

## **Stichting Oma's Soep tegen Eenzaamheid - Beleidsstuk 2024**

### **Eenzaamheid - de huidige cijfers**

Volgens [onderzoek](#) van het CBS en de Rijksoverheid, voelt meer dan de helft van alle ouderen in Nederland zich geregeld eenzaam. Dit aantal zal de komende jaren door de aankomende vergrijzing alleen maar toenemen, zelfs verdubbelen. Er wordt van ouderen verwacht dat zij langer zelfstandig blijven wonen door de bezuinigingen in de langdurige zorg, waardoor de sociale isolatie onder ouderen toeneemt. Vele ouderen voelen zich geïsoleerd van de samenleving, ook in de grote steden van Nederland. Uit [onderzoek](#) van het RIVM is daarnaast gebleken dat in grote en drukke steden meer eenzaamheid ervaren wordt dan buiten de grote steden. Waar meer mensen zijn, lijken minder mensen naar elkaar om te kijken. Dat blijkt uit dezelfde analyse van de cijfers over eenzaamheid per wijk, die het RIVM berekende.

### **Onze activiteiten**

De exponentiële groei in eenzaamheid onder ouderen in combinatie met de exponentiële groei in studenten in de grote steden is de aanleiding geweest om zes jaar geleden de Stichting op te richten. Tijdens onze activiteiten brengen wij jong en oud bij elkaar en organiseren wij lokaal wekelijkse activiteiten en landelijke evenementen voor ouderen.

### **Franchiseovereenkomsten met lokale stichtingen**

Wij maken landelijk impact om eenzaamheid tegen te gaan door ondersteuning te geven aan de lokale stichtingen via franchiseovereenkomsten. Deze lokale stichtingen zijn actief in meerdere steden verspreid door het hele land. De lokale stichtingen bestaan ieder uit zeven vrijwillige studentbestuursleden die zich parttime op vrijwillige basis inzetten om lokale activiteiten voor eenzame ouderen te organiseren. Alle lokale stichtingen organiseren wekelijks zogeheten 'Kookdagen' en 'Soep-aan-huis dagen'. Kookdagen vinden plaats in buurthuizen en dagbestedingen. Tijdens een Kookdag wordt met jong en oud soep gemaakt waarbij gebruikgemaakt wordt van groente donaties van lokale partijen, zoals supermarkten en boeren. De ouderen vinden het fijn om zichzelf nuttig te maken, samen iets te ondernemen en een gezonde lunch te krijgen. Ook is het bewezen dat het ruiken van herkenbare geuren en het snijden van de groentes dient als een uitermate effectieve vorm van geheugentraining. Voornamelijk bij dementerende ouderen komen tijdens het snijden verhalen van vroeger naar boven.

De Soep-aan-huis dagen zijn ontstaan tijdens het corona tijdperk, en zijn sindsdien een bestaand concept gebleven. Met deze activiteit bereiken we de meest eenzame ouderen ook thuis. Vrijwilligers brengen namelijk een verse soep thuis langs bij de ouderen, voor een praatje of een wandeling en daarnaast zodat zij een verse gezonde maaltijd hebben. Bij het indelen van de vrijwilligers voor de bezoeken, wordt er zo veel mogelijk rekening gehouden met het koppelen van vrijwilligers aan dezelfde ouderen met het liefst ook dezelfde interesses. Op deze manier kunnen de vrijwilligers en ouderen een band opbouwen. De vrijwilligers worden dan wekelijks over een langere periode bij dezelfde oudere ingedeeld en er wordt bij ieder contactmoment met de vrijwilligers benadrukt hoe vrijwilligers ook naast het bezoekje iets voor de ouderen kunnen betekenen. Op deze manier zijn er vele hechte vriendschappen ontstaan.

De ouderen die bezocht worden bij de “Soep-aan-huis dagen” en de ouderen die meedoen aan de “Kookdagen” in buurthuizen en dagbestedingen komen niet (meer) dagelijks in contact met jongeren, een interactie die uniek is gebleken. Zowel de jongeren als ouderen hebben namelijk de vrijheid om hun eigen dag in te richten en vinden het fascinerend om meer van elkaar te leren. Het afgelopen jaar zijn er meer dan 28.000 ontmoetingen georganiseerd samen met meer dan 4.500 vrijwilligers.

Naast onze wekelijkse activiteiten door heel Nederland, brengen we nu ook jong en oud met elkaar in contact om Pen- of Belvriend te worden. Dat houdt in dat vrijwilligers en ouderen elkaar regelmatig een kaartje/brief sturen of bellen, waardoor er een persoonlijke band ontstaat. Hiermee kunnen we makkelijker en efficiënter meerdere ouderen bereiken, ook in de dorpen en steden waar geen studenten wonen en waar dus geen lokale stichting is geopend. Ouderen en vrijwilligers worden hierbij aangemoedigd om langdurig contact te onderhouden met als einddoel om elkaar fysiek (regelmatig) te ontmoeten. Zo gaan we eenzaamheid op nóg grotere schaal en op een dieper niveau tegen.

Daarnaast organiseren we unieke, buitengewone en grootschalige evenementen voor ouderen verbonden aan alle lokale stichtingen. Het doel van deze evenementen is om de ouderen een unieke dag te bezorgen, meer vrijwilligers en ouderen te werven en om iedereen te inspireren om wat extra aandacht aan ouderen te geven en samen leuke dingen te ondernemen. Evenementen die reeds georganiseerd zijn, zijn onder andere Oma’s Festival, Oma’s Gala en Oma’s Speeddate evenement.

### **Wie vallen onder de doelgroep eenzame ouderen**

Het is lastig om keiharde voorwaardes op te stellen voor het vaststellen van een eenzame oudere. In de praktijk blijkt het dat dit per situatie verschilt en afhankelijk is van de omstandigheden van het geval. Naar de lokale stichtingen wordt gecommuniceerd dat alle ouderen welkom zijn vanaf 65+ jaar oud, die behoefte hebben aan extra gezelschap.

Eenzaamheid is lastig te bepalen en wordt door iedereen anders ervaren. Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid, afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken van emotionele of sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Sociale eenzaamheid draait om het minder contact hebben met mensen dan je wenst. Daarnaast wordt er de laatste jaren veel gesproken over existentiële eenzaamheid waarbij het meer draait om een gemis van zingeving dan over een gemis van sociale contacten. Wij willen alle ouderen bereiken die een, meerdere of alle drie deze vormen van eenzaamheid ervaren. Om die reden kiezen wij ervoor om geen ouderen uit te sluiten en iedereen te verwelkomen en een verschillende aanpak/activiteitsaanbod aan te bieden, afhankelijk van de behoefte van de ouderen.

De lokale partijen zoals huisartsen en fysio’s zijn op de hoogte van onze missie om eenzaamheid tegen te gaan, en ook zij schatten zelf aan de hand van hun eigen bevindingen en gesprekken met de oudere in of diegene eenzaamheid ervaart. Na een aanmelding bij Oma’s Soep worden er vervolgens standaardvragen gesteld om erachter te komen of de oudere regelmatig eenzaam is, en of diegene het leuk vindt om regelmatig bezoekjes van de vrijwilligers van de stichting te ontvangen.

Bij de Kookdagen wordt samen met de lokale coördinatoren van buurthuizen en dagbestedingen afgestemd welke ouderen geschikt zijn om deel te nemen aan de activiteit. Bij de Soep-aan-huis dagen worden ouderen na aanmelding gebeld waarbij kort het concept van Oma's Soep uitgelegd wordt en waarna de lokale stichting erachter probeert te komen door een vaste vragenlijst, of beide aan de verwachtingen kunnen voldoen.

### **Bereiken van eenzame ouderen**

Door de groeiende naamsbekendheid worden steeds meer ouderen aangemeld of melden zij zichzelf aan. Vervolgens zorgt de Stichting ervoor dat de oudere bij de juiste lokale Stichting terecht komt. Ook worden ouderen door de lokale stichtingen zelf geworven. Samen met de Stichting wordt per lokale Stichting een strategie opgesteld, afhankelijk van de lokale mogelijkheden en aanwezige partijen, om zo veel mogelijk ouderen te werven.

Door samenwerkingen met lokale huisartsen, fysio's, thuiszorgorganisaties en apotheken aan te gaan worden ouderen zo veel mogelijk persoonlijk bereikt. Alle lokale stichtingen hebben samenwerkingsverbanden met dergelijke partijen en in de meeste gevallen sturen deze artsen, fysio's en uitvoerende medewerkers na signalering van eenzaamheid en na goedkeuring van de oudere, de oudere naar de lokale Stichting door. Daarnaast bereiken lokale stichtingen eenzame ouderen door op verschillende manieren hun naamsbekendheid lokaal te vergroten, bijvoorbeeld door ontroerende verhalen en oproepen te delen in lokale kranten en op de radio. Ook worden ouderen actief geworven via gemeenschappen zoals dagbestedingen, buurthuizen en op alle andere plekken waar veel ouderen komen. Hierbij gaan de bestuursleden van de lokale stichtingen fysiek langs om in contact te komen met ouderen die eenzaamheid ervaren. Coördinatoren van deze gemeenschappen zijn vaak goed op de hoogte welke ouderen behoefte hebben aan meer aandacht en zijn door de bezuinigingen, persoonlijke budgetten en tekort aan mensen gelimiteerd in wat zij naast hun reguliere werkzaamheden voor ouderen kunnen betekenen.

Ook worden veel ouderen bereikt doordat de bestuursleden van de lokale stichtingen regelmatig actie-middagen organiseren waarbij ze met andere vrijwilligers de straat opgaan om eenzame ouderen te werven. Via deze actie-middagen worden zo veel mogelijk ouderen aangesproken op drukbezochte plekken en wordt langs de deuren gegaan bij ouderenflats. Dit is een intensieve maar ook een efficiënte manier gebleken om eenzame ouderen te werven. Tenslotte organiseren de lokale Stichtingen regelmatig evenementen in samenwerking met andere organisaties waarbij de bestuursleden ook met eenzame ouderen in contact komen die graag nog meer gezelschap willen hebben.

### **Samenwerkingen met andere organisaties**

De Stichting werkt met veel partijen samen om eenzaamheid tegen te gaan op zowel nationaal als lokaal gebied. Zo heeft de stichting o.a. goed contact met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en is de stichting een van de leden van de [Coalitie Een tegen Eenzaamheid](#). Daarnaast heeft de Coalitie ook op lokaal gebied de lokale stichtingen verbonden aan de lokale coalities. Door deelname aan deze lokale coalities komen de lokale stichtingen makkelijker in contact met partijen zoals gemeenten en andere lokale initiatieven. Daarnaast zijn er nauwe samenwerkingsverbanden met organisaties zoals o.a. Ouderenfonds, Stichting met je Hart, de KBO-PCOB en Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan. Met alle genoemde partijen zijn op lokaal niveau coördinatoren aan elkaar verbonden waardoor eenzame ouderen van verschillende partijen nog minder eenzaamheid

hoeven te ervaren doordat verschillende partijen iets voor de ouderen organiseren. Ook is er de afgelopen jaren contacten gelegd met het Rode Kruis, Humanitas en de Zonnebloem. Via het Rode Kruis en Humanitas komen de lokale stichtingen in contact met ouderen en in samenwerking met de Zonnebloem worden de grote nationale evenementen beter ingericht voor ouderen met een mobiliteitsbeperking.

Daarnaast zijn er de afgelopen maanden samenwerkingsbanden ontstaan met verschillende organisaties gericht op eenzaamheid onder jongeren. Zo werkt de Stichting samen met de landelijke organisatie Stichting Join-Us en verschillende lokale initiatieven om ook deze groep in contact te brengen met onze ouderen en zo duurzame verbindingen te creëren. Op lokaal gebied wordt er daarnaast op verschillende gebieden samengewerkt met lokale partijen. Een kleine greep uit de lokale samenwerkingspartijen: partijen met dezelfde missie worden aangehaakt, organisaties worden benaderd om vrijwilligerswerk te ondernemen, lokale winkeliers doneren cadeaus voor de ouderen, lokale buurthuizen en dagbestedingen haken aan en studenten-en studieverenigingen helpen met het werven van vrijwilligers.

### **Hoe kunnen wij meer eenzame ouderen helpen?**

De doelstelling van de Stichting is om in 2026 in alle 26 studentensteden van Nederland actief te zijn door in iedere stad wekelijks 3 activiteiten te organiseren voor minimaal 100 ouderen per stad. Daarnaast is het doel van de Stichting om in 2025 een lokaal studentenbestuur op te richten in Parijs, Frankrijk. Op dezelfde manier als met de lokale stichtingen in Nederland, via een franchiseovereenkomst. Hiermee willen we ons model, wat bewezen heeft effectief en efficiënt te zijn, zoveel mogelijk repliceren om zoveel mogelijk ouderen blij te maken.