

NOLOSHA

NOLOSHA is een project voor Somalische en Eritrese (vluchtelingen)ouderen in Rotterdam. In samenwerking met vrijwilligers wordt gewerkt aan de preventie van eenzaamheid en het vergroten van bewustwording en kennis over ouder worden in Nederland. De ouderen komen samen om te ontspannen, te bewegen en informatie uit te wisselen. Dit vindt deels digitaal plaats.

In Nederland wonen naar schatting 40.000 personen met een Somalische achtergrond en 20.000 met een Eritrese achtergrond. Van wie een groot deel in Rotterdam. Alhoewel de gemeenschappen in Nederland nog relatief jong zijn, ervaren ze vaak eenzaamheid, hebben ze te maken met armoede en spelen er regelmatig gezondheidsproblemen.

Het is een dynamische gemeenschap met veel vrijwilligers, zowel onder ouderen als jongeren. Dit biedt mogelijkheden om ouderen te bereiken en lastige onderwerpen, zoals armoede en eenzaamheid, te bespreken. Met behulp van sleutelpersonen lukt het om de ouderen te bereiken, met hen in gesprek te gaan en het isolement te verminderen.



Vluchtelingenouderen kampen relatief vaker met gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en psychosomatische klachten.

Er is sprake van laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden. Hierdoor is de drempel tot zorg hoog.

Ze leiden een geïsoleerd bestaan en voelen zich eenzaam. Er is sprake van armoede door afhankelijkheid van een uitkering, de kostendelersnorm en een pensioengat.

Nolosh

GEZOND EN
BEWUST OUD
WORDEN

**NOLOSHA BETEKENT
LEVEN**

TIPS

HOE VLUCHTELINGENOUDEREN TE BEREIKEN

Een belangrijke ingang tot vluchtelingenouderen, waaronder Somalische en Eritrese ouderen, is de inzet van sleutelpersonen en mond-op-mond reclame. Een koplopersgroep met ouderen die de positieve verhalen van bijeenkomsten doorvertelt, zorgt voor een sneeuwbal effect. Vrijwilligers hebben een belangrijke rol hierin, zij kennen de gemeenschap goed en kunnen de vrouwen en mannen motiveren. Belangrijk hierbij is de vrijwilligers te begeleiden en te waarderen.

1. Versterk de vrijwilligers door hen te trainen en te begeleiden. Door hen op te nemen in een groter verband en hun netwerk uit te breiden, voelen zij zich gewaardeerd en vergroot het de kwaliteit van de begeleiding van ouderen.
2. Voorkom uitval van vrijwilligers door hun inzet te erkennen en hen te ondersteunen. Het gevoel onderdeel uit te maken van een groep en hen te belonen met een vrijwilligersvergoeding of activiteitenkosten voor zelforganisaties, draagt bij aan de erkenning van hun rol.
3. Neem vrijwilligers en hun ideeën serieus. Een andere invalshoek dan misschien gewend, kan helpen om andere ouderen te bereiken.
4. Ga een duurzame samenwerking aan met zelforganisaties en vrijwilligers, zodat continuïteit gewaarborgd wordt in inzet van mensen en activiteiten voor de ouderen.
5. Eenzaamheid onder de ouderen is een groot probleem. Heb ook oog voor ouderen die nog kinderen thuis hebben, die eveneens eenzaamheid ervaren.
6. Er wordt niet makkelijk gepraat over armoede en huiselijk geweld, waaronder oudermishandeling. Door het werken aan een vertrouwensband kunnen moeilijke onderwerpen besproken worden.
7. De inzet van tolken kan helpen om de toegankelijkheid tot zorg te verbeteren.



Nolosha is een project van stichting de Verbinding en stichting Asiya
www.deverbindingnederland.nl

www.stichtingasiya.nl