



Projectplan  
HipHelpt Samen Leven  
in Leiden

2024

# **1. Inleiding**

Dit projectplan beschrijft de intentie van Stichting Voor Elkaar Leiden om in samenwerking met het Sociaal Wijkteam Leiden het project HipHelpt Samen Leven te implementeren. Het doel van dit project is om eenzaamheid aan te pakken die onderliggend is aan veel hulpvragen. Deze hulpvragen worden door de professionals van het sociaal wijkteam geïdentificeerd of worden opgemerkt door de helpdesk van HipHelpt. Dit plan zal de belangrijkste doelstellingen, activiteiten, partners, en financieringsbronnen voor het project uiteenzetten en zal gebruikt worden voor een fondsaanvraag bij Rabobank ImpactFonds. Samen Leven sluit aan bij de doelstelling van het Rabobank ImpactFonds op het punt: Transitie naar een meer inclusieve samenleving.

## **Achtergrond: eenzaamheid in Leiden**

Eenzaamheid is een groeiend probleem in onze stad Leiden. Zowel Stichting Voor Elkaar Leiden (waar HipHelpt Leiden onder valt) als het Sociaal Wijkteam hebben geconstateerd dat veel hulpvragen die zij ontvangen te maken hebben met gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement. Dit heeft negatieve gevolgen voor de geestelijke en fysieke gezondheid van onze inwoners. Het is van essentieel belang om een effectieve aanpak te ontwikkelen om deze eenzaamheid te verminderen en gemeenschapsbinding te bevorderen.

## **HipHelpt**

HipHelpt is een landelijke organisatie die vrijwilligers in contact brengt met mensen die hulp nodig hebben bij alledaagse vragen. Denk aan hulp bij kleine klusjes in en om het huis, bezoek aan het ziekenhuis of hulp bij administratie. Ook kan de hulpvrager behoefte hebben aan contact, dit kan ook voor langere tijd zijn. Als hulpbieder kies je welke hulp je wilt bieden en hoe vaak. Hulpvragen komen regelmatig van maatschappelijke organisaties, maar mensen kunnen ook zelf bij HipHelpt aankloppen.

## **Voorgeschiedenis**

De landelijke vereniging van HipHelpt heeft met in 2021 en 2022 de cursus HipHelpt Samen Leven ontwikkeld. Stichting Voor Elkaar Leiden is nauw betrokken geweest bij het ontwikkelen van de cursus. Het project HipHelpt Samen Leven heeft elders in Nederland bewezen effectief te zijn in het verminderen van eenzaamheid bij individuen door het inzetten van de methode en een vrijwillige coach. Deze coach biedt individuele begeleiding en ondersteuning aan mensen die zich eenzaam voelen en helpen hen om weer actief deel te nemen aan de gemeenschap. In Leiden zijn in 2022 de eerste Samen Leven coaches opgeleid. Het project is verder niet tot doorontwikkeling gekomen door gebrek aan coördinatie uren (betaalde fte kracht, de coaches zelf zijn vrijwilligers).

Met het aanstellen van de nieuwe directeur bij Stichting Voor Elkaar Leiden in Leiden is er binnen het project HipHelpt Samen Leven in Leiden een nieuwe wind gaan waaien. Dit plan is geschreven met de visie dat duurzaam eenzaamheid aanpakken de beste kans van slagen heeft wanneer we dit hand in hand doen met een professional. Hier zit de gedachte achter dat er in het leven van iemand die eenzaamheid ervaart vaak meer problemen schuilen. Je wilt de hulpvrager een stap verder helpen in zijn levensgeluk op verschillende gebieden. In dit project wordt vrijwillige hulp daarom gekoppeld aan professionele inzet waardoor de hulp breed en op diverse levensgebieden geboden kan worden.

### **De cursus HipHelpt Samen Leven**

Mensen zijn gemaakt om in verbinding met elkaar te leven. Maar niet iedereen ervaart verbinding met anderen of met zichzelf. HipHelpt Samen Leven is een gratis cursus voor iedereen die op zoek is naar deze verbinding, die meer plezier wil krijgen in relaties en die zich minder vaak eenzaam wil voelen. In 8 tot 20 weken is deze gratis cursus te volgen. Het gaat aan de hand van een cursus boek die door middel van modules levensthema's afgaat. De cursus wordt afgestemd op ieders persoonlijke vragen. Het gaat bijvoorbeeld over: Wie ben ik, hoe kijk ik tegen vriendschap aan, van welke vrijetijdsbesteding word ik blij, wat zijn mijn gedachten en zingeving of over rouwverwerking die onder eenzaamheid kan zitten. Niet elke module hoeft doorlopen te worden. Het is maatwerk.

## 2. Projectbeschrijving

### Doelstellingen

Het doel van het project HipHelpt Samen Leven in Leiden is:

- Gevoelens van eenzaamheid bij inwoners van Leiden duurzaam te verminderen door middel van de inzet van de methode HipHelpt Samen Leven en vrijwillige coaches;
- Het Sociaal Wijkteam te ondersteunen bij het identificeren van hulpvragen die gerelateerd zijn aan eenzaamheid;
- Het Sociaal Wijkteam te ontlasten door het inzetten van de methode HipHelpt Samen Leven en de inzet van vrijwillige coaches;
- De veerkracht van individuele inwoners van Leiden te versterken;
- De sociale verbondenheid van inwoners van Leiden te versterken door vrijwilligers te koppelen aan mensen die hulp nodig hebben.

### Activiteiten

Om deze doelstellingen te bereiken zullen er een aantal activiteiten worden uitgevoerd. Deze activiteiten worden hieronder toegelicht en omschreven.

- ***Werving en opleiding coaches***

Elke deelnemer wordt begeleid door een vrijwillige coach van HipHelpt. Stichting Voor Elkaar Leiden zal 6 getrainde en ervaren vrijwillige coaches werven om de doelgroep te ondersteunen. Zij worden specifiek voor dit project opgeleid doormiddel van een e-learning. In deze e-learning wordt ingegaan op de kunst van het luisteren, motiverende gespreksvoering en wordt het belang onderstreept van echte

aandacht. Daarnaast krijgen ze een handboek dat speciaal voor de vrijwilligers bij de cursus is ontwikkeld. Bij elke module staan hierin nog meer luistertips, verdiepende vragen en tips over houding of gedrag om in verbinding met de deelnemer te blijven. Ook worden de vrijwilligers in deze training opgeleid in het juist doorverwijzen naar professionals wanneer de casus hierom vraagt. De vrijwillige coaches worden verder begeleid door de betaalde coördinator HipHelpt van Stichting Voor Elkaar Leiden.

**“Iedereen kan hiervan leren. Ja, dat denk ik echt. Zelfs ik leer er nog dingen van. (...) Ik zou zeggen: introduceer het op meer plekken!”**

(Coach HipHelpt Samen Leven)

- ***Samenwerking Sociaal Wijkteam Leiden***

Er zal nauw worden samengewerkt met het Sociaal Wijkteam om de doelgroep te identificeren en mensen warm over te dragen aan de HipHelpt Samen Leven coaches door samen een gesprek te voeren als eerste intake. In de periode van februari 2024 tot en met september 2024 willen we 10 hulpvragers uit Leiden de cursus aanbieden en dit proces monitoren. Stichting Voor Elkaar Leiden helpt via de HipHelpt Samen Leven coaches de hulpvragers verder op het gebied van gevoelens van eenzaamheid, vergroten van het sociaal netwerk en/of herontdekken van zinvolle vrijetijdsbesteding. De coach biedt individuele begeleiding aan de deelnemers, gericht op het vergroten van hun sociale participatie en welzijn. Dit is aanvullend op de begeleiding die het sociaal wijkteam biedt. Het Sociaal Wijkteam pakt andere hulpvragen, die de deelnemer heeft, op of verwijst door naar andere instanties. Ook is het Sociaal Wijkteam een klankbord voor de coach als er wordt opgemerkt dat de deelnemer meer hulp nodig heeft op andere gebieden. Hierin is er weer een samenwerking met de coördinator van HipHelpt Leiden.

- ***Doelgroep en toeleiding cursus***

Iedereen mag meedoen, maar er zijn een aantal kenmerken waardoor we in kunnen schatten of iemand baat heeft bij het volgen van de cursus. Bijvoorbeeld als iemand behoefte heeft aan meer contacten maar het niet eerder lukte dit vorm te geven en te realiseren. Of wanneer iemand een levensgebeurtenis heeft meegemaakt zoals een verhuizing, verlies van een

**Eigenlijk heeft ze veel meer kwaliteiten dan ze dacht. In haar cultuur is het namelijk niet zo gewoon om na te denken over wie je zelf bent en wat je leuk vindt.**

(In gesprek met een deelnemer)

dierbare of verlies van werk of gezondheid. Verder kan het zijn dat iemand behoefte heeft aan meer verbinding met zichzelf, meer zelfkennis zou willen of zich minder vaak eenzaam wil voelen en hier ondersteuning bij nodig heeft. Deze doelgroep kan zichzelf aanmelden via onze website of door rechtstreeks te bellen of te emailen met de coördinator van HipHelpt of onze helpdesk. Tevens kunnen medewerkers van het Sociaal Wijkteam deelnemers aanmelden.

## Planning

### Jan 2024: Kick-off

Er wordt gestart met een workshop: 'Word een taboe doorbreker!' waarbij leden van het Sociaal Wijkteam, de coördinator van HipHelpt van Stichting Voor Elkaar Leiden en HipHelpt vrijwilligers die interesse hebben om Samen Leven coach te worden, het thema eenzaamheid gezamenlijk bespreken en aanpakken.

### Jan/febr 2024: Opleiden coaches en selectie eerste hulpvragen

In november starten we met het opleiden van 6 HipHelpt Samen Leven coaches en is er een eerste screening door het Sociaal Wijkteam van hulpvragers die in aanmerking komen.

### Febr/maart 2024: Eerste deelnemers starten

Hiervoor valt onder randvoorwaarde creëren.

De eerste fase bestaat uit 3 á 4 koppels.

### April 2024: Eerste evaluatiemoment

In april hopen we de eerste resultaten van de inzet van de cursus te kunnen verzamelen. Ook wordt er geëvalueerd over de onderlinge samenwerking en aanmelding van deelnemers.

### Mei 2024: Start overige deelnemers

In mei hopen we dat de overige 6 á 7 deelnemers gekoppeld kunnen worden aan een vrijwillige coach.

### Juli 2024: Tweede evaluatiemoment

We verwachten dat de eerste casussen in juni zijn afgerond waardoor er een goede inhoudelijke evaluatie gedaan kan worden op het effect van de inzet van de cursus.

### Sept 2024: Derde evaluatiemoment

In sept 2024 moeten alle koppels klaar zijn met de cursus en kan er een eindevaluatie worden gedaan over het gehele project.

Deze planning zal in overleg met het Sociaal Wijkteam worden vastgesteld, met regelmatige evaluaties om de voortgang te bewaken en aan te passen.

### 3. Financiering

Het kunnen opstarten en realiseren van dit project zal mogelijk gemaakt worden door inzet eigen en landelijke middelen aangevuld door **8.780,-** euro aan te aanvragen bij het Rabobank ImpactFonds..

Zie hieronder de begroting: SWT= Sociaal Wijkteam VEL= Stichting Voor Elkaar Leiden

UITGAVEN			INKOMSTEN	
post	SWT	VEL	post	inkomsten
Landelijke netwerken	0	3500	Rabobank ImpactFonds	8.780
Vrijwilligers opleiden, coachen, intervisie	0	1730	VEL uit eigen exploitatie middelen	3.630
Website, promotie, tel,		720	VEL particuliere giften	1.650
Projectcoördinatie	2350	9000	HipHelpt Landelijk	3.500
Diverse onvoorziene	130	130		
<b>Totalen</b>	<b>2.480</b>	<b>15.080</b>		<b>17.560</b>

Uitleg: Stichting Voor Elkaar Leiden doet de aanvraag bij het Rabobank ImpactFonds en is verantwoordig schuldig. Het Sociaal Wijkteam kan hun 2.480,- euro factureren aan Stichting Voor Elkaar Leiden.

#### Conclusie

Het project HipHelpt Samen Leven in Leiden is een goede stap om eenzaamheid duurzaam aan te pakken en de sociale cohesie in onze stad te vergroten. Door samen te werken met het Sociaal Wijkteam en gebruik te maken van de bewezen methodologie van HipHelpt Samen Leven, geloven we dat we aanzienlijke positieve veranderingen kunnen bewerkstelligen in het leven van onze mede-inwoners. We kijken uit naar de samenwerking en het succes van dit project. Dit projectplan is opgesteld in overeenstemming met de doelen en visie van Stichting Voor Elkaar Leiden en is onderhevig aan goedkeuring door alle relevante belanghebbenden.



## Ben jij of ken jij iemand die...

- meer in verbinding wil leven met zichzelf of met anderen?
- meer plezier wil krijgen in het omgaan met mensen?
- positief wil leren kijken naar zichzelf of
- zich minder vaak eenzaam wil voelen?



### Inhoud cursus

De cursus is opgebouwd uit modules. De modules gaan over in verbinding zijn met jezelf en met anderen. Iedereen start met een kennismaking en de module 'Verwachtingen & dromen'. Samen met de coach bespreek je welke modules je wilt volgen.

#### A. Wie ben ik?

Zelfbeeld. Oordeel van jezelf en anderen.

#### B. Zingeving

Wat is je inspiratie? Wie/wat geeft je kracht?

#### C. Gevoel & gedachten

Emoties en gedachten onderzoeken.

#### D. Moedig zijn

Verlegen zijn. Kwetsbaar zijn. Acceptatie.

#### E. Netwerk in kaart

Wie ken ik? Opnieuw in contact.

#### F. Vrienden maken

Wat is vriendschap? Nieuwe contacten.

#### G. Vriendschap verdiepen

Op zoek naar echte vriendschap.

#### H. Verder na verlies

Na verlies van baan, dierbare of gezondheid.