

- > Hoogtepunten 2024
- > Inleiding
- > Verlichten bestaans-onzekerheid in Amsterdam
- > Pilot RCOAK Basis- en Maatwerkprogramma
- > Ouderen met een migratieachtergrond
- > *Vrijwilligervoer Amsterdam*
- > Ontwikkeling ouderenbeleid
- > Maatschappelijk vastgoed
- > Lindenhofje geopend
- > *Wonen in het Lindenhofje*
- > Fonds Sluyterman van Loo
- > Samenwerkingsverbanden
- > College van Regenten
- > Incidenteel verhoogd donatiebudget
- > Stamvermogen en netto te besteden bedrag
- > ***Samen tegen Eenzaamheid***
- > Vooruitblik 2025

Interview / Samen tegen Eenzaamheid

Als je het te ingewikkeld maakt, haken mensen af

In 2023 startten het RCOAK en Leyden Academy een gezamenlijk traject: de doorontwikkeling van ***Samen tegen Eenzaamheid***. Deze interventiemethode is ontwikkeld door Al Amal uit Utrecht en is effectief gebleken bij het verbinden van 55+ers met een migratieachtergrond met elkaar en hun omgeving om zo eenzaamheid tegen te gaan. Deelnemers rapporteren grote veranderingen in hun leven door de deelname aan de interventie.

Nina Conkova (Leyden Academy) en **Rieke Schouten** (RCOAK) trekken vanaf het begin samen op in dit traject. Nu het RCOAK in 2024 besloot om een nieuwe ronde open te stellen, rijst de vraag: wat maakt het zo succesvol? Wat leerden zij in het traject in 2024 en wat hebben ze aan elkaar?



↑ Inhoud

↑ Stichting RCOAK

↑ Doneren

➔ Bestuursverslag

- > Hoogtepunten 2024
- > Inleiding
- > Verlichten bestaans-onzekerheid in Amsterdam
- > Pilot RCOAK Basis- en Maatwerkprogramma
- > Ouderen met een migratieachtergrond
- > Vrijwilligersvervoer Amsterdam
- > Ontwikkeling ouderenbeleid
- > Maatschappelijk vastgoed
- > Lindenhofje geopend
- > Wonen in het Lindenhofje
- > Fonds Sluyterman van Loo
- > Samenwerkingsverbanden
- > College van Regenten
- > Incidenteel verhoogd donatiebudget
- > Stamvermogen en netto te besteden bedrag
- > **Samen tegen Eenzaamheid**
- > Vooruitblik 2025

↓ Financieel verslag

↓ Bijlage

↓ Colofon

Samen zoeken

In 2022 benaderde Nina Stichting RCOAK met de droom om het effectieve Samen tegen Eenzaamheid op veel meer plekken mogelijk te maken. Nina: “Ik was eerlijk gezegd mijn vertrouwen in fondsen een beetje verloren. Iedereen wil nieuwe projecten maar als organisatie denk je soms ook: dit kán helemaal niet. Maar bij het RCOAK bleven ze meedenken en samen zoeken naar oplossingen. Suzanne (Kooij, directeur RCOAK, red.) en Rieke bleven vertrouwen houden.” Rieke: “We zitten op goud, dat ben ik me in de loop van het jaar gaan realiseren. In eerste instantie had ik twijfel want het is zo simpel wat we doen. Ik dacht: is het niet té eenvoudig? Maar binnen Samen tegen Eenzaamheid hebben de deelnemers zeggenschap en dat essentieel menselijk! Bovendien: als je het te ingewikkeld maakt, haken mensen af.”

Steeds nieuwe inzichten

Samen lichten Nina en Rieke hun werk in het afgelopen jaar toe. “In het eerste jaar hadden we veel Arabisch sprekende vrouwengroepen maar we vroegen ons af: zou de methodiek ook werken bij andere groepen? Met mannen of met mensen van een andere culturele achtergrond, bijvoorbeeld uit Azië? We wilden weten: werkt het dan ook en zien we hetzelfde proces? Dankzij de financiële bijdrage van het Oranje Fonds was de tweede lichting die in 2024 startte groter en veel breder samengesteld dan die van 2023, er waren groepen ouderen afkomstig uit bijvoorbeeld Bulgarije, Polen, Nederlands-Indië en de Filipijnen maar ook gemengde groepen. Het antwoord is simpel – ja! We zien hetzelfde proces en mechanismes en de gevonden effecten zijn er in alle groepen.

Op basis van onze ervaringen in het eerste jaar en het onderzoek door Leyden Academy in de eerste ronde, maakten we een handleiding over de randvoorwaarden, werkzame elementen en de impact. Helaas zien we dat de handleiding minder goed gebruikt wordt dan we hoopten. Groepsbegeleiders zijn vaak vrijwilligers, zij hebben vaak minder tijd om te lezen of gebruiken vooral hun mobiel maar zo’n lange tekst leest dan niet lekker. We denken er nu aan om korte filmpjes te maken over de belangrijkste onderdelen en die in meerdere talen te ondertitelen.”

Toch zien Rieke en Nina de meerwaarde van de handleiding. “We worden vaker gevraagd voor lezingen en presentaties voor bijvoorbeeld beleidsmakers. Zij lezen het graag en zijn hierdoor extra geïnteresseerd.”

Succesfactoren en hoogtepunten

Nina en Rieke zijn blij dat het RCOAK en Leyden Academy gelukt is om organisaties bij elkaar te brengen. “Vaak gaat het om hele kleine organisaties van en voor mensen met een migratieachtergrond. Zowel voor die organisaties als voor het RCOAK is het een zoektocht: wij kennen hen niet en zij ons ook niet. De organisaties moeten ons gaan vertrouwen. Dat kost van alle kanten veel tijd. Nina denkt dat één van de succesfactoren is dat het RCOAK meehelpt met de aanvraag en het hele proces. Zo houden organisaties het ook vol om de methodiek te gebruiken. “Je wordt wel gezien, als je meedoet met *Samen tegen Eenzaamheid*.”



Nina Konkova

“We worden vaker gevraagd voor lezingen en presentaties.”

- > Hoogtepunten 2024
- > Inleiding
- > Verlichten bestaans-onzekerheid in Amsterdam
- > Pilot RCOAK Basis- en Maatwerkprogramma
- > Ouderen met een migratieachtergrond
- > Vrijwilligersvervoer Amsterdam
- > Ontwikkeling ouderenbeleid
- > Maatschappelijk vastgoed
- > Lindenhofje geopend
- > Wonen in het Lindenhofje
- > Fonds Sluyterman van Loo
- > Samenwerkingsverbanden
- > College van Regenten
- > Incidenteel verhoogd donatiebudget
- > Stamvermogen en netto te besteden bedrag
- > **Samen tegen Eenzaamheid**
- > Vooruitblik 2025

In februari 2024 organiseerden RCOAK en Leyden Academy een symposium. Rieke: “Voor mij was dat echt een hoogtepunt. Vrouwen die in hun leven soms nauwelijks uit huis waren geweest, werden op het podium geïnterviewd. Dat je mensen ziet stralen dat ze dat durven, dat vond ik echt heel roerend.” Hoewel het symposium voor Nina ook één van de hoogtepunten was, kreeg ze vooral heel veel voldoening bij participerende observaties. “Gewoon meedoen. Het is heel bijzonder om deel te zijn van een groep en de dames of heren zien groeien en bloeien. Van een groep vrouwen het vertrouwen te winnen en te mogen horen hóé eenzaam ze zijn, is heel bijzonder. Van één groep kreeg ik na afloop een groot boeket bloemen omdat ze zó dankbaar zijn. Samen met deze mensen de weg naar een goede oude dag in verbondenheid vinden heeft me veel voldoening.”

Vervolg?

Enthousiast vertellen Rieke en Nina over de plannen voor een vervolg. De wens is nu om de lange termijn effecten te onderzoeken. “Sommige groepen gaan door (dus dan is de vraag: gaat de persoonlijke en groepsontwikkeling door) en sommige stoppen (daar is de vraag: waarom?). Om de methode nog verder te borgen, willen we ook de best practices beter beschrijven en concrete handvatten bieden aan organisaties. Maar het mooiste nieuws is dat er een nieuwe groep van 15 deelnemers kan starten!”

Uniek

Tot slot merkt Nina op dat ze in de samenwerking veel geleerd heeft. “Als je iets wil, lukt het uiteindelijk altijd, dat heb ik geleerd van Rieke en Suzanne. In het begin is het misschien rommelig, maar het lukt wel.” Rieke lacht. “Inhoudelijk heb ik veel geleerd van Nina, ze heeft me van alles aangereikt. Maar vooral op het punt van het samenwerken is het een feest. Het is écht gelijkwaardig. Dat kom ik eigenlijk best weinig tegen, dat je het écht samen doet. Dan kom je zóveel verder dan als je allebei je eigen agenda's hebt!”



Rieke Schouten

“Dat je mensen ziet stralen dat ze dat durven, dat vond ik echt heel roerend.”

