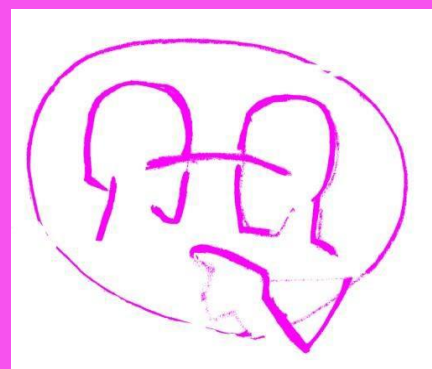


BUDDYZORG LIMBURG



Meerjarenbeleid en activiteitenplan 2025 -2028

*'Buddyzorg Limburg sterkt de
sociale basis en de
maatschappelijke impact'*



Voorwoord

Met dit meerjarenbeleid- en activiteitenplan beschrijven we de koers van Buddyzorg Limburg voor de jaren 2025 tot en met 2028. De laatste jaren hebben ons echter geleerd, dat wil men een koers kunnen volgen, men mee zal moeten bewegen met de steeds veranderende (maatschappelijke) ontwikkelingen. Ontwikkelingen waar we vaak geen of weinig invloed op kunnen uitoefenen. Als voorbeeld kan men hierbij denken aan gespannen relaties binnen samenlevingen met oorlogen als gevolg, mensen die op de vlucht zijn, economische ontwikkelingen, klimaatveranderingen, de gevolgen van Corona en noem verder maar op.

De kracht van een organisatie ligt niet alleen in de kwaliteit en het soort product dat men levert maar vooral in het vermogen om mee te bewegen met maatschappelijke ontwikkelingen én verbindingen aan te kunnen gaan met mensen, buurtschappen en organisaties.

‘Verbinden’ was de afgelopen planperiode een centraal thema bij Buddyzorg Limburg. Voor de komende tijd zal het verbinden met elkaar noodzakelijk blijven. De huidige maatschappelijke vraagstukken rondom individualisering, eenzaamheid, uitsluiting, niet (meer) kunnen participeren, armoede, vergrijzing, toename van de vraag naar zorg, afname van het zorgaanbod vraagt om een stevige sociale basis en infrastructuur.

Buddyzorg Limburg is bij uitstek een organisatie die signalen achter de voordeur oppikt en hierop inspeelt door verbinding te maken binnen deze sociale basis en dit allemaal op een zeer laagdrempelige wijze. In deze huidige tijd vraagt de sociale basis om nog meer versterking, samenwerking en daadkracht. Waarbij zeker de informele zorg (mantelzorgers en vrijwilligers) en de Maatschappelijke Organisaties in het voorliggend veld in zijn volledigheid benut dienen te worden. Al deze maatschappelijke krachten zouden als een vanzelfsprekendheid gefaciliteerd moeten worden. Het zou net als een brandweerfunctie vanzelfsprekend aanwezig moeten zijn voor het geval ‘een brand’ zich aandient of nog beter om een brand te voorkomen.

Met het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorgakkoord (IZA) is een eerste stap gezet naar preventie en richting goede zorg en zorgen voor elkaar. Ook hierbij mag de informele zorg niet ontbreken.

Buddyzorg Limburg bestaat inmiddels meer dan 40 jaar en is een betrouwbare organisatie met een maatschappelijke impact, die met haar buddy’s-maatjes concept zich heeft bewezen in de inzet en ondersteuning voor mensen in een kwetsbare positie. Als organisatie bewegen we mee met de ontwikkelingen binnen de maatschappij. Dit betekent dat we niet alleen kritisch naar buiten moeten kijken maar ook met regelmaat onze blik naar binnen moeten richten. Hoe zijn we als organisatie georganiseerd, doen we nog de juiste dingen, doen we de dingen goed, steeds vooruitkijkend met het oog op hoe het beter kan om de maatschappelijke doelen en uitdagingen te bereiken.

Met dit beleidsplan sluiten we tevens aan op het divers gemeentelijk beleid en het beleidsplan van de Provincie Limburg ‘Samen leven en bestaanszekerheid’. Met de inzet van vrijwilligers bevorderen we participatie maar bovenal sociale cohesie binnen Limburg, waardoor het leven van de Limburgers gelukkiger en mooier kan worden én dragen we bij in het versterken van de bestaanszekerheid. Laten we dit in gezamenlijkheid na streven!

Hoofdstuk 1.

Meerjarenbeleid- en activiteitenplan 2025-2028 Buddyzorg Limburg

1.1 Inleiding

Buddyzorg Limburg is begin tachtiger jaren ontstaan uit de destijds heersende hiv en aidsepidemie. Momenteel ook inzetbaar voor lichamelijk ernstig zieke kinderen, jongeren en volwassenen in de thuissituatie. Naar Amerikaans model is **het zogenoemde buddy-maatje concept ontstaan: waarbij georganiseerde vriendschap wordt ingezet om de meest kwetsbare zieke mensen in de maatschappij te bereiken en te ondersteunen.** Dit gebeurt in een gelijkwaardige relatie waarbij we streven naar het versterken van eigen mogelijkheden, zelfredzaamheid en samenredzaamheid zodat **meedoen naar vermogen en participeren in de maatschappij** weer tot een kans behoort.

Buddyzorg Limburg is een provinciale, door de Provincie Limburg maatschappelijk erkende, vrijwilligersorganisatie. Die vanwege de bijzondere aard van haar vrijwilligerswerk, professioneel aangestuurd moet worden. De kwaliteit van de hulpverlening en de professionele werkwijze van de organisatie staan hoog in het vaandel.

De organisatie maakt sinds 2018 onderdeel uit van SGL (Stichting Gehandicaptenzorg Limburg) en wordt aangestuurd door drie part time beroepskrachten. De vrijwilligers worden naast hun taak als buddy, werkbegeleider of voorlichter ook regelmatig ingezet voor andere benodigde taken. Hierbij kan men denken aan betrokkenheid bij het samenstellen van de interne nieuwsbrief, het bijwonen van het informeel zorgoverleg met andere organisaties, aanwezig zijn op beursvloeren, inzetten van aanwezig talent bij het aanbieden van scholing. Hierdoor versterken wij de binding met elkaar en de organisatie, bevorderen we de zelfontplooiing van de vrijwilliger en vergroten hiermee de spankracht van de organisatie.

De samenwerking met SGL biedt Buddyzorg Limburg extra mogelijkheden bij het lokaliseren van de organisatie binnen de provincie, zodat we regionaal beter zichtbaar zijn.

Buddyzorg Limburg is in 2013 erkend als **Maatschappelijke Organisatie (MO) van provinciaal belang.** Deze erkenning biedt een financiële versteviging van onze organisatie en verrijkt ons met nieuwe samenwerkingspartners. Door deze samenwerking slaan wij een brug tussen de politiek en de Limburgse samenleving. Zo bevorderen wij een win-win situatie door elkaars expertise uit te wisselen en te benutten. Daarnaast stelt deze erkenning ons in de gelegenheid om (innovatieve) **projecten** uit te voeren waardoor wij een antwoord kunnen zijn op maatschappelijke ontwikkelingen en vraagstukken.

De werkwijze van Buddyzorg Limburg sluit naadloos aan bij het beleid van de Provincie Limburg en Limburgse gemeenten. Wij zetten in op:

- **Participeren en verbinden van (kwetsbare) burgers** in onze maatschappij.
- Het **gezonder maken van Limburg door mensen bewust te maken van eigen verantwoordelijkheden rondom een gezonde leefstijl.**
- **Versterken van de eigen kracht en zelfredzaamheid en samenredzaamheid van mensen waarbij wij inzetten op mogelijkheden in plaats van uitgaan van beperkingen.**

Hierdoor dragen wij samen bij aan het verder vormgeven van de Positieve Gezondheid binnen de provincie Limburg.

1.2 Wie zijn wij?

Buddyzorg Limburg is een provinciale **vrijwilligersorganisatie die informele, intensieve en doelgerichte zorgondersteuning biedt.**

- Zij zet buddy's (vrijwilligers) in bij **chronisch, ernstig of levensbedreigend lichamelijke zieke kinderen, jongeren en volwassenen**, die sociaal emotionele steun en begeleiding nodig hebben.
- Daarnaast biedt zij **gezondheidspreventie in de vorm van voorlichting - en informatieve bijeenkomsten voor jongeren**. In samenwerking met andere organisaties en diverse MO' s organiseren we jaarlijks de Wereld Aids Dag in Limburg. Ook hier zetten wij in op preventie en zijn wij taboedoorbrekend actief rondom HIV en Aids (de ontstaansbron van onze organisatie).
- De organisatie probeert Limburgers, zowel jong als oud, 'warm' te maken om te **participeren in vrijwilligerswerk**. Hiermee creëren wij de mogelijkheid om **voor elkaar te zorgen**.

1.3 Waar staan wij voor?

Missie

We versterken het vertrouwen in het menselijk vermogen, om beperkingen te vertalen naar mogelijkheden.

Visie

Ieder mens heeft talenten en is uniek. **Ieder mens mag meedoen.**

Doel

We ondersteunen thuiswonende ernstig, chronisch of levensbedreigend lichamen zieke kinderen, jongeren en volwassenen doelgericht in het verwerkingsproces rondom het ziek zijn. En we ondersteunen thuiswonende kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas doelgericht in het verwerkingsproces rondom overgewicht en obesitas en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Wij zetten hierbij in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Kernwaarden

- **Passie**

Passie is de motor, geeft kracht, energie, hoop en geluk. Met passie benaderen we onze klanten. Hiermee **brenge wij hen in beweging zodat zij weer deel kunnen uitmaken van de samenleving.**

- **Verbindend**

Verbinden dat doen wij samen vol aandacht en betrokkenheid bij de klant, bij elkaar en de omgeving. **Wij werken samen voor meer welzijn, gezondheid en geluk.**

- **Innovatief**

Het in **beweging brengen van mensen is onze drijfveer**. We stemmen creatief en effectief vraag en aanbod af door open te staan voor talenten, vernieuwingen, ideeën en mogelijkheden.

- **Preventief**

Wij zetten in op **preventie en bevorderen, bewustwording, inzicht en eigen verantwoordelijkheid ter verbetering van de gezondheid.**

Motto

Ons motto is: **duidelijk zijn in de dingen die we doen, met respect voor elkaar!**

1.4 Doelgroepen

- Buddyzorg Limburg richt zich op inwoners van de provincie Limburg die geconfronteerd worden met ernstige, chronische en/of levensbedreigende lichamelijke ziekte.
- Buddyzorg Limburg richt zich op mensen die als vrijwilliger bereid en in staat zijn medemensen in moeilijke en complexe probleemsituaties bij te staan.

1.5 Ontwikkelingen in het werkveld

Het aantal aanvragen voor buddyzorg vanuit de **professionele zorg** laat een stijgende lijn zien. Dat heeft o.a. te maken met bezuinigingen in de gezondheidszorg, afname van zorgpersoneel maar ook met het inzicht om eerst voorliggende voorzieningen te benaderen. Door onze inzet neemt de vraag naar formele zorg af doordat wij bij hulpvragers de **eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie** bevorderen.

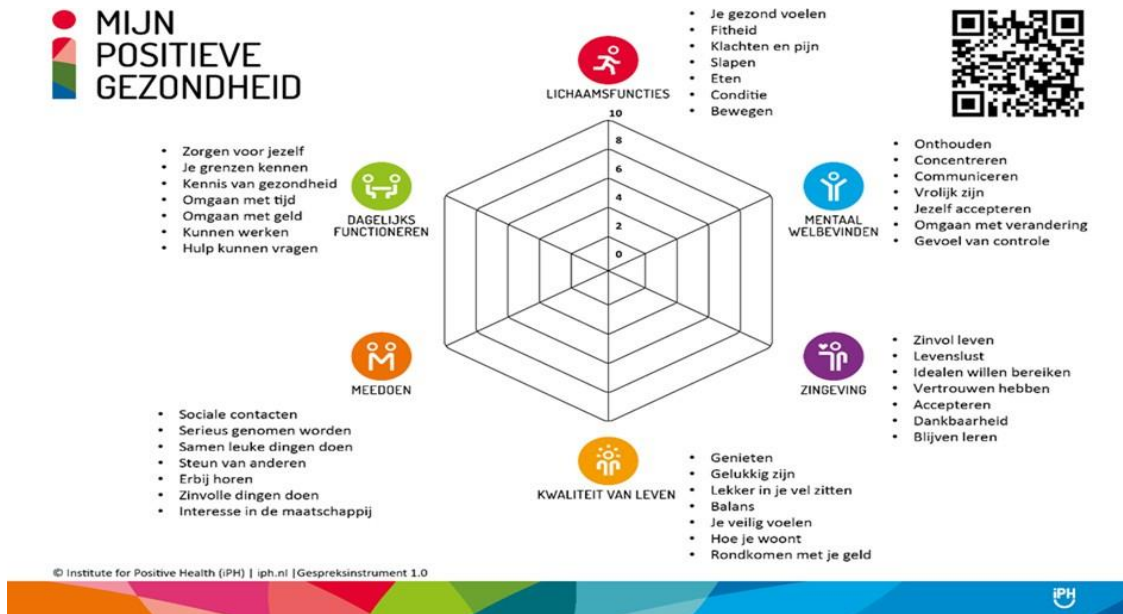
Wij verlenen zorg:

- **Als voorliggende voorziening op de professionele zorg**; de professionele zorg is hier (nog) niet in zicht. Buddyzorg Limburg heeft een laagdrempelige werkwijze waardoor zij makkelijk toegankelijk is voor iedereen, ook voor eventuele zorgmijders.
- **In samenwerking met de professionele zorg**; waar nodig werken wij samen en aanvullend op elkaar met de professionele zorg en stemmen wij elkaars ondersteuning en expertise op elkaar af.
- **Als nazorg op de professionele zorg**; wanneer de professionele zorg haar ondersteuning afbouwt (afschalen) dan wel stopt heeft Buddyzorg Limburg hier vaak een taak in de nazorg.

1.6 Waar laten wij ons door leiden?

Maatschappelijke ontwikkelingen zijn de leidraad voor ons handelen. Wij kijken bij mensen achter de voordeur en zien de kloof die ontstaat wanneer mensen niet meer kunnen meedoen in de maatschappij. Hier **stellen wij ons beleid en innovatieve werkwijze op af**. Sinds 2015 hebben wij het begrip 'Positieve Gezondheid' omarmt.

'Positieve Gezondheid': is afgeleid van het nieuwe gezondheidsconcept dat staat voor een brede kijk op gezondheid en welbevinden. Gezondheid wordt niet meer als een statische conditie beschouwd, maar als het dynamische vermogen van **mensen om zich met veerkracht aan te passen en zelf regie te voeren over hun welbevinden**. Dit vermogen wordt door patiënten heel relevant gevonden, blijkt uit onderzoek van Huber en Van Vliet. **Door de focus te verschuiven en 'gezondheid' meer aandacht te geven, leren beleidsmakers en politici anders te denken over invulling en preventie van de zorg.** Limburg breed wordt dit gedachte goed uitgedragen door de Provincie Limburg, Limburgse gemeenten, gezondheidszorg organisaties, woningbouwverenigingen en zo ook door Buddyzorg Limburg. Wij omarmen deze zienswijze en hebben deze werkvorm geïmplementeerd. Een maatschappij waarin het wenselijk is dat zorg op een hoog en ook betaalbaar peil kan blijven vraagt om een andere levenshouding van ieder.



Buddyzorg Limburg werkt volgens bovengenoemd spinnenweb diagram en gaat samen met de hulpvrager het 'andere gesprek' aan. Hierbij is van belang:

- **Stel de sleutelvraag**
De vraag aan de zorgvrager is: wat zou jij willen veranderen? Waar word je blij van als het lukt om dat te veranderen?
- **Stop met adviseren**
Het beste advies dat iemand kan krijgen, is het advies dat hij zichzelf geeft. Dat is ook echt aangetoond. Dus ga op je handen zitten, geef geen adviezen, maar luister, luister, luister.
- **Oefen in luisteren**
'De kunst van het luisteren is dat je de ander ziet. Dat je toegewijd en met volle aandacht bent bij dat wat de ander vertelt. Zorg ervoor dat diegene zich echt kan uitspreken en zich daarin veilig voelt. Pas dan ontstaat er ruimte waarin de ander kan gaan voelen wat hij wil aanpakken. Door stap voor stap daarnaar te kijken, ervaart hij waar zijn kracht ligt en dat hij zijn eigen regie kan voeren.'

1.7 Hoe vertalen wij dit in een hulpvraag en buddy inzet?

Een intakegesprek vindt plaats in de thuissituatie van de hulpvrager. De hulpvrager schetst zijn/haar hulpvraag, situatie en problematiek en verkent 'eigen' mogelijkheden zoals hulp/betrokkenheid van familie, mantelzorg en mensen uit de buurt. In overleg wordt bekeken of de organisatie aansluit bij de hulpvrager en diens verwachtingen. Als Buddyzorg Limburg hieraan niet kan voldoen, wordt de hulpvrager - al dan niet met hulp vanuit onze organisatie- doorverwezen.

Bij een positieve indicatie worden wensen en (sub)doelen uit de zes pijlers van het spinnenwebdiagram voor positieve gezondheid geformuleerd. Deze doelen worden bij de inzet van een buddy samen besproken en tijdens de inzet nagestreefd. Per situatie wordt een 'passende' buddy gezocht en maatwerk geleverd. De organisatie begeleidt de hulpvrager (het maatje) en de buddy vanaf de kennismaking tot en met de afronding van hun contact. **Bij deze begeleiding vormen de pijlers voor positieve gezondheid de kapstok ter ondersteuning.**

1.8 De buddy en het maatje

De buddy (vrijwilliger) biedt ondersteuning en begeleiding in één op één contact. De buddy ondersteunt het maatje (hulpvrager) bij het verwerkingsproces en versterkt eigen inzicht en bewustwording (zelfregie). De buddy sluit aan bij het maatje en diens leef- en belevingswereld en stimuleert in ruime zin tot 'het verbreden van mogelijkheden qua draagkracht, zelfstandigheid en onafhankelijkheid'. **De buddy werkt vanuit de 'empowerment methodiek' en/ of de 'presentie benadering'.**

Aandacht, zorgvuldigheid en oprechte betrokkenheid vormen de basis voor het contact tussen buddy en maatje. **De relatie is gebaseerd op gelijkwaardigheid en wederkerigheid** en aldus betekenisvol en essentieel. Het mes snijdt aan twee kanten. **De buddy wil betekenisvol zijn voor een ander maar 'haalt' ook iets bij de ander of de organisatie.** Zo kan men denken aan een nieuw sociaal netwerk met interessante buddy's, maatschappelijke betrokkenheid, persoonlijke ontwikkeling, levenservaring, structuur en/of een opstap naar betaald werk. Buddyzorg Limburg biedt buddy's deskundigheidsbevordering en professionele werkbegeleiding (door professionele vrijwilligers).

1.9 Soort problematiek

Een buddyinzet is in beginsel altijd gerelateerd aan een hulpverleningsvraag waarbij mensen geconfronteerd worden met ernstige, chronische en/of levensbedreigende lichamelijke ziekte. De praktijk is dat de hulpvraag veelal **meerdere (complexe) problemen impliceert.** Problematiek rondom armoede, isolement, eenzaamheid, uitsluiting, taalbarrière, veiligheid, psychische immobiliteit, opvoeding, ontwrichting van gezin, vervuiling, zorg mijden, ontbreken van steun en netwerken zijn eerder regel dan uitzondering. Dit vraagt veel van de vrijwilliger én de organisatie. **Samenwerking met andere- én professionele organisaties hierbij is een must en vraagt om maatwerk.** Maar ook een goede ondersteuning, scholing en begeleiding van de vrijwilliger is hierbij noodzakelijk.

1.10 Werving en selectie vrijwilligers

De werving van vrijwilligers is een continu proces. Wij werven via onze website, sociale media, persberichten, in samenwerking met andere vrijwilligersorganisatie, het Oranjefonds, het Maatschappelijk netwerk Limburg, etc. De minimale leeftijd van onze kandidaten is 18 jaar.

Met alle mensen die zich aanmelden hebben wij een selectie gesprek. Is de kandidaat niet geschikt voor Buddyzorg dan verwijzen we deze gericht door naar andere organisaties. Bij gebleken geschiktheid krijgt de aspirant vrijwilliger een basisscholing. Wanneer deze afgerond is en de aspirant vrijwilliger kan ons het aangevraagde VOG aanreiken, dan krijgt hij een vrijwilligerscontract en kan vervolgens starten als vrijwilliger.

1.11 Stage mogelijkheden

Buddyzorg Limburg vindt het van wezenlijk belang dat jongeren kansen krijgen om zich te ontwikkelen en voor te bereiden op arbeid. Vandaar dat wij per schooljaar 3 tot 4 studenten de gelegenheid bieden om stage te lopen. Momenteel hebben wij contacten met de Zuyd Hogeschool Social Work en bieden wij studenten uit het eerste schooljaar een stageplaats aan.

1.12 Waardering vrijwilligers

De vrijwilligers zijn het 'kapitaal' van de organisatie. Wij hechten waarde aan een **goede ondersteuning en toerusting om het veelal complexe en intensieve vrijwilligers werk goed te kunnen uitvoeren**. Vandaar dat vrijwilligers scholing ontvangen die bijdraagt aan verdere ontwikkeling. De Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg ondersteunt de vrijwilliger tot een bepaald bedrag wanneer behoefte is aan individuele (bij)scholing die buiten de organisatie wordt aangeboden.

Iedere 6 weken krijgt de vrijwilliger in klein groepsverband werkbegeleiding van een vrijwillige professionele werkbegeleider.

Er is aandacht voor persoonlijke gebeurtenissen en verjaardagen. Jaarlijks is er een vrijwilligers bijeenkomst BBB-dag (Binden, Boeien en Benutten) die voor en door vrijwilligers wordt georganiseerd. Hierbij staat het informeel ontmoeten van elkaar centraal. Met Kerstmis ontvangen de vrijwilligers een kerstattentie.

1.13 Bereikbaarheid organisatie

De organisatie is 7x 24 uur bereikbaar via de website (www.buddyzorglimburg.nl). Via het contactformulier kunnen zowel hulpvrager als vrijwilliger zich aanmelden bij de organisatie. Binnen 24 uur tot 48 uur is er contact. De organisatie is gedurende werkdagen telefonisch bereikbaar.

1.14 (Veilig) beleid

In samenwerking met de vrijwilligers heeft de organisatie (veilig)beleid ontwikkeld. Sinds 2019 dient iedere vrijwilliger een (gratis) VOG te kunnen overleggen alvorens er een koppeling met een maatje gemaakt kan worden. De organisatie vraagt deze VOG aan.

1.15 Anti-discriminatie beleid

Buddyzorg Limburg voert een anti-discriminatie beleid en gaat hierbij uit van de grondwet: 'Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld.

Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht of op welke grond dan ook, is niet toegestaan.'

1.16 Samenredzaamheid bevorderen door zichtbaarheid en samenwerking

Zichtbaarheid en samenwerking zijn van belang bij het bevorderen van de samenredzaamheid van de hulpverleners en de hulpvragers. Dit doen we door:

- Gebruik te maken van onze website, sociale media, persberichten, radio en (lokale) tv, folders, vacaturebanken, mond op mond reclame, informatiebeurzen, overlegvormen, samenwerkingsverbanden, voorlichtingsbijeenkomsten (aan scholen, maatschappelijke organisaties, Rotary 's, studenten, etc.).
- Deelnemen aan meerdere overlegvormen met andere organisaties in Limburg.
- Samenwerken met de huizen van de Wijk of wijkteams, professionele organisaties, ziekenhuizen, Maatschappelijke Organisaties, Burger Kracht, gemeenten en de Provincie Limburg.
- Samenwerking met Stichting Mens Achter de Patiënt wanneer een verwijzing naar elkaar tot meerwaarde kan leiden.
- Open staan voor nieuwe verbindingen.
- Met het nieuwe initiatief van de Vrijwilligersacademie Limburg maken we een start om wat succesvol is met elkaar te verbinden, denk hierbij aan

(vrijwilligers)organisaties, bedrijfsleven, gemeenten en Provincie Limburg. Om elkaar te leren kennen en te leren van elkaar. Samen sterk voor maatschappelijke uitdagingen.

1.17 Ondernemerschap

Buddyzorg Limburg is ondernemend en actief op meerdere fronten om de benodigde inkomsten en/of materialen te verwerven.

In de financiering van Buddyzorg Limburg voorziet de Provincie Limburg voor een deel vanuit de Maatschappelijke Erkenning en Limburgse gemeenten vanuit de WMO.

Door Buddyzorg Limburg is een onafhankelijke Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg opgericht, die fondsen en bedrijven benaderen, om zodoende vrijwilligers iets extra's te kunnen bieden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een extra gezamenlijke of individuele scholing, een tegemoetkoming voor verbindingsbijeenkomsten. De Stichting is onafhankelijk en bepaalt zelf waaraan én hoeveel budget zij (kan) besteden.

Buddyzorg Limburg reduceert verder kosten door:

- Samenwerking met SGL waardoor efficiënt gebruik gemaakt kan worden van professionele ondersteuning, lokalen, middelen en materialen.
- Gebruik maken van leegstaande cursusruimten van andere organisaties.
- Gezamenlijke scholingsactiviteiten met andere organisaties organiseren.
- Gebruik maken van talenten van vrijwilligers bij het uitvoeren van taken en scholing.
- Verzorging voorlichtingsbijeenkomsten door vrijwilligers.
- Deals sluiten tijdens beursvloeren zodat vraag en aanbod met gesloten beurs op elkaar kan worden afgestemd.

1.18 Social Return

De organisatie kent vrijwilligers die naast hun baan vrijwilligerswerk verrichten. Daarnaast kent ze ook vrijwilligers die niet meer kunnen participeren op de arbeidsmarkt. Bij de inzet van deze vrijwilligers wordt rekening gehouden met hun capaciteit en mogelijkheden. Op deze manier zijn zij in staat om via vrijwilligerswerk zelf mee te doen in de maatschappij en toch iets te kunnen betekenen voor anderen. Voor sommige vrijwilligers is na een periode van ziekte de inzet als vrijwilliger een opstap naar betaald werk.

Bij de ondersteuning van onze hulpvragers (maatjes) behoort het toewerken naar de arbeidsmarkt als een van de mogelijke doelen om samen naar toe te werken (zie pijler Spinnenwebdiagram Positieve Gezondheid 'dagelijks functioneren – werken').

1.19 Duurzaamheid

We zijn voortdurend alert op verspilling en houden rekening met milieu en duurzaamheid. Voorbeelden hoe wij hier vorm aan geven zijn:

- Gesprekken en voorbeeldgedrag van de buddy bij zijn of haar maatje t.a.v. milieu en duurzaamheid.
- Talenten van vrijwilligers inzetten voor werkbegeleiding, scholing en andere taken.
- Samen rijden naar bijeenkomsten.
- Geen documenten printen wanneer niet noodzakelijk.
- Koffie koppen gebruiken in plaats van wegwerpbekers,
- Gebruik maken van leegstaande cursusruimten van andere organisaties,

- Scholingen uitwisselen met andere organisaties en/of samen organiseren.

1.20 Meer jaren doelen

Strategische doelen

- Buddyzorg Limburg wil bereiken dat inwoners van Limburg die geconfronteerd worden met ernstige, chronische en/of levensbedreigende ziekte sociaal en emotioneel ondersteund worden.
- Buddyzorg richt zich hierbij op het verwerken van het ziek zijn en het versterken van persoonlijke mogelijkheden, draagkracht, zelfstandigheid, zelfredzaamheid en onafhankelijkheid van de zorgvrager. Met als doel **sociale participatie van de hulpvragers**.
- Buddyzorg Limburg wil dat buddy's kunnen terugvallen op een organisatie die de organisatorische-, financiële-, begeleiding- en deskundigheidsaspecten van de hulpverlening faciliteert.
- Buddyzorg Limburg wil bereiken dat inwoners van Limburg voorgelicht worden over gezondheidspreventie, over vrijwilligerswerk in het algemeen en buddywerk in het bijzonder. Alle voorlichting en preventie wordt uitgevoerd door vrijwilligers.

Buddyzorg Limburg wil 'Elkaar succesvol maken in het belang van de inwoners van Limburg'. We zetten in op het participeren in het provinciale en gemeentelijk beleid. Buddyzorg is een gespecialiseerde vorm van vrijwilligerswerk. Wij realiseren ons dat de meerwaarde van Buddyzorg Limburg pas goed tot uiting komt als werkwijze en organisatie optimaal zijn afgestemd met andere maatschappelijke organisaties. Wij waarderen de regiefunctie van de lokale en provinciale overheid en zijn in staat om onze werkwijze daarop af te stemmen.

Tactische doelen

- Financieel bestendige organisatie. Het verwerven van subsidies eventueel in samenwerking met SGL of andere MO' s.
- Het versterken van de spankracht van de organisatie door het aanboren en inzetten van beschikbare talenten, nieuwe doelgroepen (zoals studenten en jongeren) en samenwerking met andere organisaties.
- Behouden van de status van Maatschappelijke Organisatie door de Provincie Limburg.
- Borgen van projecten.
- Kwaliteitsontwikkeling.
- Samenwerking met MO' s en andere disciplines worden verbreed en verdiept.
- Profileren en lokaliseren binnen de provincie en gemeenten zodat zorgvragers, verwijzers en potentiële vrijwilligers de weg naar onze organisatie zullen (blijven) vinden.

Operationele doelen

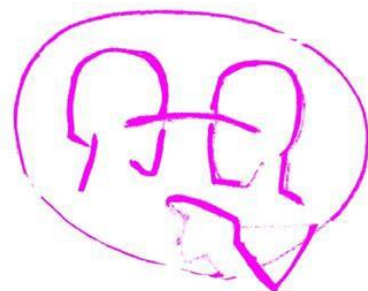
- Het opvangen en ondersteunen van (toenemende) hulpvragen.
- Inzetten en begeleiden van vrijwilligers bij hulpvragers.
- Het behouden en uitbreiden van het aantal vrijwilligers zodat vraag en aanbod gelijk kunnen blijven opgaan.
- Stage mogelijkheden creëren voor studenten.
- Voldoen aan verzoeken van (basis)scholen om voorlichting te geven over

gezondheidspreventie.

- Voldoen aan verzoeken om voorlichting te geven aan groepen over vrijwilligerswerk.
- Participatie in overlegsituaties met andere maatschappelijke, professionele en informele organisaties, verwijzers en overheden, gericht op uitvoering van de hulpverlening en gemeentelijk of provinciaal beleid.
- Innovatie d.m.v. verdiepende of vernieuwende projecten en doelgroepen en veranderende werkwijze gerelateerd aan nieuwe ontwikkelingen binnen de maatschappij, gezondheidszorg en WMO.

1.21 Begroting 2025

De begroting voor het jaar 2025 voegen wij als aparte bijlage toe bij de subsidieaanvraag.



Hoofdstuk 2

Activiteiten Buddyzorg Limburg

2.1 Basisactiviteiten

De kernactiviteit van Buddyzorg Limburg bestaat uit directe hulpverlening van mensen met een ernstige, chronische en/of levensbedreigende lichamelijke ziekte en het voorlichting geven over gezondheidspreventie en vrijwilligerswerk.

De volgende activiteiten zijn onverbrekelijk verbonden met deze activiteiten.

1. Ontvangen en beoordelen van aanvragen voor buddyzorg vanuit hulpvragers en verwijzers.
2. Het matchen van hulpvragers met mogelijke buddy's.
3. Evaluatie van de hulpverlening. Tussenevaluaties op afroep door maatje, buddy of werkbegeleider in het kader van verloop en voortgang zorg. Eindevaluatie na iedere afsluiting van buddy inzet.
4. Overleg met samenwerkende organisaties.
5. Voorlichting geven aan groepen en individuen over gezondheidspreventie en vrijwilligerswerk. We bevorderen bewustwording, inzicht en eigen verantwoordelijkheid ter verbetering van de gezondheid. De organisatie stimuleert Limburgers om te participeren in vrijwilligerswerk. Hiermee creëren wij de gelegenheid om voor elkaar te zorgen. Met als positief gevolg dat ook vrijwilligers mee blijven doen in de samenleving wat een positieve invloed op de gezondheid heeft.
6. Participatie in overlegsituaties met maatschappelijke, formele en informele organisaties, verwijzers en overheden. Huidige overleggen handhaven en aan nieuwe overleggen deelnemen
7. Werving en selectie van buddy's en overige vrijwilligers.
8. Coaching van buddy's. Buddy's worden voor coaching gekoppeld aan werkbegeleiders. Coaching is een continu proces in het bewaken van onze kwaliteit, iedere 6 weken is er een werkbegeleidingsoverleg tussen buddy's en werkbegeleiders.
9. Opleidingen en andere activiteiten in het kader van deskundigheidsbevordering en kwaliteitsbewaking. Zo kennen we de basistraining, scholingsbijeenkomsten, externe scholing, een verbindingsdag Binden-Boeien-Benutten, werkbegeleidersbijeenkomsten voor buddy's en supervisie voor werkbegeleiders.
10. Faciliterende activiteiten zoals:
 - Bereikbaarheid. Dagelijkse bezetting van receptie en telefoon.
 - Financiën. Aanvragen en verantwoorden subsidies bij gemeenten en Provincie Limburg. Contacten onderhouden met de Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg.
 - Communicatie. Ontwikkelen en onderhouden van website en plaatsen van nieuws en informatie via sociale media, lokale radio en/of t.v. Gebruik telefonie en ICT en interne nieuwsbrief.
 - Administratie. Bijhouden van alle benodigde voorkomende administratie.
 - Huisvesting. Huren kantoorruimte, vergaderruimte en alle benodigde faciliteiten zoals koffie, thee e.d.

2.2 Preventieve activiteiten

2.2.1 Wereld Aids Dag in Limburg

In samenwerking met andere organisaties en diverse MO 's organiseren we jaarlijks Wereld Aids Dag in Limburg. Wereld Aids Dag is een internationale dag die gewijd is aan de bewustwording betreffende Hiv en Aids. Buddyzorg Limburg wil deze bewustwording uitdragen binnen de provincie Limburg. Ook hierbij zetten wij in op **preventie en zijn wij taboedoorbrekend actief rondom Hiv- en Aidsproblematiek**. Belangrijk hierbij is een goede voorlichting over nieuwe ontwikkelingen rondom het voorkomen van Hiv door b.v. het gebruik van condoms of Prep (medicatie om Hiv te voorkomen). Of bij het hebben van Hiv, een behandeling met medicatie waardoor het virus niet meer meetbaar is in het bloed en daardoor ook niet overgedragen kan worden op een ander (N=N).

Nederland heeft te maken met een toename van het aantal vluchtelingen. Binnen deze groep komt besmetting met Hiv frequent voor. Praten over Hiv en Aids is binnen de cultuur van deze groepering 'not done'. Mensen worden binnen de eigen cultuur uitgesloten en raken daardoor in een isolement. Om het taboe te doorbreken en bespreekbaar te maken, betrekken we etnische minderheden bij deze dag. We informeren mensen hoe een volwaardig leven mogelijk is, ondanks besmetting met Hiv. Deze dag organiseren wij voor iedereen in Limburg met speciale **aandacht voor etnische minderheden**. Alle gemeenten in Limburg kunnen op eigenwijze aansluiten bij deze bewustwordingsdag.

2.2.2 Voorlichting

Een buddy is beschikbaar voor het geven van voorlichting over haar inzet als vrijwilligster. In haar ervaringsverhaal neemt zij scholieren mee in de preventie van Hiv en Aids. Haar jarenlange ervaring als vrijwilligster o.a. bij Buddyzorg Limburg, deelt zij ook met andere groepen geïnteresseerden. Zij stimuleert en motiveert mensen om enige vorm van vrijwilligerswerk te doen. Essentieel hierbij is, dat vrijwilligerswerk gezondheid bevorderend werkt, bewezen is.

2.2.3 Burgerschap

In samenwerking met de MO' s, die voor middelbare scholen het vak 'Burgerschap' invullen, kan Buddyzorg Limburg op verzoek een les verzorgen over preventie, gezondheid en participatie.

Hoofdstuk 3

Activiteiten reguliere doelgroepen Buddyzorg Limburg

3.1 Volwassenen reguliere zorg

We ondersteunen thuiswonende ernstig lichamelijk zieke volwassenen doelgericht in het verwerkingsproces rondom het ziek zijn. We zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Buddy's begeleiden een op een thuiswonende ernstig lichamenlijk zieke volwassenen waarbij ze aansluiten op mogelijkheden en interesse van de hulpvrager waardoor deze weer deel kan uitmaken van de maatschappij.

Acties voor deze ondersteuning zijn:

- De hulpvraag van de doelgroep adequaat oppakken en ondersteunen.
- Werven, opleiden en inzetten van buddy's een op een voor deze doelgroep.
- Samenwerking tussen zorgaanbieders en Buddyzorg Limburg.

3.2 Kinderen en jongeren reguliere zorg

Deze doelgroep kent twee ondersteuningsvormen n.l. zieke kinderen en jongeren en kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas.

3.2.1 Zieke kinderen en jongeren

We ondersteunen thuiswonende ernstig lichamelijk zieke kinderen en jongeren doelgericht in het verwerkingsproces rondom het ziek zijn. We zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Buddy's begeleiden een op een thuiswonende ernstig lichamenlijk zieke kinderen en jongeren waarbij ze aansluiten op mogelijkheden en interesse van het kind of jongere waardoor zij weer deel kunnen uitmaken van de maatschappij.

Acties voor deze ondersteuning zijn:

- De hulpvraag van de doelgroep adequaat oppakken, matchen en begeleiden.
- Werven, opleiden en inzetten van buddy's voor deze doelgroep.
- Stage mogelijkheden creëren voor studenten.
- Samenwerking tussen HBO-onderwijsinstellingen en Buddyzorg Limburg.
- Informele zorgondersteuning ter aanvulling op -en in samenwerking met- professionele zorg. In deze ketenzorg bundelen alle zorgverleners hun krachten met één gezamenlijk doel: de kwaliteit van leven van de hulpvrager te verbeteren en te versterken.
- We zetten in op verbinding en structuurversterking door duurzame verbindingen te maken met zorgaanbieders, opleidingsinstituten, vrijwilligersorganisatie, studenten ter verbetering van het welzijn en de kwaliteit van leven van kinderen/ jongeren met overgewicht of obesitas.

3.2.2 Kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas

We ondersteunen thuiswonende kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas doelgericht in het verwerkingsproces rondom overgewicht en obesitas en het bevorderen van een gezonde leefstijl. We zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Buddy's begeleiden een op een kinderen en jongeren die aan obesitas lijden en onder professionele begeleiding een veranderingstraject volgen. Wij bieden informele zorgondersteuning ter aanvulling op -en in samenwerking met- professionals. Waar mogelijk sluiten wij aan bij ketenzorg waarbij alle zorgverleners hun krachten bundelen met één gezamenlijk doel: de kwaliteit van leven van de hulpvrager te verbeteren.

Acties voor deze ondersteuning zijn:

- De hulpvraag van de doelgroep adequaat oppakken, matchen en begeleiden.
- Werven en opleiden van buddy's voor deze doelgroep.
- Stage mogelijkheden creëren voor studenten.
- Samenwerking tussen HBO-onderwijsinstellingen en Buddyzorg Limburg.
- Informele zorgondersteuning ter aanvulling op - en in samenwerking met- professionele zorg. In deze ketenzorg bundelen alle zorgverleners hun krachten met één gezamenlijk doel: de kwaliteit van leven van de hulpvrager te verbeteren en te versterken.
- We zetten in op verbinding en structuurversterking door duurzame verbindingen te maken met zorgaanbieders, opleidingsinstituten, vrijwilligersorganisatie, studenten ter verbetering van het welzijn en de kwaliteit van leven van kinderen/ jongeren met overgewicht of obesitas.

Hoofdstuk 4

4.1 Innovatieve projecten 2025-2028

Deze innovatieve projecten hebben een doorlooptijd van 2025 tot en met 2028. Waar mogelijk zal samenwerking en aansluiting worden gezocht met andere organisaties. Een mooi instrument hiervoor is het door SMOL ontwikkelde QRS (Quick Respons System) model. Dit is een digitaal netwerk waar vraag en aanbod met elkaar kunnen worden verbonden. Momenteel oriënteren wij een implementatie hiervoor binnen de gemeente Kerkrade.

Project 1. Ondersteuning ernstig lichamelijk zieke eenzame mensen

We ondersteunen thuiswonende ernstig lichamelijk zieke eenzame mensen, doelgericht in het verwerkingsproces rondom dit ziek zijn. We zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Wij werven en scholen speciaal voor deze doelgroep buddy's die deze ondersteuning kunnen bieden.

Resultaat: Buddyzorg Limburg biedt in Limburg doelgerichte ondersteuning aan ernstig lichamelijk zieke eenzame mensen in de thuissituatie.

Dit project heeft ook onze aandacht gehad in de afgelopen planperiode. Eenzaamheid is een groot probleem voor veel Nederlanders en vraagt om een langdurige aanpak. Vandaar dat wij dit project in de komende planperiode voortzetten. Ook Buddyzorg Limburg signaleert dat ernstig lichamelijk zieke mensen (maatjes) in toenemende mate aangeven (extra) eenzaam te zijn.

Eenzaamheid hoort bij de mens en raakt aan de basis van ons bestaan. Mensen willen zich gezien voelen en vooral niet zielig gevonden worden. De **aanpak van eenzaamheid** is niet eenvoudig. Er is al veel bekend om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen en er zijn veel manieren waarop je mensen kunt ondersteunen die vereenzamen. De aanpak vraagt om nauwe samenwerking met andere organisaties, gemeentelijke- en provinciale initiatieven en veel creativiteit. Van een kant is het belangrijk mensen die eenzaam zijn te ondersteunen hoe hiermee om te gaan. De andere kant van de medaille is dat het voorkomen van eenzaamheid ook aandacht vraagt. Van belang hierbij is dat mensen tijdig een netwerk van sociale contacten opbouwen en dit ook in stand houden. Zo kun je preventief iets doen aan eenzaamheid.

De medewerkers en vrijwilligers van Buddyzorg Limburg dienen over de juiste deskundigheid en vaardigheden te beschikken. Een buddy kan van grote betekenis zijn bij de aanpak van eenzaamheid in de thuissituatie bij ernstig lichamelijk zieke mensen. Hierbij zal steeds oog moeten zijn voor samenwerking met andere instanties. Buddyzorg Limburg werkt binnen diverse gemeenten samen met 'Een tegen Eenzaamheid'. In de gemeente Gulpen-Wittem maakt zij onderdeel uit van het netwerk dat eenzaamheid signaleert om vervolgens een

juiste aanpak in te zetten om eenzaamheid te doorbreken.

Acties en lopende zaken ten behoeve van het project:

- **Projectmatig werken.**
- **Alert zijn** en blijven op hulpvragers en maatjes met eenzaamheidsproblematiek.
- **Werving en selectie** van buddy's.
- **Scholing buddy's** t.a.v. de verschillende vormen van eenzaamheid en voortvloeiende problematieken die spelen bij nieuwe aanmeldingen en bestaande contacten.
- **Contacten leggen en samenwerken** met andere organisaties in de regio die zich bezighouden met het verminderen van eenzaamheid. Denk o.a. aan het gebruik maken van elkaars sociale kaart en bestaande trainingen. Elementen uit die trainingen kunnen verwerkt worden in onze scholing. Denk ook aan samenwerking met huisartsen en het vragen van adviezen aan of doorverwijzen naar maatschappelijk werk, psychologen en andere lokale aanbieders van zorg.
- **Bekendheid geven** aan het project via sociaal media (denk aan facebook, eigen website, Maatschappelijk Netwerk Limburg, Kiek Limburg, HelpSaam en landelijke en gemeentelijke vacaturebanken).

Verantwoordelijk: Ed Brummans (regioconsulent)

Project 2. Ondersteuning jongeren met autisme in de leeftijd van 11 t/m 23 jaar

We ondersteunen thuiswonende jongeren met autisme waarbij de jongere en/of zijn ouders/verzorgers een vraag hebben op het gebied van sociale interactie in een 1 op 1 situatie. We zetten in op het ondernemen van een activiteit (vrijtijdsbesteding) buiten de deur, doelgericht op zingeving en participatie. We verminderen het risico op eenzaamheid en bevorderen een samenleving waarin iedereen kan meedoen, specifiek voor de jongere met autisme voor wie dit minder vanzelfsprekend is.

Wij werven en scholen speciaal voor deze doelgroep buddy's die deze ondersteuning kunnen bieden.

Resultaat: Buddyzorg Limburg biedt jaarlijks aan 5 thuiswonende jongeren die een 1 op 1 ondersteuningsvraag hebben op het gebied van vrijtijdsbesteding een buddy die een dagdeel in de week een activiteit onderneemt met deze jongere. De jongere woont zelfstandig of thuis bij ouders/verzorgers.

Jongeren met autisme die op zoek zijn naar een vrijwilliger, vissen in Limburg regelmatig achter het net wanneer zij of hun ouders iemand zoeken om hen een moment in de week uit het isolement te halen. Ouders geven aan dat wanneer zij iets willen ondernemen met hun kind, het kind vaak weigert en zich afzet tegen de ouders. Met een buddy iets ondernemen en "op pad gaan" biedt een ingang om af en toe uit het isolement te komen. De ervaring leert dat een buitenstaander de ingang kan vinden bij deze jongeren.

Er is redelijk wat aanbod voor lotgenootcontacten voor volwassenen in groepsverband denk hierbij o.a. aan Autitref. Het aanbod voor ondersteuning aan jongeren in een 1 op 1 contact door vrijwilligers is voor deze groep amper beschikbaar. Vandaar dat Buddyzorg Limburg in

deze planperiode deze vraag oppakt; enerzijds ter ondersteuning van deze groep jongeren en anderzijds ter oriëntatie hoe deze groep in de toekomst ondersteuning kan vinden?

Volgens de Zorgstandaard Autisme is autisme de verzamelnaam voor gedragskenmerken die duiden op een kwetsbaarheid op de volgende gebieden: sociale interactie, communicatie, flexibiliteit in denken, bewegen en handelen, zintuiglijke prikkelverwerking en het filteren en integreren van informatie.

De medewerkers en vrijwilligers van Buddyzorg Limburg dienen over de juiste deskundigheid en vaardigheden te beschikken om deze jongeren te kunnen ondersteunen en zullen hiervoor worden geschoold. In combinatie of in samenwerking met de professionele hulpverlening kan een buddy van Buddyzorg Limburg van grote betekenis zijn in de ondersteuning van jongeren met autisme. Het opbouwen van een vertrouwensband en een zorgvuldige communicatie met de jongere en/of zijn ouders is belangrijk. Wanneer het contact goed is kan dit de emotionele eenzaamheid van de jongere verminderen en het isolement doorbreken. En de draagkracht van de ouders, in de zorg voor hun kind, vergroten.

Acties en lopende zaken ten behoeve van het project:

- **Projectmatig werken.**
- **Alert zijn** en blijven op jongeren met autisme door Buddyzorg Limburg tijdens alle werkzaamheden en buddy-maatje contacten.
- **Werving en selectie** van buddy's.
- **Scholing buddy's** t.a.v. autisme bij jongeren. Denk hierbij aan scholing over autisme, specifieke communicatievaardigheden en het in de kracht zetten van deze maatjes.
- **Contacten leggen en samenwerken** met andere organisaties in de regio die zich bezighouden met aanbod voor jongeren met autisme. Denk ook aan het vragen van adviezen bij maatschappelijk werk, psychologen en andere lokale aanbieders van zorg. Voor dit project gaan we de samenwerking aan met Stichting GIPS die ons kan ondersteunen met scholing en voorlichting over autisme.
- **Bekendheid geven aan het project** via sociaal media (denk aan facebook, eigen website, Maatschappelijk Netwerk Limburg, Kiek Limburg, HelpSaam en landelijke en gemeentelijke vacaturebanken).

Verantwoordelijk: Sabine Moers

Project 3. Keigezond

We ondersteunen thuiswonende kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas, aanvullend op het project 'Keigezond' uitgevoerd door gemeenten, doelgericht in het verwerkingsproces rondom overgewicht en obesitas en het bevorderen van een gezonde leefstijl. We zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

Wij werven en scholen speciaal voor deze doelgroep buddy's die deze ondersteuning kunnen bieden.

Resultaat: We sluiten aan bij de diverse projecten Keigezond in Limburg.

Ons doel is het behalen van de gestelde doelen die de kinderen/jongeren en hun gezin vooraf hebben bepaald én lekker in het vel zitten, met oog voor een gezonde leefstijl.

Met dit project sluiten we aan bij projecten van Keigezond in Limburg. Sinds 2023 sluiten we aan bij het project 'Keigezond' in de gemeente Roermond. Voor de komende planperiode willen wij dit project ook uitrollen bij andere gemeenten die met het project Keigezond werken.

Keigezond is een (gezins)programma in diverse gemeenten in Limburg, voor kinderen en jongeren met overgewicht & obesitas die lekker in hun vel willen zitten en willen werken aan een gezondere leefstijl voor de toekomst. Kinderen/jongeren en hun gezin bepalen zelf welke doelen zij belangrijk vinden en waar zij aan willen werken met ondersteuning van één centrale zorgverlener. Keigezond worden doe je samen! Buddyzorg Limburg biedt, op verwijzing van de centrale zorgverlener, laagdrempelige aanvullende sociaal emotionele ondersteuning aan kinderen en jongeren die aan overgewicht of obesitas lijden én onder deskundige begeleiding een veranderingstraject volgen. Dit doet zij in een op een contacten, door de inzet van een buddy. Het betreft hier kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar die aan overgewicht of obesitas lijden en die wonen in een gemeente die gebruik maakt van het project 'Keigezond'.

Acties en lopende zaken ten behoeve van het project:

- Samenwerking aangaan met gemeenten die werken met het project 'Keigezond'.
- Bij een ondersteuningsvraag voor buddyzorg dient de centrale zorgverlener een aanvraag in bij Buddyzorg Limburg. De regioconsulent doet een intake in de vorm van een huisbezoek. Bij een positieve indicatie zoekt hij/zij een passende buddy. Draagt vervolgens zorg voor de match, het buddy traject, (eind)evaluatie en de samenwerking met andere partners. Bij een negatieve indicatie verwijst hij/zij gericht door via een terugkoppeling aan de centrale zorgverlener.
- Buddyzorg Limburg werkt vanuit de Positieve Gezondheid en hanteert de empowering- of de presentie benadering.
- Positieve gezondheid als uitgangspunt:
 - Veranderkracht stimuleren (mogelijkheid om zelf actief iets aan eigen situatie te doen).
 - Aanzetten tot intrinsieke motivatie (leidt tot zelfregie).
 - Gezondheidsverbetering op korte termijn (vitaliteit, trots).
 - Preventief ter voorkoming van gezondheidskwalen op langere termijn.
 - Benutten van talent/gedrevenheid van buddy en deelnemer.
- Structuurversterking:
 - Waar mogelijk verbinden van lotgenoten.
 - Laagdrempelig, eenvoudig, geschikt om te kopiëren en op meerdere plekken voort te zetten.
 - De opzet is dusdanig dat het makkelijk is uit te rollen in andere gemeenten.
 - Het project sluit aan bij professionele initiatieven.
 - Verwijzers worden geïnformeerd

Verantwoordelijk: Ed Brummans (regioconsulent)

Project 4. Buddyzorg in Beweging, BiB

Buddyzorg Limburg wil met wisselende acties vrijwilligers, maatjes en

andere Limburgers bewust maken van en aanzetten tot meer bewegen. Dit wil zij doen onder de noemer: 'Buddyzorg in Beweging' door aan te haken bij bestaande activiteiten en door mensen met elkaar te verbinden.

Wij promoten beweegactiviteiten zowel in één op één contacten als in groepsverband.

Resultaat: We organiseren meerdere activiteiten per jaar en zetten in op het verbeteren van de leefstijl zodat meer bewegen een gewoonte wordt in plaats van een uitzondering.

Bewegen is gezond! Dit geldt zowel voor de lichamelijke als psychische gezondheid van mensen. Onderzoek heeft uitgewezen dat een leefstijl met weinig beweging een risicofactor is voor allerlei chronische ziekten, en behalve dat de kwaliteit van leven hierdoor wordt beïnvloed, heeft het ook nog eens een effect op de levensverwachting aldus Prof. Dr. Pierre Capel. Volgens een onderzoek van het RIVM in 2022 blijkt dat Limburgers minder zijn gaan bewegen ten opzichte van 2020. Meer dan de helft van de volwassen Limburgers beweegt minder dan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Buddyzorg Limburg wil met wisselende acties vrijwilligers, maatjes en andere Limburgers bewust maken van en aanzetten tot meer bewegen. Dit wil zij doen onder de noemer: '**Buddyzorg in Beweging**' door aan te haken bij bestaande activiteiten en door mensen met elkaar te verbinden. Wij starten in 2024 met een try-out tijdens de minimars van de Kennedytocht.

Acties en lopende zaken ten behoeve van het project:

- **Projectmatig werken.**
- **Alert zijn** en blijven op ontwikkelingen rondom bewegen zowel bij jongeren als volwassen Limburgers.
- **Werving en selectie** van vrijwilligers die dit project mee vorm willen geven.
- **Scholing vrijwilligers;** hoe omgaan met de diverse mensen die meer gaan bewegen. Letten op veiligheid, sociale omgang, lichamelijke en psychische gesteldheid, etc.
- **Contacten leggen en samenwerken** met andere organisaties in de regio die actief en betrokken zijn bij meer bewegen.
- **Bekendheid geven aan het project** via sociaal media (denk aan facebook, eigen website, Maatschappelijk Netwerk Limburg, Kiek Limburg, HelpSaam, etc.

Verantwoordelijk: Marie-Louise Weerts

Project 5. Armoede, Oog & Oor

Buddyzorg Limburg heeft oog en oor voor signalen die de bestaanszekerheid van mensen onder druk zetten en zal deze signalen, in samenwerking met andere organisaties en gemeenten, vertalen naar verbeter acties.

Wij scholen onze vrijwilligers zodat zij signalen van hun maatjes over bestaanszekerheid horen en zien en hen doelgericht kunnen ondersteunen naar toegang tot voorzieningen of organisaties voor verbeter acties op dit terrein.

Resultaat: We horen en zien signalen die de bestaanszekerheid ondermijnen en ondernemen in samenwerking met andere organisaties en gemeenten acties om de bestaanszekerheid te vergroten.

'Bestaanszekerheid heeft niet alleen te maken met het inkomen, maar ook met de toegang tot voorzieningen en het samen leven in een sociale kring. Bestaanszekerheid en het terugdringen van armoede zijn belangrijke randvoorwaarden die ervoor zorgen dat mensen kunnen meedoen in de Limburgse samenleving. Armoede is in veel opzichten een onderliggende oorzaak voor veel sociale problemen, van participatie tot (laag)geletterdheid, van een moeilijke start, veilig en gezond opgroeien tot de toegang tot onderwijs, verenigingen en uiteindelijke baankansen.' aldus het beleidskader 'Samen leven en bestaanszekerheid 2024-2027' van de Provincie Limburg. Buddyzorg Limburg wil vrijwilligers scholen zodat zij oog en oor hebben voor bestaanszekerheid en armoede waardoor zij gerichte acties kunnen inzetten naar verbetering. Hiervoor hebben de regio consultants inmiddels al een training gevolgd op basis van 'train de trainer' binnen de gemeente Venlo waarbij met de voorzieningen wijzer gewerkt wordt. Ook hebben we op een ludieke wijze kennis gemaakt hoe armoede zich manifesteert door het Thematheater 'Zelf Sjöld' (zelf schuld) van Stichting Turba. (Het Thematheater is een interactieve en ludieke themabijeenkomst voor collega's en vrijwilligers in het Sociaal Domein. Een stukje bewustwording, de vooroordelen die we soms (onbedoeld) hebben en om de taboe te doorbreken.)

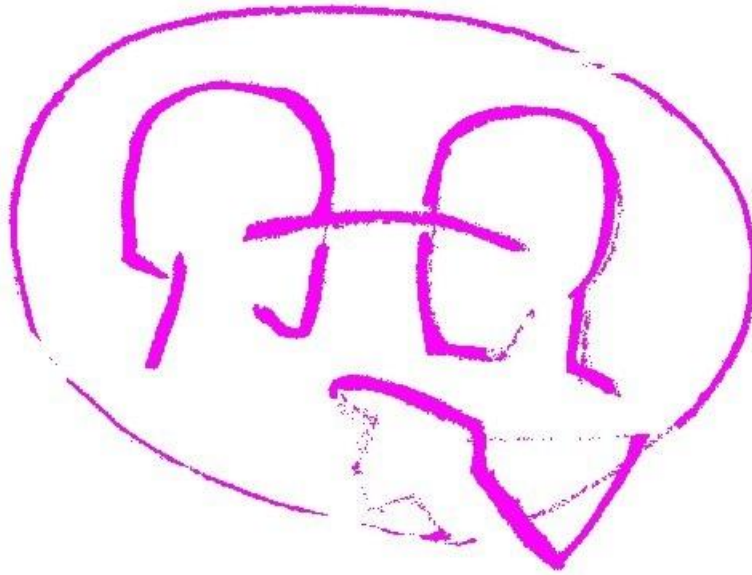
Acties en lopende zaken ten behoeve van het project:

- **Projectmatig werken.**
- **Alert zijn** en blijven op ontwikkelingen rondom bestaanszekerheid en armoede. Limburgers.
- **Werving en selectie** van vrijwilligers die tijdens buddy inzet oog en oor hebben voor bestaanszekerheid en armoede.
- **Scholing vrijwilligers;** welke signalen zijn er, hoe ga ik het gesprek hierover aan, waar kunnen we terecht voor ondersteuning, hoe begeleid ik het maatje naar een voorziening, etc.
- **Contacten leggen en samenwerken** met andere organisaties en gemeenten in de regio die actief en betrokken zijn bij bestaanszekerheid en armoede.
- **Bekendheid geven aan het project** via sociaal media (denk aan facebook, eigen website, Maatschappelijk Netwerk Limburg, Kiek Limburg, HelpSaam, etc.

Verantwoordelijk: Sabine Moers en Ed Brummans.

4.2 Tot slot

De projecten en activiteiten die we hebben beschreven lopen als een rode draad door de werkwijze van onze organisatie en de inzet van de vrijwilligers. Scholing, werkbegeleiding en samenwerking met andere organisaties, gemeenten en Provincie Limburg zijn hierbij belangrijke en noodzakelijke factoren om dit alles te realiseren.



Buddyzorg Limburg

Colofon

Redactie:
Marie-Louise Weerts coördinator
Sabine Moers regioconsulent

Buddyzorg Limburg

Bezoekadres:
Havikstraat 18
Sittard.

Postadres:
Postbus 5036
6130 PA Sittard

Buddyzorg Limburg
maakt onderdeel uit van SGL

Foto's van Freepick

Telefoon: 045 – 8000 800
www.buddyzorglimburg.nl

- * **Buddyzorg Limburg regio Noord-Limburg**
- * **Buddyzorg Limburg regio Midden-Limburg**
- * **Buddyzorg Limburg regio Westelijke Mijnstreek**
- * **Buddyzorg Limburg regio Parkstad**
- * **Buddyzorg Limburg regio Maastricht-Heuvelland**