

Dordtse Helden

Dordtse Maatjes

Handige Helden

Sociale groepsactiviteiten

Heldennetwerk



*Hoe jongeren de wereld
een beetje mooier maken*



Projectplan 2023
Netwerk Dordtse Helden

Inhoud

1.	Inleiding	4
2.	Wat er aan de hand is.....	5
2.1.	Sociaal netwerk: niet iedereen heeft het.....	5
2.2.	De zoektocht van jongeren	5
2.3.	De ontbrekende schakel.....	5
3.	Netwerk Dordtse Helden.....	6
3.1.	Missie en Visie	6
3.2.	Wie zijn Dordtse Helden?	6
3.3.	Hoe komen we aan Dordtse Helden?.....	6
3.4.	Wat doen Dordtse Helden?.....	6
3.5.	Wat doet de organisatie?	7
3.6.	Tijd voor Actie.....	7
4.	Dordtse Maatjes	8
4.1.	Structurele verbindingen leggen	8
4.2.	Voor wie	8
4.3.	Resultaatgebieden.....	9
4.4.	Doelstelling.....	9
4.5.	Werkwijze.....	10
4.6.	Maatjes-meetings.....	10
4.7.	Samenwerkingspartners.....	11
4.8.	Planning	11
5.	Handige Helden	11
5.1.	Praktische hulp bieden	11
5.2.	Voor wie	12
5.3.	Resultaatgebieden.....	12
5.4.	Doelstelling.....	13
5.5.	Werkwijze	13
5.6.	Samenwerkingspartners.....	13
5.7.	Planning	13
6.	Sociale groepsactiviteiten	14
6.1.	Sociale activiteiten	14
6.2.	Voor wie	14
6.3.	Resultaatgebieden.....	15

6.4. Doelstelling.....	15
6.5. Werkwijze.....	15
6.6. Samenwerkingspartners.....	15
6.7. Planning.....	15
7. Heldennetwerk.....	16
7.1. Het hart van de organisatie.....	16
7.2. Voor wie.....	16
7.3. Resultaatgebieden.....	16
7.4. Doelstelling.....	17
7.5. Planning.....	17
Bijlage 1 Contact en gegevens.....	18

1. Inleiding

Wij zijn de Dordtse Helden. Samen met jongeren uit onze stad geven we het goede voorbeeld. We kijken naar elkaar om, bieden onze hulp aan andere mensen en geven ze een stukje van onze tijd en aandacht. En met elkaar vormen we een netwerk voor kwetsbare Dordtenaren. Bij ons vindt u geen helden op sokken, maar jongeren die best wel spannende dingen doen. Samen durven we meer dan in ons eentje. Samen maken we Dordrecht mooier!

Stichting Netwerk Dordtse Helden voert in 2023 de volgende programma's en projecten uit:

Programma Dordtse Helden

- Project Dordtse Maatjes
- Project Handige Helden
- Project Sociale groepsactiviteiten
- Project Heldennetwerk

Programma MDT YourCube

Programma MDT Onderwijs

Programma MDT Insula Connect

(MDT = maatschappelijke diensttijd)

In dit document leest u alles over de eerste vier projecten, die samen het programma Dordtse Helden vormen.



2. Wat er aan de hand is

Over het algemeen komen helden pas in actie als er echt iets aan de hand is. Zo ook in Dordrecht. Maar wat is in de Dordtse maatschappij dan het probleem dat om actie vraagt?

2.1. Sociaal netwerk: niet iedereen heeft het

Een sociaal netwerk heeft de functie van een vangnet als er praktische hulp nodig is in en om het huis. Maar ook biedt het gezelligheid, aanspraak en bemoediging. Een persoon zonder sociaal netwerk mist al die dingen, waardoor hij zich eenzaam kan gaan voelen en praktische hulp niet gevonden wordt.

Dordrecht scoort in vergelijking met andere steden hoog als het om eenzaamheid gaat, hoe moeilijk meetbaar dit ook is. Van alle Dordtenaren vanaf 19 jaar voelt 37 procent zich matig eenzaam en 11 procent sterk eenzaam.¹ Het percentage eenzamen neemt gemiddeld toe met het ouder worden. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt pas toe vanaf 75 jaar.² Het is een maatschappelijk probleem dat via formele zorginstellingen vaak maar deels verholpen kan worden.

Bij gebrek aan ondersteuning vanuit een eigen sociaal netwerk kunnen kleine praktische vraagstukken uitgroeien tot grote problemen. Denk aan tuinen die structureel niet onderhouden worden of verwaarlozing van het huishouden. Dit kan resulteren in boetes of uiteindelijk zelfs rechtszaken en uithuisplaatsing.

2.2. De zoektocht van jongeren

Jongeren zijn moeilijk als één groep te beschrijven. Veel jongeren zijn op zoek naar de betekenis van hun leven en willen graag iets doen om daar vorm aan te geven. Ze weten niet altijd goed op welke manier en zoeken concrete manieren om invulling te geven aan hun behoefte om van betekenis te zijn voor een ander. Onder jongeren in Dordrecht heerst relatief veel werkloosheid. Verder is eenzaamheid ook onder jongeren een actueel thema. Op de website van Eenzame Jongeren kunnen we hier veel over lezen.³

2.3. De ontbrekende schakel

We zien dus dat er enerzijds Dordtenaren zijn met een ontoereikend sociaal netwerk en anderzijds jongeren die op zoek zijn naar manieren om van betekenis te zijn en zich persoonlijk te ontwikkelen. Het enige dat in dit verhaal nog ontbreekt, is de schakel tussen deze beide groepen.

En daar... komt Netwerk Dordtse Helden om de hoek kijken.

¹ Berg, van den, A. (2019, 28 april). *Bijna de helft van alle Dordtenaren voelt zich eenzaam*. AD. <https://www.ad.nl/dordrecht/bijna-de-helft-van-alle-dordtenaren-voelt-zich-eeenzaam-ik-zat-verdrietig-op-mijn-stoel-alleen-in-huis~a7f53970/>

² Zwet, van der R., Vries, de S. & Maat, van de J.W. (2020, februari). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.

³ *Ervaringverhalen*. (2020). Eenzame jongeren. <https://www.eenzamejongeren.com/jongeren/ervaringsverhalen/>

3. Netwerk Dordtse Helden

Stichting Netwerk Dordtse Helden is een sociaal jongeren netwerk in Dordrecht, opgericht op 24 oktober 2018 met als doel de schakel te zijn tussen Dordtenaren die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken en jongeren die vrijwillig hulp willen bieden. Daarnaast zijn we voor de jongere een veilige omgeving van waaruit ze uitgedaagd worden om uit hun comfort zone te stappen. We creëren (toevallige) ontmoetingen met verrassende gevolgen. (Nieuwe) projecten baseren we op signalen en behoeftes vanuit de Dordtse samenleving.

3.1. Missie en Visie

Netwerk Dordtse Helden investeert in een Dordtse samenleving waarin mensen voor elkaar klaarstaan en aandacht voor elkaar hebben. We gebruiken de kracht van 'samen'. Samen vrijwillig actief zijn als jongeren, omdat het samen vaak leuker is dan alleen. Maar ook als organisatie samenwerken met andere lokale maatschappelijke organisaties, bedrijven, gemeente en scholen.

De jeugd heeft de toekomst. Jongeren komen vrijwillig in actie voor hun stadsgenoten die geen of weinig netwerk en financiële middelen tot hun beschikking hebben en voelen zich betrokken op deze stadsgenoten. We vinden de ontmoeting tussen jongeren en mensen in een kwetsbare situatie waardevol. Jongeren ontdekken hun talenten en raken enthousiast om zich hiermee in te zetten voor de Dordtse samenleving. Jong geleerd is oud gedaan. De positieve ervaring die de jongeren van Dordrecht als vrijwilliger hebben opgedaan, nemen zij mee naar de toekomst. Er is een Dordtse samenleving, waarin vrijwilligerswerk geen sociale verplichting meer is, maar een geïntegreerd onderdeel van het samenleven. Het is vanzelfsprekend voor jongeren om zich in te zetten voor de mensen in hun buurt én van anderen hulp te ontvangen als dat nodig is. De jongeren dragen bij aan een stevig sociaal netwerk voor kwetsbare mensen in de stad.

3.2. Wie zijn Dordtse Helden?

Onder Dordtse Helden verstaan we de jongeren die via ons netwerk vrijwillig in actie komen in Dordrecht. Dit zijn vooral Dordtse jongeren. 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. Zo nodig zorgt Dordtse Helden dat er een VOG wordt aangevraagd.



We slaan bruggen tussen generaties en culturen

3.3. Hoe komen we aan Dordtse Helden?

Werving gebeurt via social media en op plaatsen waar jongeren zijn (scholen, verenigingen, evenementen). Ook gaat het van mond tot mond. Jongeren die al betrokken zijn bij het netwerk, nemen soms ook leeftijdsgenoten of vrienden met zich mee bij een volgende activiteit. Hulpverleners in Dordrecht spelen ook een rol in de werving, door jongeren op het netwerk te wijzen.

3.4. Wat doen Dordtse Helden?

Deze jongeren staan op allerlei manieren klaar voor hun stadsgenoten. Ze hebben verschillende rollen als vrijwilliger. Sommige zijn op een structurele manier vrijwillig actief (maatjescontact, boodschappen, hond uitlaten, vrijwilligerswerk in een organisatie) Anderen doen projectmatig mee aan praktische of sociale activiteiten. Jongeren zijn niet altijd op zoek naar structureel vrijwilligerswerk. Bij Netwerk Dordtse Helden is het ook mogelijk om af en toe iets te doen.

Persoonlijke vorming

Dordtse Helden is voor jongeren een plek zijn waar zij betekenis vinden, waar zij zich kunnen ontwikkelen, goede ervaringen opdoen of waar zij steviger in hun schoenen leren te staan. Aan werkloze jongeren biedt Netwerk Dordtse Helden de mogelijkheid om in de werkloze periode vrijwillig actief te zijn. Via het netwerk krijgen zij de mogelijkheid om iets te vinden dat bij hen past.

Eenzaamheid doorbreken

Het doorbreken van eenzaamheid begint soms met kleine dingen. Het maken van contact is een goed begin. Het uitvoeren van een praktische klus of het doen van een boodschap voor iemand, is een handige aanleiding om contact met iemand te maken. En met het oog op het doorbreken van eenzaamheid bij jongeren, bieden we hen een netwerk van leeftijdsgenoten, met wie zij contact kunnen maken en vriendschappelijke relaties opbouwen. In dit kader worden borrels en andere bijeenkomsten georganiseerd vanuit ons project Heldennetwerk. Er is een min of meer vaste groep van jongeren die zich via het netwerk inzet. Daarnaast komen er jaarlijks zo'n 100 nieuwe gezichten bij. In 2020 waren 204 verschillende jongeren met elkaar ruim 1100 uren vrijwillig actief, verspreid over 849 activiteiten/afspraken. De Dordtse helden stonden daarmee klaar voor ruim 400 Dordtaren. En dat ondanks alle beperkingen in de coronatijd!

3.5. Wat doet de organisatie?

De coördinatoren van Dordtse Helden functioneren 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.

Hulpvragen - een puzzelstukje aanleggen

Netwerk Dordtse Helden levert ook een bijdrage aan het ondersteunen van gezinnen met complexe problematiek. Hulpverleners signaleren achterstallig onderhoud (praktische hulp), er moet een plotselinge verhuizing plaatsvinden, er is eenzaamheid (maatjesproject), de kinderen hebben een achterstand op school (huiswerkbegeleiding) of de ouders hebben ondersteuning nodig (oppassen). Jongeren van Dordtse Helden geven het antwoord op deze vragen waar de hulpverleners informele hulp voor moeten inschakelen.

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 krijgen we veel vragen vanuit zorginstellingen en woongroepen, waar voor extra aandacht ook vaak vrijwilligers nodig zijn.

Zichtbaarheid en toegankelijkheid

Netwerk Dordtse Helden streeft naar het verbeteren van de toegang tot informele hulp en ondersteuning. Dat doen we door actief de samenwerking op te zoeken met diverse partijen. Waar hulpvragen voorheen nog bij elke vrijwilligersorganisatie apart moest worden ingediend, hebben we er met elkaar (samenwerking met Stichting Present en Stichting Samen Dordt) nu voor gezorgd dat alle informele hulpvragen in Dordrecht bij één portaal ingediend worden en daarvandaan aan de meest passende organisatie voorgelegd: Stichting Hulplijn Dordt (www.hulplijndordt.nl).

3.6. Tijd voor Actie

Dordtse Helden maakt als zelfstandige stichting deel uit van het landelijke netwerk TijdVoorActie. Dit netwerk startte in 2013 vanuit Ede en is inmiddels in bijna 25 plaatsen actief. De inspiratie voor het werk van TijdVoorActie is Jezus Christus. Hij kwam op aarde om andere mensen te dienen en liet op inspirerende wijze zien hoe je van betekenis kunt zijn voor je medemens.

4. Dordtse Maatjes

4.1. Structurele verbindingen leggen

Een contact tussen hulpvrager en hulpbieder wordt een maatjescontact genoemd wanneer er minimaal eens in de drie weken wordt afgesproken. Een dergelijk contact kan beter verdiepen en impact maken als er regelmatig contact is. Wij streven naar een minimale duur van het maatjescontact van een half 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.

We zien het belang van maatwerk en toetsen ons handelen in het maatjesproject onder andere aan de interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen, gebaseerd op een onderzoek van de Universiteit van Humanistiek.⁴

“Ik zie ons contact niet meer als vrijwilligerswerk, maar als een vriendschap”.
een maatje

4.2. Voor wie

Ouderen

De ouderen die zich voor een maatjescontact opgeven, doen dat vaak omdat ze aanspraak missen, iemand om gezellige tijd mee door te brengen. De leeftijden variëren van 65-95. Deze maatjescontacten nemen verschillende vormen aan, zoals koffiedrinken, wandelen en bellen. Ouderen geven aan dat het hun gevoel van eenzaamheid verlicht. 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. Er zijn ook maatjes die wekelijks samen sporten of samen koken en eten.

“Mijn dochter heeft veel baat van het maatjescontact bij Dordtse Helden. Zij heeft een vorm van autisme en is psychisch ziek geweest, nu herstellende. Maar haar vriendinnen van vroeger vinden het moeilijk om nog met haar om te gaan. Als ze iets af wil spreken, krijgt ze vaak nee te horen. Dat geeft haar een eenzaam gevoel. Daarom is het voor haar zo goed om wekelijks een afspraak te hebben met het maatje waar ze leuk contact mee heeft.”

Een moeder over het maatjescontact van haar dochter

Statushouders Deze doelgroep heeft 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 in grote lijnen de meeste vragen om een maatje. Er kwamen ook vragen van buiten deze groepen, bijvoorbeeld vanuit de ggz.

⁴ Machielse, A. & Ariaans, J. (2020). *Interventieprofielen voor de aanpak van sociaal isolement en eenzaamheid bij ouderen*. Rotterdam: Coalitie Erbij Rotterdam.

“Eens per week help ik een jongere van 13 jaar met zijn huiswerk, vooral begrijpend lezen. Ik vind het zelf ook leuk om te doen. Soms is het lastig communiceren met de ouders, die spreken niet zo goed Nederlands. Maar we komen er altijd wel uit.”

Gökhan, vrijwilliger en stagiair bij Dordtse Helden

Jongeren

Jongeren die als maatje aan het project meedoen zijn ouder dan 18 jaar. Ook maken we een inschatting of er bij de jongere voldoende draagkracht is om een maatje voor iemand te zijn. Een maatjescontact kent vaak uitdagingen en ieder maatjescontact is anders. Het belangrijkste in onze begeleiding is dat de jongere altijd op de coördinator van zijn maatjescontact kan terugvallen als dat nodig is. Ook houden we actief de vinger aan de pols om te horen of de jongere niet overvraagd wordt.

4.3. Resultaatgebieden

Met het maatjesproject dragen we bij aan drie resultaatgebieden:

- 1) Het verlichten van eenzaamheid;**
- 2) Het vergroten van de onderlinge betrokkenheid, zorg en inzet voor elkaar;**
- 3) Het verbinden van mensen uit verschillende leefwerelden.**

Resultaten meten

De deelnemers aan het maatjesproject wordt voor aanvang, een half jaar na aanvang en bij de afronding van het contact met het maatje gevraagd om op schaal van 1 tot 10 aan te geven:

- in welke mate zij tevreden zijn over het eigen sociale netwerk;
- in welke mate zij zich bekwaam voelen om dat sociale netwerk uit te breiden en te onderhouden;
- in welke mate zij in de laatste drie maanden nieuwe contacten hebben opgedaan.

Aan de maatjes (jongeren) wordt voor aanvang, een half jaar na aanvang en bij de afronding van het contact gevraagd om op schaal van 1 tot 10 onder andere aan te geven:

- in welke mate zij zich bekwaam voelen om een ander te ondersteunen bij het aangaan van (nieuwe) sociale contacten;
- in welke mate zij tevreden zijn over de eigen sociale vaardigheden.

Movisie heeft enige jaren gelden onderzoek gedaan naar de maatjesprojecten. De onderzoekers concludeerden dat het sterkste effect waarneembaar is op de resultaatgebieden psychologische opbrengsten en sociaal-communicatieve opbrengsten. In onderstaande figuur⁵ is dit als volgt weergegeven.⁵

4.4. Doelstelling

Onze doelstelling voor 2023 is:

Maatjescontacten: 40

Dit aantal is globaal als volgt verdeeld over de doelgroepen:

Ouderen: 20

Mensen met een beperking: 10

Statushouders: 10

⁵ Bron: Movisie, “Een maatje voor iedereen?”, 2015.

4.5. Werkwijze

- 1) **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.
- 2) **Kennismaking hulpvrager**
Wij willen altijd eerst een goed beeld krijgen van de hulpvrager. Dit doen we door een kennismaking te plannen met de hulpvrager.
- 3) **Uitzetten hulpvraag**
Wij zetten de hulpvraag uit binnen ons jongeren netwerk, dit doen wij bijvoorbeeld door bepaalde jongeren persoonlijk te benaderen of d.m.v. een oproep op sociale media.
- 4) **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.
- 5) **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.
- 6) **Drie keer proefdraaien**
Nadat beide partijen het contact aan willen gaan, bieden wij ze de mogelijkheid om drie keer proef te draaien met elkaar.
- 7) **Definitieve beslissing**
Na het drie keer proefdraaien kunnen hulpvrager en hulpbieder beslissen of het een maatjescontact gaat worden of niet.
- 8) **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.
- 9) **Tussentijdse evaluatie**
Eens in de 2 maanden vragen wij onze maatjes (zowel hulpvrager als hulpbieder) hoe het contact verloopt. Dat zijn gemiddeld 6 evaluatiemomenten per jaar van ongeveer een uur. We hechten aan de kwaliteit van de begeleiding. Het is een van de belangrijkste diensten van Dordtse Helden.
- 10) **Afronding en evaluatie**
Wanneer een maatjescontact wordt afgerond, evalueren wij altijd even hoe het contact is ervaren door de hulpbieder en de hulpvrager. We doen dit in een gesprek. Ook vragen wij altijd hoe zij de begeleiding vanuit Netwerk Dordtse Helden hebben ervaren, wij doen graag wat met onze feedback.

4.6. Maatjes-meetings

Het is ieder jaar ons doel om het maatjesproject inhoudelijk te verbeteren. Want hoe zorgen we ervoor dat een maatjescontact niet alleen maar waarde heeft op het moment dat er contact is, maar ook een verandering teweegbrengt die waarde heeft voor de toekomst? Dit gaan we doen door de jongeren die iemands maatje zijn, te trainen. Vaak zoekt iemand een maatje omdat zijn of haar eigen sociaal netwerk te klein is. De jongeren kunnen als maatje iemand helpen met het uitbreiden of versterken van zijn of haar sociale netwerk. Zo wordt iemand duurzaam geholpen en heeft het maatjescontact ook op lange termijn nog waarde, ook nadat het maatje na verloop van tijd weer afscheid heeft genomen.

Een maatjes-meeting wordt eens per halfjaar georganiseerd. Jongeren worden hiervoor uitgenodigd, aangemoedigd en verleid om te komen, maar hun aanwezigheid is niet verplicht. Bij aanvang van het maatjescontact wordt wel de verwachting uitgesproken dat de jongere minimaal eens per jaar

deelneemt aan een maatjes-meeting, voor zolang als het maatjescontact duurt.

Inhoudelijk wordt er tijdens deze meetings een vorm van intervisie toegepast in kleine groepjes, waarbij de jongeren met elkaar na gaan denken over de inbreng van één van de jongeren over zijn of haar maatjescontact. Daarnaast zal er een ontspannen gedeelte zijn in de vorm van een maaltijd en/of spelactiviteit. Tot slot ontvangen de jongeren tips over het versterken en/of uitbreiden van het sociale netwerk en kunnen ze een kaartenset lenen, 'Samenspel', dat hen kan helpen om het gesprek met hun maatje te verdiepen.

[4.7. Samenwerkingspartners](#)

Sociale wijkteams, Stichting Hulplijn Dordt, diverse maatschappelijke organisaties, zoals Yulius, Gemiva, Vivenz, Vluchtelingenwerk, Leger des Heils, ASVZ, Pameijer, Eddee Zorgverlening en Buurtwerk.

[4.8 Planning](#)

De looptijd van het project is van 1 januari 2023 tot 31 december 2023.

Werving en coördinatie

'Dordtse Maatjes' wordt gecoördineerd door een coördinator van Dordtse Helden. Doorlopend is deze coördinator bezig met het werven van jongeren die iemands maatje willen zijn, het matchen aan de openstaande hulpvragen, het begeleiden en het afronden en evalueren van de maatjescontacten. Ook de resultaatmetingen worden doorlopend gedaan.

Maatjesmeetings

De coördinator organiseert eens per half jaar een maatjes-meeting met het doel om de jongeren die dan actief zijn als maatje te trainen en coachen. De meeste toestroom van jongeren die een maatjescontact willen doen, vindt plaats rond februari en rond september, dus het ligt voor de hand om de meetings kort daarna te laten plaatsvinden: de eerste in maart/april en de tweede in oktober/november.

5. Handige Helden

[5.1. Praktische hulp bieden](#)

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 van hulpverleners die deze situaties signaleren. Jongeren worden ingezet voor bijv. tuinklussen, verhuizingen, gordijnen ophangen, laminaat leggen, meubels in elkaar zetten, reparaties, opruimen en schoonmaken, technische hulp en ICT-vragen.

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.

Een bijzonder project waar we in participeren is Sociaal Tuinieren. Een verwaarloosde tuin kan een signaal zijn van achterliggende problemen en meer dan eens is er eenzaamheid. Deze tuinen vereisen vaak structurele hulp, maar dat is lastig te vinden voor iemand die geen sociaal netwerk heeft. Om in te spelen op dit probleem voeren we in samenwerking met Stichting Present en Duurzaamheidscentrum Weizigt het project Sociaal Tuinieren uit. Deze hulp zal zowel sociaal als

praktisch zijn. Eerst wordt een tuin opnieuw ingericht op een groene en onderhoudsvriendelijke manier. Een vrijwilliger wordt vervolgens voor langere tijd aan eenzelfde persoon en dus tuin gekoppeld, vergelijkbaar met een maatjescontact.

5.2. Voor wie

We bieden praktische hulp aan alle Dordtenaren die vanwege psychische en/of lichamelijke klachten of een lichamelijke of verstandelijke beperking zelf niet in staat zijn om de klus te klaren. We staan voor hen klaar als er geen toereikend sociaal netwerk is en een tekort aan financiële middelen.

Verhaal uit de praktijk

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 en merkten dat het steeds beter met haar ging. 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.

5.3. Resultaatgebieden

Met praktische hulp dragen we bij aan vier resultaatgebieden:

1) Het verhelpen van praktische problemen;

2) Aandacht geven, bouwen aan onderling vertrouwen;

Een kopje koffie na de klus en een gezellig praatje tussendoor dragen bij aan vertrouwen van de hulpontvanger. Soms komen hierdoor ook andere problemen ter sprake en kunnen we op andere gebieden ook iets voor iemand betekenen.

3) Het verlichten van zorgen over praktische zaken;

Kleine problemen kunnen zich opstapelen en zorgen met elkaar voor stress en onrust. Mensen worden niet alleen geholpen bij praktische problemen, maar ervaren ook dat ze er niet alleen voor staan, wat zorgt voor vertrouwen en perspectief.

4) Voorkomen dat 'kleine' problemen groter worden en uit de hand lopen (preventie).

Verwaarlozing van een tuin of het huishouden kunnen resulteren in boetes of zelfs rechtszaken als er niets gedaan wordt.

Resultaten meten

Om inzichtelijk te maken welke praktische hulp er concreet wordt geboden, wordt bij een deel van de projecten een foto gemaakt voor en na de uitvoering.

Een deel van de mensen met een praktische hulpvraag wordt voorafgaand aan de uitvoering van het project gevraagd om aan te geven:

- voor welk probleem zij een oplossing zoeken
- wat zij verwachten van de vrijwillige inzet

Na afloop van het project wordt aan dezelfde mensen gevraagd:

- hoe zij de hulp van de vrijwilligers hebben ervaren op schaal van 1 tot 10

- op welke manier er een oplossing is geboden voor het probleem dat zij hebben beschreven

5.4. Doelstelling

Onze doelstellingen voor 2023 zijn:

Projecten:	40
Vrijwilligers (bij benadering):	60
Hulpontvangers (bij benadering):	40

5.5. Werkwijze

1) Binnenkomst hulpvraag

Hulpvragen ontvangen we via Hulplijn Dordt, het portaal voor informele hulpvragen in Dordrecht. Hier kunnen particulieren en hulpverleners of andere contactpersonen van de hulpvrager eenvoudig hun vraag indienen.

2) Uitvragen hulpvraag

Om een goed beeld te krijgen van de vraag en wat er nodig is, kunnen we soms besluiten om van tevoren even langs te gaan bij de hulpvrager thuis.

3) 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 gebruik van sociale media.

4) Uitvoeren hulpactiviteit

Wanneer de vrijwilligers zijn gevonden, wordt het project gepland en voorbereid. Bij eenmalige projecten gaat hier geen kennismaking aan vooraf. Afhankelijk van de situatie en de ervaring van de vrijwilligers wordt besloten of er ook een coördinator aanwezig is tijdens de uitvoering. Bij structurele hulp, zoals boodschappen doen, vind er wel eerst een kennismaking plaats tussen de hulpbieder en de hulpvrager, waar de coördinator bij aanwezig is.

5) Evaluatie

Wanneer de praktische hulp is afgerond, vind er een evaluatie plaats door contact te hebben met hulpvrager(s) en vrijwilliger(s). Daarbij vragen we onder andere na hoe zij de begeleiding vanuit Netwerk Dordtse Helden hebben ervaren, zodat we eventuele verbeteringen kunnen doorvoeren.



5.6. Samenwerkingspartners

Stichting Anders, Stichting Hulplijn Dordt, Stichting Present, Stichting HIP, Sociaal Wijkteam, diverse hulpverleningsorganisaties en bedrijven.

5.7. Planning

De looptijd van het project is van 1 januari 2023 tot 31 december 2023.

Coördinatie en werving

'Handige Helden' wordt gecoördineerd door een coördinator van Dordtse Helden. Deze coördinator houdt doorlopend in de gaten welke hulpvragen er binnenkomen en pakt deze waar mogelijk op. Hulpvragen met een deadline (denk aan verhuizingen) kunnen soms met voorrang behandeld worden, maar in principe geldt het uitgangspunt dat de vraag die het eerst binnenkomt ook het eerst opgepakt wordt. Het vrijwillige aanbod vanuit de jongeren heeft echter ook invloed op de volgorde. Daarnaast is de coördinator doorlopend bezig met het werven van jongeren die praktische hulp willen bieden.

NLdoet

Op deze dagen organiseert de coördineert één of meerdere praktische klussen om jongeren de kans te geven om invulling te geven aan de grootste landelijke vrijwilligersdag van het jaar.

Surprise Me

Met uitzondering van het eerste kwartaal, wordt er ieder kwartaal een Surprise Me georganiseerd. Dit is een combinatie van sociale en praktische vrijwilligersactiviteiten, waarbij jongeren die zich aanmelden pas op de dag zelf ontdekken wat voor vrijwilligerswerk ze die dag gaan doen. Zo hopen we hen deel te laten nemen activiteiten die ze anders wellicht niet zouden hebben gekozen, maar wel verrassend leuk blijken te zijn.

6. Sociale groepsactiviteiten

6.1. Sociale activiteiten

Het deelnemen aan de sociale groepsactiviteiten 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.

Voorbeelden van deze projecten zijn:

- Elke zaterdag wordt er gevoetbald met jonge statushouders, met het doel om hen in contact te brengen met Nederlandse jongeren en hun sociaal netwerk hier te versterken.
- Een maandelijkse wandeling of binnen-activiteit met de bewoners van Zorgcentrum De Linde.
- Eenmalige activiteiten bij diverse woongroepen, zoals een sinterklaasbingo, cakes bakken, koekjes bakken, beautymiddag en spelletjesmiddag.

6.2. Voor wie

In Dordrecht zijn ongeveer 15 verpleeg- en verzorgingshuizen en ongeveer 20 woonvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke beperking. 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. '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.

Verhaal uit de praktijk

Profila Zorg locatie De Ark

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 mooi contact tussen de bewoners, vrijwilligers en medewerkers.

6.3. Resultaatgebieden

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.

Onze resultaatmeting verloopt als volgt. De jongere die als vrijwilliger deelnemen aan een groepsactiviteit wordt voorafgaand aan de activiteit gevraagd:

- of de jongere al eerder vrijwillig actief zijn geweest
- wat de motivatie van de jongere is om aan de activiteit mee te doen

Na afloop van de activiteit wordt gevraagd:

- hoe de jongere het heeft ervaren
- wat de jongere heeft ontdekt of geleerd door deze activiteit
- of de jongere na deze ervaring er nog eens voor zou kiezen om zich vrijwillig in te zetten

6.4. Doelstelling

Voor 2023 hebben we de volgende doelstellingen:

- Wekelijks voetballen op zaterdagmiddag met statushouders en Nederlandse jongeren
- Maandelijks een wandeling of binnenactiviteit bij Zorgcentrum De Linde
- 5 diverse eenmalige sociale groepsactiviteiten
- We verbinden jongeren uit ons netwerk aan bestaande activiteiten die door andere organisaties worden georganiseerd en waarbij (extra) vrijwillige inzet nodig is

6.5. Werkwijze

1) 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.

2) Pilot

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

3) 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.

4) Evaluatie

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

6.6. Samenwerkingspartners

Voor groepsactiviteiten werkt Dordtse Helden onder andere samen met Zorgcentrum De Linde, Het Parkhuis, Profila Zorg, Syndion, Gemiva, PZC Dordrecht en het Spectrum.

6.7. Planning

De looptijd van het project is van 1 januari 2023 tot 31 december 2023.

Voetbalproject

Er wordt wekelijks op zaterdagmiddag van 17.00 -18.00 uur gevoetbald. Er is een winterstop tijdens de koudste maanden van het jaar (half december tot eind februari).

Zorgcentrum De Linde

De maandelijkse activiteit bij Zorgcentrum De Linde vindt plaats op iedere derde zaterdag van de maand. Bij goed weer wordt er gewandeld. Bij slecht weer wordt er een alternatieve binnen-activiteit bedacht.

Diverse eenmalige activiteiten / Surprise Me

Met uitzondering van het eerste kwartaal (i.v.m. NLDoet), wordt er ieder kwartaal een Surprise Me georganiseerd. Dit is een combinatie van sociale en praktische vrijwilligersactiviteiten, waarbij jongeren die zich aanmelden pas op de dag zelf ontdekken wat voor vrijwilligerswerk ze die dag gaan doen. Zo hopen we hen deel te laten nemen activiteiten die ze anders wellicht niet zouden hebben gekozen, maar wel verrassend leuk blijken te zijn.

7. Heldennetwerk

7.1. Het hart van de organisatie

Het hart van Netwerk Dordtse Helden bestaat uit de jonge vrijwilligers die met elkaar een netwerk vormen. Om in dit netwerk jongeren met elkaar in contact te houden, faciliteren we 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. We willen dat (1) de Dordtse helden door deze ontmoetingen gevormd worden als persoon en (2) dat zij zich verbonden blijven voelen met Netwerk Dordtse Helden, met als waarschijnlijk gevolg dat zij zich opnieuw vrijwillig zullen inzetten.

7.2. Voor wie

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. En dat sluit aan op de behoefte. Een jongere zei na afloop van een bijeenkomst: 'Ik ben blij dat ik gekomen ben, ook al voelde ik me vandaag niet zo fit, want bij Dordtse Helden heb ik het gevoel dat ik gewoon mezelf kan zijn en dat ik ergens bij hoor. Dat heb ik in de rest van mijn leven niet.'

7.3. Resultaatgebieden

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 de helden-community dragen we bij aan vier resultaatgebieden:

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

Er sluiten ook jongeren bij het netwerk aan die zelf maar weinig of geen sociale contacten hebben.

2) Jongeren ervaren waardering voor hun vrijwillige inzet

Wie wil niet af en toe horen dat hij goed bezig is? Waardering draag positief bij aan de vrijwilligerservaring van de jongeren en vergroot de kans dat zij zich in hun leven vrijwillig blijven inzetten.

3) Er ontstaat een cultuur van gelijkwaardigheid en waardering

Tijdens borrels en andere activiteiten ervaren we een fijne sfeer en wederzijds respect tussen de jongeren.

4) Jongeren vinden en/of ontwikkelen hun intrinsieke motivatie

Dit ontstaat tijdens de vrijwillige inzet, inspirerende sprekers en het delen van verhalen met elkaar.

Resultaten meten

Aan een willekeurige selectie van jongeren die bekend zijn bij ons netwerk wordt minimaal één keer een enquête voorgelegd om bovenstaande resultaatgebieden te toetsen.

7.4. Doelstelling

- Er vinden 4 tot 6 borrels/bijeenkomsten plaats voor de jongeren die betrokken zijn bij Netwerk Dordtse Helden met een gewenste gemiddelde opkomst van 15-25 jongeren per activiteit. We organiseren deze bij diverse lokale cafés;
- Het contact met de jongeren in het netwerk wordt onderhouden;
- Iedere jongere in het heldennetwerk ontvangt een kaartje op zijn of haar verjaardag;
- Nieuwe ideeën om het netwerk met elkaar in contact te brengen worden uitgewerkt en vormgegeven;
- Vrijwilligers ontvangen waardering voor hun inzet, bijvoorbeeld in de vorm van een Dordtse Helden trui, tote bag of andere goodie.

7.5. Planning

De looptijd van het project is van 1 januari 2023 tot 31 december 2023.

Borrels

Eens per twee á drie maanden wordt een borrel georganiseerd.

Relatiebeheer

Er is waar mogelijk en indien gewenst laagdrempelig sociaal contact tussen de coördinator en de jonge vrijwilligers. De verjaardagskaarten worden wekelijks klaargemaakt en op de juiste dag verzonden. Na afloop van iedere vrijwilligersactiviteit worden de jongeren gewaardeerd met een dankjewel en een goodie.

Bijlage 1 Contact en gegevens

Bestuursleden	
<i>Voorzitter</i>	<i>Penningmeester</i>
Matthijs van der Veen	Wouter Boor
<i>Secretaris</i>	<i>Algemeen bestuurslid</i>
Maaïke de Ruiter	Jaco Boven

Coördinatoren	
<i>Netwerkdcoördinator</i>	<i>Projectcoördinator Dordtse Helden</i>
Marion van Bruggen (contactpersoon)	Annelinde Porsius
e: marion@netwerkdordtsehelden.nl	e: annelinde@netwerkdordtsehelden.nl
t: 06-31279761	t: 06-53807920
<i>Projectcoördinator Maatschappelijke Diensttijd</i>	<i>Projectcoördinator Maatschappelijke Diensttijd</i>
Jacorien Littooi	Suzanne Souljé
e: jacorien@netwerkdordtsehelden.nl	e: suzanne@netwerkdordtsehelden.nl
t: 06-29800475	t: 06-40617155
<i>Projectcoördinator Insula Connect (MDT)</i>	
Anniek Boven	
e: anniek@netwerkdordtsehelden.nl	
t: 06-83801522	

Algemeen	
Naam	Stichting Netwerk Dordtse Helden
Oprichting	24 oktober 2018
Postadres	Leerambachtstraat 29 3312 LJ Dordrecht
Bezoekadres	Vijverplantsoen 28 3319 SW Dordrecht
Website	www.netwerkdordtsehelden.nl
LinkedIn	Netwerk Dordtse Helden
Instagram	Dordtse Helden
Rek.nr.	NL32 RABO 0335 3741 66
KvK nr.	72936398
RSIN	859292174
BTW-status	Geen BTW-verplichting
ANBI-status	Actief

In samenwerking met Inspiratienetwerk TijdVoorActie: www.tijdvooractie.nl