



Met je hart

Impact Rapportage 2023





Inleiding

Met je hart

Meer dan de helft van de Nederlandse ouderen (75+) voelt zich eenzaam. Dat zijn meer dan 950.000 mensen, die zich doodvervelen. Letterlijk, want eenzaamheid maakt ziek: het werkt depressies in de hand, verzwakt het immuunsysteem en vergroot de kans op hartziekten, beroertes en dementie.

Eenzaamheid onder ouderen is een schrijnend en steeds groter wordend probleem in ons land. Als we niets veranderen, kan het aantal ouderen met eenzaamheidsgevoelens oplopen naar 1,1 miljoen in 2030.

Stichting Met je hart gelooft in de kracht van verbinding en ontmoeting om eenzaamheid te doorbreken. Daarom brengt zij sinds 2012 een maatschappelijke beweging op gang, om ouderen met elkaar in contact te brengen in een sociale setting. Om samen te eten en leuke dingen te ondernemen. Niet eenmalig, maar iedere maand opnieuw. Zodat de ouderen écht wat op kunnen bouwen samen. Ouderen verdienen een volwaardige plek in de samenleving. Het gevoel hebben dat je erbij hoort, is het allerbelangrijkste.

Eenzaamheid speelt zich vaak binnen 4 muren af. Door de manier waarop Met je hart georganiseerd is (lokale, zelfstandig opererende vrijwilligersteams,

onder een landelijke paraplu) en met dank aan de samenwerking met zorg- en welzijnsmedewerkers als doorverwijzers, claimt Met je hart de groep zelfstandig wonende eenzame ouderen te bereiken. Door het organiseren van structurele ontmoetingen stelt Met je hart dat zij de eenzaamheid doorbreekt.

Aanleiding onderzoek

Met je hart wil haar claim onderbouwd zien. In 2023 heeft ze, onder begeleiding van Avance als onderdeel van het Groei Programma van het Oranje Fonds, een impactmeting gedaan om zicht te krijgen op de effecten van haar activiteiten.

De uitkomsten van het onderzoek presenteren we in deze rapportage.

Onderzoeksmethode

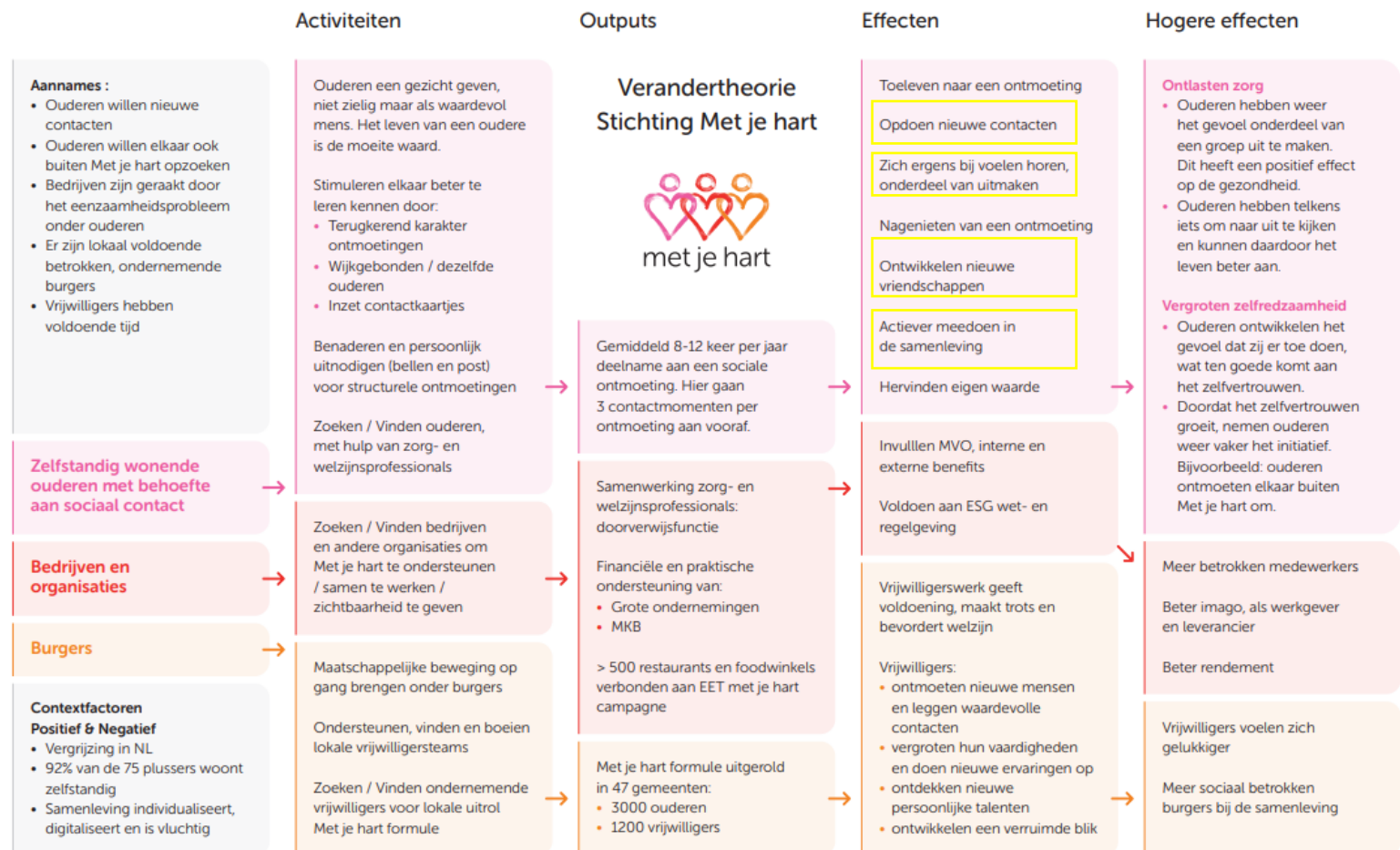
Om inzicht te krijgen in de impact die Met je hart maakt, zijn er in 16 willekeurige Met je hart gemeenten, verspreid over Nederland, kwalitatief onderzoek gedaan aan de hand van een vragenlijst. Hieraan hebben in totaal 106 ouderen meegewerkt. 48% van de respondenten is ouder dan 85, 43% is tussen de 75 en 85 jaar en 9% tussen de 70 en 75 jaar oud. De ouderen zijn ad random geselecteerd.

Verandertheorie



De verandertheorie vormt de basis voor deze impactmeting: het verzamelen van data uit de praktijk, die de vooraf geformuleerde verwachte effecten onderbouwen. Zo krijg je zicht op of je theorie (keten van effecten) klopt, of dat de werkelijkheid anders is.

Impactclaim: Doorbreken van eenzaamheid van zelfstandig wonende 'stille' ouderen en de aansluiting met de samenleving bevorderen.



Resultatenoverzicht

"Na overlijden van mijn partner en omdat ik slecht zie, kwam ik minder onder de mensen. Nu ik iedere maand uitgenodigd word, doe ik toch meer mee- word ik gezien."

– deelnemer in Veghel

19.051

waardevolle
ontmoetingen
met een structureel
terugkerend karakter
in jaargang 2022

45.355

Momenten van
aandacht
naast de structurele
ontmoetingen
in jaargang 2022

2.886

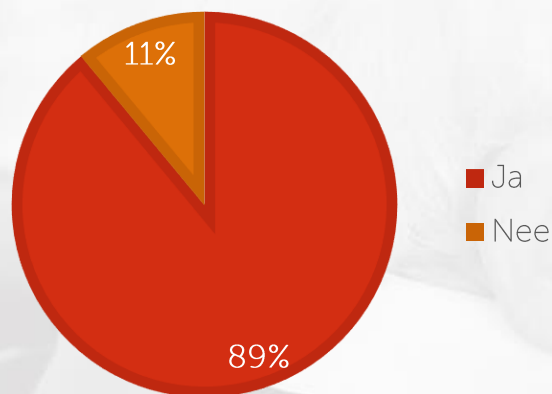
aantal ouderen dat
meedeed
aan structurele
ontmoetingen in jaargang 2022

*Kwantitatieve gegevens over 2023 zijn nog
niet bekend op moment van publiceren

Resultatenoverzicht

"Het is altijd gezellig! En ik heb er een leuke vriendin bij gekregen, daar ga ik iedere dag mee wandelen. En 1 x per week koffie drinken samen."

– deelnemer in Breda



89% van de respondenten heeft in de afgelopen maanden 1 of meerdere betekenisvolle ontmoetingen gehad.

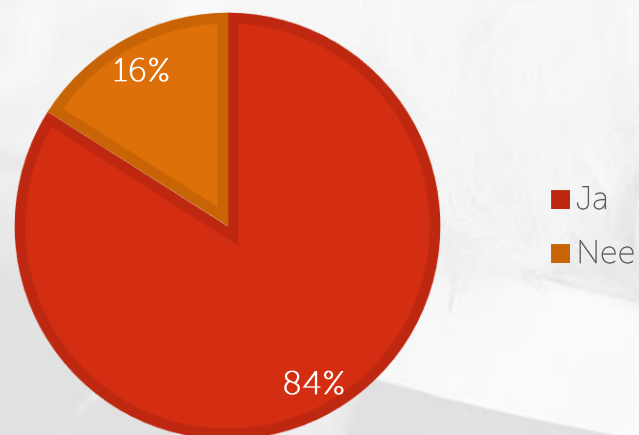


Top 3 genoemde redenen waarom een ontmoeting betekenisvol is.

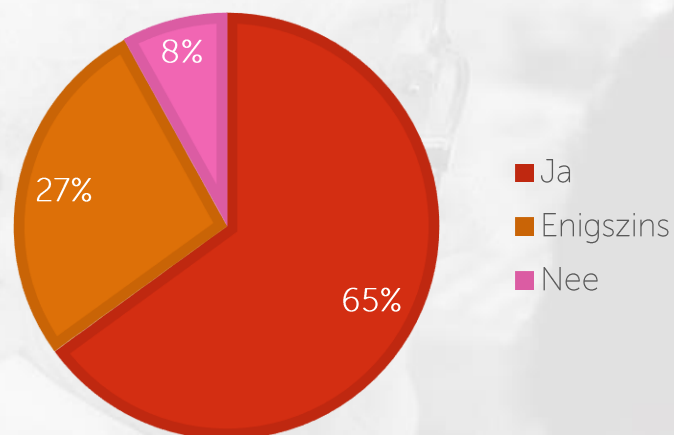
Resultatenoverzicht

"Door de stamtafelbijeenkomsten heb ik een paar kennissen erbij gekregen, waarmee ik wekelijks ook een kaartbijeenkomst bezoek, of afspreek om een treinreisje te maken. We helpen elkaar bij klusjes etc."

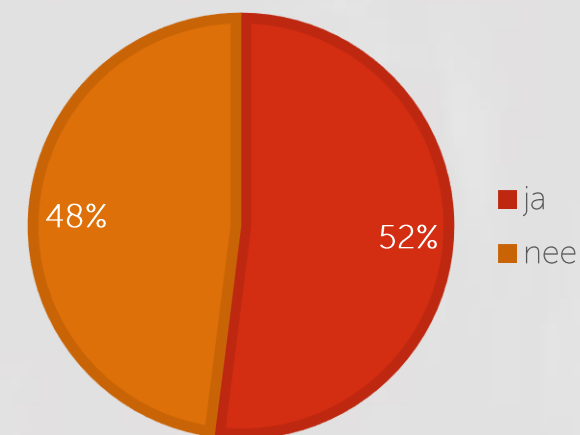
– deelnemer in Houten



84% van de respondenten geeft aan dat de dagen er anders uitzien, sinds deelname aan de Met je hart ontmoetingen.



85% van de respondenten heeft in lichte tot sterke mate het gevoel weer onderdeel van de samenleving uit te maken.

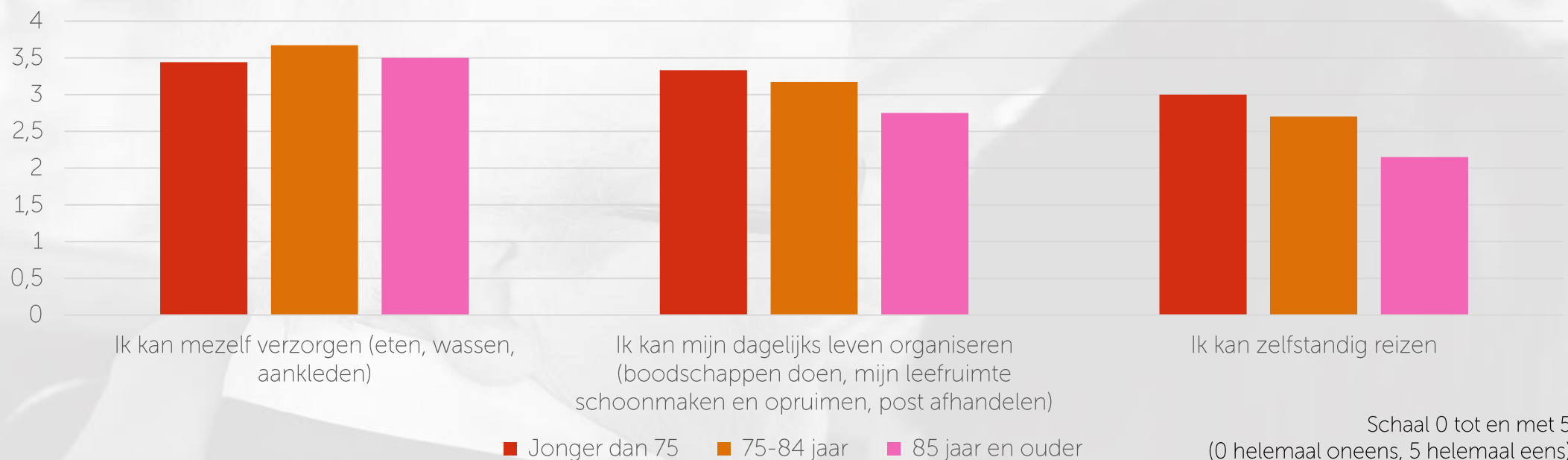


52% van de respondenten onderhoudt ook contact met de andere deelnemers buiten de Met je hart ontmoetingen om.

Resultatenoverzicht

"De eenzaamheid slokt je helemaal op. Nu heb ik toch weer een doel in het leven."

– deelnemer in Woerden



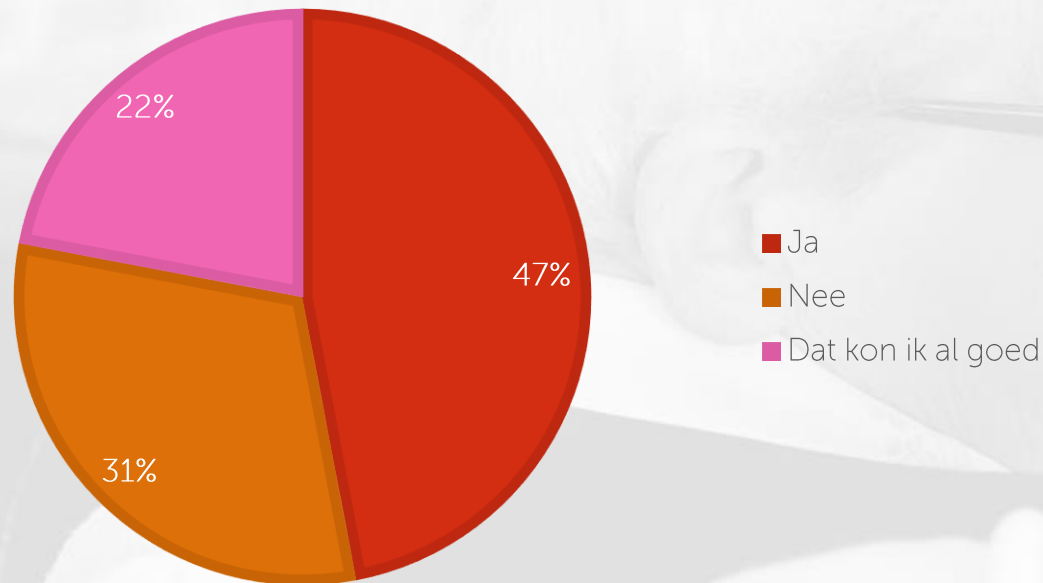
100% van de respondenten zijn zelfstandig wonende ouderen. Bovenstaande resultaten zeggen iets over de zelfredzaamheid van de ouderen. Met name het zelfstandig kunnen reizen daalt het hardst naarmate de leeftijd vordert. De beperking in mobiliteit is één van de redenen dat ouderen vaker aan huis gekluisterd zijn.

Resultatenoverzicht

"Sinds ik meer contact heb met de mensen van Met je hart praat ik gemakkelijker over mijn gevoelens en over de dingen die mij bezig houden."

– deelnemer in Vught

IS HET GEMAKKELIJKER GEWORDEN OM UW
VERHAAL TE DELEN?



47% van de respondenten vindt het makkelijker om zijn of haar verhaal te vertellen sinds deelname aan de Met je hart ontmoetingen.

31% van de respondenten ervaart geen verandering of heeft er geen behoefte aan om een persoonlijk verhaal te delen.

22% van de respondenten kon dit al goed door opgebouwde ervaring uit het (werk)verleden.

Quotes



Na een mindere periode
van depressiviteit durf ik
me nu meer te uiten.
Deelnemer in Maastricht



Het zijn leuke
ontmoetingen. Ik heb
mensen ontmoet die
haast naast m'n deur
wonen.
Deelnemer in Zeist



Ik heb het altijd erg moeilijk gevonden om
over gebeurtenissen in mijn leven te praten.
Bij Met je hart heb ik iemand ontmoet die
vergelijkbare dingen heeft meegemaakt,
daardoor lukte het mij om met haar mijn
verhaal te delen, maar bij anderen heb ik daar
nog steeds moeite mee.
Deelnemer in Utrecht



De ontmoetingen hebben mij een
stootje gegeven om weer actiever deel
te nemen. Ik ga nu bijvoorbeeld ook op
pad met de PlusBus. Dit alles doe ik
samen met mijn nieuwe vriendin.
Deelnemer in Utrecht



Ik vind het gezellig om deel te nemen
en kan daarna nagenieten en eraan
terugdenken. Ik heb het gevoel
onderdeel te zijn van Met je hart.
Deelnemer in Raamsdonskveer



Voel weer de verbindingdit komt
omdat ik tijdens de laatste drie activiteiten
contacten heb gevoeld en gelegd.
Deelnemer in Sneek



CONCLUSIE IMPACT



ALGEMEEN Stichting Met je hart maakt haar belofte waar. Ze biedt eenzame ouderen gezelligheid, genegenheid en de gelegenheid om met andere mensen in contact te komen. De organisatie betekent veel voor haar deelnemers. Bijna 90% van de ouderen geeft aan onlangs 1 of meerdere betekenisvolle ontmoetingen te hebben gehad. Met je hart weet haar ouderen te raken. We concluderen dat ouderen bij Met je hart gezelligheid en persoonlijke aandacht ervaren en het gevoel hebben er weer bij te horen. Ze voelen verbinding met anderen. Ook tonen ze een lichte verbetering in enkele sociale vaardigheden waaronder praten over gevoelens en op het gemak voelen in een groep.

KWETSBARE DOELGROEP Met je hart claimt een groep ouderen te bereiken die de sociale context missen. Deze claim kan ze hard maken: we kunnen concluderen dat veel deelnemers uit zichzelf minder makkelijk buiten zouden komen of in contact zouden komen met anderen, zeker naarmate de leeftijd stijgt. Voor hen is Met je hart een ankerpunt in hun sociale leven. De breng- en ophaalservice verlaagt de drempel voor ouderen om structureel mee te doen aanzienlijk.

WAARDEVOLLE DAGBESTEDING Met je hart is een organisatie waar ouderen het echt naar hun zin hebben. Bijna alle ouderen geven aan uit te kijken naar een Met je hart ontmoeting en ervan na te genieten. 84% van de ouderen geeft zelfs aan dat door de Met je hart ontmoetingen hun dagen er anders uitzien. Genoemd wordt onder andere dat ze er vaker op uit trekken, meer mensen kennen en positiever in het leven staan.

ER TOE DOEN Voor 85% van de ouderen zit er een verbetering in het gevoel weer onderdeel van de samenleving uit te maken. Doordat er nieuwe contacten zijn gemaakt en saamhorigheid wordt ervaren. 48% ervaart dat zij zelf ook een positieve bijdrage is gaan leveren. 52% ziet elkaar ook buiten de ontmoetingen van Met je hart om. Aanbeveling is om te kijken hoe dit nog meer gestimuleerd kan worden.



Het impact onderzoek is uitgevoerd onder begeleiding van Avance, als onderdeel van het Groeiprogramma van het Oranje Fonds.

's-Hertogenbosch, 6 December 2023