



# Let op Elkaar netwerken

## Samen Ouder Worden bij het Nederlandse Rode Kruis

Tijdens de coronacrisis heeft het Rode Kruis in 2021 landelijk Let op Elkaar netwerken opgericht. Doel was om directe hulp te bieden aan met name ouderen die door de lockdowns in de problemen kwamen. Na de crisis zijn zelfstandige ouderen in kwetsbare posities als doelgroep benoemd.

### DOELEN

-  Een landelijk netwerk **Let op Elkaar 2.0** voor iedereen, waaronder voor ouderen die zelfstandig wonen en een acute hulpvraag hebben.
-  Ouderen krijgen een **luisterend oor** en worden geholpen met vragen en praktische hulp. Dit gebeurt met behulp van Let op Elkaar-coaches die samen met de hulpvrager bespreken wat nodig is en wat de oudere zelf kan doen. Dit kan resulteren in meer gesprekken of een doorverwijzing naar informele of formele zorg.

### GLANS MOMENTEN

#### Gehoord voelen

De coronacrisis leidde ertoe dat veel thuiswonende ouderen in een isolement kwamen en niet wisten waar ze met hulpvragen terecht konden. Als noodhulporganisatie sprong het Rode Kruis hier direct op in door het opzetten van het Let op Elkaar netwerk samen met lokale partners. Zo kon niet alleen directe hulp geboden worden, maar waar nodig ook worden doorverwezen. Ouderen voelden zich gehoord, kregen tips en adviezen en ervoeren dat ze verder konden.


### LINKS

-  Artikel over [Let op elkaar](#)

### ACTIVITEITEN

-  Opzetten van **lokale Let op Elkaar netwerken** tijdens de coronacrisis met een belangrijke rol voor vrijwilligers om contact te maken
-  Lokale **samenwerking** versterken
-  **Onderzoek** door middel van enquêtes en interviews onder huisartsen, zorgverleners, ouderen, mantelzorgers en vrijwilligersorganisaties
-  **Klankbordgroep** opgezet die contact heeft met ouderen en ouderenorganisaties
-  Aanstellen en trainen van **Let op Elkaar-coaches**
-  Lokale **Let op Elkaar-wegwijzers** gemaakt door vrijwilligers in de lokale trajecten waar het Rode Kruis bij betrokken was.

### CONTACT

-  Wil je contact met het Nederlandse Rode Kruis: [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)
-  Heb je vragen over Samen Ouder Worden: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)

## OOGST

### ★ Zingeving

Ouderen in kwetsbare posities een luisterend oor én concrete hulp bieden, zorgt ervoor dat deze groep zich gehoord en gezien voelt. Dat leidt niet alleen tot het aanpakken van die hulpvraag, het zorgt er ook voor dat er betekenisvol contact ontstaat, wat eraan kan bijdragen dat ouderen ervaren dat ze nog meetellen.

### ★ Vrijwillige inzet voor en door ouderen

De Let op Elkaar netwerken worden uitgevoerd door zowel bestaande als nieuwe vrijwilligers, die vanuit het Rode Kruis komen maar ook via lokale partners worden ingezet. Deze vrijwilligers worden getraind als Let op Elkaar-coaches.

### ★ Samenwerken

De Let op Elkaar netwerken kunnen alleen maar effectief functioneren als er zowel lokaal als landelijk goede samenwerking is tussen alle relevante partijen. Daar is door het Rode Kruis stevig in geïnvesteerd. Die samenwerking betekent ook dat kennis, informatie en ervaringen gedeeld worden. Zo bouwen de netwerken zich verder op.

## AANPAK ORGANISATIE

Al in 2021 is er **aandacht gevraagd** voor de doelgroep ouderen in **kwetsbare posities** die door de coronacrisis bij het Rode Kruis extra in beeld kwam. (Nood)hulp en ondersteuning aan deze ouderen zou ook na de crisis van belang blijven, zo was de inschatting. De toenmalige quarantainecoaches zijn met deze ontwikkeling meegenomen zodat ze nu als Let op Elkaar-coaches aan de slag blijven. Zo is een unieke interventie omgevormd tot een duurzame aanpak die steeds verder doorontwikkeld kan worden op basis van wat er lokaal en landelijk geleerd wordt.

## LESSEN

- 🎓 In de zoektocht naar de noden van ouderen in kwetsbare posities werd duidelijk dat deze groep vaak tussen wal en schip valt, dat zaken nodeloos ingewikkeld zijn en helemaal niet of juist te veel geregeld zijn. Dat maakt dat deze groep ouderen zich nog verder terugtrekt. Dit wordt versterkt doordat meer ouderen in armoede terechtkomen en onvoldoende digitaal-vaardig zijn.
- 🎓 Deze groep een helpende hand bieden, door laagdrempelig contact, geeft hun direct het gevoel dat ze gezien worden en nog meetellen. Een uitgebouwd lokaal netwerk kan vervolgens gaan werken aan het versterken van zelfredzaamheid.