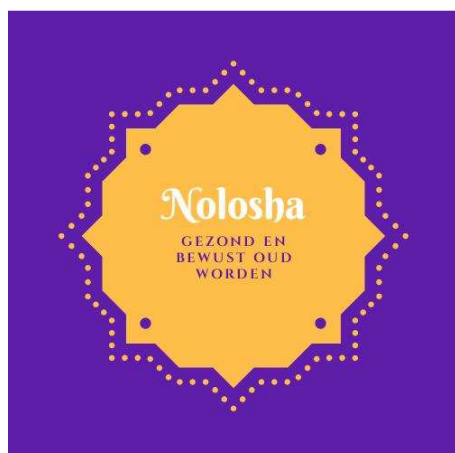


# Nolosha update 29 september 2020



## Inleiding

Sinds juni 2019 voert Stichting de Verbinding i.s.m. Stichting Asiya het project *Nolosha* (leven) uit. Wekelijks komt een groep Somalische ouderen (15) samen in IJsselmonde. Getrainde vrijwilligers verzorgen het programma met sport, informatie over gezondheid, ouder worden in Nederland, pensioen en armoede. Dit jaar staan er themabijeenkomsten voor mannen en andere etnische groepen gepland. Eind 2020 presenteren we de resultaten in een expertmeeting.

De Somalische gemeenschap in Rotterdam wordt steeds ouder. Ze kampen met diverse gezondheidsproblemen en hebben te maken met armoede. De soms grote families zijn uiteengevallen door de migratie naar Nederland. Maar ook vanuit Nederland zijn er veel Somaliërs naar Engeland gemigreerd. Dit leidt er toe dat de Somalische ouderen vaak alleen zijn omdat de kinderen zijn uitgevlogen en verhuisd. Hun dagelijkse activiteiten bestaan vooral uit het bezoeken van de moskee, vrienden en familie. Er zijn weinig contacten buiten de eigen groep. Door de gebrekkige beheersing van de taal maken ze weinig gebruik van voorzieningen en kennen ze ook de mogelijkheden niet. Ze kloppen regelmatig aan bij de vrijwilligers van zelforganisaties voor hulp.

Een aanpak specifiek gericht op ouderen binnen de somalische gemeenschap is erg gewenst. Ze kampen met multiproblematiek en isolement. Enerzijds willen ze iets doen, anderzijds zijn ze kritisch en moeilijk te motiveren. Vrijwilligers met een vertrouwenspositie vormen de sleutel om toegang te krijgen tot deze lastige groep. Structuur in aanbod van activiteiten is erg belangrijk.

Het project loopt tot eind december. Vanwege de situatie met het Covid-19 virus, hebben we ondersteuning aan de ouderen telefonisch voortgezet. De deelnemers houden we op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en richtlijnen van het RIVM via de whatsapp groep van de deelnemers en vrijwilligers. Hoe het de komende maanden zal gaan, is nog ongewis vanwege de risicogroep waartoe sommigen behoren. We houden goed contact met elkaar en zetten momenteel een onderzoek uit onder de ouderen om een inventarisatie te maken over hoe het gaat en wat ze nodig hebben.

Het project wordt mogelijk gemaakt dankzij de bijdragen van het KANSfonds, Sint Laurensfonds en RCOAK.



## Corona update 1 april 2020

Dat was schrikken voor de vrijwilligers en deelnemers. Op vrijdag 13 maart stond een sportles gepland, maar door alle ontwikkelingen die op het nieuws verschenen, hebben we de bijeenkomst moeten annuleren. Inmiddels waren de ouderen ook al op de hoogte dat ouderen en kwetsbare mensen het beste binnen konden blijven. Vanaf maandag ook het nieuws dat scholen zouden sluiten.

De levendige bijeenkomsten waarin veel gelachen en gesport werd, moesten we helaas tot nader order stoppen. Er waren net plannen om een tweede groep te starten in Feijenoord, die er door de goede verhalen uit Ijsselmonde van de deelnemende ouderen om hadden gevraagd. Ook met de Ramadan in het vizier, zou dit voor het eerst een hele andere dimensie krijgen. De groepen voor mannen waren we ook al gestart in huiskamersetting. Dit zal voorlopig ook uitgesteld moeten worden en op een andere manier vormgegeven.

De vrouwen die wekelijks samenkomen in huis van de wijk De Dijk in Ijsselmonde zitten samen in een groep via Whatsapp. Voorheen om praktische zaken door te geven. Nu dient het vooral om elkaar op de hoogte houden wat betreft het Corona virus, voorlichtingsmateriaal in eigen taal te delen en vooral elkaar te stimuleren om contact te onderhouden en in beweging te blijven.

Wij, als team, maken ons vooral zorgen om de vrouwen die als mantelzorger voor hun zieke kind, partner of kleinkinderen zorgen. We houden extra contact met hen (telefonisch) om te vragen hoe het gaat, hen aandacht te geven en in de gaten houden of ze iets nodig hebben. Veel ouderen mannen en vrouwen uit onze doelgroep zijn alleenstaand door scheiding. Kinderen wonen deels in het buitenland.

We hebben aan het begin van de Ramadan een pakket samengesteld voor de ouderen. Zowel mannen als vrouwen kwamen in de 1<sup>e</sup> week van Ramadan hun pakket ophalen bij een Somalische ondernemer. Diverse (gezonde) producten en handzeep hadden we erin gedaan. Als opsteker voor de eenzaamheid die ze ervaren en stimulans om gezond bezig te zijn. Dit werd zeer gewaardeerd.

De ouderen stimuleren elkaar onderling en maken nu al voorzichtig plannen hoe ze weer gezond bezig kunnen zijn.

### **Werkzaamheden periode maart tot juni 2020**

Sinds de nationale maatregelen hebben we ons in eerste instantie gericht op het zo goed informeren van de ouderen.

Wekelijks sturen we berichten we aan de ouderen in een aparte whatsapp groep. In deze groep zitten de oudere vrouwen uit Ijsselmonde, vrouwen uit Feijenoord en mannen die hebben deelgenomen aan de huiskamerbijeenkomsten. In totaal 25 personen.

We sturen hen de informatie die vanuit de overheid wordt verspreid en leggen het uit in eigen taal. Pharos heeft informatiemateriaal in het Somalisch, welke we hebben verspreid.

Er was veel onduidelijkheid over de vraagwijzer en het maken van afspraken bij de huisarts. Vragen die er speelden: Gaan afspraken bij de Sociale Dienst door? Wanneer gaan de scholen open? Kan ik naar de huisarts? Hoe maak ik een afspraak? Zijn mondkapjes overal verplicht?

Nu we bijna 3 maanden verder zijn, zien we dat een deel van de deelnemers weer actiever wil worden. Ze hebben gevraagd of het zwembad open is, om te beginnen met zwemmen. Vrouwen gaan met elkaar wandelen of proberen in huis in beweging te blijven. Ze missen de bijeenkomsten en het samen sporten heel erg.

Stichting Asiya is ook aangesloten sinds het dit jaar opgerichte nieuwe vluchtelingennetwerk CONNECT<sup>1</sup>. We hebben tweewekelijks een (online) overleg, waar de organisaties elkaar bijpraten en informatie delen van de gemeente. Onder andere over taal, huiselijk geweld en schadelijke tradities en mantelzorg. Vorige week was er een presentatie over de schuldhulpverlening. Binnenkort organiseren we een seminar over de toegankelijkheid van de zorg. Door het digitaliseren van de zorg (onder andere het maken van de afspraken), wordt er een drempel opgeworpen voor laaggeletterden.

De vrijwilligers maken nu een inventarisatie onder de ouderen individueel over hoe het met hen gaat, waar ze behoefte aan hebben en waar ze tegenaan lopen.

De vrijwilligers zullen we komende maanden nog verdere deskundigheidsbevordering aanbieden. We zullen brainstormen over hoe zij de mogelijkheden tot contact en begeleiding van de ouderen voor zich zien, na de corona-periode. Het is een nieuw onderdeel van ons leven, waar we niet omheen kunnen. Deels signaleren we stilstand bij de ouderen, maar ook motivatie om aan hun gezondheid te werken. Toch zijn problemen als armoede, slechte gezondheid, laaggeletterdheid en schadelijke tradities niet weg. We zullen naar een nieuwe manier van begeleiding moeten, waar we wel het vertrouwen hebben maar niet in (grote) groepen samenkomen. De komende maanden hopen we hier verder vorm aan te geven.

---

<sup>1</sup> Onder leiding van stichting Me&Society <https://meandsociety.com/portfolio/connect-het-rotterdamse-netwerk-vluchtelingen/>

## **Tussentijds verslag 29 september 2020**

We kijken terug op een actieve zomerperiode met veel contact onderling tussen de deelnemers en de vrijwilligers.

### *Inventarisatie ouderen*

We hebben een klein onderzoek verricht onder de vrouwen in IJsselmonde naar hun behoeften en hoe het met hen gaat. Uiteindelijk hebben 10 vrouwen de vragenlijst ingevuld.

Er is bij 75% van hen sprake van eenzaamheid, bijna 100% ervaart gezondheidsproblemen en een groot deel ziet ook problemen en eenzaamheid bij andere ouderen. Ze hebben geen behoefte aan boodschappenhulp, wel aan informatie en contacten met anderen. Ook is er angst en een drempel om bij gezondheidsproblemen hulp / de huisarts in te schakelen.

### *Ontwikkeling ouderen*

We zien een ontwikkeling onder de ouderen. 1,5 jaar geleden was er weinig motivatie om met andere leeftijdsgenoten activiteiten te volgen. Er werd gezegd dat ze geen tijd hadden voor activiteiten en dat ze voor de (klein)kinderen of partner moesten zorgen. De actieve groep vrouwen in IJsselmonde hebben voor een trigger gezorgd bij vrouwen en mannen in andere gebieden in Rotterdam. Ze hebben laten zien dat je tijd voor jezelf kan maken om aan je gezondheid te werken en samen te komen. Er ontstond een sneeuwbal effect waarbij vrouwen uit Feijenoord en Noord ook actief wilden worden met gezondheid en sporten. In beginperiode van Corona in maart 2020 konden we hier niet mee verder. Nu in september hebben we de eerste stappen gezet om ook in andere gebieden, rekening houdend met de beperkingen in verband met Corona, samen te komen.

Corona heeft ook voor een stimulans gezorgd. Er was eerst veel angst. De laatste tijd zien we vooral een motivatie om gezond bezig te zijn.

### *Ontwikkeling vrijwilligers*

Ook de vrijwilligers zijn nog meer gemotiveerd om iets voor deze doelgroep te betekenen. Er zijn nog veel problemen binnen de Somalische gemeenschap waar ze mee aan de slag willen. Ze noemden tijdens de training zelf als voorbeeld de jongeren en gezinnen die uit Engeland terugverhuizen naar Nederland met alle problemen van dien. Waaronder steekproblematiek onder jongeren. Een aantal Somalische jongeren (met een Nederlands paspoort) zijn hiervoor veroordeeld geweest en vervolgens Groot-Brittannië uitgezet.

Onder ouderen signaleren ze een slechte gezondheid; veel ouderen kampen met diabetes. Verder speelt armoede een grote rol. Vanwege de kostdelersnorm (hierbij tellen alle inkomsten van de gezinsleden als er sprake is van een bijstandsuitkering) is er weinig te besteden en moeten thuiswonende kinderen bijdragen aan de vaste lasten en boodschappen. Dit zorgt ook voor spanningen in huis. Het is nog lastig om hier openlijk met elkaar over te praten. Het samenkomen zorgt voor het doorbreken van de sociale eenzaamheid. Er zijn meer contacten met andere ouderen en ook met mensen in de buurt in het Huis van de Wijk.

De vrijwilligers hebben ook een ontwikkeling doorgemaakt. Ze waren eerst sterk afhankelijk van de vrijwilligerscoördinator. We zien de laatste tijd dat ze meer zelf activiteiten bedenken en willen organiseren. We willen hen hier de laatste periode van het project en daarna verder in ondersteunen. In augustus hebben we hen deskundigheidsbevordering aangeboden over het organiseren van activiteiten in coronatijd. In september zullen er bijeenkomsten zijn in IJsselmonde, Noord en onder de mannen. Hier willen we tot het einde van het jaar mee doorgaan.

We hebben een kern van 4 vrijwilligers en de vrijwilligerscoördinator. 28 september zijn er nieuwe maatregelen aangekondigd in verband van de toename van het aantal Covid-19 besmettingen. Dit zal ook zijn weerslag hebben op de ouderen en de (geplande) bijeenkomsten. We zullen in overleg met elkaar gaan over wat er wel mogelijk en veilig genoeg is. De focus ligt nu met name op het goed informeren van de ouderen.

De komende maanden ligt de focus op verzamelen van de resultaten, het inventariseren van (nieuwe) problemen, het verkennen van samenwerking om ook ouderen met een andere (vluchtelingen)achtergrond te bereiken en het publiceren van de problematiek en gebruikte methode. We zullen nog een besluit nemen hoe we de (geplande) uitwisselingsbijeenkomst vorm zullen geven. Mogelijk online of in klein verband.





training vrijwilliger

