

Stichting Ons Raadhuis

Een kwalitatief onderzoeksartikel over wat Ons Raadhuis voor de deelnemers betekent



"Als je besmet wordt met het Ons Raadhuis virus kom je er nooit meer van af"

Christelijke Hogeschool Windesheim, Zwolle

16 juni 2017

Opgesteld door: Babette Klapwijk & Seije Groenveld, studenten Toegepaste Gerontologie

Ons Raadhuis

Studenten: Babette Klapwijk, Seije Groenveld
Studentnummers: S1070033 S1080635

Contactgegevens: S.G.Groenveld@windesheim.nl
Babette_klapwijk@hotmail.nl

Opdrachtgever: Antoinette Meys, voorzitter Stichting Ons Raadhuis Velp
Contactgegevens: AntoinetteMeys@zorgbelang gelderland.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Samenvatting in de woorden van een deelnemer (D.86)	5
Inleiding	6
Onderzoeksvraag en deelvragen	6
Methoden.....	7
Onderzoeksbenadering	7
Dataverzamelingstechniek	7
Methode voor dataverwerking en data-analyse.....	7
Onderzoekspopulatie	7
Waarborging kwaliteit	8
Resultaten.....	9
Kenmerken van de respondenten	9
Thema 1: Wat was de eerste indruk voor deelnemers van Ons Raadhuis?	9
Thema 2 – Wat betekent Ons Raadhuis voor de deelnemers?	10
Thema 3– Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de mate van beweging van deelnemers?	10
Thema 4 – Welk effect heeft Ons Raadhuis op de mentale gezondheid van deelnemers?.....	11
Thema 5 – In hoeverre draagt Ons Raadhuis bij aan de bestrijding van eenzaamheid van deelnemers?.....	12
Thema 6 – Wat dragen deelnemers bij aan Ons Raadhuis?.....	12
Thema 7– Kritische punten over Ons Raadhuis volgens deelnemers	13
Conclusies en aanbevelingen	14
Focusgroep 1 Ons Raadhuis 11 april	15
Eerste indrukken:.....	15
Betekenis van Ons Raadhuis voor de deelnemers	15
Op welke wijze draagt Ons Raadhuis bij aan jullie sociale netwerk?.....	16
Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de mate waarin jullie bewegen?	16
Als ik zeg: “Ons Raadhuis zorgt er voor dat minder mensen eenzaam zijn” wat zeggen jullie dan?	17
Welke kritische punten heeft u te melden over Ons Raadhuis, wat kan beter?	17
Focusgroep 2, 11 April 2017	19
Eerste indrukken.....	19
Betekenis van Ons Raadhuis voor de deelnemers	20
Draagt het raadhuis bij aan jullie sociale netwerk? Maak je nieuwe vrienden?.....	20
Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de Mate waarin jullie bewegen?.....	20
Wat doet de sfeer van Ons Raadhuis met jullie humeur/mentale gezondheid?	20
Als ik zeg: ‘Ons Raadhuis zorgt ervoor dat minder mensen eenzaam zijn’, wat zeggen jullie dan?	21
Welke kritische punten heeft u te melden over Ons Raadhuis, wat kan beter?	21

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt een kwalitatief explorerend onderzoek naar de betekenis van Ons Raadhuis voor haar deelnemers. Wij Seije en Babette zijn gestart met dit onderzoek omdat wij meer ervaring wilden opdoen met het uitvoeren van kwalitatief onderzoek.

In dit woord vooraf willen wij graag opdrachtgever Antoinette Meys (voorzitter van het bestuur van Stichting Ons Raadhuis) en coördinatoren Irma Smeenk en Thea Verhoef bedanken voor de begeleiding, hulp en vrijheid die wij kregen in het uitvoeren van dit onderzoek. Ten slotte bedanken wij alle deelnemers van Ons Raadhuis voor hun gastvrijheid gedurende onze bezoeken, interesse in ons en voor de waardevolle bijdrage die zij gezamenlijk aan de totstandkoming van dit onderzoek geleverd hebben.

16 juni '17, Zwolle

Samenvatting in de woorden van een deelnemer (D.86)

"Ik heb nog wat opgemaakt ter afsluiting en ik denk dat het dit hele gesprek een beetje samenvat:

Paar weken geleden,

Waren de bomen nog kaal

De grond is schraal en de lucht is grauw

En wij als ouderen,

wij zitten ook in de herfst of zelfs in de winter

maar Pasen komt eraan, nieuw leven en de natuur met de bloemetjes en de planten,

Dus net zoals de bomen weer bladeren krijgen en uit de grond de voorjaarsbloemen weer opkomen

Dan bloeien ook wij weer op,

Dankzij Ons Raadhuis wat een toegevoegde waarde dat is, voor ons

Heerlijk om naar uit te kijken het heeft ook het doel in de week.

Zaterdagsochtends werd ik altijd bezocht door mijn dochter en dan vroeg ze ma, wat ga je voor leuks doen dit weekend?

Dat vond ik altijd zo vervelend

En nu op zondag dan is het oh lekker ik ga dinsdag naar bewegen en vrijdag dan is die borrelmiddag dan denk ik oh wat heerlijk zo deze week dat je dit als uitzicht hebt.

En sinds toen vragen mijn kinderen het niet meer wat voor leuks ik ga doen

En het wordt ook door zeer enthousiaste mensen gegeven onder andere: Schilderen, boetseren, Tai Chi, bewegen

echt alles wordt op een zeer aangename manier gegeven

Zelfs onze lachspieren worden ook goed gebruikt

Het verrijkt ons leven en ik hoop dat wij hier nog lang van mogen genieten

Zou het misschien kunnen zijn, dat er uit de brievenbus een koordje hangt

Het heeft gewoon te maken met vertrouwelijkheid onder elkaar

Wij zijn allen mensen, heel gewone mensen en dat is ook heel aangenaam

ik zeg dank, dank, dank"

Inleiding

In maart 2016 is in Velp een centrum voor ontmoeting en activiteiten voor ouderen van start gegaan onder de naam Ons Raadhuis. Dit centrum is gestart omdat er voor een groeiende groep ouderen onvoldoende aanbod is dat past bij hun wensen en mogelijkheden.

Ons Raadhuis in Velp biedt inmiddels vier dagen per week de mogelijkheid om vrijblijvend deel te nemen aan de uiteenlopende activiteiten. Het streven is om alle dagen door de week open te zijn en ook op zondagmiddagen twee keer per maand.

Mensen kunnen alleen deelnemen of samen met bijvoorbeeld een mantelzorger. Er zijn beroepskrachten aanwezig die kunnen meedenken over welke activiteit geschikt voor iemand is, om deelnemers een handje te helpen en om toelichting te geven over alle voorzieningen. Essentieel is dat deelnemers uit vrije wil komen en gaan, dat er een uitnodigende en warme sfeer is en dat er per dagdeel verschillende activiteiten worden aangeboden zodat deelnemers kunnen kiezen wat hen aanspreekt. Het aanbod aan activiteiten wordt op vraag van deelnemers ontwikkeld en aangepast.

Het project is van start gegaan in maart 2016 en sindsdien is het bezoekersaantal gestegen naar gemiddeld 150 per week. Iedereen is welkom om te komen kijken en zonder kosten het gevarieerde aanbod aan activiteiten uit te proberen. Het project is gefinancierd vanuit de gemeente, de kosten die deelnemers betalen om aan de activiteiten deel te nemen en diverse andere fondsen. Deelnemers kunnen een strippenkaart van 20,- euro aanschaffen, wat hen recht geeft op 8 verschillende activiteiten naar keuze. Omgerekend kost het per activiteit 2,50 (voor sommige 5 euro, afhankelijk van de activiteit). Van dit bedrag worden de materialen, huur van het gebouw en enkele docenten betaald.

Binnen 'Ons Raadhuis' wordt er geen onderscheid gemaakt tussen bezoekers, vrijwilligers en mantelzorgers. Allen worden 'deelnemers' genoemd. Gelijkaardigheid en sociaal contact staan voorop, iedereen draagt hier aan bij en iedereen is gelijk.

Omwille van de verantwoording naar de financiers van het project en om te evalueren of de opzet en werkwijze voldoen aan de doelen die bij aanvang van het project zijn geformuleerd, is er onderzoek gedaan naar wat 'Ons Raadhuis' voor de deelnemers betekent. Ook is het belangrijk om te weten of dit bijdraagt aan het bestrijden van eenzaamheid onder de doelgroep. Daarnaast is het van belang om weer te geven wat het de deelnemers oplevert en wat er mogelijk nog gemist wordt wanneer er wordt gekeken naar het aanbod van activiteiten en de werkwijze die gehanteerd wordt.

Dit onderzoek beoogt in kaart te brengen hoe Ons Raadhuis bijdraagt aan de thema's: kwaliteit van leven, langer thuis wonen en ontlasting van mantelzorgers.

Onderzoeksvraag en deelvragen

De onderzoeksvraag voor dit onderzoek luidt als volgt:

Wat betekent Ons Raadhuis Velp voor de deelnemers?

Om tot een antwoord op de onderzoeksvraag te komen zijn de volgende deelvragen opgesteld:

Op welke wijze draagt het Raadhuis Velp voor deelnemers bij aan:

- hun mentale & fysieke gezondheid
- hun sociale netwerk
- het verminderen van eenzaamheid?

Wat dragen de deelnemers zelf bij aan Ons Raadhuis Velp?

Welke kritische punten hebben deelnemers op te merken over Ons Raadhuis Velp?

Methoden

In dit hoofdstuk worden achtereenvolgens toegelicht: de onderzoeksbenadering, de dataverzameling, analyse en verwerking, de onderzoekspopulatie en de kwaliteitswaarborging.

Onderzoeksbenadering

Als start van dit onderzoek hebben de onderzoekers een aantal dagen meegelopen bij 'Ons Raadhuis' als deelnemer. Hierbij werd gekeken naar het aanbod van activiteiten en het aantal deelnemers hiervan. Daarnaast werd gelet op de algemene sfeer en structuur van het project. Tijdens het deelnemen van de activiteiten stond centraal te achterhalen welke betekenis de deelnemers hieraan ontleen. Na afloop van ieder bezoek namen de onderzoekers hun ervaringen op in een logboek.

Gedurende de hierop volgende bezoeken zijn er focusgroepen gehouden met als doel antwoord te krijgen op de onderzoeksvragen. Hierdoor wordt er een zo duidelijk mogelijk beeld gecreëerd over het belang van Ons Raadhuis voor alle betrokkenen. De verworven data is vastgelegd middels logboeken en audio-opnames. Om zo dicht mogelijk bij de werkelijkheid te blijven worden ook tussenvoegingen zoals euh's en ah's en notities met betrekking tot lichaamstaal van de respondenten opgenomen. Dit vergroot tevens de betrouwbaarheid van de resultaten.

Dataverzamelingstechniek

Focusgroepen

Deze dataverzamelingstechniek wordt gebruikt om binnen relatief korte tijd te achterhalen welke meningen, opvattingen en waarden er binnen bepaalde groepen bestaan over een vraagstuk of thema. Een waardevol kenmerk hiervan is dat respondenten gelijk op elkaar kunnen reageren en hun associaties met het thema kunnen uitwisselen. Hierdoor wordt het onderwerp in de breedte afgetast en kan de onderzoeker een goed beeld vormen van hoe er in algemene zin over het onderwerp gesproken wordt en welke denkbeelden er zijn.

Er zijn voor dit onderzoek twee focusgroepen gehouden om een genuanceerd antwoord op de vraagstelling te kunnen geven. In beide groepen zijn de deelnemers aan de hand van dezelfde topiclijst bevraagd over Ons Raadhuis en hebben ze semigestructureerd de onderliggende thema's besproken. Wanneer het gesprek over een onderwerp stil viel pakte de interviewer de draad weer op en vatte hij samen wat hij gehoord had om de groep vervolgens om een bevestiging of verbetering van zijn samenvatting te vragen.

Methode voor dataverwerking en data-analyse

De focusgroepen zijn in de vorm van audio-opnames vastgelegd en uitgewerkt door de onderzoekers. De uitwerking is gedaan door letterlijk uit te typen wat er in de focusgroepen gezegd is, vervolgens zijn er labels toegekend aan overeenkomstige uitspraken en zijn deze labels gegroepeerd. Groeperen als dataverwerkingsmethode houdt in dat er eerst een bruikbaar groepeeringsprincipe vastgesteld wordt. Vervolgens wordt vastgesteld welke items tot de aldus gedefinieerde groep horen en ten slotte wordt het geheel op een ordelijke manier gepresenteerd. De hieruit voortgekomen thema's zijn later gebundeld tot zeven overkoepelende thema's die verder geanalyseerd en uiteen gezet worden in het hoofdstuk resultaten.

Onderzoekspopulatie

Deelnemers van Ons Raadhuis zijn gevraagd om mee te werken aan de focusgroepen. Vervolgens is een selectie gemaakt op basis van beschikbaarheid en representativiteit.

Waarborging kwaliteit

De vrijwillige medewerking en de privacy van de respondenten zijn gewaarborgd door voorafgaand aan elke focusgroep het “informed consent” te tonen met de vraag of zij deze willen doornemen en ondertekenen indien zij het er mee eens zijn.

De uit interviews voortgevloeide kwalitatieve data worden behandeld als mogelijke antwoorden op de vraagstelling. Het is geen absolute waarheid en daarbij is er altijd ruimte voor interpretatiefouten of communicatieruis. Desalniettemin wordt er gebruik gemaakt van de wetenschappelijk erkende dataverwerkingsmethode ‘groeperen’ om de kwaliteit en betrouwbaarheid te waarborgen.

Ook wordt er regelmatig om externe controle gevraagd door de onderzoekers in de vorm van een consult moment met een specialist op het gebied van professioneel kwalitatief onderzoek. Hierdoor wordt voorkomen dat er interpretatiefouten plaatsvinden of ongeldige conclusies getrokken worden door de onderzoekers. Ten slotte wordt er door de onderzoekers een logboek bijgehouden en wordt de manier waarop data verzameld is zoveel mogelijk toegelicht en vastgelegd om herhaalbaarheid van het onderzoek na te streven.

Resultaten

Respondenten

In totaal hebben er elf deelnemers meegedaan aan de focusgroep besprekingen. In onderstaande tabel volgt een beschrijving van de deelnemerskenmerken.

Kenmerken van de respondenten

Gegevens deelnemers	Eerste bezoek Ons Raadhuis	Aantal bezoeken per week
A. Vrouw, 89,	Maart 2016	2-3 keer per week
T. Vrouw, 68	Maart 2017	1 keer per week
R. Vrouw, 81	Juli 2016	3 keer per week
J. Vrouw, 78	Mei 2016	2 keer per week
T. Vrouw, 67	Juni 2016	3-4 keer per week
M. Vrouw, 89	November 2016	2 keer per week
T. Vrouw, 75	Juni 2016	2 keer per week
T. Vrouw, 82	September 2016	2 keer per week
R. Vrouw, 75	April 2016	2-3 keer per week
D. Vrouw, 86	September 2016	2 dagen per week
M. Man, 85	Augustus 2016	1 keer per week

Thema 1: Wat was de eerste indruk voor deelnemers van Ons Raadhuis?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>"Ik kwam hier voor het eerst en dacht, 'wat een eensgezindheid' (...) dat is niet anders dan goed om zo onder de mensen te zijn. Ik voelde meteen die warmte" – D. 86</i>	<i>"Het belangrijkste is dat er niks moet. Ook al hebben ze het druk, ze komen altijd even naar je. Ik merk dat ik mij hier ook heel veilig voelde". – R.81</i>
<i>"En vanaf die eerste keer heb ik het ervaren als een warme deken, je voelt je hier thuis" – M. 89</i>	<i>"Een warme sfeer, een luisterend oor, delen van lief en leed. Je bent welkom hier" T. 67.</i>
<i>"Ik heb er veel van geleerd en ik kon mijn verhalen kwijt en er is een hele fijne sfeer hier, ik kom hier graag en ik hoop dat dat zo blijft" – M.85</i>	<i>"De eerste week was geweest, en toen hoorde ik dat. Toen ben ik meteen gaan kijken (...). Ik ben niet meer weg geweest! (...) Ik kan heel weinig zelf, maar het is de moeite waard om binnen te lopen" – A. 89</i>
<i>"Vanaf het eerste moment vond ik de sfeer hier gewoon goed, mensen kunnen zichzelf zijn" – T.75</i>	<i>"De gastvrijheid, de warmte"(...) "Het is heerlijk in alle opzichten" – J.78</i>
<i>"Mijn buurvrouw heeft mij voor het eerst mee hier naar toe genomen, zij zei het is leuk en ik dacht ik ga mee" – T.82</i>	<i>'Ik voelde zo veel warmte' – T. 68</i>

Uit de data-analyse vanuit de focusgroepen kwamen woorden als 'warm' en 'welkom' keer op keer naar voren. Opvallend is het feit dat elk van de ondervraagde respondenten enkel positieve woorden te spreken had over het eerste bezoek aan Ons Raadhuis. Allen werden heel hartelijk ontvangen en werden uitgenodigd (en uitgedaagd) om vrijblijvend te participeren aan de aangeboden activiteiten.

Thema 2 – Wat betekent Ons Raadhuis voor de deelnemers?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>“Het belangrijkste vind ik eigenlijk dat je mensen ontmoet en dat je praat met mensen” – M. 85</i>	<i>“The place to be. Een gat in de markt. (...) Heel leuk om met nieuwe mensen die je hier ontmoet ook daarnaast nog leuke dingen te doen” – T. 67</i>
<i>“Iedereen kan zich emotioneel op zijn eigen manier uiten door bijvoorbeeld te schilderen of te kleien. (...) En wat ik zelf heel erg leuk vind is dat je dan de mensen ziet genieten van iets.” – T. 75</i>	<i>“Ik vind Ons Raadhuis een gouden greep in Velp. De juiste mensen op de juiste plek. Ik heb ergens anders niet gevonden wat ik hier heb” (...) “Iedereen wordt hier in zijn waarde gelaten. Ik had nooit van mijn leven de dingen geprobeerd die ik hier wel doe” – T. 68</i>
<i>“Mijn man met lichte dementie komt hier ook, hij gaat met plezier en hij geniet ervan. En als hij terug komt kan hij ook nog vertellen wat hij gehoord heeft” – T. 75</i>	<i>“Het is gewoon één grote familie, alles kan hier. Ik vind het heerlijk om hier binnen te komen” – A. 89</i>
<i>“Als Ons Raadhuis weg zou vallen zijn er heel wat mensen slechter af” – M.89</i>	<i>Ik denk dat het belangrijk is dat dit totaal niet verbonden is met een verpleeg of verzorgingstehuis. Het staat totaal op zichzelf.” – J.78</i>
<i>“Nou ik heb niet zo’n groot netwerk maar ik vind dit heerlijk om naar toe te gaan” – T.82</i>	<i>“ik probeer mijn weg te vinden alleen zonder mijn man, de gespreksgroep helpt daarbij” – R.81</i>
<i>ik heb hier wel nieuwe vriendschappen gesloten” – R.75</i>	

De belangrijkste betekenis die Ons Raadhuis voor deelnemers heeft omvat verschillende aspecten, zoals:

- gezien worden en je welkom voelen
- contact maken: andere mensen kunnen ontmoeten en nieuwe vriendschappen sluiten
- activiteiten kunnen ondernemen die aansluiten op eigen interesse
- plezier en uitdaging: genieten van activiteiten, nieuwe dingen proberen
- een nieuwe invulling vinden bijvoorbeeld na het overlijden van de levenspartner.

Thema 3– Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de mate van beweging van deelnemers?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>“Ik doe alle bewegingsgroepen die er zijn. Daarvoor deed ik dat niet omdat het vrij prijzig is, dan kan ik mij niet permitteren” – R. 75</i>	<i>“Het maakt mij rustig en wat ik hier leer neem ik mee naar huis. En alles wat er omheen is, het koffie drinken en praten, vergroot de zin om te komen en te bewegen. Echt een ‘wij-gevoel” – T. 68</i>
<i>“Toen ik reguliere cursus Tai-Chi bezocht was het lichamelijk eigenlijk te zwaar, hier houden ze tijdens de activiteiten ook rekening met je. Het is soms wat aangepast zodat iedereen mee kan komen” – R. 75</i>	<i>“Ik vind het zo fijn dat dit in de buurt is. Iedereen heeft wel iets (zoals hart en long klachten), ik kan niet heel veel afstand overbruggen om iets te ondernemen. Hier heb je verschillende dingen, dichtbij, waar iedereen aan mee kan doen.” – T. 67</i>
<i>“Het bewegen van Willem daar hoor ik niks over, maar ik vind dat zo leuk! (...) En soms zegt Thea als ik dan een activiteit gedaan heb “nou, dan blijf je toch nog even hier hangen” en dat vind ik zo fijn kan ik lekker even lunchen” – M. 89</i>	<i>“Die strippenkaarten zijn ook heel sympathiek. Als we ergens anders heen zouden moeten, dan betalen we veel meer en betaal je ook als je niet gaat” – J. 78</i>

<i>"Ik heb één keer eerder Yoga gedaan maar dat viel me toen enorm tegen, maar dan kom je hier bij Yolanda en dan gaat er een wereld voor je open"- M. 85</i>	<i>Tai-chi is heel bijzonder, ik word er kalm, warm en los van. Ik doe het graag ook al is het niet meer makkelijk. – R.81</i>
<i>"Er is ook totaal geen druk, als je ergens even geen zin in hebt is het ook goed. Het is gewoon mensen onder mensen, makkelijk" – D. 86</i>	<i>"Ik kan lang niet alles meer. Maar al blijf ik gewoon op de kruk zitten, ik beweeg toch meer dan thuis!" – A. 89</i>

Geconcludeerd mag worden dat Ons Raadhuis positief bijdraagt aan de mate waarin de deelnemers bewegen. Sportscholen zijn vaak te duur en te ver weg. Het aanbod in Ons Raadhuis is dichtbij en toegankelijk. Het strippenkaart systeem biedt iedereen (met kleine of grote beurs) de mogelijkheid om te participeren. Er bestaat geen druk en er wordt rekening gehouden met persoonlijke fysieke belemmeringen. Wat de activiteiten aangeboden door Ons Raadhuis nog aantrekkelijker maakt is de vrijheid om zowel ervoor als erna te blijven koffie drinken, lunchen en socializen.

Thema 4 – Welk effect heeft Ons Raadhuis op de mentale gezondheid van deelnemers?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>"Ik vind juist dat praten zo belangrijk, je hoort andere mensen meningen geven je hoort ze vertellen en praten over hun leven vooral als je wat vertrouwd met elkaar wordt hoor je ze vertellen over de problemen die ze in hun leven hebben en je krijgt dan je adviezen en dat vind ik heel waardevol" - M. 85</i>	<i>"Als je alleen komt te staan komen er zulke vreemde dingen in je op. Veel twijfel over wat je wel of niet kan. Hier gaat alles gewoon op rolletjes. Ik besepte mij een aantal weken terug (toen iemand naar me uit schoot) hoe open ik mij hier had gesteld. Het kwam bij mij binnen. Normaal komt niet alles binnen. Toen besepte ik mij hoe veilig ik mij hier eigenlijk voelde. Maar dit helpt mij om toch weer elke dag naar buiten te gaan." - R. 81</i>
<i>"Ik voelde meteen die warmte en ik denk ook dat het er aan ligt dat iedereen er aan toe is om het gezellig te hebben, als je thuis zit ben je maar alleen maar hier ben je toch wat socialer." - D. 86</i>	<i>"Het voegt iets toe, het geeft zin aan je leven, het heeft een betekenis. Een aanvulling voor het leven, de invulling moet je zelf geven" - J. 78</i>
<i>'En als je je ergens veilig voelt dan durf je ook nog eens iets over jezelf te vertellen, dat mijn man al beginnend dement is daar praat ik ook niet vaak over maar dat durf ik hier te zeggen. Je weet ook dat hier de mensen het kunnen begrijpen omdat de sfeer ook anders is" – T.75</i>	<i>"Mijn zoon zei tegen mij "wat doe je daar goed aan, de sfeer hier is zo fijn!" - A. 89</i>
<i>"Op een gegeven moment voelde ik dat ik thuis af ging zakken, ik dacht ik moet iets gaan zoeken. Toen een vriend van mijn zoon die zei "je moet maar eens even met mij meegaan, dan zal ik je wel even introduceren" – M.89</i>	<i>"Het maakt mij blij. Op dagen dat het wat moeilijker gaat, wordt het beter door Ons Raadhuis. Het nare gevoel is als je hier binnen komt en mensen begroeten je en drinken koffie, gewoon weg." – T.67</i>
<i>"Bij mijn man is lichte dementie vastgesteld en ik ga er niet over inzitten wat mij allemaal boven het hoofd hangt maar hij komt hier ook, hij gaat met plezier naar de lezingen op maandag en hij geniet er van. En als hij terug komt kan hij ook nog vertellen wat hij gehoord heeft." – T.75</i>	<i>"Wat je hier oppakt straalt je weer door naar anderen in je omgeving"- T.68</i>

In beide focusgroepen kwam duidelijk naar voren dat Ons Raadhuis een positief effect heeft op de mentale gezondheid van haar deelnemers. De deelnemers ervaren warmte en veiligheid, kunnen hun verhaal kwijt, voelen zich beter door hun deelname aan Ons Raadhuis. Ook leren ze er nieuwe dingen. Dat geldt zelfs voor een man met beginnende dementie die na de lezingen over kunstgeschiedenis thuis kan vertellen wat hij geleerd heeft. Dit draagt ook bij aan zijn zelfvertrouwen voor de persoon in kwestie met dementie. Sommige deelnemers krijgen ook positieve reacties van hun omgeving vanwege hun goede humeur wanneer zij een bezoek aan Ons Raadhuis hebben gebracht.

Thema 5 – In hoeverre draagt Ons Raadhuis bij aan de bestrijding van eenzaamheid van deelnemers?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>"Daar ben ik van overtuigd" – M. 85</i>	<i>"Door bepaalde ervaringen is mijn eenzaamheid omgegaan in eenheid" "Ons Raadhuis heeft daar aan bijgedragen dat dat mede tot stand is gekomen in mij" – J. 78</i>
<i>"Als je eenzaam bent dan weet je dat natuurlijk nog niet maar die stap die je dan moet maken om hier naar toe te komen is voor sommige mensen heel moeilijk, dus er moet een stimulans van buiten komen" – M. 85</i>	<i>"Er vallen op een gegeven moment dingen weg. Heel veel rouwprocessen. Niet meer werken, ziek worden, geliefden verliezen. En dan ben je opeens alleen. En dan is het goed dat je ergens op terug kan vallen" -T. 67</i>
<i>"En als je je ergens veilig voelt dan durf je ook nog eens iets over jezelf te vertellen" – T. 75</i>	<i>"Ik kan er weer even uitlopen" – A. 89</i>
<i>"Dat je hier wel kunt komen en dat je hier allemaal aardige mensen treft en een lieve begeleiding en dat je welkom bent. (...) Je hebt ook mensen die alleen komen voor de lessen en daarna gelijk weer weg gaan, die heb je ook" – R. 75</i>	<i>"Als je in contact komt met iemand hoef je niet gelijk jezelf bloot te geven. Want hier is die vrijheid" – R. 81</i>

In met name de tweede focusgroep kwam het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn aan de orde. Verlieservaringen zijn voor veel deelnemers herkenbaar. Ons Raadhuis heeft bijgedragen aan het ontmoeten van nieuwe mensen. En het biedt een plaats waar deelnemers hun verhaal kunnen delen en waar echt geluisterd wordt. Toch blijft het spontaan binnen stappen bij Ons Raadhuis of soortgelijke ontmoetingsplekken soms moeilijk. Om deze stap makkelijker te maken is er een stimulans van buitenaf nodig. Deelnemers van Ons Raadhuis proberen ook anderen te stimuleren om mee te gaan naar Ons Raadhuis.

Thema 6 – Wat dragen deelnemers bij aan Ons Raadhuis?

Focusgroep 1	Focusgroep 2
<i>"ik heb zelf nu een paar keer een workshop gegeven over mijn hobby strovlechten. En wat ik zelf heel erg leuk vind is dat je dan de mensen ziet genieten van iets" – T. 75</i>	<i>"Het doorgeven aan anderen". De talenten worden hier gevonden en doorgegeven." A. 89</i>
<i>"ik ging op bezoek bij een man van 79 waarvan ik dacht die is doodeenzaam dus ik heb hem aangeraden zo van doe dat nou eens ga eens met mij mee naar Ons Raadhuis" - M. 85</i>	<i>"Wat je hier oppakt straal je weer door naar anderen in je omgeving. We dragen allemaal bij, mond op mond reclame" - T. 68</i>
<i>"Als je wat vertrouwder met elkaar wordt hoor je ze vertellen over de problemen die ze in hun leven hebben en je krijgt dan je adviezen en dat vind ik heel waardevol." - M. 85</i>	<i>De contacten. Voor elkaar zijn. "We geven onze talenten door aan elkaar". T. 67</i>

In beide focusgroepen werd duidelijk dat er binnen Ons Raadhuis geen verplichtingen zijn. Bijdragen of deelnemen aan activiteiten is geheel vrijblijvend. Dit zorgt er voor dat er veel ruimte is voor deelnemers om zelf een activiteit te geven zoals T. 75 deed. Ook dragen de deelnemers bij aan Ons Raadhuis door interesse te tonen in een ander. Verder proberen ze de naamsbekendheid te vergroten door middel van "mond tot mond reclame". En ze pogen mensen in hun omgeving te stimuleren om mee te gaan.

Thema 7– Kritische punten over Ons Raadhuis volgens deelnemers

Opgemerkt mag worden dat de respondenten moeite hadden met het formuleren van punten van kritiek. Focusgroep 1 had enkel het punt 'meer lezingen' als aandachtspunt. Respondent J. 78 noemt in focusgroep 2 *"Ik denk dat het heel belangrijk is dat de vrijwilligers die hier komen werken, goed toegerust zijn"*. Waarbij de aanvulling *"Maar dat is geen kritiek, wel een aandachtspunt"* werd gegeven gericht op de toekomst van Ons Raadhuis. Op dit moment werd er enkel lovend gesproken over de toerusting van de vrijwilligers. Het enige echte punt van kritiek was omtrent de hygiëne. Dit werd vooral toegespitst op de toiletten, niet over het gebouw in het algemeen.

Conclusies en aanbevelingen

Dit kwalitatieve onderzoek is met name gericht op de vraag: Wat betekent Ons Raadhuis Velp voor de deelnemers?

Uit de resultaten blijkt dat Ons Raadhuis in het leven van deze deelnemers van betekenis is in termen van: gezien en gehoord worden, contact maken en nieuwe vriendschappen sluiten, uitgenodigd en uitgedaagd worden om deel te nemen aan activiteiten die aansluiten op de eigen interesses, in beweging komen en blijven, plezier beleven aan activiteiten en een nieuwe invulling vinden.

Daarmee geven de deelnemers weer dat het initiatief Ons Raadhuis voorziet in de behoeften van een groep ouderen die vitaal in het leven willen staan en daarbij soms wat ondersteuning nodig hebben.

Een sfeer van warmte en welkom zijn is een van de sleutelbegrippen die voor deelnemers Ons Raadhuis kenmerken. Deze sfeer wordt gecreëerd en gedragen door de coördinatoren en vrijwilligers. Terecht merkt een van de deelnemers op (J.78): *“Ik denk dat het heel belangrijk is dat de vrijwilligers die hier komen werken, goed toegerust zijn. Dat als mensen met verhalen komen (hele indringende verhalen) dat zij weten hoe daar mee om te gaan.”* Deelnemers benoemen het als positief dat er contact met hen wordt gezocht als ze wegblijven: *“je wordt gemist”*.

Daarmee in tegenspraak lijkt het gegeven dat deelnemers het belangrijk vinden dat ze vrij kunnen kiezen of en wanneer ze komen en waaraan ze deelnemen. Ze kunnen nieuwe dingen uitproberen en zitten niet vast aan een abonnement of een indicatie voor een bepaalde activiteit of uren dagbesteding. Dat ervaren deelnemers als plezierig. Daarnaast is deelname betaalbaar voor deelnemers middels het systeem van strippenkaarten en is Ons Raadhuis voor de meeste deelnemers dichtbij en daardoor goed bereikbaar.

Voor deze deelnemers is het dan ook helder dat Ons Raadhuis voorziet in ‘een gat in de markt’ en dat Ons Raadhuis moet blijven. *“Als ons Raadhuis weg zou vallen, zijn er heel wat slechter af”*, aldus A.89.

Focusgroep 1 Ons Raadhuis 11 april

Gegevens respondenten:

M. vrouw, 89, november 2016 voor het eerst

T. vrouw, 75, Juni 2016 voor het eerst

T. vrouw, 82, september 2016 voor het eerst

R. vrouw, 75, april 2016 voor het eerst

D. vrouw, 86, september 2016 voor het eerst

M. man, 85, 15 augustus 2016 voor het eerst

Aantal dagen waarop respondenten Ons Raadhuis bezoeken:

D, 86: 2 dagen per week

T. 75: 2 dagen per week

R. 75: 2-3 dagen per week

M. 89: 2 dagen per week

M. 85: 1 dag per week

T. 82: 2 dagen

Eerste indrukken:

D. 86: "ik kwam hier voor het eerst en ik dacht, 'wat een eensgezindheid' dat is niet anders dan goed om zo onder de mensen te zijn. Ik voelde meteen die warmte en ik denk ook dat het er aan ligt dat iedereen er aan toe is om het gezellig te hebben, als je thuis zit ben je maar alleen maar hier ben je toch wat socialer."

T. 82: "Mijn buurvrouw heeft mij voor het eerst mee hier naar toe genomen, zij zei het is leuk en ik dacht ik ga mee"

M. 89: "Op een gegeven moment voelde ik dat ik thuis af ging zakken, ik dacht ik moet iets gaan zoeken. Toen een vriend van mijn zoon die zei "je moet maar eens even met mij meegaan, dan zal ik je wel even introduceren". En vanaf die eerste keer heb ik het ervaren als een warme deken, je voelt je hier thuis"

T. 75: "Vanaf het eerste moment vond ik de sfeer hier gewoon goed, mensen kunnen zichzelf zijn en toen keek ik wat er allemaal gedaan werd en toen dacht ik hé leuk tai chi, dat heb ik 13 jaar gedaan toch maar eens proberen. En ik ben er mee begonnen en vanaf het begin vond ik het ontzettend leuk."

M. 85: "Ik ben hier voor het eerst gekomen in augustus met mij vrouw, zij was naar hier verwezen door een arts omdat zij aan Alzheimer lijdt. En ik ben hier bij de gespreksgroep gekomen en ja, dat vond ik geweldig, verschrikkelijk aardige mensen daar kan je goed mee praten. Ik heb er veel van geleerd en ik kon mijn verhalen kwijt en er is een hele fijne sfeer hier, ik kom hier graag en ik hoop dat dat zo blijft"

R. 75: "dit is ook zo anders dan het verpleegtehuis hé, hier zit je met allerlei mensen van verschillende leeftijden die allemaal hetzelfde willen, we willen gewoon het fijn hebben met elkaar."

T. 75: "Mijn man bijvoorbeeld die vindt de lezingen over kunstgeschiedenis die hier gegeven worden erg leuk en het is niet alleen de gezelligheid die hier heerst maar dat is ook nog goed voor je ontwikkeling, daar steek je nog eens wat van op"

Betekenis van Ons Raadhuis voor de deelnemers

M. 85: "De belangrijkste vind ik eigenlijk wel dat je mensen ontmoet, en wat ik eigenlijk heel belangrijk vind is dat je praat met mensen. Daarom ben ik niet zo'n fan van een groep zoals mijn vrouw heeft gedaan waarin ze allemaal bezig zijn met borduren of tekenen want dan wordt er zo weinig gepraat. Ik vind juist dat praten zo belangrijk, je hoort andere mensen meningen geven je hoort ze vertellen en praten over hun leven vooral

als je wat vertrouwder met elkaar wordt hoor je ze vertellen over de problemen die ze in hun leven hebben en je krijgt dan je adviezen en dat vind ik heel waardevol.”

T. 75: “Iedereen kan zich emotioneel ook op zijn eigen manier uiten door bijvoorbeeld te schilderen of te kleien, en ik heb zelf nu een paar keer een workshop gegeven over mijn hobby strovlechten. En wat ik zelf heel erg leuk vind is dat je dan de mensen ziet genieten van iets. Daar doen ook wel eens mensen met dementie aan mee, en vaak gaat het dan wat lastiger maar toen ik aan een mevrouw uitlegde dat ze moest denken aan het vlechten van de haren van haar kinderen pakte ze het goed op. Ze ging toch met een redelijk gevlochten ei naar huis en de volgende dag kwam ze nog naar met toe en zei ze: ‘ik vond het zo leuk’”

T.75: Bij mijn man is lichte dementie vastgesteld en ik ga er niet over inzitten wat mij allemaal boven het hoofd hangt maar hij komt hier ook, hij gaat met plezier naar de lezingen op maandag en hij geniet er van. En als hij terug komt kan hij ook nog vertellen wat hij gehoord heeft.

M. 89: “Als Ons Raadhuis weg zou vallen zijn er heel wat mensen slechter af”

M. 85: “Ik heb ook nog nooit iets negatiefs over Ons Raadhuis gehoord, op de website lees je ook veel positieve verhalen, en de sfeer hier is gewoon geweldig in alle opzichten. En dat is volgens mij te danken aan die 3 dames Irma, Yvonne en Thea”

T. 75: “Ja ze hebben ook persoonlijke interesse voor je en het is niet zomaar vanuit professionaliteit als ze vragen hoe het met je gaat, dan kijken ze je aan en menen ze het oprecht”

Op welke wijze draagt Ons Raadhuis bij aan jullie sociale netwerk?

T. 82: “nou ik heb niet zo’n groot netwerk maar ik vind dit heerlijk om naar toe te gaan, mijn dochter woont in Utrecht en mijn zoon in London dus die zie ik niet zo vaak”

R. 75: “de mensen die in Velp wonen blijven in Velp hangen maar ik kom uit Arnhem zuid en ik heb hier wel nieuwe vriendschappen gesloten”

Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de mate waarin jullie bewegen?

R. 75: Ik doe alle bewegings-groepen die er zijn ,bewegen, Tai-Chi en Yoga. En daarvoor deed ik dat niet omdat het vrij prijzig is als je het bijvoorbeeld bij een sportschool gaat doen, dat kan ik mij niet permitteren. En hier is het 2,50 euro als je mee wilt doen”

M. 85: “ ik heb één keer eerder Yoga gedaan maar dat viel me toen enorm tegen, maar dan kom je hier bij Yolanda en dan gaat er een wereld voor je open”

R. 75: “ik ben ooit op een Tai Chi cursus geweest in Arnhem, daar ging het zo van nou 7 uur begint het. Vijf voor 7 komt iedereen gehaast binnen en een uur daarna is het afgelopen en iedereen gaat weer weg en klaar. Dat kan je je hier toch niet indenken”

T. 75: “ik heb ook 10 jaar Tai Chi gedaan en dan gingen we na afloop nog even koffie drinken maar het mooie hier is dat je ook een uurtje van tevoren kunt komen”

R. 75: “Toen ik een reguliere cursus Tai-Chi bezocht was het lichamelijk eigenlijk te zwaar hier houden ze tijdens de activiteiten ook rekening met je, het is soms wat aangepast zodat iedereen mee kan komen.”

M. 89: “Het bewegen van Willem daar hoor ik niks over, maar ik vind dat zo leuk!”

M. 89: “Ik vind het ook zo mooi soms zegt Thea als ik dan een activiteit gedaan heb “nou, dan blijf je toch nog even hier hangen” en dat vind ik zo fijn kan ik lekker even lunchen.

D. 86: "Er is ook totaal geen druk, als je ergens even geen zin in hebt is het ook goed, het is gewoon mensen onder mensen, makkelijk. En dan heb je al zo'n lang leven achter de rug en dan kom je hier en denk je: dit heb ik nog nooit meegemaakt. Het is vooral de vertrouwelijkheid en ik heb hier nog maar één iemand ontmoet die persé met U aangesproken wilde worden"

Als ik zeg: "Ons Raadhuis zorgt er voor dat minder mensen eenzaam zijn" wat zeggen jullie dan?

M. 85: "Daar ben ik van overtuigd"

R. 75: "Dat je hier wel kunt komen en dat je hier allemaal aardige mensen treft en een lieve begeleiding en dat je welkom bent"

M. 85: "Als je eenzaam bent dan weet je dat natuurlijk nog niet maar die stap die je dan moet maken om hier naar toe te komen is voor sommige mensen heel moeilijk dus er moet een stimulans van buiten komen. Ik heb dat onlangs nog gedaan ik ging op bezoek bij een man van 79 waarvan ik dacht die is doodeenzaam dus ik heb hem aangeraden zo van doe dat nou eens ga eens met mij mee naar Ons Raadhuis, en we zijn achter de computer gaan zitten en toen heb ik hem de agenda laten zien. Hij zei ja dat is wel leuk maar verder kwam het niet."

T, 75: "En als je je ergens veilig voelt dan durf je ook nog eens iets over jezelf te vertellen, dat mijn man al beginnend dement is daar praat ik ook niet vaak over maar dat durf ik hier te zeggen. Je weet ook dat hier de mensen het kunnen begrijpen omdat de sfeer ook anders is"

R. 75: "Je hebt ook mensen die alleen komen voor de lessen en daarna gelijk weer weg gaan, die heb je ook."

Welke kritische punten heeft u te melden over Ons Raadhuis, wat kan beter?

D. 86: "het zou toch mooi zijn als ze er waren, ik heb wel eens bewondering dat er zoveel vrijwilligers lopen"

M. 85: "Ik zou wel graag willen dat er wat meer van die lezingen komen, bijvoorbeeld die lezingen over Italiaanse schilders die waren echt de moeite waard"

R. 75: "wat ik wilde zeggen nog is, je brengt jezelf hier en ik weet niet wat jullie allemaal hebben gedaan maar ik heb heel veel vrijwilligerswerk gedaan. En dat hield een keer op omdat ik gewoon iets meer klachten kreeg toen ben ik er mee gestopt en toen viel ik hier in en dat vind ik een prachtige overgang."

M. 89: "ik wil niet altijd zo zeuren over die ogen daar word ik echt niet goed van maar het gaat natuurlijk steeds verder achteruit en dan heb ik dan ook hier vanmorgen dat verhaal van de oogarts aan Thea verteld en ze zegt dan: Je weet het hé, we zijn er voor je. En dan doet je dan zoveel goed hé."

D. 86: "Ik heb nog wat opgemaakt ter afsluiting en ik denk dat het dit hele gesprek een beetje samenvat:

Paar weken geleden,

Waren de bomen nog kaal

De grond is schraal en de lucht is grauw

En wij als ouderen,

wij zitten ook in de herfst of zelfs in de winter

maar Pasen komt eraan, nieuw leven en de natuur met de bloemetjes en de planten,

Dus net zoals de bomen weer bladeren krijgen en uit de grond de voorjaarsbloemen weer opkomen

Dan bloeien ook wij weer op,

Dankzij Ons Raadhuis wat een toegevoegde waarde dat is, voor ons

Heerlijk om naar uit te kijken het heeft ook het doel in de week.

Zaterdag 's ochtends werd ik altijd bezocht door mijn dochter en dan vroeg ze ma, wat ga je voor leuks doen

dit weekend?

Dat vond ik altijd zo vervelend

En nu op zondag dan is het oh lekker ik ga dinsdag naar bewegen en vrijdag dan is die borrelmiddag dan denk ik oh wat heerlijk zo deze week dat je dit als uitzicht hebt.

En sinds toen vragen mijn kinderen het niet meer wat voor leuks ik ga doen

En het wordt ook door zeer enthousiaste mensen gegeven onder andere: Schilderen, boetseren, Tai Chi, bewegen

echt alles wordt op een zeer aangename manier gegeven

Zelf onze lachspieren worden ook goed gebruikt

Het verrijkt ons leven en ik hoop dat wij hier nog lang van mogen genieten

Zou het misschien kunnen zijn, dat er uit de brievenbus een koordje hangt

Het heeft gewoon te maken met vertrouwelijkheid onder elkaar

Wij zijn allen mensen, heel gewone mensen en dat is ook heel aangenaam

ik zeg dank, dank dank.”

Focusgroep 2, 11 April 2017

Gegevens respondenten

T, 67, Juni 2016 voor het eerst

T, 68, maart 2017 voor het eerst

A, 89, vanaf startweek Ons raadhuis, Maart 2016 voor het eerst

R, 81, Juli 2016 voor het eerst

J, 78, mei 2016 voor het eerst

Aantal dagen waarop respondenten Ons Raadhuis bezoeken:

J, 78: 1-2

A, 89: 2-3 keer per week

T, 67: 3-4 tai-chi, zumba, staan en bewegingsexpressie, ballet, kunstgeschiedenis.

T, 68: 1 keer per week. Op dinsdag. *‘Een dag waar ik echt naar uit kijk’*.

R, 81: 3 keer per week. Dinsdag en donderdag naar tai-chi en meditatie. Maandag om de week gespreksgroep

Eerste indrukken

Wanneer bent u voor het eerst bij het raadhuis geweest en kunt u hier iets over vertellen?

T,67: Informatief eens gaan luisteren. Binnen gekomen met de lunch. Ze keken naar mij van *“wat komt die hier doen”*. Maar toen kon ik meteen mee eten. Irma heeft mij daarna alles uitgelegd en verteld met welke activiteiten ik iets kon doen en hoe ik zelf iets kon inbrengen. Ben terug gekomen en heb het doorverteld. *“ik ben meteen reclame gaan maken bij de mensen om me heen”*

T,68: Ik kwam met een vrouw in Velp aan de praat, toen ik hier nog maar net woonde. Ik dacht *‘ik ga er een keer kijken’*. Ik kwam hier binnen en *‘Ik voelde zo veel warmte’*. Ik kan het bijna niet uitleggen. Het was zo bijzonder. De eerste dag stond ik meteen mee te doen met tai-chi. Waarvan ik dacht *‘wat doe ik?’* maar ik vond het zo mooi, *‘ik vind het fantastisch, ik had het nooit gedacht’* maar *“ik vind elke week weer een feestje en hoop dat dit altijd mag blijven”* Ik vind het ongelofelijk fijn. Zelfs als ik het niet van plan ben blijf ik mee lunchen. We hebben het echt zo fijn.

T, 67: Een warme sfeer, een luisterend oor, delen van lief en leed, een rugzakje wat je mag delen met anderen. Je praat over van alles en nog wat. *“Je bent welkom hier.”* Het is laagdrempelig. Dat vind ik ook heel belangrijk. Het is belangrijk om contacten te hebben. Zeker wanneer je alleen bent. Er zijn er meer, en dat kun je dan met elkaar delen.

T, 68: *“Je merkt dat de behoefte heel groot is.”*

A, 89: De eerste week was geweest, en toen hoorde ik dat. Toen ben ik meteen gaan kijken want ik woon hier achter en het is maar een klein eindje. Ik ben niet meer weg geweest. Ik ben altijd bij de gymnastiek van Willem geweest, wat ik heel graag doe. (ook al kan ik niet veel meer met mijn handen). Ik vind alles hier prima. Kunstgeschiedenis hier die gegeven zijn door een student waren ook geweldig. En ik heb toen nog een beschrijving gevraagd zodat je het thuis nog kon doorlezen. Toen kwam Irma hier omdat ik veel hield van de computer, die heeft toen een usb gekocht (tijdens dat de kunstgeschiedenis gegeven werd) voor mij en mij dat uitgelegd zodat ik alles thuis kon hebben. Toen heb ik er maar weer eentje voor haar gekocht. Ik vond het geweldig dat ze daar aan denken en doorgeven. *“Ik kan heel weinig zelf, maar het is de moeite waard om binnen te lopen.”*

R, 81: Ik ben hiermee naar toe genomen door een mevrouw waar ik gesprekken mee had voor aanpassingen in huis. Maar ze kwam met iets heel anders dan aanpassingen. *“Ze dacht dat ik andere dingen nodig had. Dus*

heeft ze me hier mee naartoe genomen, en toen ben ik gewoon gebleven". Ik heb gelijk tai-chi en de gespreksgroep mee gedaan. Je moet je huis uit. En dat was 'het ding' voor mij. En ik heb het hier helemaal naar mijn zin. Ook al vind ik het moeilijk en zit ik in de rouwfase van het overlijden van mijn man. "Het belangrijkste is dat er niks moet. Ook al hebben ze het druk, ze komen altijd even naar je. Ik merk dat ik mij hier ook heel veilig voelde". Als je alleen komt te staan komen er zulke vreemde dingen in je op. Veel twijfel over wat je wel of niet kan. Hier gaat alles gewoon op rolletjes. Ik besepte mij een aantal weken terug (toen iemand naar me uit schoot) hoe open ik mij hier had gesteld. Het kwam bij mij binnen. Normaal komt niet alles binnen. Toen besepte ik mij hoe veilig ik mij hier eigenlijk voelde. Maar "dit helpt mij om toch weer elke dag naar buiten te gaan".

J, 78 : "De gastvrijheid, de warmte". Als je ouder word vallen er mensen weg. Ik dacht 'je moet je sociaal netwerk weer uitbreiden'. Ik schilder hier en doe aan tai-chi en meditatie. "Het is heerlijk in alle opzichten".

Betekenis van Ons Raadhuis voor de deelnemers

T, 67: "the place to be. Een gat in de markt". De gene die hier iets leiden zijn allemaal zo enorm goede docenten. Er is veel vrijheid om zelf iets aan te dragen. 'ik heb een concert mogen organiseren'.

T, 68: : "Ik vind het raadhuis een gouden greep in Velp". De juiste mensen op de juiste plek. "Ik heb ergens anders niet gevonden wat ik hier heb". Het voelt bijna niet waar. Iedereen wordt hier in zijn waarde gelaten. Ik had nooit van mijn leven de dingen geprobeerd die ik hier wel doe, zoals tai-chi. Niemand kijkt je gek aan, iedereen is welkom.

A, 89: "Het is gewoon één grote familie". Alles kan hier. Ik kan niets aanmerken op iemand die hier werkt, want anders had ik het al wel gezegd. Ik vind het heerlijk om hier binnen te komen. "Iedereen om mij heen viel weg, maar hier kun je altijd terecht"

J, 78: Ik denk dat het belangrijk is dat dit totaal niet verbonden is met een verpleeg of verzorgingstehuis. Het staat totaal op zichzelf.

R, 81: "ik probeer mijn weg te vinden alleen zonder mijn man, de gespreksgroep helpt daarbij"

Draagt het raadhuis bij aan jullie sociale netwerk? Maak je nieuwe vrienden?

'volmondig ja!'.

T, 67: "Heel leuk om met nieuwe mensen die je hier ontmoet ook daarnaast nog leuke dingen te doen"

Welke invloed heeft Ons Raadhuis op de Mate waarin jullie bewegen?

T, 68: "Het maakt mij rustig en wat ik hier leer neem ik mee naar huis". En alles wat er omheen is, het koffie drinken en praten, vergroot de zin om te komen en te bewegen. Echt een 'wij-gevoel'

R, 81: "Tai-chi is heel bijzonder, ik wordt er kalm, warm en los van". Ik doe het graag ook al is het niet meer makkelijk.

T, 67: Ik vind het zo fijn dat dit in de buurt is. Iedereen heeft wel iets (zoals hart en long klachten) ik kan niet heel veel afstand overbruggen om iets te ondernemen. Hier heb je verschillende dingen, dichtbij, waar iedereen aan mee kan doen. "Niks moet, er word gewoon gekeken wat er mogelijk is. Het houd me jong".

J, 78: "Die strippenkaarten zijn ook heel sympathiek. Als we ergens anders heen zouden moeten, dan betalen we veel meer en betaal je ook als je niet gaat".

A, 89: 'Ik kan lang niet alles meer, maar al blijf ik gewoon op de kruk zitten, "ik beweeg toch meer dan thuis!".

Wat doet de sfeer van Ons Raadhuis met jullie humeur/mentale gezondheid?

J, 78: "Het voegt iets toe, het geeft zin aan je leven" 'het heeft een betekenis' Een aanvulling voor het leven, de invulling moet je zelf geven'

T, 67: "het maakt mij blij". "Op dagen dat het wat moeilijker gaat, wordt het beter door Ons Raadhuis". 'het

nare gevoel is als je hier binnen komt en mensen begroeten je en drinken koffie, gewoon weg'

A, 89: 'Mijn zoon zei tegen mij "wat doe je daar goed aan, de sfeer hier is zo fijn!"

Wat dragen jullie bij aan Ons Raadhuis?

J, 78: Belangstelling. Als je niet komt, denken ze aan je, en nemen contact met je op.

A, 89: "Het doorgeven aan anderen". De talenten worden hier gevonden en doorgegeven.

T, 67: De contacten. Voor elkaar zijn. "We geven onze talenten door aan elkaar".

T, 68: "Wat je hier oppakt straalt je weer door naar anderen in je omgeving". We dragen allemaal bij, mond op mond vertellen we elkaar over Ons Raadhuis en de talenten van de deelnemers'.

T, 68: "De goede sfeer is besmettelijk, en die sfeer wordt gemaakt door de vrijwilligers".

"Als je besmet wordt met het Ons Raadhuis virus kom je er nooit meer van af"

T, 67: "ook al willen ze niet je sleept ze mee!"

Als ik zeg: 'Ons Raadhuis zorgt ervoor dat minder mensen eenzaam zijn', wat zeggen jullie dan?

J, 78: Daar heb ik een heel genuanceerd beeld over. Je hebt eenzaamheid en de bestaanszaamheid. Maar de existentiële eenzaamheid; je komt alleen op de wereld en je gaat alleen van de wereld; dat zit in ons.

"Door bepaalde ervaringen is mijn eenzaamheid omgegaan in eenheid". En dat betekent dat je gewoon bij jezelf thuis komt. Dat je weet, zonder het te kunnen uitleggen. "Ons raadhuis heeft daar aan bijgedragen dat dat mede tot stand is gekomen in mij". Men zou veel eerder open moeten staan voor het woord

eenzaamheid. Als jongere heb je duizend dingen te doen. Het besef van de eindigheid van het bestaan moet eerder besproken worden. Dat kan je helpen. Nu ben ik alleen, maar ben ik niet eenzaam meer.

A, 89: "Ik kan er weer even uit lopen". Ik zit daar bovenop een flat en kan niet meer zo veel. Geen auto, geen bus. En je hebt gewoon niet meer zo veel.

T, 67: Er vallen op een gegeven moment dingen weg. "Heel veel rouwprocessen. Niet meer werken, ziek worden, geliefden verliezen. En dan ben je opeens alleen. En dan is het goed dat je ergens op terug kan vallen". Als ik hier kom, kan ik er over praten. Er is een verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid.

T, 68: je kunt ook eenzaam zijn al heb je 100 mensen om je heen. Maar het is altijd nog de manier waarop. Met heel veel mensen heb je er een paar van waar je echt mee om gaat.

R, 81: Als je in contact komt met iemand hoef je niet gelijk jezelf bloot te geven. Want hier is die vrijheid.

Welke kritische punten heeft u te melden over Ons Raadhuis, wat kan beter?

J, 78: "Ik denk dat het heel belangrijk is dat de vrijwilligers die hier komen werken, goed toegerust zijn". Dat als mensen met verhalen komen (hele indringende verhalen) dat zij weten hoe daar mee om te gaan. Maar dat is geen kritiek, wel een aandachtspunt. Ik heb ook wel een naar voren gebracht dat de communicatie goed blijft.

T, 68: "Dat de communicatie en leiding goed blijft".

R, 81: "Ze moeten meer aandacht besteden aan de hygiëne". Aan de hygiëne mankeert nog wel eens wat.

J, 78: "Ja het toilet. Die geurt onprettig".

R, 81: "De wc geurt negatief".

A, 89: "De 3 vrijwilligers zijn top vrouwen. Daar kan je altijd heen".