

## Samen Oplopen biedt maatjes en activiteiten aan gezinnen in Zeist waar meerdere problemen tegelijk spelen.



### Kwetsbare gezinnen

In Zeist wonen veel gezinnen die veel problemen tegelijk hebben. Wat zij het meest missen is een netwerk van goede vrienden of familie om zich heen, die hen kunnen steunen in allerlei zaken van hun leven. Dit komt doordat zij hebben moeten vluchten uit hun thuisland, of een jeugd hebben gehad waarin veel is mis gegaan.

Naast andere dingen verlangen deze gezinnen *vooral* naar vriendschap, aandacht, gezelligheid en zo nu en dan iets 'leuks'. Hulpverleners kunnen dan niet bieden (en zouden vaak niet eens nodig zijn als bovenstaande werd geboden).



### Missie - Gezinnen in balans

Naast wijken waarin veel kwetsbare burgers wonen, wonen er in Zeist veel gezinnen die hun leven goed op orde en in balans hebben. Daar ligt een kans...

Samen Oplopen koppelt de gezinnen in moeilijkheden aan een vrijwilliger of maatjesgezin die zelf stevig in het leven staat.

De vrijwilligers kijken over de eigen grenzen van hun eigen leven en ontwikkelen vaardigheden die ze voor die tijd niet hadden. Een maatje is van belang en doet zichtbaar goed aan het leven van de ander door ze o.a. uit de negatieve spiraal trekken. Dit werkt zingevend en maakt gelukkig.

### Organisatie en activiteiten

De vrijwilligers bezoeken wekelijks over om de week kort of lang een gezin. Ze kijken samen waar de behoefte ligt. Dat kan zijn: samen fietsen, praten, met de kinderen spelen, naar de post en financiën kijken, mee denken in problemen, Nederland(s) helpen begrijpen, naar buiten gaan, enz. Het moet voor beide partijen een leuk en zinvol contact zijn. De vrijwilliger bepaald zijn/haar grens.

De coördinatoren (3.5 fte) bewaken de kwaliteit en grenzen door persoonlijke evaluaties met gezin en vrijwilliger en om de 8 weken intervisie met de vrijwilligers waaraan ook training wordt gekoppeld.

Er zijn 100 vrijwilligers actief. Er zijn zo'n 90 lopende koppelingen tussen vrijwilliger en gezin. Een deel daarvan zijn de koppelingen tussen maatjes en vluchtelinggezinnen.

Daarnaast doen we wat nodig blijkt: we organiseren

- 2x per jaar een feest,
- uitwisselen spullen, kleding en adviezen,
- leren computervaardigheden, post lezen en af handelen,
- we zoeken opa's en oma's op oppasmeiden voor de gezinnen,
- bezoeken elkaars gedenkdagen, enz.

### Effectenonderzoek

Er is een evaluatief onderzoek gedaan naar Samen Oplopen, door het kenniscentrum 'Sociale Innovatie' van de Hogeschool Utrecht. De resultaten zijn alleen maar positief. Er wordt veel effect gemeten door de inzet van vrijwilligers in gezinnen met een klein sociaal netwerk die veel problemen tegelijk ervaren. Vooral op de 4 leefgebieden sociaal, psychisch en praktisch functioneren, opvoeding en dagbesteding.

*Ouders) doen meer mee in de maatschappij (op de school van de kinderen en werk), voeden beter op, hebben hun financiën beter onder controle, zijn minder eenzaam en somber en meer ontspannen en vrolijker wat effect heeft op alle gebieden, o.a. de gezondheid. Ze kennen Nederland(s) beter en hebben een groter en gezonder sociaal netwerk. Ze hebben hun leven meer in balans. Dit heeft grote effecten op de jeugd van de kinderen.*

De gezinnen gaven Samen Oplopen een 9, als 'rapportcijfer'.



**St Samen Oplopen - Steun voor ouders en gezin**

Oude Arnhemseweg 250, 3705 BJ, Zeist,

Telefoonnummers coördinatoren:

Linda: 06 8113 60 75 – Noortje: 06 486 232 09 - Hana: 06-4687 4857

[www.samen-oplopen.nl](http://www.samen-oplopen.nl)