

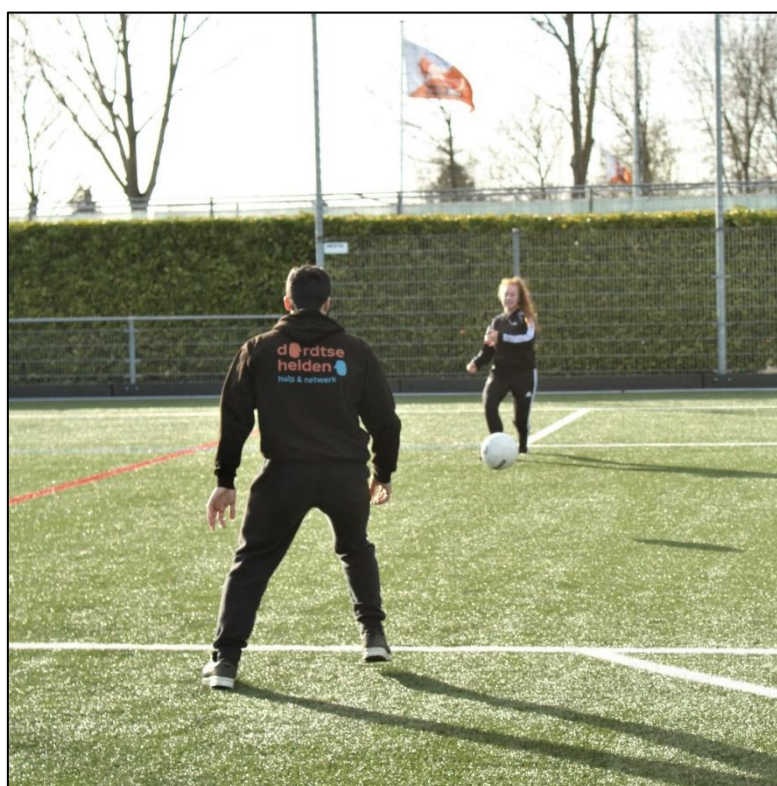
Dordtse Heldenverhalen



Projectplan
januari – december 2022

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Wat er aan de hand is.....	4
3. Netwerk Dordtse Helden.....	5
4. Heldendaden	7
5. Maatjesproject	8
6. Praktische hulp	11
7. Sociale groepsprojecten	13
8. De Helden-community	15
9. Overzicht	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 2022 de volgende projecten uit:

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



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 ergernissen 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. 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.

3.2. 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.

3.3. 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. Veel jongeren zijn niet op zoek naar structureel vrijwilligerswerk. Bij Netwerk Dordtse Helden is het ook mogelijk om af en toe iets te doen.

3.4. 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.

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.

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 Dordtenaren. 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. Juist deze gezinnen hebben een netwerk om zich heen nodig dat ondersteuning kan bieden waar nodig. 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. Stukjes van de puzzel. Door zorgvuldig met hulpontvangers om te gaan en respect te tonen, ervaren zij dat om hulp vragen niet iets is om je voor te schamen.

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).

Meebewegen en groeien

De netwerkcoördinatoren letten goed op signalen vanuit de Dordtse samenleving en vanuit de jongeren. Soms vallen de puzzelstukjes in elkaar en ontstaat er een nieuw project dat antwoord geeft op een vraag of behoefte. Een voorbeeld is het voetbalproject, kortgeleden gestart en tot nu toe elke week met een groter aantal jongeren: elke zaterdag als jongeren een uurtje met voetballen met jonge statushouders. Het zorgt voor ontmoeting en helpt de statushouders om hun netwerk uit te breiden met jongeren die al bekend zijn in Nederland en hen daarbij verder kunnen helpen. Maar ook is het voetballen gewoon gezellig en gezond!

3.6. 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.

4. Heldendaden

Als er echt iets aan de hand is en als we daar actie op willen ondernemen op een manier die een held waardig is, kan het niet anders dan dat we met een aantal toffe projecten komen. Dit zijn:

- Maatjesproject
- Praktische hulp
 - Sociaal tuinieren
- Sociale groepsprojecten
 - Voetballen met statushouders
 - Heldendiner
 - Wandelen met ouderen
- Dordtse Buddy's
- De Helden-community

In 2022 zijn dit onze belangrijkste aandachtspunten:

- Het maatjesproject uitbreiden in aantallen én het project inhoudelijk verbeteren. Dit gaan we doen door de maatjes te trainen op netwerkversterking. Vaak zoekt iemand een maatje, omdat zijn of haar eigen sociaal netwerk te klein is. Door de maatjes van Dordtse Helden toe te rusten, kunnen zij als maatje aan de slag om iemand te helpen met het uitbreiden of versterken van zijn sociale netwerk. Zodat iemand duurzaam geholpen is en ook op lange termijn nog iets heeft aan het contact, ook als het maatje na verloop van tijd weer afscheid neemt.
- Het maatjesproject splitsen in twee projecten, waarvan één zich volledig richt op maatjescontacten met statushouders. De ervaring is dat deze contacten over het algemeen dezelfde soort uitdagingen voor de vrijwilliger met zich mee brengen, die vooral te maken hebben met taalbarrière en cultuur. Onze wens is om deze vrijwilligers hier apart van de andere maatjes nog extra training en gesprek over aan te bieden.
- Bevorderen dat jongeren zich verbonden blijven voelen met Netwerk Dordtse Helden na hun vrijwillige activiteit. Dat gaan we bereiken door onder andere een attentie voor verjaardagen, frequenter contact en de mogelijkheid om deel te nemen in whatsappgroepen op basis van interesse op gebied van vrijwillige inzet.

We lichten de verschillende projecten uitgebreider toe in het volgende gedeelte.

5. Maatjesproject

5.1. Beschrijving

Een contact tussen hulpvrager en hulpbieder wordt 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.

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 Humanistiek⁴.

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

een maatje

5.2. Doelgroepen

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.

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

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

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 nu al anderhalf jaar bestaat. Mehmet kijkt uit naar de contactmomenten met Joris.

Anita en Daniëlle

Anita is een vrouw van 38 jaar die sinds tweeënhalf jaar gediagnosticeerd is met MS. Dat heeft haar leven flink op zijn kop gezet. Toch staat ze heel positief in het leven en kan ze genieten van de kleine dingen. Haar netwerk is niet groot en ze kan maar kleine stukjes lopen, verder beweegt ze zich voort in een rolstoel.

Daniëlle (23 jaar) spreekt met regelmaat met haar af om eropuit te gaan. Ze hebben een gedeelde passie voor Sushi, Daniëlle leert Anita hoe ze dat zelf kan maken. En Anita is dol op het mini-varkentje dat Daniëlle als huisdier heeft, dus deze willen ze samen nog weleens uitlaten. Beiden hebben plezier in het contact.

5.3. Beoogde resultaten

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 en een half jaar na aanvang van het contact met het maatje gevraagd om op schaal van 1 tot 10 onder andere 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 en een half jaar na aanvang 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.

5.4. Doelstelling

Onze doelstellingen voor 2022 zijn

Projecten:	40
Contactmomenten:	320
Jongeren:	40
Maatjes:	40

5.5. 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 door een kennismaking te plannen met de hulpvrager.

>> 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.

>> 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.

>> 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.

>> 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.

5.6. Samenwerkingspartners

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



6. Praktische hulp

6.1. Beschrijving

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 is 'sociaal tuinieren'. Een verwaarloosde tuin gaat vaak gepaard met eenzaamheid, daarnaast vereisen tuinen vaak structurele hulp. Om in te spelen op dit probleem, voeren wij in 2022 (na een pilot in 2021) in samenwerking met Stichting Present en Duurzaamheidscentrum Weizigt "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 zal vervolgens voor langere tijd aan eenzelfde persoon en dus tuin worden gekoppeld, vergelijkbaar met een maatjescontact. Er zal bij sociaal tuinieren meer aandacht liggen op het sociale contact dat naast het tuinieren plaats kan vinden.

6.2. Doelgroep

Doelgroepen die we helpen met praktische klussen, 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.

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 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.

6.3. Beoogde resultaten

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.

6.4. 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

6.5. Doelstelling

Onze doelstellingen voor 2022 zijn:

Projecten:	60
Hulpactiviteiten (bij benadering):	120
Vrijwilligers (bij benadering):	90
Hulpontvangers (bij benadering):	55

Werkwijze

>> Binnenkomst hulpvraag

Hulpvragen kunnen bij ons worden ingediend via onze website. Vaak vanuit professionele hulpverlening.

>> 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

>> 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 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 hulpbieder en de hulpvrager.

>> Evaluatie

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

6.6. Samenwerkingspartners

Stichting Anders, Stichting Hulplijn Dordt, Stichting Present, diverse hulpverleningsorganisaties en verschillende bedrijven.

7. Sociale groepsprojecten

7.1. Beschrijving

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.

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 met de bewoners van Zorgcentrum De Linde.
- Een maandelijkse maaltijd in het restaurant van Het Polderwiel, een woonlocatie van Het Spectrum. Hopelijk laten de coronamaatregelen dit inmiddels weer toe.
- Eenmalige activiteiten op diverse woongroepen, zoals een sinterklaasbingo, cakes bakken, koekjes bakken, beautymiddag en spelletjesmiddag.

7.2. Doelgroepen

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

Zorgcentrum De Linde

Maandelijks op een zaterdagochtend trekt een groepje Dordtse Helden eropuit met de bewoners van Zorgcentrum De Linde. Hier wonen veel mensen met weinig of geen netwerk, die het heerlijk vinden om een wandeling naar het park te maken. De man op de foto zei na afloop van een wandeling: 'De mensen die waarderen mij. Ze houden van mij en ik hou van hun.'



7.3. 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.

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

7.4. Doelstelling

Voor 2022 hebben de volgende doelstellingen:

Projecten:	5
Activiteiten:	70
Vrijwilligers:	80
Hulpontvangers:	100

7.5. 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.

7.6. Samenwerkingspartners

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

8. De Helden-community

8.1. Beschrijving

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.



8.2. Doelgroep

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.'

8.3. Beoogde resultaten

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.

8.4. 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.

8.5. Doelstelling

In 2022 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. Er wordt samengewerkt met lokale horeca en ondernemers.

9. Overzicht

Project	Doelstellingen	Ambities
Maatjesproject	Projecten: 40 Contactmomenten: 320 Jongeren: 40 Maatjes: 40	Het maatjesproject een duurzaam karakter geven d.m.v. toerusting van de maatjes op netwerkversterking
Praktische hulp	Projecten: 60 Hulpactiviteiten: 120 Vrijwilligers: 90 Hulpontvangers: 55	Met samenwerkingspartners werken aan duurzamere oplossingen voor praktische hulpvragen.
Groepsactiviteiten	Projecten: 5 Activiteiten: 70 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.



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

Projectcoördinator MDT
Jacorien Littooij
e: jacorien@netwerkdordtsehelden.nl
t: 06-29800475

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 -