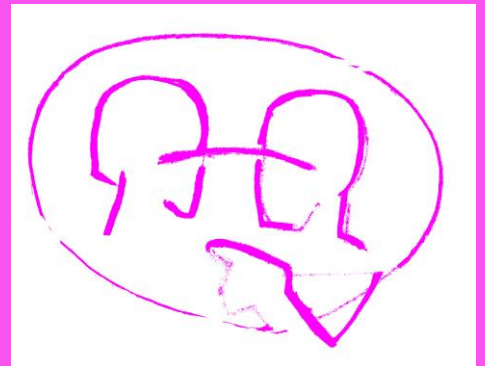


# BUDDYZORG LIMBURG

## Jaarverslag 2023





## Voorwoord

### ***‘Een gezonde mens heeft duizend wensen, een zieke mens maar één!’***

(Uitspraak van Jan Mens, Nederlands schrijver 1897-1967).

Een uitspraak die jaren geleden beschreven is maar nog steeds actueel is bij de mensen die wij ontmoeten. En misschien ook herkenbaar bij jezelf. Zolang het goed met je gaat wil je graag van alles; een fijn gezin, een mooie woonplek, een leuke baan, vrienden om je heen, prachtige vakanties, leuke activiteiten. Op het moment dat door ziekte het lichaam of onze geest ons in de steek laat, heb je maar een wens en dat is: gezond zijn!

Iedere hulpvrager die een beroep doet op Buddyzorg Limburg kampt met gezondheidsproblemen. Veelal ervaren ze tijdens het ziek zijn te weinig ondersteuning of zorg van anderen. In dit geval kan men een beroep doen op ondersteuning vanuit onze organisatie, waarbij wij dan helpen bij het proces in het omgaan met het ziek zijn. Liefst met het vooruitzicht op volledig herstel, vaak met het leren omgaan met aanwezige restcapaciteiten en soms steun bij het naderende levenseinde. Een buddy kan in al deze situaties van grote betekenis zijn en draagt bij aan verbinding, sociale cohesie en gemeenschapszin. Vooral nu ook de vraag naar zorg toeneemt en het (professioneel) zorgaanbod achterblijft, benadrukt dit nog eens temeer de noodzaak én het belang van vrijwilligerszorg. Vandaar dat ik de hoop op en de verwachting uitspreek om met z’n allen, vanuit ieders verantwoordelijkheid, hier de schouders onder te zetten zodat deze vrijwilligerszorg ook in de toekomst mogelijk blijft.

Maart 2024

**Marie-Louise Weerts**  
**Coördinator Buddyzorg Limburg**

# 1. De organisatie

## 1. Aansturing

Buddyzorg Limburg is een provinciale vrijwilligersorganisatie, die als 'eigen organisatie' onderdeel uitmaakt van SGL. De organisatie bestaat uit vrijwilligers en betaalde krachten (1.78 Fte) - een coördinator en twee regioconsulenten -, die in samenspel de vrijwilligers faciliteren. De organisatie kent diverse vrijwilligersfuncties zoals buddy, werkbegeleider en diverse ondersteunende functies.

## 2. Wat is Buddyzorg Limburg

Buddyzorg Limburg is een door de Provincie Limburg maatschappelijk erkende vrijwilligersorganisatie. Zij voorziet in informele intensieve vrijwilligerszorg in de thuissituatie. Bedoeld voor kinderen, jeugdigen en volwassenen met een chronische of ernstig lichamelijke ziekte.

Vrijwilligers (buddy's) zijn mensen die vanuit intrinsieke motivatie betekenisvol willen zijn voor een ander en daarvoor hun tijd, aandacht en inzet beschikbaar stellen aan mensen die deze ondersteuning (tijdelijk) nodig hebben. Deze vorm van ondersteuning - gebaseerd op een gelijkwaardige relatie - is erop gericht dat de ander uiteindelijk verder kan met het eigen leven en indien mogelijk weer kan participeren in de maatschappij. Deze vrijwilligersinzet heeft een preventieve werking en sluit aan op (eventuele) professionele ondersteuning; waardoor deze ontlast, afgebouwd dan wel voorkomen kan worden.

### De missie van Buddyzorg Limburg

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

### Onze visie

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

### Het doel van de organisatie

We ondersteunen thuiswonende ernstig, chronisch of levensbedreigend lichamelijk zieke kinderen, jeugdigen 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 of obesitas en bevorderen een gezonde leefstijl. Wij zetten in op het hervinden van eigen kracht, regie, zelfredzaamheid, zingeving, participatie en preventie.

## Onze kernwaarden zijn

- **Passie**  
Passie is de motor, geeft kracht, energie, hoop en geluk. Met passie benaderen we onze klanten. Hiermee brengen wij hen in beweging zodat zij weer deel uit kunnen maken 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, 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!'



### 3. Overzicht activiteiten Buddyzorg Limburg

#### Basiszorg en projectzorg

Van oudsher heeft Buddyzorg Limburg haar reguliere basiszorg op drie pijlers gebaseerd en in de loop van de tijd verder uitgebreid. Daaraan toegevoegd loopt de projectzorg van 2021-2024.

Pijler 1	Pijler 2	Pijler 3
<b>Basis zorg</b>	<b>Basis zorg</b>	<b>Basis zorg</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociaal emotionele ondersteuning aan mensen met <b>HIV en Aids</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociaal emotionele ondersteuning aan chronisch, ernstig en levensbedreigend <b>lichamelijk zieke kinderen, jongeren en volwassenen</b>.</li> <li>En sociaal emotionele ondersteuning aan <b>kinderen en jongeren</b> die aan obesitas lijden waarbij wij inzetten op een gezonde leefstijl en gedragsverandering.</li> </ul>	<p><b>Expertise:</b> Scholing, ondersteuning, voorlichting en preventie.</p> <p>Werving pensioen gerechtigden-, jonge- en allochtone vrijwilligers</p>
<b>2021-2024</b>	<b>Project zorg</b>	<b>Project zorg</b>
Zie voor meer informatie het Meerjarenbeleid- en Activiteitenplan 2021-2024 'Vernieuwend Verbinden' op onze website: <a href="http://www.buddyzorglimburg.nl">www.buddyzorglimburg.nl</a> .	<p><b>Innovatieve projecten:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sociaal emotionele ondersteuning aan mensen met COVID-19 letsel.</li> <li>Sociaal emotionele ondersteuning aan ernstig zieke eenzame mensen.</li> <li>Sociaal emotionele ondersteuning aan ernstig zieke mensen via beeldbellen.</li> </ol>	<p><b>Innovatieve projecten:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Preventieve gezondheidsvoorlichting en leefstijlbewustwording voor jongeren.</li> <li>Verbreding Wereld Aids Dag in Limburg.</li> </ol>

## 4. Vrijwilligers

### Werven van vrijwilligers

Om als buddy aan de slag te kunnen is geen specifieke opleiding vereist. Wel kijken we naar stabiliteit, betrokkenheid en inzetbaarheid. We hebben het hele jaar door vacatures uitstaan om nieuwe vrijwilligers te werven. Bij alle vacaturebanken in Limburg zijn vacatures geplaatst voor het werven van buddy's en werkbegeleiders. Daarnaast maken wij gebruik van onze eigen social media zoals onze website, facebook en LinkedIn-pagina. Maar ook via de website van SMOL; [www.stichtingsmol.nl](http://www.stichtingsmol.nl) (Stichting samenwerkende Maatschappelijke Organisaties Limburg) en de zoekmachine KiekLimburg. De Zuyd Hogeschool benaderen wij voor het werven van stagiaires.

In totaal hebben 160 vrijwilligers zich aangemeld waar we gesprekken mee hebben gevoerd. Hiervan zijn 130 personen doorverwezen naar een andere organisatie omdat die organisatie beter aansloot bij het aanbod. Wij vinden het belangrijk om het vrijwilligers aanbod niet verloren te laten gaan. Enkelen hebben we kunnen voorzien van informatie en advies en zij hebben daardoor voor een andere weg gekozen. Met 28 personen zijn we het traject van scholing en een inzet bij Buddyzorg aangegaan. In totaal zijn 76 vrijwilligers in 2023 actief geweest waarvan



*Stand Buddyzorg Limburg*

8 als stagiaire Social Work van de Zuyd Hogeschool. Een vrijwilliger is geworven als opvolger van de vertrekkende vrijwilligster die onze stagiaires bij de schoolopdrachten en leerdoelen begeleidt. Alhoewel wij wensen dat een vrijwilliger zich minimaal voor een jaar verbindt met de organisatie staan wij ook open voor tijdelijke trajecten. Dit veroorzaakt wel een dynamiek binnen de organisatie. Wij zijn echter van mening dat ook deze vrijwilligers kansen moeten krijgen om kennis te maken met het vrijwilligerswerk.

8 als stagiaire Social Work van de Zuyd Hogeschool. Een vrijwilliger is geworven als opvolger van de vertrekkende vrijwilligster die onze stagiaires bij de schoolopdrachten en leerdoelen begeleidt. Alhoewel wij wensen dat een vrijwilliger zich minimaal voor een jaar verbindt met de organisatie staan wij ook open voor tijdelijke trajecten. Dit veroorzaakt wel een dynamiek binnen de organisatie. Wij zijn echter van mening dat ook deze vrijwilligers kansen moeten krijgen om kennis te maken met het vrijwilligerswerk.

### Vrijwilligersproeverij Roermond

Dit jaar waren we wederom betrokken bij de vrijwilligersproeverij in Roermond. Deze keer was de vrijwilligersproeverij centraal georganiseerd in de Minderbroederkerk in Roermond.





## 5. Scholing

Wat onderscheid Buddyzorg ten opzichte van andere maatjesprojecten? Bij een buddyinzet gaat het altijd over complexiteit van een hulpvraag waarbij scholing en begeleiding noodzakelijk is om het vrijwilligerswerk verantwoord te kunnen uitvoeren. Alle vrijwilligers krijgen alvorens ze starten bij de organisatie een selectiegesprek en bij gebleken geschiktheid kunnen ze deelnemen aan de **basisscholing**. De basisscholing is dit jaar zeven keer georganiseerd in kleine groepen. Het voordeel van het frequenter organiseren van scholing is dat de vrijwilliger na aanmelding snel ingezet kan worden. Hierdoor blijft de vrijwilliger betrokken en gemotiveerd. Na afronding van de scholing en bij het ontvangen van een positieve VOG, kan de vrijwilliger starten met het buddywerk en met de **werkbegeleiding** (zie verder in jaarverslag). Eén geschoolde vrijwilliger hebben we niet kunnen inzetten omdat er geen VOG werd afgegeven.

In 2023 hebben we ons **interne scholingsprogramma** voor de totale groep buddy's en enkele medewerkers van SGL kunnen aanbieden en uitvoeren. Het volgende programma hebben wij georganiseerd:

### **PALLIATIEVE ZORG; WAT KAN IK ALS BUDDY BIJDRAGEN?**

*Palliatieve zorg is zorg in de laatste levensfase. Daarmee wordt een periode bedoeld, waarin geen genezing door behandeling meer mogelijk is. In veel gevallen gaat het over een inschatting van een jaar, maar de periode is afhankelijk van het ziektebeeld.*

*Als buddy kun je betrokken zijn bij een patiënt/maatje in de palliatieve fase en de vraag is op welke wijze je als vrijwilliger iemand op een meer gerichte wijze bij kunt staan. Kennis van en inzicht in de palliatieve zorg kan daarbij behulpzaam zijn.*

*In een drietal bijeenkomsten gaan we in op dit uitgebreide terrein, ervaringsgericht en interactief. Aan de hand van het deel- onderwerp gaan we met elkaar in gesprek. Belangrijk hierbij is om hierbij alle scholingsbijeenkomsten bij te wonen omdat deze aansluiten op elkaar!*

### **BIJEENKOMST 1: BEWUSTWORDING PALLIATIEVE ZORG (datum: 2 maart 2023)**

*Wat verstaan we onder palliatieve zorg en wat is het onderscheid met terminale zorg?*

*Wie houden zich bezig met palliatieve zorg? Waar vindt deze zorg plaats, hoe in hospices en hoe in de thuissituatie? Wat doen de huidige Netwerken Palliatieve Zorg? Wat is de rol van vrijwilligers in dit geheel van zorgverlening?*

*Na een inleiding gaan we met elkaar in gesprek over ervaringen, die we zelf hebben opgedaan in eigen leven en in onze inzet als vrijwilliger.*

*(Inleiding: Els Knapen, coördinator Netwerk Palliatieve Zorg Westelijke Mijnstreek).*



### **BIJEENKOMST 2: COMMUNICATIE IN DE PALLIATIEVE FASE (datum: 25 mei)**

*Gesprekken met maatjes of patiënten in de palliatieve fase over het naderende levenseinde worden soms ontweken, soms zijn ze heel ingrijpend en intensief. Lukt het om een gemeenschappelijke taal te vinden die jou en je maatje past? Je eigen kijk op het leven speelt hierin een rol. Er zijn ook hulpbronnen beschikbaar die jou in deze situatie kunnen helpen.*



*Met elkaar gaan we in gesprek over onze 'kijk op het leven', hoe dat concreet uit ziet en behulpzaam kan zijn in het gesprek. Ook reiken we verschillende gespreksmodellen aan. (Inleiding: Philo Logister, werkzaam Hogeschool Zuid, O2PZ en Lid Consortium Palliatieve Zorg Limburg-Zuidoost Brabant).*

### **BIJeenkomst 3: BESLISSINGEN OVER HET LEVENSEINDE (datum: 21 september)**

*Wanneer de dood dichterbij komt en bespreekbaar is, is het maken van keuzes belangrijk en onvermijdelijk. Hierover is sprake van een (soms heftig) maatschappelijk debat. Dat geldt met name voor palliatieve sedatie, euthanasie en voltooid leven. Maar ook is er verwarring en discussie als het gaat om vaak*

*voorkomende verschijnselen zoals pijn en delier.*

*Niet altijd wordt daar even helder over gedacht, of heeft men weet van de feitelijke praktijk.*

*In gesprek toetsen we onze ervaringen en onze oordelen hierover.*

*(Inleiding: Marij Schielke, consulente palliatieve zorg)*



### **Het jaar sluiten we af met onze eindejaar bijeenkomst: 'MUZIKAAL AANSLUITEN OP DE INDIVIDUELE CLIËNT' (datum: 23 november)**

*We hebben eerder al kunnen proeven wat muziek in contact met mensen kan betekenen. Samen muziek maken brengt een positieve energie. Muziek is een wonderbaarlijk middel. Muziek kan rust geven als je geïrriteerd bent, activeren als je passief bent en vrolijk maken als je verdrietig bent. Het roept herinneringen op waarvan je dacht dat die voorgoed kwijt waren. Als het lukt om de juiste toon te vinden, voegt muziek iets moois toe aan de kwaliteit van je leven. Tijdens deze workshop wordt ingegaan op het thema 'Muzikaal aansluiten op de individuele cliënt.' Hoe doe je dat?*

*De workshop wordt gegeven door muziektherapeut Els Denessen.*

De **externe scholing** bestond dit jaar uit het bijwonen van de diverse Webinars en bijeenkomsten waar iedere vrijwilliger naar eigen inzicht bij kon aansluiten. Buddyzorg Limburg heeft in samenwerking met het IZO-Venlo (Informeel Zorg Overleg) en het IZO-Beesel diverse bijeenkomsten en scholingsprogramma's voor vrijwilligers verzorgd. Daarnaast hebben we gebruik gemaakt van de scholing van de Community of practice palliatieve zorg met het thema palliatieve sedatie.

In samenwerking met de Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg (SVVBL) (die een financiële bijdrage levert) zijn vrijwilligers van Buddyzorg ook in de gelegenheid om gebruik te maken van scholingen georganiseerd door opleidingsinstituten. Zo kan maatwerk qua individuele scholingsbehoefte worden geleverd.

## Ondersteuning

Alle buddy's ontvangen verplichte **werkbegeleiding** van een werkbegeleider. Dit is een professionele vrijwilliger, die iedere 6 weken buddy's ondersteunt tijdens hun inzet.

Werkbegeleiding heeft een tweeledig doel; de buddy wordt begeleid en de organisatie monitort de ontwikkeling rondom het maatjesproces. In 2019 is het beleid rondom werkbegeleiding herschreven waardoor structuur en werkwijze duidelijker en eenduidiger zijn geworden. Ook is er sindsdien supervisie gestart voor de werkbegeleiders. De supervisor is als vrijwilliger verbonden aan de organisatie. De coördinator stuurt de werkbegeleiders en supervisor aan. Per jaar zijn hier 4 bijeenkomsten voor gepland en georganiseerd.

De werkbegeleiding van buddy's vinden plaats op diverse locaties zoals bij The Masters in Maastricht, SGL Sittard, Toon Hermans Huis Roermond en Venlo, het Tegels Informatie Punt in Tegelen en bij diverse vrijwilligers thuis wanneer de ruimte hiervoor geschikt is.

## 6. Hulpvragers – maatjes

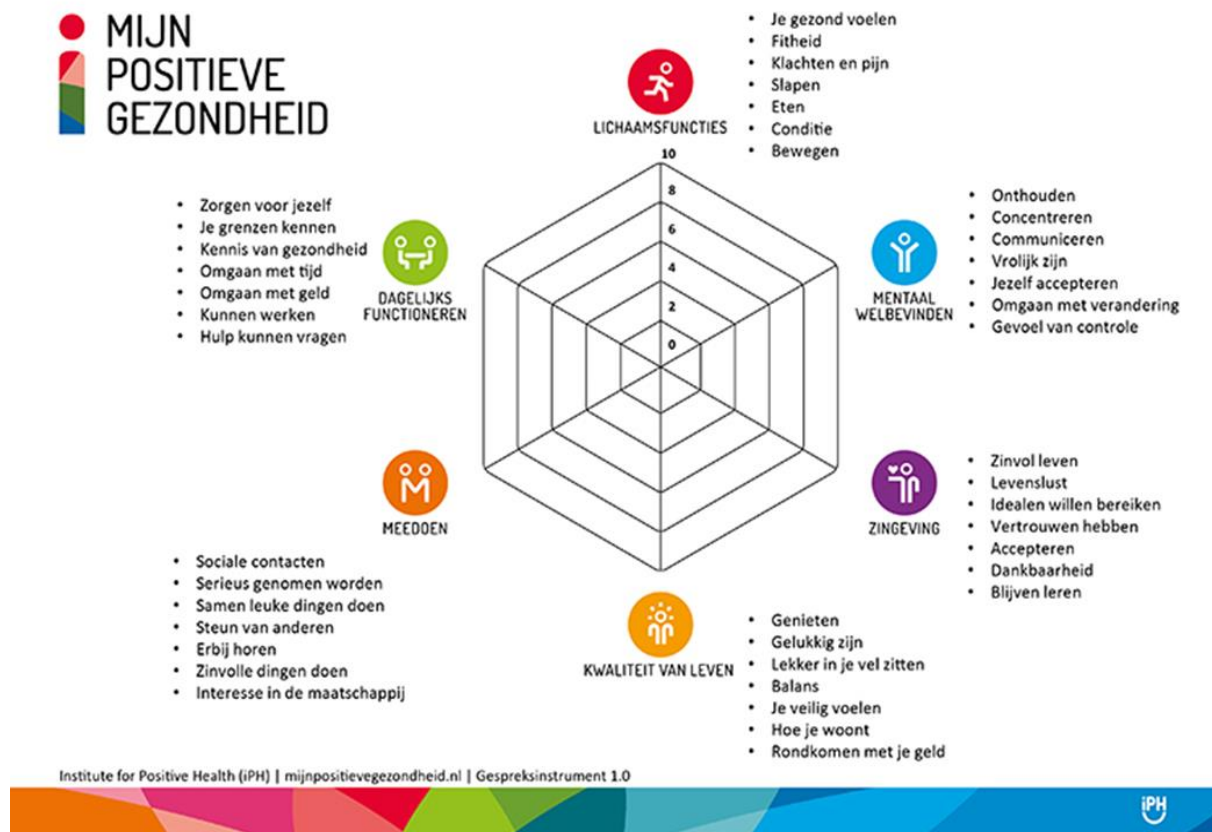
Buddyzorg voorziet in intensieve vrijwilligerszorg in de thuissituatie. Dit betekent dat Buddyzorg er is voor een specifieke doelgroep. Wie zijn die maatjes waarvoor buddy's zich inzetten? Het zijn mensen van alle leeftijden, culturen en maatschappelijke posities, die chronisch en/of levensbedreigend ziek zijn. Men kan hier denken aan kanker, MS, ALS, HIV, NAH, spierziekten zoals myotone dystrofie, Locked in syndroom, COPD, cerebrale parese, auto- immuunziekten, nierziekten, mensen die wachten op hart-, long- of levertransplantatie, etc. Deze ziekte is veelal niet een op zichzelf staand gegeven. Niet zelden betreft het mensen die daarnaast ook bekend zijn met een persoonlijkheidsstoornis zoals borderline, een vorm van autisme, of PTSS. Dat maakt de ondersteuning voor de buddy er niet eenvoudiger op. Mensen waren vaak al bekend met eenzaamheid en/of isolement. Sinds de corona uitbraak zien we eenzaamheid bijna als een constant gegeven bij onze hulpvragers. Naast het beschrevene komen we ook maatschappelijke problemen tegen. Hierbij kan men denken aan middelen gebruik, armoede, sociale uitsluiting, analfabetisme, werkloosheid, relatieproblemen, anderstalig, etc. Het spreekt voor zich dat samenwerken met andere organisaties in deze casussen een noodzakelijk gegeven is. Het spinnenweb diagram van de Positieve Gezondheid ondersteunt ons in een doelgerichte werkwijze om met hele kleine stapjes naar verbeteringen toe te werken in deze (complexe) casussen.

## 7. Werkwijze

### Positieve Gezondheid

Sinds 2015 werkt Buddyzorg Limburg volgens het concept van de Positieve Gezondheid (bron: [www.iph.nl](http://www.iph.nl)). Deze is in 2018 binnen de organisatie verder doorgevoerd met ondersteuning van Burgerkracht Limburg. Deze werkwijze wordt bij de buddyinzet en de buddybegeleiding gehanteerd.

Door middel van het spinnenweb diagram werken we samen met het maatje naar vooropgestelde doelen toe en zetten we in op de restcapaciteit. Het blikveld van de zieke wordt als het ware verruimd. Het lichamelijk ziek zijn, dat een grote impact heeft, krijgt uiteindelijk een nieuwe plaats in het leven van het maatje. Of anders gezegd, in het totaalplaatje dat 'gezondheid en welbevinden' omvat. Buddy's werken vanuit een gelijkwaardige relatie toe naar motivatie, participatie, zelfregie, het vergroten van de eigen kracht en/of het sociaal welbevinden. Met andere woorden de zelfredzaamheid van de hulpvrager wordt hierdoor bevorderd. In de gelijkwaardige relatie tussen buddy en maatje kan ook de buddy nieuwe ontdekkingen doen en perspectieven vinden. Momenteel werken we aan een vernieuwd scholingsconcept voor onze vrijwilligers waarbij de werkwijze met Positieve Gezondheid verder wordt verdiept.



## Methodiek

Om het na te streven doel te kunnen bereiken maken we gebruik van twee methodieken nl. de empowerment benadering en de presentie benadering. Bij de empowerment benadering brengen we mensen in beweging door het aanspreken en versterken van hun eigen kracht. Bij de presentie benadering gaat het om aanwezigheid, er zijn. Aandachtig luisteren naar de ander, dit maakt dat het leven voor mensen draaglijker wordt. Afhankelijk van de hulpvrager maar ook van de buddy wordt of de ene of de andere methodiek ingezet.

## 8. Buddyzorgtraject

### Buddyzorg traject in relatie tot Positieve Gezondheid

Werken vanuit Positieve Gezondheid maakt de mogelijkheden van maatwerkondersteuning door de organisatie groter. Door bij het intakegesprek het spinnenwebdiagram te betrekken, kan bewustwording bij het maatje in gang worden gezet en nieuwe inzichten of mogelijkheden ontstaan. De hulpvrager kan door dit gesprek en met behulp van informatie en advies, zijn eigen kracht hervinden en/of zelf in beweging komen. In deze situatie is dan niet de buddyinzet de vanzelfsprekende oplossing voor ondersteuning. Uiteraard is dit niet voor iedere hulpvrager weggelegd. In dat geval blijft een buddy inzet tot de mogelijkheid behoren. Vandaar dat we dit totale traject omschrijven als het 'buddyzorgtraject.' Daarnaast blijft de functie bestaan om hulpvragers door te verwijzen naar de meest passende instanties, organisaties of van mogelijkheden te voorzien.

### Intakeproces

Tijdens de intake bekijkt de regioconsulent wat de hulpvraag inhoudt en hoe deze binnen het eigen gezin/systeem kan worden opgepakt? Is er daarnaast ondersteuning nodig dan wordt nagegaan welke organisatie de juiste zorg kan bieden. We verwijzen gericht door. Wanneer het een positieve indicatie betreft voor buddyzorg dan start het buddyzorgtraject.

De complexiteit van hulpvragen neemt toe. Vaak spelen meerdere problemen tegelijkertijd. Dit kan op het gebied van opvoeding, relaties, gezondheid, isolement of uitsluiting, eenzaamheid, geldzaken, arbeid, wonen, taal en dagbesteding zijn. Deze problemen vragen om ondersteuning en zijn soms niet binnen een jaar op te lossen. Bij complexe vragen kijken we nauwkeurig welke samenwerkingspartners op informeel- of formeel gebied hierbij eveneens ingezet dienen te worden. Dit verloopt steeds in samenspraak met de hulpvrager. Door deze nauwe samenwerking ontstaat een beweging waarbij ondersteuning over en weer op- of afgeschaald kan worden.

Is een buddy inzet noodzakelijk dan zoeken we naar de juiste buddy. Een goede koppeling is van belang voor de kwaliteit van de onderlinge relatie, de klik en het verloop van een effectieve buddy inzet. Een gedegen intake, gerichte scholing en begeleiding van vrijwilligers zijn van wezenlijk belang zodat ook de juiste ondersteuning aan het maatje geboden kan worden. Hulpvragers die in afwachting zijn van een buddy ondersteunen we met (beeld)bellen.

## 9. Uit de praktijk

### Uit de praktijk van de regioconsulent Zuid-Limburg Sabine Moers

#### Verbonden blijven ondanks long covid

Een bijzonder intakegesprek. Een hulpvraag die om actie vraagt!

De long covidpatiënt. Je leest erover in de krant, je hoort erover op t.v. Menig huisarts zal op zijn spreekuur wel eens een patiënt ontmoet hebben met long covid. Ik ken veel mensen die covid mochten doormaken. Wie niet eigenlijk? We leven inmiddels ons leven weer verder als na een normale griep.

**Annelies 30 jaar oud**, had dit ook verwacht. Twee jaar geleden werd zij en haar man ziek, niet heel erg, gewoon de griep. Haar man knapte op, maar zij bleef ziek.

Maandagochtend 11.00 uur bel ik aan bij Annelies. Ze heeft Buddyzorg Limburg gevonden via Social Media. Er staat een bed in de woonkamer. We gaan het gesprek aan. Annelies in bed, ik op de stoel ernaast. Annelies vertelt. Ze had een superleuke baan, een druk leven en veel sociale contacten. Het leven lachte haar toe. Daar is niet veel meer van over. De sociale contacten die bleven waren haar ouders, haar man en een vriendin die ze zelden ziet. Oh ja en een digitale groep lotgenoten op de app.

Er kwamen ook nieuwe contacten bij... artsen, medewerkers van de revalidatie en de huishoudelijke hulp. Sinds kort is de revalidatie gestopt. Het kost haar te veel energie en er is geen vooruitgang. Ze voelt zich ontzettend eenzaam en de hoop op verbetering wordt met de dag minder. Ze had zich haar leven anders voorgesteld.

Ik vraag of Annelies nog ergens van kan genieten? Er verschijnen tranen in haar ogen en ze geeft eerlijk aan dat het heel soms is en om kleine momenten gaat.

Ik vraag haar wat we voor haar zouden kunnen betekenen? Het antwoord is simpel. Gewoon een fijne buddy met wie ik kan praten, die mij een beetje begrijpt. Verbonden blijven met de buitenwereld met een 'echt mens'. Gewoon ook eens over iets anders praten, een fijne zinvolle ochtend hebben. Misschien heel soms even erop uit met de scootmobiel of iets creatiefs doen. De creativiteit is gelukkig niet uit haar verdwenen. Ze is nog steeds Annelies, maar dan nog met maar 10 procent energie.

We drinken samen een kop koffie en dan neem ik afscheid van Annelies die zichtbaar moe is na ons gesprek. Ze bedankt me voor de fijne drie kwartier. Voor het luisteren.

Ik hoop snel een fijne buddy te vinden voor Annelies. Leeftijd maakt niks uit. Gewoon iemand die met haar een dagdeel in de week het contact weer aan kan gaan van mens tot mens. Contact dat zo nodig is om je verbonden te blijven voelen.

### **Uit de praktijk van de regioconsulent Noord en Midden-Limburg Ed Brummans**

Om iemand in je hart te sluiten vergaat normaal gesproken wel even wat tijd. Bij Buddyzorg Limburg gaat dit echter vaak wel heel snel. Het is heel bijzonder dat als twee voor elkaar totaal onbekende mensen aan elkaar voorgesteld worden, er in razend tempo een wederzijdse vriendschapsband gesmeed wordt. Dit doet mij als regioconsulent, die buddy en maatje bij elkaar brengt, erg goed. Als mensen blij van elkaar worden is een match meer dan gelukt. Het betrof een **oudere alleenstaande mevrouw** met veel fysieke klachten. Te veel om op te noemen, maar vanwege een oogziekte en nog maar een zicht van 3%, noodzakelijkerwijze aangewezen is op een buddy. Als je bijna blind bent, raak je in een totaal isolement en kom je letterlijk je huis niet meer uit. Wie helpt je met de post en administratie? Wie helpt je met 1001 praktische en belangrijke zaken? Als je dit al kunt regelen blijft de vraag wie er alleen speciaal voor jou komt, met wie jij je hart kunt delen en ook eens mee naar buiten neemt? Buddy's zijn zo

hard nodig en het is zo'n ontzettend dankbaar werk. Deze mevrouw wordt dan wel op korte termijn helemaal blind, maar laat zich desondanks niet ontmoedigen en heeft nog de nodige humor in huis. Ze straalt van binnen omdat zij met haar buddy een mooie vriendschap erbij gekregen heeft.

## 10. Kwaliteit

Kwaliteit staat hoog in het vaandel. Door onze vrijwilligers te scholen en werkbegeleiding te geven, bevorderen we de kwaliteit van de buddyinzet. Tijdens een buddyinzet vinden er regelmatig evaluatiemomenten plaats met de buddy, het maatje en de regioconsulent. Hierdoor monitoren we de inzet en kwaliteit, indien nodig sturen we bij. Het uiteindelijke doel is een inzet te creëren naar tevredenheid van het maatje, de buddy en de organisatie.

## 11. Samenwerking, structuurversterking en verbindingen

Buddyzorg Limburg is betrokken bij diverse samenwerkingsverbanden en zet in op:

- Verhogen van herkenbaarheid en vindbaarheid ten behoeve van de burger.
- Onderlinge afstemming/versterking van samenwerking.
- Efficiëntie.
- Uitwisselen van expertise.
- Signalering van witte vlekken.
- Maatschappelijke ontwikkelingen.

Door de verbinding met SGL is er aandacht voor samenwerking tussen formele en informele zorg binnen de provincie Limburg. We maken gebruik van elkaars expertise en bevorderen een efficiënte werkwijze.

Op **landelijk niveau** zijn we lid van MantelzorgNL en maken ten behoeve van onze maatjes en buddy's gebruik van hun expertise.

Ziekenhuizen uit Nijmegen, Utrecht, Leiden en Rotterdam weten ons te vinden wanneer ze buddyzorg willen aanvragen voor patiënten die woonachtig zijn in Limburg.

Op **regionaal en provinciaal niveau** is er samenwerking met Maatschappelijke Organisaties zoals o.a. het COC, GIPS, Zonnebloem, Humanitas, Mentorschap, het KBO, Sharepower, Jeugdwerk, Jong Nederland, etc. Maar ook andere organisaties zoals de Toon Hermans Huizen, Stichting Present, wijk pastoraat, Burger Kracht, de Brug, Ruggesteun, Steunpunten voor mantelzorg, zorgmakelaars, Maatje op Maat, diverse kerkgenootschappen, en de Landelijke Luisterlijn. etc. Wij zijn aangesloten bij het Maatschappelijk Netwerk Limburg en bij de Stichting SMOL. Met onderwijsinstellingen en universiteiten is er samenwerking in het kader van het aanbieden van stagetrajecten en werving van vrijwilligers. Ook worden wij geregeld door studenten benaderd (ook vanuit België) voor studieopdrachten of meeloop dagen.

Op **lokaal niveau** is Buddyzorg Limburg vertegenwoordigd en zichtbaar in diverse samenwerkingsverbanden en overleg bijeenkomsten. In deze ontmoetingen werken formele- en



informele organisaties samen op het gebied van vrijwilligerswerk in de zorg thuis. Hierbij kan men aan de volgende overlegvormen denken: Knooppunt Informele Zorg Westelijke Mijnstreek, Samenwerking formele en informele zorg gemeente Heerlen, IZO Maasgouw, IZO Roerdalen (herstart), IZO Venlo (Zorgvrijwilligers Brigade), IZO Beesel.

Waar nodig onderhoudt Buddyzorg Limburg een op een contacten met verwijzers zoals huisartsen, Maestro Kliniek, bureaus voor maatschappelijk werk, thuiszorgorganisaties, Mutsaert Stichting, MET ggz, ziekenhuizen, Adelante, Alcander, GGD, jeugdzorg, bureau MEE, BOEI Limburg, HIV Vereniging Limburg, LEVANTOgroep, MeanderGroep, Zuyderland, etc.

De vrijwilligersbanken in alle gemeente hebben onze vacatures uitstaan. Daarnaast is het Oranjefonds een gewaardeerde partij in het aanleveren van geïnteresseerde vrijwilligers. Zij werven gericht vrijwilligers in streekbladen en voeren jaarlijks (in november) een wervingsactie op tv, die ons weer nieuwe vrijwilligers oplevert. Door deze samenwerking kan Buddyzorg Limburg een breed publiek bereiken zonder dat hiervoor verdere kosten door de organisatie worden gemaakt.

De Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg biedt Buddyzorg Limburg extra ondersteuning voor de vrijwilligers. Hierbij kan men denken aan scholing of waardering. Het afgelopen jaar heeft de Stichting de scholing, de BBB-dag en de eindejaarsbijeenkomst mede ondersteund. De Stichting wordt steeds vaker gevonden door mensen of bedrijven die iets willen betekenen voor een goed doel. Daarnaast heeft de Stichting via een Limburg breed krantenartikel een wake up call gedaan voor gemeenten die om welke reden dan ook niet meer subsidieerde. Dit heeft bij diverse gemeenten vragen opgeroepen tijdens de raadsvergadering. Uiteindelijk heeft Buddyzorg na divers overleg diverse gemeenten weer bereidt gevonden om het waardevolle buddywerk mee te ondersteunen.

Rondom de Wereld Aids Dag (zie project 5) groeit het samenwerkingsverband met betrekking tot de gezamenlijke organisatie van deze dag.

Ook kennen we nog de diverse overleggen met gemeenten en Provincie Limburg over beleidsafstemming, samenwerking, financiering, informatie en advies.

### BBB-dag

Tot slot hechten we binnen onze organisatie veel waarde aan het verbinden van onze vrijwilligers met elkaar. Dit doen we door oog en aandacht te hebben voor elkaar door b.v. attent te zijn wanneer iemand jarig of ziek is. Maar ook door onze jaarlijkse **BBB-dag**. Deze dag staat voor Binden, Boeien en Benutten van elkaars talenten. Tijdens deze dag worden we meegenomen in de wereld van overige talenten waarover onze vrijwilligers beschikken.

Een van onze talenten is mensen met elkaar verbinden. Tijdens een netwerkbijeenkomst 'Samen met de overheid' in Roerdalen kwamen wij in contact met vrijwilligers van het MERU-intituut in Vlodrop. Zij wilde ons een workshop over gezondheid aanbieden in hun instituut. Dit konden wij mooi combineren met de Taptoe in Roermond, waar een van onze werkbegeleiders



meespeelde in het regiment: 'Murray's Regiment Pipes & Drums'. Zie hier een verslag van deze dag.

### Terugblik op de BBB-dag

Op 17 juni bezochten we het MERU-instituut in Vlodrop voor onze BBB-dag (Binden, Boeien en Benutten). De dag begon met een warm welkom door Conny Postel, vrijwilligster bij dit instituut. Zij vertelde over het MERU-instituut en gaf vervolgens een interessante workshop over Ayurveda gezondheid. Dit is een holistische en preventieve benadering van natuurlijke gezondheidszorg.



Tijdens deze workshop hebben we ons verdiept in onze eigen constitutie, ook wel bekend als dosha's, genaamd Vata, Pitta en Kapha. Deze dosha's zijn de drie basisenergieën die ons lichaam en geest beïnvloeden volgens de Ayurvedische traditie.

Conny heeft ons uitgelegd hoe elke dosha verschillende kenmerken en eigenschappen heeft en hoe deze van invloed kunnen zijn op onze gezondheid en welzijn. We hebben geleerd hoe we



onze persoonlijke dosha kunnen identificeren door middel van verschillende tests en observaties. Het was een boeiende ervaring om meer te leren over Ayurveda en hoe we ons lichaam en geest in balans kunnen houden met behulp van natuurlijke methoden. Na deze workshop voelden we ons geïnspireerd om (nog) meer te leren over de Ayurvedische geneeskunde. Ter afsluiting ontving iedereen een doosje met thee om op een later moment nog te kunnen nagenieten van deze middag.

De dag werd vervolgd met een gezellig en heerlijk etentje bij restaurant De Beeren te Roermond. Onze auto's konden we voor deze gelegenheid midden in het centrum (gratis) parkeren bij het bisdom. Voor ieder die dit wenste kon men tot slot genieten van de prachtige muziek tijdens de Taptoe op de markt in Roermond. Peter van Dun, werkbegeleider in Noord,

bezorgde ons een kippenvel moment met zijn optreden met het Murray's Regiment Pipes & Drums.

In zijn totaliteit een mooie verbindende dag om op terug te kijken.

## 12. Interne communicatie

Maandelijks verzenden wij een interne nieuwsbrief de zogenoemde Buddy Up!DATE. Deze is voor en door vrijwilligers gemaakt. Het doel is om vrijwilligers eenduidig te informeren maar ook te verbinden met elkaar en onze organisatie.

**BUDDY UP!DATE**  
**Nieuwsbrief**  
Buddyzorg Limburg

De coördinator heeft regelmatig overleg met het management en ondersteunende diensten van SGL, met de regioconsulenten van Buddyzorg, de werkbegeleiders, de scholingsgroep, de begeleider van de stagiaires, de betrokkene bij de website en waar nodig met buddy's en maatjes.

## 13. Externe communicatie

Zoals eerder aangegeven kent Buddyzorg Limburg diverse overlegvormen, waarbij aandacht is voor ontmoeting, kennismaking, inzichten krijgen in elkaars activiteiten, kennis delen, samenwerken, hulpverlening verbeteren met aandacht voor doelstellingen van de Sociale Agenda, gemeentelijk beleid en doelstelling van onze eigen organisatie! In samenwerking met elkaar worden ook gezamenlijke vraagstukken opgepakt en waar nodig aangekaart bij wethouders of beleidsambtenaren.

## 14. Zichtbaarheid

Buddyzorg Limburg is actief op sociale media zoals Facebook, LinkedIn, Maatschappelijk Netwerk Limburg, Stichting SMOL, KiekLimburg, de website van de Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg ([www.svvbl.org](http://www.svvbl.org)) en onze eigen website ([www.buddyzorglimburg.nl](http://www.buddyzorglimburg.nl)). Onze website is in 2023 door 1100 personen bezocht. Folders van onze organisatie hebben wij twee keer in het afgelopen jaar Limburg breed toegestuurd aan onze verwijzers en verder op verzoek van diverse organisaties. Ook hebben we via L1 radio een kort interview gegeven. Natuurlijk zijn ook onze maatjes en vrijwilligers ambassadeurs van onze organisatie.

Naast onze eigen website is de organisatie zichtbaar door de vele samenwerkingsverbanden in de diverse gemeenten. Maar ook bij lokale-, provinciale- en landelijke vacaturebanken en

fondsen. Onze zichtbaarheid getuigt ook van de vele samenwerkingsvormen en netwerkbijeenkomsten waar Buddyzorg Limburg deel van uitmaakt.

## 15. Netwerk uitnodigingen en bijeenkomsten 2023

24-01	Roerdalen	<b>Samen met de overheid</b> , uitnodiging van Commissaris van de Koning Emile Roemer en burgemeester gemeente Roerdalen Monique de Boer
17-01	Roermond	<b>Vrijwilligersinzet</b> , Actief Roermond
27-02	Roermond	<b>MO-café</b> , Stichting SMOL
08-03	Maastricht	<b>Opening Breincafé</b> , SGL, Adelante, Burgerkracht, pat. Ver. hersenletsel
20-03	Gulpen	<b>Netwerkbijeenkomst 'Elkaar vinden'</b> (presentatie over Buddyzorg), gemeente Gulpen-Wittem
20-03	Sittard	<b>GGZ Inspiratie</b> , St. Kracht uit Kwetsbaarheid
10-05	Sittard	<b>Inspiratieavond i.h.k.v. provinciale coalitievorming</b> , Petra Dassen en Jan Schrijen. Met op 11-05 L1-radio uitzending over Kledingbank en Buddyzorg Limburg in relatie tot de provinciale coalitievorming.
23-05	Venlo	<b>Kick-Off Keigezond Venlo/Roermond</b> , gemeente Roermond
19-09	Roermond	<b>Burgerkracht verbindt</b> , Burger Kracht
25-09	Sittard	<b>MO-café</b> , Stichting Smol
29-9	Venlo	<b>V-Day Venlo</b> , gemeente Venlo en IZO
02-10	Gulpen	<b>Aan de slag met Eenzaamheid</b> , gemeente Gulpen-Wittem
03-10	Sittard	<b>'Mensen hebben elkaar nodig'</b> , WMO-Raad Sittard
10-10	Kerkrade	<b>Informatie QRS Quick Respons Systeem</b> , Stichting Smol
23-10	Sittard	<b>Nationale Ombudsman werkbezoek</b> , nationale ombudsman en kinderombudsman
24-10	Nuth	<b>Beleef de Bloeiende dagen van Beekdaelen</b> , gemeente Beekdaelen.
03-11	Sittard	<b>Samengaan de Brug/ Knoopunt Informele Zorg</b> , MIK & PIW Groep
01-12	Heerlen	<b>WAD, Wereld Aids Dag</b> , Stichting WAD
07-12	Roermond	<b>GALA is Gezond Actief Leven Akkoord</b> , gemeente Roermond
07-12	Divers	<b>Nationale Vrijwilligers dag</b> , diverse gemeenten
21-12	Sittard	<b>Informatiesessie/kerstontbijt</b> , SGL

### V-Day Venlo (29-09-23)

Zoals elk jaar organiseert het IZO Venlo V-Day. Hiermee zet zij, met ondersteuning van de gemeente Venlo, de informele zorgvrijwilligers van het IZO in het zonnetje. Deze keer stond een mooie boottocht met een heerlijk diner op het programma. De vrijwilligers hebben genoten van deze dag.

### Samen met de overheid (24-01-23)

'Samen met de overheid' betreft een drietal thema-avonden in de gemeente Horst a/d Maas,



Roerdalen en Kerkrade. Het betreft een initiatief van de gouverneur van Limburg dhr. Emile Roemer. Centraal stond de vraag hoe het vertrouwen van de samenleving in de overheid hersteld kan worden? Buddyzorg Limburg was samen met 23 organisaties uitgenodigd om de bijeenkomst in St. Odiliënberg op 24 januari jl. bij te wonen.

Burgemeester Monique de Boer-Beerta, opende de avond en heette iedereen van harte welkom. In 1,5 uur passeerden veel opmerkingen en suggesties van wat er leeft onder de mensen maar vooral hoe het beter kan. Het signaal dat Buddyzorg afgaf was drieledig nl. zie elkaar, vertrouw elkaar en werk samen. Al deze tips en tools uit het maatschappelijk middenveld werden

genoteerd en dankend in ontvangst genomen door dhr. Roemer, die de avond afsloot met een korte samenvatting en slotwoord. Na afloop was er nog de gelegenheid om samen op de foto te gaan en te netwerken.

### De Nationale ombudsman (23-10-23)

Buddyzorg Limburg werd door een team van vijf dames sterk, bezocht door de Kinderombudsman uit Den Haag. Voor dit gesprek had Buddyzorg ook SGL gevraagd om aan te sluiten. Het bezoek was enerzijds kennismaken met het werk van de (Kinder)ombudsman en anderzijds was het voor de ombudsman een verdieping in ons werkveld. Met welke (knel)punten krijgen wij als organisatie in de praktijk mee van doen? Met deze praktijk informatie kan de Nationale ombudsman overheden informeren waar nodig. Met dit bezoek is ons lijntje naar de ombudsman uitgezet. Hier volgt een korte omschrijving wat de ombudsman voor ieder van ons kan betekenen.

'Wat doet de **Nationale ombudsman**?

De Nationale ombudsman helpt u op weg als het misgaat tussen u en de overheid. Door de weg te wijzen naar het juiste loket, advies te geven en effectief onderzoek te doen. Daarnaast dagen we overheden uit anders te kijken naar hun werk en dienstverlening. Zodat de belangen van de burger altijd gerespecteerd worden en onderdeel zijn in alles wat de overheid doet.

Wat doet de **Kinderombudsman**?

De Kinderombudsman moet ervoor zorgen dat overheidsorganisaties rekening houden met de rechten van jongeren tot 18 jaar.

## Taken Kinderombudsman

De [Kinderombudsman](#) valt onder het instituut van de Nationale ombudsman en heeft onder andere de volgende taken:

- Adviseren van de regering en het parlement over wetgeving en beleid dat de rechten van jongeren raakt.
- Informeren en voorlichten over de rechten van jongeren.
- Behandelen van klachten: niet alleen over overheidsorganisaties. Maar ook over andere organisaties met een taak op jeugdgebied. Denk aan scholen, kinderopvang, jeugdzorg en ziekenhuizen.
- Onderzoek naar mogelijke schendingen van de rechten van kinderen in Nederland.'

## 16. Inzetten op Gemeentelijk en Provinciaal beleid

Mensen zijn deels zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Een bewuste en gezonde leefstijl kan hiertoe bijdragen. De komst van corona kan bijdragen om de maatschappij te activeren tot een bewuste en gezonde leefstijl. Er zal op meerder fronten ingezet moeten worden. Denk hierbij aan stressreductie, gezonde voedingsgewoonte, meer bewegen, voldoende rust, voldoende welvaart, gezonde sociale omgeving en zinvolle bezigheden. Met andere woorden een gezonde balans in doen en laten. Kleine veranderingen kunnen positieve effecten bewerkstelligen. Dit onderwerp zal door de corona epidemie publiekelijk meer de aandacht krijgen. Hierdoor gaan mensen zich meer betrokken en verantwoordelijk voelen. De ene persoon kan hier zelfstandig inhoud aan geven de andere zal hierbij ondersteund en geholpen moeten worden. De ingezette trend naar Positieve Gezondheid begint op steeds meer terreinen binnen de provincie Limburg zichtbaar te worden. Het is b.v. al geen vanzelfsprekendheid meer dat huisartsen voor alles medicatie voor schrijven, nu kijken ze breder. Een wandeling door de natuur kan vaak vele malen heilzamer werken en een gevoel van geluk met zich meebrengen. Uiteindelijk leidt deze hele kentering tot een gezonder, gelukkiger en vitaler Limburg, met een betaalbare gezondheidszorg.

De politiek, bedrijven, de zorg, scholen, verenigingen en opvoeders kunnen een voorbeeldrol hierin vervullen. Ook Buddyzorg Limburg draagt dit gedachtengoed uit en spoort andere organisaties aan om hierop in te zetten. Een cultuuromslag in denken en doen is hiervoor noodzakelijk. Tijdens een bijeenkomst van de gemeente Gulpen-Wittem voor alle organisatie binnen deze gemeente, heeft Buddyzorg een presentatie gegeven waar ook het gedachte goed van de Positieve Gezondheid onder de aandacht is gebracht.

Verder dragen wij bij om maatschappelijke thema's onder de aandacht te brengen en in samenwerking met andere organisaties hierop in te spelen.

Sinds 2013 is Buddyzorg Limburg erkent als Maatschappelijke Organisatie. In 2021 bracht de Provincie Limburg een werkbezoek aan onze organisatie. De Provincie Limburg stimuleert de samenwerking tussen de Maatschappelijke Organisaties onderling. Zo heeft Buddyzorg deelgenomen aan diverse werksessies met Maatschappelijke Organisaties waarbij kennis en ervaring met elkaar werden gedeeld maar ook gezocht werd naar verdiepende samenwerking, zie hiervoor 'Zichtbaarheid'. Samenvattend kan men stellen dat de Provincie Limburg in



samenwerking met Maatschappelijke Organisaties zich inzetten voor het vergroten van de zelfredzaamheid en samenredzaamheid van de Limburgers die in een kwetsbare positie leven.

### **17. Evaluatietraject Maatschappelijke Organisaties Buddyzorg Limburg.**

Naar aanleiding van het Evaluatietraject Maatschappelijke Organisaties onderneemt Buddyzorg Limburg de nodige stappen. De organisatie kent een groot netwerk en staat open voor nieuwe **verbindingen** en samenwerkingsverbanden waarmee ingezet wordt op **structuurversterking**. In deze samenwerkingsverbanden brengt Buddyzorg Limburg haar werkwijze en zienswijze volgens de Positieve Gezondheid onder de aandacht van deze organisaties. Hierbij krijgt bewustwording voor eigen regie in relatie tot gezondheidspreventie de aandacht, een onderdeel van de sociale agenda.

Met betrekking tot het vergroten van de **spankracht** en **verduurzaming** heeft Buddyzorg Limburg in 2018 de overstap gemaakt van een lokale (MeanderGroep Zuid-Limburg) naar een provinciale organisatie n.l. SGL. Deze organisatie heeft meerdere locaties binnen de hele provincie waar Buddyzorg Limburg gebruik van maakt. Hierdoor zijn wij lokaal zichtbaar en aanwezig in de diverse regio's. Dit werkt efficiëntie in de hand omdat hierdoor ook reisafstanden worden beperkt zowel voor de vrijwilligers als de medewerkers. Een ander aspect voor het vergroten van de spankracht ondervinden wij in de expertise, ondersteuning en samenwerking die SGL ons biedt. Intern hebben we gekozen voor een andere werkwijze. Twee parttime regio-consulenten zijn verantwoordelijk voor het primaire proces (werving-selectie-intake-match-evaluatie-afronding en buddy inzet) een in Noord en Midden-Limburg en de ander in Zuid-Limburg. Hierdoor zijn we niet alleen regionaal maar ook lokaal zichtbaarder.

Ten aanzien van de **doelen en doelgroepen** heeft Buddyzorg Limburg al eerder besloten de ondersteuning van volwassenen met obesitas problematiek niet meer zelf op te pakken. Voor deze doelgroep is inmiddels professionele ondersteuning geregeld door de zorgverzekeraar. Kinderen en jeugdigen met deze problematiek blijven we wel ondersteunen, zij behoren inmiddels tot de reguliere doelgroep van Buddyzorg Limburg. In 2023 is Buddyzorg Limburg benaderd door de gemeente Roermond om samen te werken binnen hun project Kei Gezond. Deze samenwerking zal ook in 2024 verder haar beslag krijgen.

### **18. Duurzaamheid**

De organisatie draagt door de inzet van vrijwilligers bij aan duurzaamheid. Daarnaast proberen we de kosten zo laag mogelijk te houden door b.v. samen te reizen naar scholingsbijeenkomsten, ruimten efficiënt te benutten en cursusleiders te werven die op vrijwillige basis trainingen verzorgen. Verder nemen we preventie overal in mee, voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Hierbij kan men stellen: 'De duurzaamste zorg is de zorg die we niet hoeven te verlenen!'

## 19. Financiering, vinden en verbinden

Buddyzorg Limburg wordt gefinancierd met WMO-subsidies. De subsidievoorwaarden verschillen per gemeente en worden regelmatig door gemeenten gewijzigd. Daardoor is het aanvragen dan wel verstrekken van subsidies voor alle partijen een bewerkelijke klus die onevenredig veel tijd, geld en energie kost.

De Provincie Limburg biedt Buddyzorg Limburg als Maatschappelijke Organisatie aanvullende financiële ondersteuning onder de voorwaarde dat gemeenten -in het kader van de WMO- Buddyzorg financieren. Door de financiële ondersteuning van de Provincie Limburg is de positie van Buddyzorg Limburg versterkt. Door deze financiële ondersteuning van de Provincie hebben we de mogelijkheid gekregen voor het opstarten en borgen van innovatieve projecten.

De Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg werft financiële middelen ten behoeve van Buddyzorg Limburg. Bedrijven kunnen in het kader van maatschappelijk ondernemen SVVBL ondersteunen. De activiteiten van de Stichting zijn aanvullend op bovengenoemde subsidie en voorziet niet in exploitatie maar in (onvoorziene) extra's voor vrijwilligers zoals scholing en waardering. In 2023 heeft de Stichting Vrienden van Buddyzorg Limburg (zie [www.svvbl.org](http://www.svvbl.org)) drie activiteiten van Buddyzorg Limburg gesteund.

## 20. Eindafrekening

De eindafrekening over 2023 zal als bijlage worden toegevoegd.



## 2. Maatschappelijke betrokkenheid

### 1. Meedoen in de maatschappij

Meedoen in de maatschappij is niet alleen belangrijk voor het maatje maar ook voor de vrijwilliger. Vrijwilligerswerk kan een opstap naar betaald werk zijn. Vooral wanneer een vrijwilliger door een bepaalde oorzaak langdurig niet aan het arbeidsproces heeft kunnen deelnemen. Daarnaast kan het vrijwilligerswerk ook als zinvol worden ervaren door mensen die door eigen ziek zijn, niet meer aan het arbeidsproces kunnen deelnemen en/of die op zoek zijn naar een zinvolle dagbesteding. Ook voor jongeren is het een mooie manier om maatschappelijk betrokken te raken en ontvangen wij regelmatig aanmeldingen van jongeren.



### 2. Maatschappelijke betrokkenheid

Het vrijwilligerswerk is anno 2023 niet meer weg te denken in de maatschappij. Wanneer vrijwilligers ontbreken loopt onze samenleving vast. Toch is het geen automatisme dat vrijwilligerswerk voldoende gefaciliteerd wordt door de overheid of het bedrijfsleven. Hier kan nog een grote slag gemaakt worden. Ook zou het (zorg)vrijwilligerswerk meegenomen moeten worden in de transformatie van zorg beschreven in het Integraal Zorgakkoord.

In samenwerking met de MO's treffen we momenteel voorbereidingen in een bijeenkomst met het bedrijfsleven. Samen gaan we onderzoeken hoe we elkaar via de Vrijwilligersacademie Limburg met elkaar kunnen verbinden en elkaar kunnen versterken.

Momenteel loopt al een samenwerking waarbij MO's lessen verzorgen op scholen onder de noemer van 'Burgerschap'. MO's sluiten met hun praktijkervaring aan bij bepaalde thema's die op school in het kader van burgerschap aan de orde komen. Ook Buddyzorg is hiervoor aangemeld wanneer een thema aansluit bij onze expertise.

# 3. Basiszorg en projecten

## 1. Basiszorg

Buddyzorg Limburg staat open voor maatschappelijke en innovatieve ontwikkelingen. De zorg die zij biedt speelt hierop in. Begin 1980 is Buddyzorg Limburg ontstaan uit menselijk betrokkenheid voor mensen die Hiv geïnfecteerd raakten en de ziekte Aids ontwikkelden. In 2010 is deze zorg uitgebreid naar mensen met ook andere lichamelijke ziektebeelden. In 2014 zijn diverse innovatieve projecten beschreven en opgepakt waar onder andere voor zieke kinderen en jeugdigen en voor kinderen en jeugdigen die bekend zijn met obesitas. Na deze projectperiode is vanaf 2021 deze projectzorg opgenomen in de basiszorg. Voor de planperiode 2021-2024 zijn nieuwe innovatieve projecten geformuleerd.

## 2. Innovatieve projecten Buddyzorg Limburg 2021-2024

### Project 1. Ondersteuning mensen met restverschijnselen COVID-19

**We ondersteunen thuiswonende ernstig lichamelijk zieke mensen met COVID-19 letsel, 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 gaan bieden.**

**Resultaat: Buddyzorg Limburg biedt in Limburg doelgerichte ondersteuning aan lichamelijk zieke mensen met COVID-19 letsel in de thuissituatie.**

Bij de opzet van dit project hebben we voor het jaar 2021 de **gemeente Venlo** als pilot gekozen om deze ondersteuning aan te bieden aan de burgers van Venlo. Vanaf 2022 hebben we dit project naar Noord en Midden-Limburg uitgerold. In 2023 hebben we dit project ook uitgerold naar Westelijke Mijnstreek en Parkstad. In de planperiode t/m 2024 breiden wij deze ondersteuning ook uit naar Zuid-Limburg, Maastricht en Heuvelland.

Voor dit project werven wij vrijwilligers die we opleiden en begeleiden. Anderzijds hebben we samenwerkingspartners benaderd om ons pilotproject onder de aandacht te brengen en samenwerking te bevorderen. Denk hierbij aan Burgerkracht Limburg die (digitale) zelfhulpgroepen m.b.t. COVID ondersteunen, longartsen van het VieCuri ziekenhuis te Venlo en Laurentius te Roermond, huisartsen, IZO-partners, fysiotherapeuten en andere samenwerkende organisaties.

In totaliteit hebben we dit jaar 6 personen kunnen ondersteunen. De inzet van een buddy luistert heel nauwgezet omdat bij alle hulpvragers het energieniveau zeer beperkt is. Vandaar dat wij naast de persoonlijke ontmoeting ook digitale ondersteuning inzetten. Het is geen overbodige luxe dat de Tweede Kamer inmiddels besloten heeft om speciale poliklinieken te starten voor mensen met post-COVID om hen nieuwe perspectieven naar herstel te bieden.

## Project 2. 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.**

Mensen die ernstig ziek zijn raken vaak in een isolement en voelen zich daardoor eenzaam. Door de komst van Corona, waardoor de sociale contacten werden beperkt, is eenzaamheid enorm toegenomen. In ons vorig verslag gaven we al aan dat bijna 100% van de hulpvragers in de coronatijd gevoelens van eenzaamheid ervaarde. Eenzaamheid gaat over het gemis aan verbinding.

Eenzaamheid aanpakken betekent het gevoel van verbinding herstellen. Verbinding met vrienden, familie, je buurt, je werk, met winkeliers, met verenigingen of als vrijwilliger. Bij eenzaamheid gaat het om het domein 'meedoen'. Het Spinnenweb van de Positieve Gezondheid, waar buddy's mee aan de slag zijn, helpt bij de aanpak daarvan. Ook tijdens de werkbegeleiding krijgt de aanpak van eenzaamheid extra de aandacht. Er wordt onderzocht om welke dimensie van eenzaamheid gaat het. Is het een gemis aan veelvuldige sociale contacten, of het gemis aan diepgaande contacten, of ligt het meer op het vlak aan zingeving?

Inmiddels hebben wij een workshop ontwikkelt; 'EenSaamheid'. Deze workshop hebben de vrijwilligers gevolgd. Hiermee beogen wij de eenzaamheid als taboe te doorbreken en oprechte aandacht te tonen voor de eenzaamheidsproblematiek waar maatjes mee worstelen. Kennis en expertise rondom eenzaamheid is hierbij noodzakelijk. Vandaar dat wij in 2023 iedere vrijwilliger aanvullend op de eerdere scholing, een boekje hebben aangeboden: 'Wat werkt bij het doorbreken van eenzaamheid?'

Tijdens dit project zoeken wij, naast onze één op één contacten, zoveel als mogelijk de verbinding met bestaande initiatieven georganiseerd vanuit 'Een tegen Eenzaamheid'. Het gaat hierbij om het bundelen van krachten en elkaar versterken. Dit doen we door het inzetten van kennis en kunde, het samenbrengen van netwerken, door de juiste verwijzingen te bewerkstelligen maar ook door mensen, met behoefte aan contact, concreet met elkaar in verbinding te brengen. Nadat het contact met elkaar is opgestart sluiten wij deze vraag af.

Dit jaar hadden we activiteiten in de gemeente Venlo ('Zeg eens HOI') en Beekdalen ('Bloeiende dagen'). In Venlo stapten wij op mensen af met een kop koffie om dan een gesprek aan te knopen. Bij de actie in de gemeente Beekdaelen bezocht de buddy samen met het maatje bepaalde ontmoetingsdagen en werden inwoners gestimuleerd deze dagen te bezoeken.

In de gemeente Gulpen-Wittem kwamen op 2 oktober alle betrokken organisatie bij elkaar voor een uitleg over een 'lokaal plan van aanpak eenzaamheid'. De kern van dit plan luidt: 'Een kort gevoel van eenzaamheid is normaal, langduriger last ervan moet je aanpakken!' In deze bijeenkomst werd het plan van aanpak besproken. De bedoeling is dat wij als gezamenlijke organisaties een netwerk vormen die eenzaamheid signaleert en bespreekbaar maakt. Mocht er een verdere interventie nodig zijn dan verwijzen we gericht door naar een getraind team. Dit team gaat dan gericht aan de slag in de aanpak van eenzaamheid. Daarnaast worden creatieve activiteiten georganiseerd waar mensen met elkaar in verbinding kunnen komen.

Naast deze activiteiten in onze aanpak van eenzaamheid schenken we ook in onze nieuwsbrief de Buddy Up!DATE regelmatig aandacht aan eenzaamheid (Zie hiervoor het artikeltje over 'Zomereenzaamheid', 'Zeg HOI' en 'Zo gedaan, maar het komt wel aan').

### **Zomereenzaamheid (artikel uit de Buddy Up!DATE)**

*'Zomereenzaamheid', een begrip wat ik nog niet kende. Het wordt als volgt beschreven: 'Voor veel mensen is de zomer de mooiste tijd van het jaar. En toch zijn er steeds meer – ook jonge – mensen die zich 's zomers eenzaam voelen: 40% van alle volwassenen voelt zich wel eens eenzaam en de groep van jongeren van 15 tot 25 jaar scoort daarbij het hoogst (CBS, 2022). In de zomer kan je dat eenzame gevoel minder goed 'verstoppen' onder een dekentje op de bank. Het voelt vaak alsof je naar buiten móét. Zo kan je ervaren en het gevoel krijgen dat jij de enige bent met een halflege agenda – zeker als er een zomerstop is van je sportactiviteiten en je vrienden op vakantie zijn. Een rotgevoel, maar je bent hierin dus niet alleen.'*

### **Het verschil tussen eenzaam en alleen**

*Voor de duidelijkheid eerst nog even het verschil tussen 'eenzaamheid' en 'alleen zijn' uitgelegd: alleen zijn betekent letterlijk in je eentje zijn, zonder mensen om je heen. Eenzaamheid is het sombere gevoel van er niet bij horen, een leegte ervaren of verdrietig zijn omdat je geen aansluiting vindt of je niet gehoord voelt bij de mensen met wie je bent. Je voelt je uit verbinding.*

*Eind van deze maand is de jaarlijkse 'Week tegen eenzaamheid' deze loopt van 28 september tot 4 oktober met acties van 'Een tegen Eenzaamheid'.*

*Bij bijna alle hulpaanvragen die wij bij Buddyzorg Limburg ontvangen, is er naast het ziek zijn, in min of meerdere mate ook sprake van eenzaamheid. Een reden temeer waarom wij binnen de organisatie hier ook regelmatig aandacht voor vragen of scholing over verzorgen.*

*In deze nieuwsbrief vinden jullie twee acties in de week tegen eenzaamheid waarbij Buddyzorg Limburg actief kan zijn. Een in de gemeente Venlo, waarbij we daadwerkelijk op mensen afstappen met een kop koffie en dan een gesprek aanknopen. De andere*

*actie is in de gemeente Beekdaelen. Hier kun je als buddy samen met je maatje bepaalde ontmoetingsdagen bezoeken of je maatje stimuleren hiernaartoe te gaan.*

*Tot slot willen wij jullie deze maand het boekje aanreiken: 'Wat werkt bij het doorbreken van eenzaamheid?' Dit als vervolg op onze scholing in het afgelopen jaar over 'EenSaamheid'. Hiermee hopen we alert te blijven op signalen van eenzaamheid om vervolgens een juiste aanpak te vinden om deze gevoelens te bespreken en te doorbreken. Laten we 'Eenzaamheid' transformeren naar 'EenSaamheid' en daar hebben wij elkaar bij nodig!*

## **Zeg HOI: in gesprek met een ander (artikel uit de Buddy Up!DATE)**

*HOI!*

*Vandaag was ik als vrijwilliger namens Buddyzorg Limburg betrokken bij de actie 'HOI!' (Een tegen Eenzaamheid) bij het station in Venlo.*



*De bedoeling? Zeg eens HOI tegen iemand die je vaag of niet kent, knoop een gesprek aan! Wie weet waartoe dat kan leiden?*

*Op verschillende momenten staat op vijf locaties een koffiewagen. Vrijwilligers delen er koffie (of thee) uit. Twee koppen per persoon, één voor jezelf en één voor een ander. Je kunt vervolgens in openheid een gesprek met iemand aangaan.*

*Een mooie ervaring, die begon op het stationsplein. Het was een prachtige zonnige dag. De koffiewagen stond klaar en tijdens onze kennismaking met de overige vrijwilligers van andere organisaties werden we getraakteerd op een overheerlijke cappuccino. Het was de bedoeling om passanten een kopje koffie aan te bieden en met hen een praatje te maken.*

*Met elkaar hebben we met ongeveer 130 voorbijgangers een kort gesprekje gehad. Voor de herkenbaarheid droegen wij een sweater met de letters HOI! Een duidelijk logo en een heerlijk geurend kopje koffie droegen bij aan een goede start.*

*Onderstaand een kleine greep van mijn persoonlijke gesprekjes.*

- Een mijnheer, hij had zijn kinderen al 13 jaar niet meer gezien. Hij kon er niet over praten.*
- Een 73-jarige weduwnaar werkte nog af en toe voor zijn plezier bij zijn oude baas. Hij is vaak alleen, maar voelt zich niet eenzaam.*



- Twee vrienden van 18 jaar. Zij kennen elkaar al vanaf de peuterspeelzaal, studeren en lopen stage. Vandaag zijn ze samen op weg naar Nijmegen.
- Een gepensioneerd echtpaar uit Den Bosch, zij gaan vandaag naar het museum toe. Ze hebben een mooi gezin, kinderen en kleinkinderen.
- Een student uit Eindhoven, hij is op weg naar school en denkt des gevraagd dat zijn oma wel eenzaamheid ervaart.
- Een gepensioneerde arts uit Düsseldorf die in Venlo een fiets koopt. Een driewieler, dit in verband met zijn handicap. Hij komt uit Nigeria maar woont vanaf zijn jeugd in Duitsland. Hij schrijft tegenwoordig veel (zie foto).



*Kortom; het was een geweldige dag met de nodige bijzondere gesprekken.*

*HO!! bleek het toverwoord te zijn voor een lekker kopje koffie en een goed gesprek.*

### **Zo gedaan, maar het komt wel aan (artikel uit de Buddy Up!DATE)**

*Met het starten van de herfst brengen we jullie weer een nieuwe editie van onze Buddy Up!DATE. Hopelijk hebben jullie de vorige editie, waarin we de Week tegen Eenzaamheid al aankondigden, gelezen? De Week tegen Eenzaamheid, duurt officieel tot en met 4 oktober. De eenzaamheid onder de mensen is na deze datum beslist niet opgelost. Het is zelfs bekend dat wanneer de bladeren beginnen te vallen, dit een deprimerend effect kan hebben op emoties en welbevinden van mensen.*

*Op het moment dat jullie deze nieuwsbrief ontvangen, nemen wij als organisatie deel aan een grote bijeenkomst binnen de gemeente Gulpen. Deze gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld hoe zij binnen de gemeente met eenzaamheid willen omgaan. Dit plan brengt de gemeente breed onder de aandacht van de burgers en organisaties, met de hoop het welzijn van de inwoners te bevorderen en de samenwerking met de organisaties hierbij te versterken.*

*Binnen onze organisatie staan we regelmatig stil bij het thema eenzaamheid. Niet alleen omdat wij het zo vaak tegenkomen bij onze maatjes maar ook omdat we het taboe rondom eenzaamheid willen doorbreken. Ga eens na, met hoeveel gemak durven wij zelf te praten over onze eigen eenzaamheid, of hulp te vragen wanneer dit nodig is? Een werkbegeleidingsbijeenkomst besteden aan dit onderwerp kan hierbij helpend zijn. Hoe makkelijker je zelf over dit onderwerp durft en kunt praten, hoe beter je openstaat voor signalen van de ander en deze kunt oppakken. Het belang van goed naar elkaar luisteren [Luistertest \(deluisterlijn.nl\)](http://deluisterlijn.nl) en respectvol met elkaar omgaan, staat daarbij voorop.*

*Betekent het nu dat wij eenzaamheid moeten verbannen? Zelf denk ik van niet. Ieder mens heeft eenzaamheid nodig om in balans te blijven! Het maakt ons, net als honger, alert en attent dat we op tijd moeten eten. Of in dit geval dat we op tijd in actie moeten komen om (bestaande) relaties te verdiepen, of met nieuwe relaties in contact te komen. Dit is een mooie taak voor*

*buddy's om maatjes te ondersteunen die dit moeilijk vinden. Zie hiervoor als mogelijke hulpbron in de bijlage het inspiratieboekje: 'Zo gedaan, maar het komt wel aan!'*

Eenzaamheid is een probleem dat veel mensen raakt. Een gerichte aanpak en inzet op verbetering is niet in een planperiode van enkele jaren gerealiseerd. Vandaar dat we ook in het nieuwe beleidsplan hier voortvarend mee verder gaan.

### **Project 3. Ondersteuning lichamelijk zieke mensen via beeldbellen**

**We ondersteunen thuiswonende ernstig lichamelijk zieke mensen via beeldbellen, 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 gaan bieden.**

**Resultaat: Buddyzorg Limburg biedt in Limburg doelgerichte ondersteuning via beeldbellen aan lichamelijk zieke mensen in de thuissituatie.**

Ondersteuning met beeldbellen heeft als werkwijze in onze maatschappij een sprong gemaakt doordat fysiek contact door Corona veelal niet mogelijk was. Ook Buddyzorg Limburg zag hier potentie in om enerzijds afstanden te overbruggen en anderzijds mensen te ondersteunen wanneer fysiek contact niet mogelijk was. Tijdens dit project zijn wij te raden gegaan bij SGL. Zij boden al beeldzorg aan. De in en outs hebben we dan ook op een vrij eenvoudige manier eigen kunnen maken. Ook hebben we een ervaren vrijwilliger bereid gevonden om als buddy te ondersteunen met beeldbellen. Op dit moment bieden we alle mensen die op onze wachtlijst staan een vorm van digitale ondersteuning aan. Zodra een geschikte buddy beschikbaar is wordt deze ondersteuning omgezet naar een fysieke buddy ondersteuning. Hier gaat toch de meeste voorkeur naar uit.

### **Project 4. Preventieve gezondheidsvoorlichting**

Een buddy geeft 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.

Daarnaast draagt het project 'Wereld Aids dag Limburg' ook bij aan gezondheidspreventie. Tot slot attendeerde een van onze buddy's via de Buddy Up!DATE ons op de leukste Wandel App "'Ommetje App' van Nederland. Deze App is ontwikkeld door Erik Scherder (neuropsycholoog). 'Ik ben een groot fan van hem. Zijn boeken zijn trouwens ook heel inspirerend en zetten aan om tot in beweging komen', aldus de buddy.



### Project 5. Wereld Aids Dag (WAD)

In samenwerking met diverse maatschappelijke organisaties organiseert Buddyzorg Limburg jaarlijks de Wereld Aids dag in Limburg. Wereld Aids Dag is een internationale dag die gewijd is aan de bewustwording over Aids. Buddyzorg Limburg draagt deze bewustwording samen uit binnen de provincie Limburg. Ook hierbij zetten wij in op preventie en zijn wij taboedoorbrekend actief rondom Hiv- en Aidsproblematiek.

De inmiddels gevormde werkgroep vanuit de diverse organisaties, heeft zich tot doel gesteld, aanjager te zijn rondom de organisatie van WAD op 1 december binnen de provincie Limburg. De nadruk ligt op het inventariseren én verbinden van alle (lokale, regionale en provinciale) initiatieven en/of activiteiten rondom WAD in Limburg en deze zichtbaar te maken.

### Wereld Aids Dag in Limburg 1 december

Enkele dagen voorafgaand aan Wereld Aids Dag hebben de samenwerkende organisaties bij de gemeenten Weert, Eijsden-Margraten en Heerlen en bij de Provincie Limburg een vlag mogen aanbieden. Deze vlag met de 'red ribbon' werd speciaal ontworpen voor deze activiteit om aandacht te vragen voor de Wereld Aids Dag in Limburg.

Mensen met hiv ervaren in Nederland in grote mate een stigma in de media en zelfs in de zorg. Het blijft daarom belangrijk om bewustwording te stimuleren en het stigma te verminderen! Daarnaast blijft aandacht voor preventie, diagnose en behandeling van hiv met PrEP noodzakelijk om verdere hiv-besmettingen te voorkomen. Wereldwijd spreken we in 2023 over 39 miljoen mensen die besmet zijn! Ondanks dat het aantal nieuwe hiv-infecties wereldwijd afneemt, stijgt het aantal nieuwe hiv-infecties in sommige regio's fors zoals in Oost-Europa en Centraal Azië.

In 2023 was ons programma in Heerlen. Zoals ieder jaar was er ook dit jaar aandacht voor een mooi bezinningsmoment in de Theresiakapel van de Lucius hof. Vervolgens presenteerde prof. Dr. Arjan Bos bij SCHUNCK-bibliotheek een onderzoek naar zelfstigma bij mensen met hiv. Om dit stigma te beslechten is een RESET-workshop ontwikkeld waar positieve ervaringen mee behaald zijn. In een paneldiscussie, waarbij ook de directeur van het Toon Hermans Huis Parkstad aan deelnam, kwam ook het stigma aan de orde wat mensen ervaren bij andere ziektebeelden zoals bv. het hebben van kanker. De dag werd vervolgens afgesloten in café Tess waar nog een twintigtal belangstellenden aansloten bij deze dag.



*Burgemeester Eijsden-Margraten Alain Krijnen*



*Wethouder Heerlen Arlette Vrusch*



*Gedeputeerde Provincie Limburg Marc van Caldenberg*



*Zanger Eric Habets*



*Buddy Helene van Erve*



*Prof. Dr. Arjan Bos*

## Wereld Aids Dag in Limburg (programma)

Dit jaar wordt Wereld Aids Dag georganiseerd in **Heerlen** onder de titel “**nog van deze tijd?!**”. En Wereld Aids Dag is zeker nog van deze tijd! Mensen met hiv ervaren in Nederland in grote mate een stigma in de media en zelfs in de zorg. Het blijft daarom belangrijk om bewustwording te stimuleren en het stigma te verminderen!

Op 1 december worden verschillende activiteiten georganiseerd ter gelegenheid van Wereld Aids Dag:

- 18:00 uur      Gezamenlijk eten  
*Voor een kleine eigen bijdrage wordt er een smakelijke maaltijd geserveerd. Meer informatie volgt (aanmelden kan via [info@wereldaidsdaglimburg.nl](mailto:info@wereldaidsdaglimburg.nl))*
- 19:00 uur      Bezinningsdienst  
*Theresiakapel, Putgraaf*
- 20:00 uur      Presentatie en paneldiscussie over zelfstigma:  
*‘Waarom zou je jezelf schamen voor je ziekte?!’*  
*SCHUNCK Bibliotheek, Bongerd 18*
- 21:30 uur      Afsluitende borrel  
*Café Tess, Bongerd 3*

Wil je op de hoogte blijven van deze en andere activiteiten? Volg dan Wereld Aids Dag Limburg op Facebook en Instagram.



## Project 6. Keigezond Roermond

Keigezond Roermond maakt onderdeel uit van het samenwerkingsverband Keigezond Limburg, een netwerkaanpak voor kinderen met overgewicht & obesitas. Het doel is het leefgedrag van kinderen op een positieve manier te veranderen. Preventie en zorg zijn in deze aanpak met elkaar verbonden vanuit zowel het sociaal als het zorgdomein, met een brede blik op het kind en z'n omgeving.

Buddyzorg is door de gemeente Roermond benaderd om op dit project aan te sluiten met onze buddyinzet voor jongeren met overgewicht of obesitas. We hebben de randvoorwaardelijke aspecten georganiseerd om in 2023 en in 2024 een vijftal buddy's in te kunnen zetten. Wij zijn nu in afwachting van doorverwijzingen vanuit het Centrum van Jeugd en Gezin Midden-Limburg en van de GGD Limburg-Noord

# 4. Jaarcijfers 2023

## 1. Jaarcijfers Buddyzorg Limburg (reguliere zorg incl. kinderen/jeugdigen) 2023

Gemeenten	In zorg 01-01-2023	WachtlIJst 01-01-2023	Nieuwe Aanvragen 2023	Buddy Trajecten Gestart 2023	Buddy Trajecten Afgesloten 2023	Info en advies of Verwijzing naar andere organisaties 2023	WachtlIJst 31-12-2023 Mogelijkheid tot Beeldbellen	Totaal in Zorg 31-12-2023
Beek	2		1	1	1			2
Beekdaelen	1	2	6	2	1	6		2
Beesel	-		3			1	2	0
Brunssum	1		5	3	2	2		2
Echt-Susteren	1		11	4	3	4	3	2
Eijsden-Margraten	1		2			1	1	1
Gulpen-Wittem	2		2		1	2		1
Heerlen	6	2	16	3	2	14	1	7
Horst aan de Maas	1		1		1		1	0
Kerkrade	1	1	3			3	1	1
Landgraaf	-	2	3	1		4		1
Leudal	-		1			1		0
Maasgouw	-		2			1	1	0
Maastricht	1	2	6	5	4	3	2	2
Meerssen	1		3	2	2	1	2	1
Roerdalen	1		1				1	1
Roermond	7		16	10	6	4	2	11
Simpelveld	-		1			1		0
Sittard-Geleen	2		7			5	2	2
Stein	-		6	1	1	2	3	0
Valkenburg	1	1	1		1	2		0
Vaals	-		1			1		0
Venlo	1		10	3		6	1	4
Venray	-		1			1		0
Voerendaal	-		2	1			1	1
Weert	-		3			3		0
Nederweert	-		1			1		0
Steenwijk			1			1		0
<b>TOTAAL</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>41</b>

**Conclusie 2023: totaal 116 nieuwe hulpvragen, totaal 66 buddyzorgtrajecten en 70 trajecten voorzien van info en advies of bemiddeld naar andere organisaties en 24 op de wachtlijst (met de mogelijkheid tot (beeld)bellen).**

## 2. Vrijwilligers Buddyzorg Limburg 2023

Vrijwilligers 2023 Gemeenten	Actief 01-01- 2023	Aangemel d voor Selectie	Doorver wezen na selectie	Aangemelde Buddy's 2023	Geschoolde Vrijwilligers	Gestopt	Actief 31-12-2023
Beek	1	3	2	1	1	1	1
Beekdaelen	4	4	3	1	1	2 + 1*	2
Beesel	1	4	4				1
Brunssum	1	3	3			1	0
Echt-Susteren	1	3	1	1 + 1*	1 + 1*	1	2
Gulpen	1	2	1	1	1		2
Heerlen	4	16	14	2	4	3	4
Horst a/d Maas	2	4	4				2
Kerkrade	0	11	10	1*	1*		1
Landgraaf	1	5	4	1	1	1*	1
Leudal	0	1	1				0
Maasgouw	3	2	2				3
Maastricht	2	19	18	1*	1*	1*	2
Meersen	0	3	2	1	2	1	1
Eijsden- Margraten	0	3	3				0
Nederweert	1						1
Peel en Maas	0	4	3	1			1
Roerdalen	1	2	2		1		2
Roermond	4	12	8	5	4	1	7
Simpelveld	0	1	1				0
Sittard-Geleen	12	16	13	3	3	4	11
Stein	1	3	3				1
Vaals	1	1	1				1
Valkenburg	0	2	1	1	1		1
Voerendaal	1	1	1		1	1	2
Venlo	5	16	13	4	2	2 + 1*	3
Weert	0	2	1	1	1		1
België	1	1	1				1
Duitsland		2	1	1	1		1
Gemeente onbekend	0	14	14				0
<b>TOTAAL</b>	<b>48</b>	<b>160</b>	<b>135</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>55</b>

Op jaarbasis zijn 76 vrijwilligers actief geweest. Met 135 vrijwilligers hebben we gesprekken gehad en gericht doorverwezen of geadviseerd.

Vrijwilligers worden indien nodig over de gemeentegrenzen ingezet. Jaarlijks is een gestage groei van vrijwilligers waar te nemen.

(Het \* verwijst naar werk- en of stagebegeleider).

### 3. Vooruitzicht

Nederland is wat betreft het coronavirus inmiddels in een endemische fase beland. Een nieuwe fase waarin het virus weliswaar constant rondgaat onder de bevolking, maar waarbij bijna iedereen door vaccinatie of een doorgemaakte infectie afweer heeft opgebouwd.

De coronaperiode heeft de enorme druk die al bestond op het professioneel zorgpersoneel nog meer zichtbaar gemaakt. Met het in te voeren Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) willen we een antwoord formuleren om de toegankelijkheid, betaalbaarheid en de kwaliteit van de zorg te behouden en/of te verbeteren. Hierbij mag en kan vrijwilligerszorg niet meer bij ontbreken.

### Tot slot

Het buddywerk blijft een mooie vorm van vrijwilligerswerk wat ook voor een buddy veel kan opleveren. Iemand bijstaan in een moeilijke periode van het leven, samen op zoek naar meer welzijn en geluk, verrijkt elkaars leven.

Met dank aan eenieder die het mogelijk maakt dit waardevolle buddywerk voort te zetten.

Maart 2024







#### Colofon

##### Redactie:

Marie-Louise Weerts

Coördinator

Sabine Moers

Regioconsulent Zuid-Limburg

Ed Brummans

Regioconsulent Noord en Midden-Limburg

(Foto's eigen beheer en pexels)

#### Buddyzorg Limburg

##### Bezoekadres

Havikstraat 18

6135 ED Sittard

##### Postadres

Postbus 5036

6130 PA Sittard

Telefoon:045-8000 800

[www.buddyzorglimburg.nl](http://www.buddyzorglimburg.nl)

**Regio** Noord-Limburg, **Regio** Midden-Limburg, **Regio** Westelijke Mijnstreek,  
**Regio** Oostelijk Zuid-Limburg en **Regio** Maastricht-Heuvelland