

achtergrond

Laarbeekse
senioren
bouwen
aan hun
netwerk

**LATER
BEGINT
VANDAAG**

Even naar de apotheek
rijden, of het ziekenhuis.
Het gras maaien, de post
doen of de hond uitlaten.
Op wie kunt u terugvallen
als u hulp nodig heeft?
Met het nieuwe project
Zorg Voor Later ontdekken
Laarbekenaren wie er
achter hen staan.

tekst Suzanne Geurts / beeld Shutterstock



Tijdens het ziekbed van mijn moeder reed ik een jaar lang dagelijks op en neer naar Eindhoven om dingen voor haar te regelen. Voor mijn broer deed ik hetzelfde tot zijn overlijden. Ik hoop dat die aanpak op mijn kinderen neerdaalt. Mijn dochter Marlies zei een keer spontaan: 'Als je hulpbehoevend wordt, kun je op me rekenen.' Ik geloof zelfs dat mijn kinderen zich gepasseerd zouden voelen als ik een ander zou vragen.' KBO'er Louis Doornik (65) is een van de vier gezichten van het Laarbeekse project *Zorg Voor Later*. Het idee voor dit project komt van een andere KBO'er, Don van Sambeek (72). In zijn werkzame leven bekleedde Van Sambeek talloze functies in de zorg- en welzijnssector en maakte hij van dichtbij mee hoe de zorg veranderde. 'Je komt steeds moeilijker in een verpleeghuis én het aantal huizen neemt af. Langer thuis blijven wonen is het motto, maar de zorg aan huis staat ook onder druk. Kortom, we moeten op zoek naar nieuwe vormen van ondersteuning.' Niet alleen voor de praktische (zorg)taken, maar ook om onder de mensen te blijven en eenzaamheid tegen te gaan, benadrukt hij. 'Dat is misschien nog wel een groter probleem.'

Drempel over

Van Sambeek merkte dat mensen weinig stilstaan bij hun netwerk, en vooral weinig bij de vraag: wie kan mij helpen als het nodig is? 'Wij Brabanders zeggen gemakkelijk dat alles wel goed gaat. Ook al komen je kinderen amper nog langs bijvoorbeeld. We houden er niet van hulp te vragen, we geven die liever. En als we hulpbehoevend worden, hebben we meestal geen puf meer om een netwerk op te bouwen. Helemaal niet op latere leeftijd. Daarom moeten we veel eerder beginnen met het verzamelen van mensen die achter ons staan.' Met dat idee stapte hij in 2015 naar zorgverzekeraar CZ,

die direct enthousiast reageerde. Vervolgens smeedde hij ook samenwerkingen met welzijnsorganisatie Vierbinden, Koepel Zorgcoöperaties Zuid-Nederland, de gemeente Laarbeek en de Seniorenraad/KBO-Kring Laarbeek. En zo werd in maart dit jaar het programma gelanceerd, waar onder andere de website www.zorg-voor-later.nl deel van uitmaakt.

Namen noemen

Bewustwording, dat is de eerste stap. Daarom vonden er vier Goed Voor Elkaar-avonden plaats, een in elke kern van de gemeente Laarbeek. Hier kwamen in totaal ruim 150 bezoekers op af. Op de tafels lag de netwerkkaart, waarmee ze direct aan de slag gingen: hēt centrale onderdeel van de *Zorg-Voor-Later*-aanpak. 'Op de *Zorg-Voor-Later*-kaart vul je per onderdeel in wat je voor elkaar kunt doen', vertelt Van Sambeek. 'Vaak begint een helpende hand met eenvoudige klusjes. Wie wil voor je grasmaaien, of je hond uitlaten? Boodschappen doen, koken of de post bijhouden? En wie rijdt je naar de dokter? Bedenk ook bij wie je terecht kunt voor een goed gesprek. Daar is vaak een hechtere band, meer vertrouwen, voor nodig. En uiteindelijk de zorg aan huis; ken je iemand die je helpt bij het toedienen van je oogdruppels, bijvoorbeeld?' De kaart is te downloaden op de website en mensen die hulp nodig hebben bij het invullen, kunnen hiervoor een netwerkcoach inschakelen. Van Sambeek: 'Samen maak je het persoonlijke netwerk inzichtelijk, en waar nodig geeft de coach advies. Bijvoorbeeld om meer mensen te leren kennen. Of contact op te nemen met professionele organisaties.' Belangrijk is ook om met de 'namen' eens in gesprek te gaan over wat je voor elkaar kunt betekenen. 'Een netwerk werkt nooit één richting uit, wederkerigheid is essentieel. Bedenk dus ook hoe jij voor een ander kunt klaarstaan. De kaart helpt je hierbij.' »



DON VAN SAMBEEK (72)

Het idee voor dit project komt van KBO'er Don van Sambeek (72). In zijn werkzame leven bekleedde Van Sambeek talloze functies in de zorg- en welzijnssector.

'Een netwerk werkt nooit één richting uit, wederkerigheid is essentieel'

Op de kaart

Om het onderwerp nog actiever 'op de kaart te zetten', kregen alle kersverse 65-jarigen in Laarbeek dit jaar een uitnodiging voor een Goed-Voor-Elkaar-huisbezoek. Inmiddels hebben er al 33 gesprekken plaatsgevonden. Van Sambeek: 'De één heeft aan wat informatie voldoende, de ander pluist met de vrijwilliger het netwerk helemaal uit. Ik ken mensen die vervolgens lid geworden zijn van een vereniging om nieuwe mensen te leren kennen.' Hij merkt dat het onderwerp steeds meer landt. 'Zoals bij een echtpaar van ver in de tachtig. Samen hebben ze het nog heel goed, maar ze realiseren zich nu wel wat er moet gebeuren als de ander iets overkomt. Laatst sprak ik ook een gepensioneerde man zonder kinderen. "Ik ken wel mensen", zei hij, "maar zij zijn allemaal van mijn leeftijd. Wat moet ik doen als zij wegvallen?" Essentiële vragen om op tijd mee aan de slag te gaan.'

Kokende schoondochter

Volgend jaar wordt het project voortgezet en haakt ook de Laarbeekse zorgcoöperatie Tot uw Dienst aan. Aan de zorgzijde ligt trouwens ook nog een missie, vindt Van Sambeek. 'Hoe goed bedoeld ook, zorgverleners zeggen te snel: "Ga maar rustig zitten, moederke, ik doe het wel voor u". Ze nemen te makkelijk taken uit handen, terwijl sommige mensen nog best veel zelfstandig kunnen. Belangrijk is dat de zorg waarde gaat toevoegen. Op wat iemand



*Het netwerk van
Don van Sambeek*

nog zelf kan, of op de ondersteuning van het persoonlijke netwerk.' Of hij zelf de Zorg-Voor-Later-kaart al heeft ingevuld? 'Jazeker', lacht Van Sambeek. 'Dat hebben we samen gedaan. Mijn oudste zoon wil mijn financiën regelen, mijn jongste zoon neemt het vervoer op zich, mijn schoondochter zal koken en mijn zus komt voor gezelschap. Mijn schoonzus zal boodschappen en huishoudelijke taken op zich nemen en de partners en mijn vrienden worden ingeschakeld als dit nodig is.' ■

Tips voor betere banden met bekenden

1. Bel een zieke vriend, of ga langs en breng een bloemetje.
2. Bied hulp aan wanneer het nodig is, zoals boodschappen of een klusje doen. Of luister naar iemand die zijn verhaal kwijt wil.
3. Contact verloopt steeds vaker via Facebook, een handige manier om contacten in stand te houden. Maar bel uw vrienden en familie ook! Of ga langs, dat is nog persoonlijker.
4. Stuur mensen die jarg zijn een kaartje.
5. Ga langs bij uw burens voor een kop koffie en nodig hen ook eens bij u thuis uit.
6. Misschien heeft u nog wel het telefoonnummer van die oude vriend? Bel hem eens op.
7. Wacht niet tot de hulp van een ander komt. Als u zelf iets wilt, moet u zelf ook in actie komen.

Op www.zorg-voor-later.nl vindt u nog veel meer tips en informatie. Hier kunt u ook de Zorg-Voor-Later-kaart downloaden, waarmee u inzicht krijgt in uw netwerk.