

# Jong helpt oud via Buddybold

**H**et verminderen van eenzaamheid bij thuiswonende ouderen, dat is het idee achter het nieuwe platform van topondermer Elske Doets. Met Buddybold wil zij jongeren en senioren bijebrengen met het doel de levenskwaliteit van beide groepen te verhogen. Samen met haar grote inspiratiebron Emma Dekker (18) vertelt Doets meer over dit initiatief.

## Kunt u wat meer vertellen over Buddybold?

„Ouderen die nog thuiswonen blijken vaak eenzaam, zeker in deze tijd. Mantelzorgers doen natuurlijk wat ze kunnen maar ouderen hebben behoefte aan meer regelmatig contact. Dit zorgt er ook voor dat ze up-to-date blijven en minder snel achteruitgaan”, aldus Doets. „Jongeren, op hun beurt, zitten vaak in hun eigen bubbel; ze zijn erg schermgericht en hebben voornamelijk contact met leeftijdsgenoten. Ze hebben meestal wel bijbaantjes, maar krijgen daarbij weinig sociale prikkeling. Hier zag ik een geweldige kans: het samenbrengen van deze twee werelden. Ik denk dat de jongeren en de senioren heel veel van elkaar kunnen leren. Bovendien verdienen de jongeren, de buddy's, op deze manier een leuk zakcentje. Het is de bedoeling dat een buddy een paar keer in de week op bezoek gaat bij de senior waaraan ze via het platform zijn gekoppeld. Uiteraard houden we hierbij rekening met de coronamaatregelen.”

## Wat zijn de taken van een buddy?

„Het gaat uitsluitend om sociaal contact en interactie. Deze crisis toont wel aan dat we daar behoefte aan hebben. De jongeren mogen

natuurlijk best even helpen met het bedienen van een mobiele telefoon of een computer maar zij hoeven geen serieuze zorgtaken op zich te nemen. Wel vragen we ze via de app foto's of filmpjes van het bezoek te posten, zodat de familie van de senior op de hoogte blijft. Voor de kinderen van de ouderen is dit dus ook heel erg fijn. Ze wonen zelf immers niet altijd in de buurt of hebben niet genoeg tijd om regelmatig langs te gaan. Via de buddy blijven ze toch nauw betrokken.”

## Waarom denkt u dat een jongere liever hiervoor kiest dan voor een baantje als vakkenvuller?

„Doordat de buddy's met iemand omgaan die niet tot hun eigen generatie behoort, wordt hun belevingswereld enorm geprikkeld. Ze komen hiermee uit hun bubbel. Je merkt ook dat de huidige jonge generatie steeds meer zingeving zoekt en echt iets wil doen voor de wereld. Met Buddybold kunnen ze daadwerkelijk impact maken.”

## Emma Dekker is uw grote inspiratiebron. Wat sprak u zo aan in haar?

„Emma heeft meegedaan met de vierde editie van mijn Young Lady Business Academy. Het intrigeerde mij toen al dat ze zo sociaal betrokken was. De combinatie van haar intelligentie met haar sociale voelspriet is heel boeiend! Afgelopen februari kwam ze mijn kamer binnen met een zelfgemaakt filmpje over eenzaamheid bij ouderen. Dat heeft me heel erg geraakt en ik besefte dat ik hier meer mee wilde doen.”

## Emma, wat vind je ervan dat jouw idee aan de basis ligt van Buddybold?

„Heel erg gaaf. Ik had nooit

gedacht dat het allemaal zo snel zou gaan. De ouderen worden hiermee echt geholpen en dat is gewoon fantastisch!”

## Hoe ben jij geboeid geraakt door het thema eenzaamheid?

„Dat kwam door mijn oma. Zij zat in de gesloten inrichting van een verzorgingstehuis en ik merkte dat het voor haar niet altijd even makkelijk was aansluiting te vinden bij haar medebewoners. Het personeel werkte keihard maar kwam tijd tekort om iedereen evenveel te aandacht geven. Zo kwam ik op het idee om hier iets mee te gaan doen.”

„Voor mijn eindschiptie op de middelbare school heb ik vervolgens onderzoek gedaan naar de vraag of eenzaamheid bij senioren beter kan worden opgelost door zorgrobots of door jongeren. Daaruit bleek dat met name de thuiswonende ouderen behoefte hebben aan contact met iemand van vlees en bloed. Zij voelen zich hierdoor weer betrokken bij de wereld.”

## De Buddybold app wordt momenteel getest in Alkmaar, zijn er al resultaten bekend?

Doets vertelt: „Nee, we zijn nog druk aan het werk, maar zodra we genoeg testen hebben gedaan, kunnen we er wat mij betreft vol in. De buddy's en de senioren kunnen zich overigens wel al aanmelden. En de senioren mogen natuurlijk ook worden aangemeld door hun kinderen of familie. Tegen de ouderen zou ik tot slot willen zeggen: schaam je niet om ervoor uit te komen dat je je eenzaam voelt. Durf het te uiten en actie te ondernemen om het te veranderen!”

Website: [www.buddybold.nl](http://www.buddybold.nl)

Charlotte Post



Elske Doets (links) en Emma Dekker.