Er worden zoveel gelukstafels georganiseerd als de begroting toelaat waarbij ook wordt gekeken naar andere plekken dan de AH alleen.

Regulier in Appelscha

- Wij adviseren extra aandacht te geven aan de Appelscha waarbij we 20 inwoners goed kunnen verbinden met mensen uit hun eigen dorp.

(gewenste) Samenwerkingspartners:

- Gebiedsteam
- Scala Welzijn
- Coördinator huisbezoeken 75+
- Buurtzorg
- Huishoudelijke hulpen WMO (via gebiedsteam en wmo)
- Friese Wouden
- Zuid Oostzorg
- Kerken
- Albert Heijn
- Onafhankelijke seniorenvereniging Ooststellingwerf

Evaluatie en effectmeting

Twee keer per jaar presenteert Vraagelkaar de voortgang met betrekking tot het verbinden van inwoners. We geven dan inzicht in aantallen leden, matches, samenwerking etc. De gemeente wordt uitgenodigd om in april of mei met een groepje leden in gesprek te gaan.

Besparing op duurdere zorg

Aan de hand van een aantal voorbeelden uit andere gemeenten laten wij u zien welke voorbeelden van besparingen (hieronder genoemde bedragen) mogelijk zijn met de inzet van Vraagelkaar. De berekeningen zijn gemaakt met behulp van de effectencalculator.

Weduwe krijgt logeerplek bij vriendin
Een weduwe moest een knie-operatie ondergaan en mocht herstellen bij vriendin die ze via Vraagelkaar leerde kennen
dagen in huis bij vriendin *10*

zorg & gezondheid	bedrag
verpleegdag algemeen ziekenhuis	€ 1.050,00
huishoudelijke hulp	€ 280,00
persoonlijke verzorging thuiszorg	€ 135,00
wijkverpleegkundige	€ 100,00
maatschappelijk werker (rouwverwerking)	€ 325,00
Totaal	€ 1.890,00

Dochter van verstandelijke beperkte moeder
De moeder van een 8-jarig meisje is verstandelijk beperkt. Dankzij een lid van Vraagelkaar haalt zij haar zwemdiploma's A en B
twee keer per week

Jeugd	bedrag
speciaal vervoer	€ 2.000,00
dit is de goedkoopste jeugdoplossing	
Totaal	€ 2.000,00

Blind lid
Een lid heeft minder dan 5% zicht en zit in een rolstoel. Mits ze zelf zorgt voor mensen die de hond uitlaten omdat ze in een rolstoel zit, komt ze in aanmerking voor een hulphond. De hond kan de was doen, een epileptische aanval zien aankomen, sleutels vinden, helpen met aan en uitkleden etc. Via Vraagelkaar krijgt ze elke dag steun van twee mensen die de hond uitlaten. met deze toezegging komt ze in aanmerking voor de hond.

zorg en gezondheid	bedrag
huishoudelijke hulp 2*per week per jaar	€ 4.160,00
Totaal	€ 4.160,00

Begroting en aanvraag Vraagelkaar Ooststellingwerf 2021

Vraagelkaar regulier in Oosterwolde en Appelscha

Vraagelkaar organiseert activiteiten in Oosterwolde en in Appelscha. Uiteraard zijn inwoners uit heel Ooststellingwerf welkom om activiteiten die we in Oosterwolde organiseren bij te wonen. We trekken daarmee echter alleen inwoners die meer mobiel zijn. Zij zijn daarmee ook te verbinden met inwoners uit zowel hun eigen dorp als inwoners uit Oosterwolde.

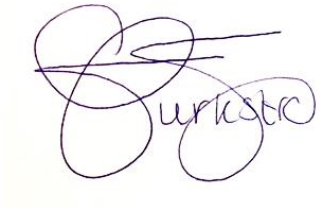
Gemeente/stadsdeel	**Ooststellingwerf**
Inwoners	*25.497*

Onderdeel	*aantal*	*subtotaal*	*bedrag*
Coaching & verbinding (uren)	204		€ 12.340,55
Implementatiemanagement contact met welzijn en zorg (uren)	10		€ 907,50
Communicatiecampagne	1		€ 5.450,50
Vraagelkaarcafe	0	€ -	
Gelukscarrousel	2	€ 5.311,90	
Gelukstafels supermarkt en/of bibliotheek	2	€ 1.495,20	
Gelukscaravan/markt	1	€ 1.656,25	
Bijdrage Vragelkaarcafe, gelukscarrousels, -tafels en -caravan			€ 8.463,35
Digitale matching	1		€ 5.979,05
Subtotaal			*€ 33.140,94*

Toelichting op de begroting:

- Aantallen bij coaching en verbinding en implementatiemanagement betreft het aantal uren inzet.
- De gevraagde subsidie is inclusief de niet aftrekbare btw op de subsidiabele kosten

Voor akkoord:

Gemeente Ooststellingwerf	Vraagelkaar
	
	Janet Turkstra Initiatiefnemer
Datum:	Datum: 7 december 2020
Stempel:	

Bijlage

Missie en visie

Visie
Wij geloven dat vriendschap voor iedereen mogelijk is. Dat er bij ieder mens iemand in de buurt woont die qua vriendschap en betekenis past als een ritssluiting. Wij geloven dat echte vriendschap gelijkwaardig is en beide vrienden het oprechte gevoel geeft ertoe te doen en van betekenis te zijn. Wij geloven dat onze kinderen het waard zijn hen de waarde van vriendschap mee te geven en dat we in alles wat we doen onze gezamenlijke planeet zoveel mogelijk sparen.

Missie
Vraagelkaar gunt ieder mens tenminste één vriend of waardevol contact om gelijkwaardig betekenis mee uit te wisselen en vriendschap te ervaren. Het is onze missie om het ervaren van betekenis en vriendschap mogelijk te maken.

Wij streven na dat onze leden:
- Buurtgenoten ontmoeten die bij ze passen;
- Zelf (leren) geloven dat ze van betekenis kunnen zijn (zelfbeeld);
- Vaardigheden kunnen ontwikkelen om nieuwe gelijkwaardige vriendschappen aan te gaan;
- Realistische verwachtingen hebben van vriendschap.

Wat is Vraagelkaar
Vraagelkaar is een platform voor verbinding, betekenis en vriendschap. Vraagelkaar zorgt dat inwoners hun sociale netwerk uitbreiden en op basis van gelijkwaardigheid ondersteuning bieden aan elkaar. Sociaal en praktisch. Zo wordt **eenzaamheid** voorkomen, **zelfredzaamheid** bevorderd en de **zorgvraag** in het algemeen **ontlast**.

Vraagelkaar is effectief
Vraagelkaar verbindt buurtgenoten op basis van vriendschap en gelijkwaardigheid. Leden geven aan waar ze behoefte aan hebben en wat ze te bieden hebben. Ze komen met elkaar in contact via de website of tijdens de activiteiten die Vraagelkaar organiseert. Na afloop gaat 65% van de deelnemers met een afspraak naar huis. De inspiratiecoaches ondersteunen leden en geven suggesties voor een passende match. Na een match vragen ze hoe het contact is verlopen. Zij coachen leden die kampen met een laag zelfbeeld, gebrekkige communicatieve vaardigheden of onrealistische verwachtingen met betrekking tot vriendschap.
Vraagelkaar heeft een unieke methodiek die op **grote schaal**:
- Tot concrete afspraken tussen leden leidt;
- Coaching biedt tijdens het hele proces
- Handvatten biedt om makkelijker vriendschappen te sluiten;
- De vriendschap monitort op voortgang en veiligheid en waar nodig coaching biedt
- Een **effectieve oplossing** in de aanpak tegen eenzaamheid vormt.

Interventies

- organiseert activiteiten met buurtbewoners waar men elkaar respecteert ongeacht **afkomst, religie en cultuur**;
- brengt mensen die op termijn zorg nodig hebben eerder in beeld en leidt warm toe naar welzijn en zorg, zodat vragen die voor professionals bestemd zijn, daar ook terecht komen;
- betrekt niet-digitale burgers bij de activiteiten en de beweging (om meer met en voor elkaar te doen) in Gemeente Ooststellingwerf. Zij ontvangen een telefoontje of kaart van Vraagelkaar wanneer er op hun vraag of aanbod gereageerd is;
- faciliteert de start van burgerinitiatieven. We stimuleren leden om in groepen activiteiten te ondernemen met het doel dat ze dat zelfstandig voortzetten;
- faciliteert **ontmoeting en sociaal contact** tussen inwoners en vergroot het gevoel van **verbondenheid** in de buurt;
- ondersteunt **mantelzorgers**;

Wij verbinden buurt of dorpsgenoten

Wij organiseren verschillende **activiteiten met één doel: alle deelnemers duurzaam verbinden met een buurt of dorpsgenoot op basis van hun behoefte**. Onze activiteiten zijn te verdelen in:

1. **Inspiratie**
   - Inspiratietour met de Vraagelkaar Gelukscaravan of het Geluksbusje
   - Inspiratie via (sociale) media

2. **Verbinding en coaching**
   - De inspiratiecoaches houden contact met de leden via internet, de telefoon en per post. Zo kan iedereen meedoen.

3. **Ontmoeting**
   - VraagelkaarCafés met inspiratieworkshop
   - Vraagelkaar Gelukscarrousels
   - Vraagelkaar Gelukstafels in bibliotheken of de supermarkt
   - Vraagelkaar Geluksbankjes



1. We inspireren
- website
- workshops
- inspiratietour



2. We verbinden
- inspiratiecoaches
- Vraagelkaar.nl



3. We ontmoeten
- vraagelkaarcafé
- gelukscarrousel
- gelukstafels
- inspiratietour
- geluksbankje

Waarom juist nu het programma Positieve gezondheid als plusactiviteit integreren?

Welzijn voor geïsoleerde inwoners in de gemeente
Nu ouderen langer thuis blijven wonen en de WMO met forse bezuinigingen te maken krijgt, staat de gemeente voor de uitdaging om Welzijn effectief te organiseren. Ook door de coronacrisis zijn verschillende groepen burgers nog kwetsbaar(der) geworden. Het gaat niet om een homogene groep maar er zijn wel rode draden tussen deze groepen waarvoor isolement dreigt.

Door Corona worden bestaande kwetsbare groepen het hardst geraakt
Uit het vooronderzoek[1] dat in opdracht van de VNG is gedaan, blijkt dat de meest kwetsbaren door de crisis en de maatregelen het hardst geraakt worden. Het gaat onder andere om ouderen, mensen met een kwetsbare gezondheid, laag geletterden, dak- en thuislozen, mensen met een migratieachtergrond, arbeidsbeperking of GGZ problematiek. Voor deze kwetsbare groepen is ondersteuning die gericht is op het versterken van hun netwerk belangrijk. Het vermogen om contacten aan te gaan, deze te onderhouden en betekenis te ervaren in hun leven. Het gevoel van regie en weerbaarheid vermindert anders namelijk verder.

Uit het visiedocument Samenleven komt naar voren hoe belangrijk de gemeente Ooststellingwerf het vindt dat inwoners Positieve Gezondheid ervaren. Vraagelkaar heeft ruime ervaring in Dronten met het unieke Plusprogramma dat al sinds 2018 uitgevoerd wordt met groot succes.
Uit het artikel (Institute for Positive health - 16 juli 2020) blijkt dat inwoners behoefte hebben aan interventies gericht op zingeving, vrienden maken, ontspanning om weer te leren te genieten van het leven. Dit sluit naadloos aan bij deze projectaanvraag en de missie van Vraagelkaar.

Hoe pakken wij het programma Positieve gezondheid aan?

De Vraagelkaar methodiek is gebaseerd op de principes van Positieve gezondheid van Prof. M. Huber (inclusief BlueZones) en Transactionele analyse waarbij mensen zelf verantwoordelijk blijven, werken aan hun sociale netwerk en leefstijl en hierin oplossingsgericht gecoacht worden. De methodiek stimuleert de veerkracht van de inwoners, stimuleert het aangaan van duurzame contacten met buurtgenoten, stimuleert talenten in te zetten voor zingeving en voorkomt de inzet van duurdere zorg op termijn. Bij positieve gezondheid ligt het accent niet op ziekte, maar op mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt.

Cross-over van zorg naar welzijn en terug en actieve participatie in de wijk
Vanuit Vraagelkaar werken wij samen met de partners in het sociaal domein van Ooststellingwerf.
Maatwerk en persoons/gezins-gerichte aanpakken waarbij versterking van de eigen regie van mensen die hulp vragen centraal staan zijn van groot belang. Via deze genoemde

[1] https://vng.nl/sites/default/files/2020-05/eindverslag-werkgroep-sociale-impact-coronacrisis.pdf

partners leggen wij contact met de kwetsbare doelgroep. Wij verwijzen door als zwaardere of andere inzet hoodzakelijk is maar werken daarbij via de genoemde methodes aan het verbeteren van het zelf organiserend vermogen en het verstreken van een duurzaam sociaal netwerk.

De Buurtverbinders
Vraagelkaar werft vrijwillige Buurtverbinders voor de continuïteit van de aanpak in Ooststellingwerf zodat zij het vangnet kunnen vormen voor de deelnemers aan het programma en de aanpak geborgd is. En/of werkt samen daar waar al vrijwilligers in de buurt actief zijn zoals bijvoorbeeld van Scala.
Vraagelkaar stelt de academie beschikbaar voor het continue trainen van vaardigheden van geïsoleerde inwoners en het leren coachen van de Buurtverbinders.

Impact Vraagelkaar

Verbinden voor meer positieve gezondheid

Doel: een afspraak voor iedereen

