



Projectplan
Stichting Netwerk Dordtse Helden
Januari - december 2021



Inhoud

Inleiding	3
1. Maatjesproject	4
2. Praktische hulp	8
3. Sociale groepsprojecten voor doelgroepen	10
4. Community building/jongerennetwerk.....	13
5) Overzicht en toelichting	15
Contact en gegevens	17

Inleiding

Netwerk Dordtse Helden streeft naar een Dordtse samenleving waarin iedereen naar elkaar omziet. Jongeren geven daarin het goede voorbeeld. Met elkaar bieden zij hulp, aandacht en netwerk aan Dordtenaren die weinig of geen netwerk hebben.

Stichting Netwerk Dordtse Helden voert in 2021 de volgende projecten uit:

- Maatjesproject
- Praktische hulp
- Sociale groepsprojecten voor doelgroepen
- Community building/jongerennetwerk

1. Maatjesproject

Beschrijving maatjesproject

Ontmoeting en verbinding met anderen zijn essentieel voor een waardig leven en bevorderlijk voor het welzijn van mensen. Helaas is er in Dordrecht veel eenzaamheid, niet alleen onder ouderen. Het is een maatschappelijk probleem dat via formele zorginstellingen vaak maar deels verholpen kan worden. Het maatjesproject versterkt het netwerk van eenzame Dordtenaren. Maatjescontact levert in veel gevallen uiteindelijk beide partijen iets op. Een jongere vertelde ons bijvoorbeeld: “ik zie ons contact niet meer als vrijwilligerswerk maar als een vriendschap”.

Het maatjesproject van Dordtse Helden is er voor mensen uit verschillende doelgroepen. We ontvangen uit verschillende hoeken van de hulpverlening de vraag om op zoek te gaan naar een maatje voor cliënten. Eenzaamheid is een bekend probleem met vele oorzaken en zonder eenduidige oplossing. Iedereen is een uniek persoon. We hebben oog voor de combinatie van iemands persoonlijkheid en de ervaringen die hij heeft opgedaan. Dit nemen we mee in de overweging welke interventies de hulpvrager verder kunnen helpen. We baseren ons daarbij onder andere op de interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen, gebaseerd op een onderzoek van de Universiteit van Humanistiek.

Een maatjescontact kan verschillende vormen aannemen. Er is op dit moment bijvoorbeeld een maatjescontact waarbij iedere week samen gekookt wordt en bij een ander contact gaat het maatje met een nieuwkomer mee naar de kringloopwinkel en naar afspraken waar de taal een barrière vormt. Een contact tussen hulpvrager en hulpbieder wordt pas een maatjescontact genoemd wanneer er minimaal eens in de drie weken wordt afgesproken. Een nieuw contact kan beter verdiepen en impact maken als er regelmatig contact is. Wij streven naar een minimale duur van het maatjescontact van 1 jaar. Dit communiceren wij richting zowel hulpvrager als hulpbieder. Na 3 jaar maatjescontact stopt de begeleiding vanuit Netwerk Dordtse Helden. Een contact dat al zo lang bestaat kan ook zonder onze begeleiding doorgaan.

Welke doelgroepen onderscheiden we binnen het maatjesproject?

Ouderen

Jong en oud komen met elkaar in contact via het maatjesproject, twee doelgroepen die in het dagelijks leven vaak langs elkaar heen leven. De contacten namen verschillende vormen aan als koffiedrinken, wandelen en bellen. Bij veel ouderen merken we dankbaarheid, verlichting van de eenzaamheid. De meeste jongeren halen er voldoening uit. ‘Ik vind het contact leerzaam, ik krijg veel levenswijsheid mee,’ zei een jongere over zijn maatjescontact.

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

Deze doelgroep ondervindt vaak moeite met het aangaan en onderhouden van sociale contacten. Bijvoorbeeld doordat zij niet zelfstandig de deur uit kunnen. De maatjescontacten bestaan bijvoorbeeld uit wandelen, bellen en het maken van uitstapjes. Eén van de maatjes brengt tijd door met een jongen met lichamelijke beperking en autisme. Zij gaan met elkaar naar de bioscoop en spelen poker. Een uitstapje naar de bioscoop was voor deze jongen zonder dit maatjescontact zelfstandig niet mogelijk.

Statushouders

Deze doelgroep heeft ook te maken met eenzaamheid en zij hebben in Nederland vaak nog geen sociaal netwerk opgebouwd. Maatjescontacten nemen in deze gevallen vaak de vorm aan van “taalmaatje”. Dit houdt in dat de jongere met de statushouder optrekt en al doende met diegene

bezig is met het spreken van de Nederlandse taal. Zo wordt er met behulp van één contact zowel gewerkt aan het verminderen van eenzaamheid als aan het verkleinen van de taalbarrière.

Vanuit deze drie doelgroepen ontvingen wij in het laatste projectjaar de meeste vragen om een maatje. Er kwamen ook vragen van buiten deze groepen, bijvoorbeeld vanuit de ggz.

Eenzaamheid gaat vaak gepaard met schaamte, het vragen om hulp wordt dan ook vaak als een grote drempel ervaren. We zijn dan ook blij dat ons netwerk blijkbaar laagdrempelig genoeg is voor mensen om de vraag bij ons neer te leggen en trots op de hoeveelheid mensen die wij tot nu toe door middel van een maatjescontact hebben ondersteund.

Coronavirus

Tijdens de lockdown hebben de maatjes een poosje afstand van elkaar gehouden. We vroegen hen in plaats van hun gebruikelijke contact voorlopig alleen met elkaar te bellen. Inmiddels spreken de meeste maatjes weer zoals gebruikelijk met elkaar af, maar met inachtneming van de maatregelen. Een enkel maatjescontact houdt nog steeds telefonisch contact of spreekt alleen af in de buitenlucht. Om als vrijwilligersnetwerk ons steentje bij te dragen tijdens de coronacrisis, begonnen we op 16 maart met het belmaatjesproject. In samenwerking met Licht voor Dordt, waar we de hulpvragen vonden, konden we zo'n 35 jongeren inzetten als belmaatje. Zij belden wekelijks met (meestal) een oudere om een praatje te maken en te vragen hoe het ging. We hebben erop ingestoken om deze contacten daarna te verduurzamen. Sommige contacten liepen op natuurlijke wijze weer af, omdat de behoefte aan belcontact bij de hulpvrager weer verdween. Andere contacten bleven bestaan en kunnen we nu maatjescontacten noemen. De jongere gaat bij de oudere op bezoek, soms nog in combinatie met tussentijds belcontact.

Verhalen uit de praktijk

*Vanwege privacy redenen zijn namen gefingeerd.

Mehmet en Joris

Mehmet is 17 jaar, maar kan in tegenstelling tot veel leeftijdsgenoten weinig ondernemen. Hij heeft verschillende lichamelijke aandoeningen en een vorm van autisme. Zijn alleenstaande moeder zorgt voor hem en zijn broers. Een aantal keer per week gaat hij naar een school/dagbesteding.

Joris is 26 jaar, heeft een eigen bedrijf en is ondernemend ingesteld. In zijn vrije tijd kan hij genoeg bedenken om te gaan doen, maar hij vindt het belangrijk dat anderen ook de kans krijgen om van het leven te genieten. Daarom gaat hij ongeveer eens in de drie weken langs bij Mehmet. Ze spelen dan poker of gaan samen naar de bioscoop. Ze kunnen goed met elkaar opschieten, waardoor het contact al enige maanden loopt. Mehmet kijkt uit naar de contactmomenten met Joris.

Sarah, Denise en Anna

Sarah is 20 jaar en heeft een sociale fobie. Daardoor is een alledaagse activiteit als het halen van boodschappen al een moeilijke onderneming. Wel kan ze haar ei kwijt in het dierenasiel, waar ze twee dagen per week te vinden is. Vriendinnen heeft ze niet.

Denise en Anna zijn twee meiden van 23 jaar, die regelmatig contact met Sarah onderhouden. Sarah had even tijd nodig om hen te leren kennen en zich op haar gemak te voelen, maar inmiddels ondernemen ze samen dingen, zoals een wandeling door het park, een 4-uurtje bij de Hema of een boodschap in de supermarkt. Denise en Anna moedigen Sarah op een leuke manier aan om af en toe uit haar comfort zone te stappen wat sociaal contact betreft.

Beoogde resultaten

Netwerk Dordtse Helden streeft naar een Dordtse samenleving waarin iedereen over voldoende sociaal netwerk beschikt. Het maatjesproject versterkt het sociale netwerk van kwetsbare en/of eenzame stadsgenoten.

Met het maatjesproject dragen we bij aan drie resultaatgebieden:

1) het verminderen van eenzaamheid;

Jongeren hebben aandacht voor hun maatje en maken tijd voor hen vrij. Dat op zichzelf is al een manier om eenzaamheid te verminderen. De wens is echter om de jongeren in 2021 ook toe te rusten op het werken aan duurzame manieren om de eenzaamheid van hun maatje te verminderen. Intervisie en coaching kan hen toerusten om bijvoorbeeld met hun maatje nieuw leven te blazen in contacten die verloren zijn gegaan of om samen naar een clubje te gaan dat in het wijkcentrum bij elkaar komt.

2) de onderlinge betrokkenheid, zorg en inzet voor elkaar worden vergroot;

Het maatjesproject stimuleert jongeren om naar hun stadsgenoten om te zien.

3) mensen uit verschillende leefwerelden komen met elkaar in contact.

Jong en oud, statushouder en geboren Dordtenaar, gezond en ziek, met meer of minder beperkingen. Bij Dordtse Helden is er plaats voor iedereen en brengen we iedereen graag met elkaar in contact, om de ervaring te delen dat we allemaal mensen zijn en in meer of mindere mate in ons leven met uitdagingen te maken hebben. We creëren een cultuur van wederkerigheid door eerder de nadruk te leggen op datgene wat mensen te bieden hebben dan waarin ze beperkt zijn.



Doelstelling

In 2021 zijn in totaal 30 maatjestrjecten actief

Projecten:	30
Hulpactiviteiten:	240
Vrijwilligers:	30
Hulpontvangers:	30

Planning 2021

Maand	Activiteit
Januari – maart	Van één of twee maatjescontacten wordt een short movie gemaakt voor inspiratie en werving
	Jongeren ontmoeten elkaar onder begeleiding voor intervisie/toerusting
April	Jongeren en hun maatjes ontmoeten elkaar in een gezamenlijke activiteit
Mei - september	Van één of twee maatjescontacten wordt een short movie gemaakt
	Jongeren ontmoeten elkaar onder begeleiding voor intervisie/toerusting
Oktober	Jongeren en hun maatjes ontmoeten elkaar in een gezamenlijke activiteit
November – december	Jongeren ontmoeten elkaar onder begeleiding voor intervisie/toerusting

Maatjescontact: Praktische uitvoering / werkwijze

>> Binnenkomst hulpvraag

Hulpvragen kunnen bij ons worden ingediend via onze website. Vaak worden mensen door derden bij ons aangemeld, bijvoorbeeld door hun begeleider vanuit een maatschappelijke instantie en/of wijkteam.

>> Kennismaking hulpvrager

Wij willen altijd eerst een goed beeld krijgen van de hulpvrager. Dit doen we het liefst door een kennismaking te plannen met de hulpvrager. Als dit door omstandigheden niet kan, dan doen we deze kennismaking telefonisch of via zijn/haar contactpersoon.

>> Uitzetten hulpvraag

Wij zetten de hulpvraag uit binnen ons jongerennetwerk, dit doen wij bijvoorbeeld door bepaalde jongeren persoonlijk te benaderen of d.m.v. een oproep op sociale media.

>> Kennismaking tussen jongere en hulpvrager

Wanneer wij een geschikte jongere hebben gevonden, kijkend naar de behoefte van de hulpvrager, wordt er een kennismaking ingepland. Wij begeleiden deze kennismaking.

>> Evaluatie kennismaking

De kennismaking wordt geëvalueerd met zowel de hulpvrager als de hulpbieder. We vragen beide partijen of zij het contact zien zitten en of het contact haalbaar is.

>> Drie keer proefdraaien

Nadat beide partijen het contact aan willen gaan, bieden wij ze de mogelijkheid om drie keer proef te draaien met elkaar. Dit doen we om het contact zo voorzichtig mogelijk op te bouwen, we werken graag aan een duurzame relatie.

>> Definitieve beslissing

Na het drie keer proefdraaien kunnen hulpvrager en hulpbieder beslissen of het een maatjescontact gaat worden of niet.

>> Aanvraag VOG en ondertekenen van gedragscode

Als er is besloten om een maatjescontact te starten, vragen wij de jongere een gedragscode te ondertekenen die al onze normen en waarden dekt. Daarnaast vragen wij voor de jongere een VOG aan, dit is een verklaring van goed gedrag, dit is belangrijk omdat we vaak met kwetsbare mensen werken.

>> Tussentijdse evaluatie

Eens in de 2 maanden vragen wij onze maatjes (zowel hulpvrager als hulpbieder) hoe het contact verloopt.

>> Afronding en evaluatie

Wanneer een maatjescontact wordt afgerond, evalueren wij altijd even hoe het contact is ervaren door de hulpbieder en de hulpvrager. Ook vragen wij altijd hoe zij de begeleiding vanuit Netwerk Dordtse Helden hebben ervaren, wij doen graag wat met onze feedback.

2. Praktische hulp

Beschrijving praktische hulp

Wat als er nodig een praktische klus uitgevoerd moet worden, maar je bent niet in staat om dit zelf te doen door een fysieke of verstandelijke beperking, je hebt geen mensen om je heen die je dit kunt vragen én je beschikt niet over het geld om betaalde hulp in te schakelen? Dan kun je terecht bij Netwerk Dordtse Helden. We ontvangen veel vragen, voornamelijk via hulpverlening, die deze situaties signaleren en ons inschakelen. Jongeren worden vooral ingezet voor: tuinklussen, verhuizingen, gordijnen ophangen, laminaat leggen, meubels in elkaar zetten, reparaties, opruimen en schoonmaken, technische hulp en ICT-vragen.

Doelgroepen die we onder andere bedienen, zijn: ouderen, mensen met psychische en/of lichamelijke klachten of een structurele lichamelijke of verstandelijke beperking, alleenstaande ouders en statushouders. De praktische hulpprojecten zijn bedoeld voor kwetsbare Dordtenaren met een niet toereikend eigen sociaal netwerk en tekort aan financiële middelen.

De praktische hulp loopt erg uiteen en is vaak afhankelijk van de expertise van onze vrijwilligers. Over het algemeen vragen we de hulpvrager zelf om via een andere weg materialen te regelen. Wij leveren vervolgens de vrijwilligers. Dordtse Helden beschikt eventueel zelf ook over tuinmaterialen en divers gereedschap. Ames B.V. voorziet ons indien nodig van vervoer bij een verhuizing.

Coronavirus

Tijdens de lockdown hebben we geen praktische klussen uitgevoerd. Daarna hebben we dat langzaam weer opgepakt, beginnend bij tuinen en daarna ook weer klussen in huis. We houden hierbij rekening met het aantal personen, niet meer dan noodzakelijk, en beschikken over mondkapjes voor wanneer de afstand niet gewaarborgd kan worden. Drinken doen de vrijwilligers uit zelf meegenomen bekertjes.

Verhaal uit de praktijk

*Vanwege privacy redenen is de naam gefingeerd.

Mevrouw Groen

We komen met mevrouw Groen in contact via een jongere die op haar oproep voor een glazenwasser had gereageerd. Deze jongere ontdekte dat mevrouw in een verwaarloosd huis woont waar al jaren niet is schoongemaakt. Hij vroeg haar of Netwerk Dordtse Helden een keer langs mocht komen, omdat wij haar konden helpen met het schoonmaken. Dat vond ze goed en na een aantal keer schrobben met vrijwilligers is het huis schoon genoeg, zodat mevrouw schoonmaakondersteuning en huishulp kan aanvragen. De rechtszaak die gaande was omdat mevrouw mogelijk uit haar huis gezet zou worden, is hierdoor met een sisser afgelopen.

We bleven met mevrouw in contact met haar gehouden en merken dat het steeds beter met haar gaat. Ze heeft met een beetje hulp van ons zelf stappen ondernomen. De vrijwilligers van Dordtse Helden waren het sociale netwerk dat zij zelf niet had en de coördinatoren waren de schakel tussen mevrouw en professionele hulp.

Beoogde resultaten

Netwerk Dordtse Helden streeft naar een Dordtse samenleving waarin mensen naar elkaar omzien en elkaar helpen.

Met praktische hulp dragen we bij aan vier resultaatgebieden:

- 1) Het verhelpen van praktische problemen;
Veel jongeren hebben er plezier in om praktische hulp te bieden en halen er voldoening uit.
- 2) Aandacht geven;

Praktische hulp gaat vaak samen met aandacht, waardoor het soms ook lastig te onderscheiden van onze sociale projecten. Er wordt na de klus regelmatig nog even koffiegedronken en gepraat. Hiermee ontvangt de hulpvrager naast praktische hulp ook aandacht. Praktische hulp is hierdoor niet enkel een “klusje” maar vaak ook een mogelijkheid om bij mensen binnen te stappen en vertrouwen te creëren. Soms komen hierdoor ook andere problemen aan het licht waar wij hen verder mee kunnen helpen.

3) Het verlichten van zorgen over praktische zaken;

Een verwilderde tuin of een kapotte wasmachine kan zorgen voor stress en onrust. Vaak is het één van de problemen waar mensen mee moeten dealen. Het stapelt zich op en een voor het oog klein probleem kan voelen als een enorm obstakel. Het zijn daardoor vaak de kleinste dingen die een groot verschil maken. Hulpontvangers hebben soms tranen in hun ogen als jongeren hen komen helpen om wat spullen aan de straat te zetten voor het grof vuil. Hulpvragers worden niet alleen geholpen met hun praktische probleem, maar ervaren ook dat ze er niet alleen voor staan. Zo bieden we hen met praktische hulp ook vertrouwen en perspectief.

4) Voorkomen dat ‘kleine’ problemen groter worden en uit de hand lopen.

Denk bijvoorbeeld aan tuinen die niet onderhouden worden of verwaarlozing van het huishouden. Bij huurhuizen kan dit resulteren in boetes of uiteindelijk zelfs rechtszaken en uithuisplaatsing.

Doelstelling

In 2021 zijn 60 praktische hulpprojecten uitgevoerd.

Projecten:	60
Hulpactiviteiten:	75
Vrijwilligers:	80
Hulpontvangers:	55



Praktische hulp: Praktische uitvoering / werkwijze

>> **Binnenkomst hulpvraag**

Hulpvragen kunnen bij ons worden ingediend via onze website. Vaak worden mensen door derden bij ons aangemeld, bijvoorbeeld door hun begeleider vanuit een maatschappelijke instantie en/of wijkteam.

>> **Uitvragen hulpvraag**

Om de hulpvraag uit te kunnen zetten in ons netwerk, moeten we eerst een goed beeld krijgen van de hulpvraag. Dit doen we vaak door even langs te gaan bij de hulpvrager. Als dit door omstandigheden niet mogelijk is, vragen we de hulpvraag telefonisch uit.

>> **Uitzetten hulpactiviteit in netwerk**

Als we een helder beeld van de hulpvraag hebben, zetten we de hulpvraag uit in ons netwerk. Dit doen we door geschikte vrijwilligers persoonlijk te benaderen of door middel van een oproep op onze sociale media.

>> **Uitvoeren hulpactiviteit**

Wanneer de geschikte vrijwilliger(s) zijn gevonden, wordt het project gepland. Bij eenmalige projecten gaat hier geen kennismaking aan vooraf. Wel is er altijd een coördinator het eerste halfuur aanwezig bij de activiteit. Voor terugkerende hulpvragen, zoals bijvoorbeeld boodschappen, plannen wij wel eerst een kennismaking tussen de helpbieder en de hulpvrager.

>> **Evaluatie**

Wanneer de praktische hulp is afgerond evalueren wij de geboden hulp bij zowel hulpvrager als helpbieder. Ook vragen we altijd hoe zij de begeleiding vanuit Netwerk Dordtse Helden hebben ontvangen, wij leren graag van onze feedback.

Samenwerkingspartners

Stichting Anders, Stichting Present, diverse hulpverlening en diverse bedrijven.

3. Sociale groepsprojecten voor doelgroepen

Beschrijving groepsprojecten

In Dordrecht zijn ongeveer 15 verpleeg- en verzorgingshuizen en ongeveer 20 woonvoorzieningen voor verstandelijk gehandicapten. Een deel van de bewoners heeft zelf een sociaal netwerk, waarvan ze met regelmaat bezoek kunnen verwachten of die hen meenemen naar buiten. Maar een deel heeft dat niet en is voor bezoek en activiteiten afhankelijk van de inzet van vrijwilligers. Eenzaamheid en verveling zijn op grote schaal aanwezig. 'Ik zou het heerlijk vinden om weer eens naar de markt te gaan, daar ben ik nu al jaren niet geweest,' vertelde een oude mevrouw toen we in een verzorgingstehuis waren voor een spelletjesmiddag.

In verpleeg- en verzorgingshuizen en in de woonvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke beperking is er over het algemeen veel behoefte aan vrijwilligers die bijdragen aan een dagbesteding voor de bewoners. Maar ook aan vrijwilligers die de bewoners mee naar buiten nemen voor een wandeling of een bezoek aan bijvoorbeeld een markt, museum of bioscoop. Daarom vindt Dordtse Helden het belangrijk om te investeren in het werven van vrijwilligers voor groepsactiviteiten met en voor deze bewoners. Groepen jongeren kunnen via Netwerk Dordtse Helden een sociaal project te doen. Hiervoor werkt Dordtse Helden al samen met diverse organisaties en instellingen.

Jongeren zijn op zoek naar hun plaats in de samenleving. Het doen van vrijwilligerswerk is een manier om vorm te geven aan die zoektocht. Het deelnemen aan de sociale groepsprojecten van Dordtse Helden is een laagdrempelige vorm van vrijwilligerswerk, omdat het ook eenmalig kan en omdat het in groepsverband gebeurt. Op deze manier doen jongeren een positieve (eerste) ervaring met vrijwilligerswerk op.



Huidige groepsactiviteiten

- In oktober 2019 zijn we begonnen met een maandelijkse maaltijd in het restaurant van Het Polderwiel, een woonlocatie van Het Spectrum.
- In mei 2019 zijn we begonnen met een maandelijkse wandeling met de bewoners van Zorgcentrum De Linde.
- Er zijn eenmalige activiteiten geweest op diverse woongroepen, zoals een sinterklaasbingo, cakes bakken, koekjes bakken, beautymiddag en spelletjesmiddag.

Coronavirus

Het coronavirus zorgde er in maart 2020 voor dat alle geplande groepsactiviteiten (maaltijd, wandelen, eenmalige activiteiten) afgelast en uitgesteld moesten worden. Inmiddels is er weer iets meer mogelijk, maar nog steeds zijn we beperkt in de mogelijkheden door het coronavirus. Er zijn inmiddels weer een aantal verzorgingshuizen waar ouderen meegenomen mogen worden voor een wandeling, maar uitsluitend één op één. Een gezellige wandeling met een groep van tien personen, zoals we dat gewend waren, is op dit moment niet mogelijk. Ook de maaltijd in het Polderwiel kunnen we nog niet hervatten.

Het Parkhuis heeft een harde klap gekregen van het coronavirus. We werden door hen gebeld met het verzoek om alvast mee te denken over de activiteiten die we kunnen doen met hun bewoners zodra er weer meer ruimte voor ontstaat.

Onze hoop is dat er in 2021 meer ruimte is voor groepsactiviteiten. Maar ook als de maatregelen van kracht blijven of zelfs weer strenger worden, zullen we niet stoppen met het bedenken van alternatieven voor de activiteiten die we deden. In april, mei en juni hebben jongeren van Dordtse Helden bijvoorbeeld elk weekend zelfgebakken taarten bezorgd bij Zorggroep Crabbehoff, Zorgcentrum De Linde, Het Parkhuis en woongroep De Ark van Profila Zorg.

Verhaal uit de praktijk

Profila Zorg

Vijf vrijwilligers van Dordtse Helden gingen samen met de bewoners en medewerkers van Profila Zorg een dagje naar de Efteling. Met hun hulp konden deze prachtige, bijzondere mensen genieten van een dagje uit! Lekker hard in de achtbaan of genieten van het Sprookjesbos. Er was een natuurlijke klik tussen de bewoners, vrijwilligers en medewerkers.



Beoogde resultaten

Netwerk Dordtse Helden streeft naar een Dordtse samenleving waarin mensen naar elkaar omzien, waardoor er minder eenzaamheid is onder bewoners van verzorgingshuizen en woonvoorzieningen en zij meer geluk ervaren.

Met groepsprojecten dragen we bij aan twee resultaatgebieden:

1. Minder lange dagen en meer gezelligheid

De bewoners van verzorgingshuizen en woonvoorzieningen worden voorzien van ontmoeting en gezelligheid, dagbesteding en activiteiten.

2. Jongeren doen een positieve ervaring op

Jongeren doen een positieve en inspirerende (eerste) ervaring op met vrijwilligerswerk en vinden en/of ontwikkelen hun intrinsieke motivatie.

Doelstelling

In 2021 vinden 35 groepsactiviteiten plaats.

Projecten:	10
Hulpactiviteiten:	35
Vrijwilligers:	80
Hulpontvangers:	100

Sociale groepsprojecten voor doelgroepen: Praktische uitvoering / werkwijze

>> **Ontwikkelen project**

Op basis van behoefte en vraag wordt een activiteit bedacht met en voor een doelgroep, in samenspraak met (een) medewerker(s) van de betrokken woongroep of zorginstelling.

>> **Pilot**

Als de eerste datum gepland is, zetten we de activiteit uit in ons jongeren netwerk. Bij voldoende animo en een succesvolle uitvoering, gaan we de activiteit bijvoorbeeld maandelijks herhalen.

>> **Project**

Ook als een project ontstaat en de activiteit maandelijks gaat terugkeren, kunnen jongeren ervoor kiezen om eenmalig mee te doen. Zo is een groepsactiviteit een laagdrempelige manier om eens te proeven wat het is om vrijwilligerswerk te doen.

>> **Evaluatie**

Wanneer een project wordt afgerond, wordt het geëvalueerd met de medewerkers van de organisatie.

Samenwerkingspartners

Voor groepsactiviteiten werkt Dordtse Helden samen met Zorgcentrum De Linde, Het Parkhuis, Profila Zorg, Syndion, Zorggroep Crabbehoff en het Spectrum.

4. Community building/jongerennetwerk

Beschrijving community building

Het hart van Netwerk Dordtse Helden bestaat uit de jonge vrijwilligers, die met elkaar een netwerk vormen. Om dit netwerk van jongeren met elkaar in verbinding te houden, is het goed om te faciliteren dat zij elkaar kunnen ontmoeten. Dit doen we door middel van borrels, waar ontmoeting centraal staat en er ook gelegenheid is om ervaringen en verhalen met elkaar te delen en waardering te ontvangen.



Jongeren met diverse achtergronden worden bij elkaar gebracht. Deze jongeren bouwen zelf en met elkaar aan hun sociale netwerk. We weten dat er ook onder jongeren veel eenzaamheid is. Dordtse Helden wil voor eenzame jongeren een plek zijn waar zij in een veilige omgeving nieuwe sociale contacten met leeftijdsgenoten kunnen aangaan. Ook kwetsbare jongeren melden zich bij Netwerk Dordtse Helden aan, soms met een hulpvraag en soms als hulpbieder. We zoeken altijd met hen naar manieren om juist die jongere ook een veilige plek kunnen bieden waar hun zelfvertrouwen groeit.

Beoogde resultaat

Netwerk Dordtse Helden streeft naar een Dordtse samenleving waarin er voor elke jongere een veilige plek is om tot bloei te komen door middel van vrijwilligerswerk, ontmoeting en persoonlijke ontwikkeling.

Met community building dragen we bij aan vier resultaatgebieden:

1) Jongeren bouwen zelf en met elkaar aan hun sociale netwerk

Soms horen we dat jongeren elkaar ook buiten het vrijwilligerswerk en de door ons gefaciliteerde momenten om elkaar ontmoeten. Dat vinden we mooi, want hier vindt netwerkversterking plaats en de onderlinge betrokkenheid op elkaar wordt vergroot. Ook sluiten er jongeren bij het netwerk aan die zelf maar weinig of geen sociaal netwerk hebben.

2) Jongeren ervaren waardering voor hun vrijwillige inzet

Een niet te onderschatten onderdeel van werken met vrijwilligers is de waardering. Zonder waardering haken vrijwilligers sneller af. De borrel is één van de momenten waarop we jongeren laten weten: wat jij doet is waardevol.

3) Er ontstaat een cultuur van gelijkwaardigheid en waardering

Dordtse Helden is toegankelijk voor iedere jongere die betrokken wil zijn bij het netwerk. Het resultaat is een mix van jongeren met heel diverse achtergronden. De coördinatoren van het netwerk geven zelf het voorbeeld door gelijkwaardig met iedereen om te gaan en voor iedere vrijwilliger

waardering uit te spreken. We ervaren tijdens de borrels een prettige sfeer en wederzijds respect onderling.

4) Jongeren vinden en/of ontwikkelen hun intrinsieke motivatie;

Door ervaringen en verhalen met elkaar uit te wisselen, inspireren de jongeren elkaar. Ook de aanwezigheid van een spreker of een inspirerend verhaal dat met de hele groep wordt gedeeld, draagt hieraan bij.

Doelstelling

In 2021 vinden minimaal 6 borrels/bijeenkomsten/activiteiten plaats voor de jongeren die betrokken zijn bij Netwerk Dordtse Helden met een gewenste gemiddelde opkomst van 15-25 jongeren per activiteit.

Samenwerkingspartners

De bijeenkomsten worden georganiseerd in samenwerking met lokale cafés en restaurants en de bibliotheek. Soms is er een spreker bij betrokken die de inspiratie verzorgt, soms een ondernemer die een extra hapje of drankje wil sponsoren.

5) Overzicht en toelichting

Project	Doelstellingen	Ambities
Maatjesproject	Projecten: 30 Hulpactiviteiten: 240 Vrijwilligers: 30 Hulpontvangers: 30	Het maatjesproject een duurzaam karakter geven d.m.v. toerusting van de maatjes op netwerkversterking
Praktische hulp	Projecten: 60 Hulpactiviteiten: 75 Vrijwilligers: 80 Hulpontvangers: 55	Met samenwerkingspartners werken aan duurzamere oplossingen voor praktische hulpvragen.
Groepsactiviteiten	Projecten: 10 Hulpactiviteiten: 35 Vrijwilligers: 80 Hulpontvangers: 100	Een graag geziene gast blijven op woongroepen en in zorginstellingen. Groepsactiviteiten als middel om jongeren een laagdrempelige en positieve eerste ervaring met vrijwilligerswerk te geven.
Community building/jongerennetwerk	Borrels / inspiratiemeetings: 6	Uitbreiding van het aantal jongeren dat structureel aan het netwerk verbonden blijft.

Vrijwilligers

Ons vrijwilligersnetwerk bestaat voornamelijk uit Dordtse jongeren. Onze focus ligt op jongeren die in Dordrecht wonen, maar we verwelkomen ook jongeren uit de regio die in Dordrecht vrijwilligerswerk willen doen. De leeftijd van onze vrijwilligers varieert tussen de 14 en 30 jaar. Wij werken met jongeren omdat zij de toekomst van de stad zijn. Wij vragen onze vrijwilligers te handelen volgens de normen en waarden die vastgelegd staan in onze gedragscode en die te ondertekenen. In situaties die daarom vragen, vraagt Dordtse Helden een VOG aan voor de vrijwilliger.

Dordtse Helden functioneert als rentmeester van de vrijwillige energie van jongeren. Ons doel is dat een jongere voldoening ervaart en de vrijwillige inzet draagt bij aan hun ontwikkeling en vorming. We houden de vinger aan de pols om te horen in hoeverre de vrijwillige energie nog aanwezig is en of de jongere niet overvraagd wordt. Een positieve ervaring vergroot de kans groot dat zij later in hun leven nog eens vrijwilligerswerk zullen doen. Er ontstaat een Dordtse samenleving, waarin vrijwilligerswerk geen sociale verplichting meer is, maar een geïntegreerd onderdeel van het samenleven.

Zichtbaarheid en toegankelijkheid

Netwerk Dordtse Helden heeft als missie het verbeteren van de toegang tot informele hulp en ondersteuning. Dat doen we door actief de samenwerking op te zoeken met diverse partijen. Voor het ontvangen, stroomlijnen en eventueel doorverwijzen van hulpvragen werken we intensief samen met Stichting Present en Stichting HipHelpt. We hebben ons in corona-tijd in samenwerking met deze partijen en Missie Dordt, Schuldhulpmaatje en Platform Dordtse Kerken ingezet voor de zichtbaarheid en toegankelijkheid van de informele zorg door middel van Licht voor Dordt. Hierdoor zijn veel hulpvragen opgehaald, waar in een groot deel van Nederland de trend was dat de hulpvragen achterwege bleven en hulpaanbod en -vraag niet in balans waren.

Complexe hulpvragen

Netwerk Dordtse Helden levert een bijdrage aan het ondersteunen van gezinnen met complexe problematiek. Juist deze gezinnen hebben een netwerk om zich heen nodig dat ondersteuning kan bieden waar nodig. Hulpverleners signaleren achterstallig onderhoud (praktische hulp), eenzaamheid

(maatjesproject) of zien dat de kinderen achterstand oplopen op school (huiswerkbegeleiding) of de ouders ontlast moeten worden (oppassen). Jongeren van Dordtse Helden geven het antwoord op deze situaties die de hulpverleners zonder vrijwilligers niet kunnen verhelpen. Door zorgvuldig met hen om te gaan en respect te tonen, ervaren hulpontvangers bij Dordtse Helden dat hulp vragen niet iets is om je voor te schamen. De kans dat zij nog eens om hulp vragen als dat nodig is, wordt groter.

Andere hulpvragen

Maar ook als de problematiek minder complex is, biedt Dordtse Helden hulp en netwerk. Iemand die eenzaam is en niet zelfstandig naar buiten kan, helpen we daar graag mee door middel van een maatjescontact. Ook zien we veel vraag in zorginstellingen en woongroepen, waar de extra aandacht ook vaak door vrijwilligers moet worden gegeven.

Contact en gegevens

Bestuursleden

<i>Voorzitter</i>	<i>Penningmeester</i>
Geert van Eeuwijk	Wouter Boor
<i>Secretaris</i>	<i>Algemeen bestuurslid</i>
Maaïke de Ruiter	Jaco Boven

Coördinatoren

<i>Netwerkcoördinator</i>	<i>Projectcoördinator</i>
Marion van Bruggen	Suzanne Souljé
e: marion@netwerkdordtsehelden.nl	e: suzanne@netwerkdordtsehelden.nl
t: 06-31279761	t: 06-40617155

Projectcoördinator YourCube

Jacorien Littooi
e: jacorien@netwerkdordtsehelden.nl
t: 06-29800475

Algemeen

Website	www.netwerkdordtsehelden.nl
Facebook	Netwerk Dordtse Helden
LinkedIn	Netwerk Dordtse Helden
Instagram	Dordtse Helden
Rek.nr.	NL32 RABO 0335 3741 66
KvK nr.	72936398
RSIN	859292174

In samenwerking met Inspiratienetwerk TijdVoorActie



- www.tijdvooractie.nl -