

Koppel een jaar lang een senior aan een student

‘ALS ZIJ KOMT, GAAT DE VLAG UIT’

Veel ouderen kunnen wel wat gezelligheid en praktische ondersteuning gebruiken. En veel studenten vinden het leuk om een band op te bouwen met senioren en van hen te leren. Stichting SeniorenStudent brengt beide groepen met elkaar in contact, tot wederzijdse tevredenheid. ‘Door Judith in mijn leven ben ik van waarde gebleven.’



Selfie van Gerard en Judith



Toos en Caroline



En frisse woensdagochtend. Studentvrijwilliger Caroline (23) belt aan bij Toos (80). Ze komt Toos ophalen om naar de markt op het Amsterdamse Sierplein te gaan. Toos kent daar iedereen – ze woont al 48 jaar in dezelfde buurt. Maar ze komt er zelf niet meer zo makkelijk sinds ze in een rolstoel zit. Caroline helpt haar. Beide dames hebben veel zin in hun wekelijkse uitstapje; onderweg praten ze honderduit. Caroline duwt Toos als een echte professional en bespreekt hoe je de rolstoel gebruikt om respect af te dwingen. ‘We gaan niet meer over de stoep, dat is veel te onhandig. We lopen over de weg of op het fietspad. Mensen gaan maar aan de kant.’ Op de markt wordt Toos hartelijk begroet door alle kooplieden. De man van de snoepkraam weet precies wat ze hebben wil: een bepaald soort bonbons. Caroline en de zoon van Toos zijn de enigen die deze bonbons thuis eten. De zoon is deze week nog niet geweest, dus Caroline grapt: ‘Meer bonbons voor mij.’ De dames lachen heel wat af. ‘We zijn gewoon allebei heel leuk, het klikt’, verklaart Caroline. Toos voegt toe: ‘Dat voel je gewoon.’

GEDEELDE INTERESSES

Toos en Caroline kennen elkaar door Stichting SeniorenStudent. Deze stichting zet studentvrijwilligers in om senioren uit hun isolement te halen en hun zelfredzaamheid te bevorderen. ‘Volgens onderzoek van TNO is een op de drie ouderen eenzaam’, vertelt projectcoördinator Judith Stevens van Stichting SeniorenStudent. ‘Zij kunnen wel wat aanspraak – en vaak ook ondersteuning – gebruiken. Die willen onze studenten graag bieden. Voor hen is dit een kans om maatschappelijk actief te zijn, relevante werkervaring op te doen en iets te betekenen voor een ander.’ Stichting SeniorenStudent koppelt studenten een-op-een aan senioren. De match wordt gemaakt op basis van gedeelde interesses. ‘Hierdoor kunnen deelnemers in het gesprek snel de diepte ingaan’, vertelt Judith. Senior en student zien elkaar maandelijks minimaal zes uur. Hoe zij die uren verdelen en wat ze samen doen, mogen ze zelf weten. Wel stellen de duo's vooraf concrete doelen op, bijvoorbeeld: de onafhankelijkheid en het sociale netwerk van de senior versterken. Zo kan de afspraak zijn dat de student helpt met het op orde brengen van de administratie of het verbeteren van digitale vaardigheden. Andere koppels besteden hun uren vooral aan uitstapjes: naar musea, parken, het bos. Weer anderen blijven graag thuis, waar ze spelletjes doen, lezen, muziek maken.

UIT DE SLEUR

In principe worden senior en student voor een jaar aan elkaar gekoppeld. ‘Vaak zie je dat het contact daarna blijft bestaan’, weet Judith. Zelf kwam ze drie jaar terug (toen ze nog studeerde) in contact met Gerard (89), met wie ze een hechte vriendschap opbouwde. ‘We koken en eten nog steeds eens per twee weken samen’, vertelt Judith. Gerard is blij met haar: ‘Als zij komt, kan ik de vlag weer uithangen. Zij heeft mij uit de sleur getrokken. Als Judith er niet was, was ik er ook niet meer. Zij heeft mijn leven verlengd. Door Judith in mijn leven ben ik van waarde gebleven.’ Hij vertelt dat hij onder meer van haar heeft geleerd om nieuwe gerechten te koken. Judith op haar beurt heeft een inkijkje gekregen in hoe het is om oud te zijn. Ook heeft ze veel geleerd over hoe het vroeger was. Maar vooral hebben de twee het erg gezellig samen, vertelt Judith.

MEER UITSTAPJES

Stichting SeniorenStudent brengt de ouderen niet alleen in contact met studenten, maar ook met leeftijdgenoten. Regelmatig worden er kennisbijeenkomsten en activiteiten georganiseerd voor deelnemers (jong en oud), zoals een uitstapje naar een museum. ‘Senioren breiden dus hun sociale netwerk uit met studenten én met andere senioren’, aldus Judith. ‘Zo ontstaat meer verbondenheid in en tussen generaties. De eenzaamheid neemt af.’

Senioren gezocht!

Stichting SeniorenStudent is op zoek naar senioren die het leuk vinden om gekoppeld te worden aan een student. U kunt meedoen als u:

- 65 jaar of ouder bent;
- het leuk vindt om een jaar lang met een student op te trekken;
- graag uw sociale netwerk en zelfredzaamheid wilt vergroten;
- woonachtig bent in de regio Amsterdam, Rotterdam of Utrecht;
- beperkte financiële middelen hebt;
- bereid bent een eigen bijdrage van 5 euro per maand te betalen;
- bereid bent om één jaar, zes uur per maand, deel te nemen.



INFORMATIE EN OPGEVEN

www.stichtingseniorenstudent.nl
T: 020-308 09 16

Ook zorgprofessionals kunnen senioren aanmelden.