



Stichting
Thuisgekookt

de sociale
maaltijdservice
voor en door
buurtgenoten

Impactonderzoeken
2023 - 2024



De impact die Stichting Thuisgekookt maakt

In juni 2023 presenteerden we, in samenwerking met accountants- en adviesbureau Grant Thornton, ons eerste eigen impactonderzoek gericht op maaltijdzoekers (na eerder extern impactonderzoek door Avance in 2017). We ondervroegen 586 maaltijdzoekers die minimaal drie maanden gekoppeld waren aan een thuiskok over een aantal voor ons belangrijke thema's uit onze Verandertheorie (bijlage 1). In 2024 hebben we ditzelfde impactonderzoek herhaald, waarbij we 403 maaltijdzoekers die minimaal vijf maanden gekoppeld waren aan een thuiskok bevraagd hebben.*

In de afgelopen jaren heeft Stichting Thuisgekookt zich met name gericht op de behoeften van de kwetsbare maaltijdzoekers. Toch weten we uit ervaring dat ook de vrijwillige thuiskok positieve effecten ondervinden van de koppeling met een buurtgenoot. In onze impactmeting van 2024 hebben we ons - naast een hernieuwde impactmeting onder onze maaltijdzoekers - ook gericht op de impact die het vrijwilligerswerk op de thuiskok heeft.

Met behulp van deze resultaten hopen we in de toekomst beter ondersteuning te bieden aan thuiskok, zodat ook zij optimaal kunnen profiteren van hun betrokkenheid bij hun burens én onze stichting.

*Voor dit onderzoek gebruikten we een ander meetmoment (drie maanden in 2023, vijf maanden in 2024) en scherpten we onze vragenlijst aan. Impact House valideerde dit onderzoek en plaatste er als kanttekening bij dat de resultaten bij een meetmoment na vijf maanden iets kunnen vertekenen (ergo: minder positief uitvallen) omdat er gewenning optreedt en de originele situatie niet goed herinnerd wordt.

Maaltijdzoekers ervaren meer verbinding, eten fijner en besparen energie

Wij geloven dat het delen van maaltijden naar iets groters leidt, een middel is om meer verbinding te creëren. **Ons onderzoek bevestigt dat alle respondenten (100%) ook daadwerkelijk een breder sociaal netwerk ervaren.** In 2024 bleek dat netwerk in bijna een derde van de gevallen (29%) verder te reiken dan de thuishok zelf. Ook is het sociale netwerk in veel gevallen dieper geworden (64% in 2023 en 86% in 2024). Maaltijdzoekers omschreven betekenisvol sociaal contact met de thuishok als 'plezier en gezelligheid', het gevoel gezien en gehoord te worden, een gevoel van verbondenheid en als een verrijking van hun leven in het algemeen.

Bovendien **levert de hulp van een thuishok in veel gevallen tijd (75% in 2023 en 87% in 2024) en energie (87% in 2023 en 86% in 2024) op.** Twee dingen die voor mensen in een kwetsbare situatie, zo weten we, het verschil in levenskwaliteit kunnen maken.

De koppeling met een thuishok maakt een groot verschil wat betreft de eetbeleving voor een maaltijdzoeker, die positiever is als een thuishok een op maat gemaakte maaltijd verzorgt (79% in 2023 en 88% in 2024). **Maaltijdzoekers eten bovendien gezonder** (70% in 2023 en 61% in 2024) **en gevarieerder** (89% in 2023 en 80% in 2024). Ook zagen we in 2024 dat veel maaltijdzoekers regelmatig een warme maaltijd eten (63%) en vaker een maaltijd die vers gekookt is (77%). Het was voor de meerderheid van de respondenten in 2024 (51%) **goedkoper dan het alternatief.**

In 2024 bevroegen we de respondenten ook over de drukverlichting op naasten. Een kleine meerderheid (53%) van de maaltijdzoekers gaf aan dat zij hulp ontvangen van naasten. Van deze groep ervaart een groot deel (62%) dat de druk op naasten is afgenomen door de hulp van de thuishok.

In 2023 gaf maar liefst 96,8% gaf aan dat een koppeling met een thuishok een positief verschil heeft gemaakt in het leven van de maaltijdzoeker, in 2024 bleek dat in 100% van de gevallen de maaltijdzoeker minimaal één positief effect ervaart van de hulp van een thuishok. Onze hypothese is dat het stroomlijnen van het matchmakingsproces, waarbij veel aandacht wordt besteed aan een match op alle vlakken en een regelmatige matchopvolging plaatsvindt, bij heeft gedragen aan deze hogere percentages.



Wie zijn onze maaltijdzoekers?



>30.000 aangesloten maaltijdzoekers

>900.000 ontmoetingen



>2.500 actieve maaltijdzoekers



93%

is een directe maaltijdzoeker, bestaande uit:

- 1 Zelfstandig wonende senioren (65+)
- 2 Zelfstandig wonende mensen met een lichamelijke en/of psychische beperking

71%
vrouw

26%
Man

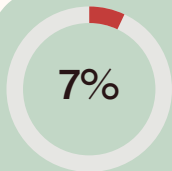
3%
Non-
binair

Interesses maaltijdzoekers

- Gezond, goedkoop & lekker blijven eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen

Leeftijd

20-40	40-65	65-80	> 80
13%	33%	28%	26%



7%

is een indirecte maaltijdzoeker:

- 1 Zorgprofessionals
- 2 Mantelzorgers
- 3 Familieleden van ouderen/kwetsbaren

Interesses indirecte maaltijdzoekers

- Gezond & lekker eten
- Sociaal contact
- Gezondheid
- Verantwoordelijkheidsgevoel voor een maaltijdzoeker

Gemiddelde
tevredenheid:
8,6

Thuiskok Petra

"Ik ben bij Stichting Thuisgekookt begonnen omdat ik iemand wilde helpen, maar had nooit verwacht dat het anders om ook zou helpen. Ik zie Truus echt als een vriendin. Onlangs ben ik door een heel moeilijke periode gegaan. Truus heeft me met haar levensadvies en luisterend oor door deze periode heen geholpen."

Maaltijdzoeker Guus

"Ik vind het fijn dat ze komt. De ene keer heeft ze meer haast dan de ander, maar ik vind het toch erg gezellig dat ze één keer per week even komt buurten."

Thuiskok Carla

"Ik zocht iets om voor iemand te doen dat binnen mijn eigen mogelijkheden past (ik heb reuma en ben gedeeltelijk afgekeurd voor mijn werk). Koken doe ik toch al voor mijn gezin, en ik ben blij dat ik daarmee ook iemand anders blij kan maken. Daarnaast vind ik het een positief voorbeeld voor mijn kinderen van 21 en 18, zij helpen ook af en toe mee."

Maaltijdzoekers Anneke en Peter

"We willen niet overdrijven, maar voor ons bleek thuiskok Dick echt een geschenk uit de hemel."



Thuiskoks ervaren zingeving en voldoening en zien hun sociale netwerk groeien

In 2024 bevroegen we 293 thuiskoks die minimaal vijf maanden aan dezelfde maaltijdzoeker gekoppeld zijn over een aantal thema's uit onze Verandertheorie (bijlage 2). **We kregen bevestigd dat bijna alle thuiskoks (94%) een gevoel van zingeving en voldoening door hun koppeling met een maaltijdzoeker ervaren.**

Ook hun sociale netwerk ging erop vooruit: het overgrote deel (71%) van de thuiskoks die hoopten dat hun nieuwe aanmelding vrienden in de buurt zou opleveren, zagen daadwerkelijk een groei van hun sociale netwerk. Ook zag een groot deel (71%) een positieve verandering in het ontmoeten van mensen buiten hun eigen bubbel, wat niet alleen de sociale cohesie ten goede komt, maar ook andere positieve resultaten als gevolg heeft. Zo ontstond er **meer begrip voor mensen in een kwetsbare situatie**, ervaren ze **saamhorigheid** en leerden ze van de ontmoetingen. In het overgrote deel van de gevallen (92%) ervaart de thuiskok bovendien een band met de maaltijdzoeker die verder gaat dan het brengen van de maaltijd alleen.

Zo'n band kan verschillende dingen betekenen. **Zo bieden thuiskoks regelmatig een luisterend oor, delen ze interesses met de maaltijdzoeker, bouwen ze een vriendschap op, bieden ze naast het koken ook andere hulp en vinden ze wederzijdse steun bij elkaar.**

Een mooie bijvangst is het verschil in eetgedrag dat thuiskoks opmerken (24%). **Zo eet een groot deel gevarieerder, gezonder en regelmatig en maken ze bewustere keuzes voor zichzelf omdat ze de gezondheid van de maaltijdzoeker óók hoog in het vaandel hebben staan.** Een deel (42%) ziet ook een verbetering van hun kookvaardigheden en een toename van hun creativiteit in de keuken. Meer dan de helft (61%) probeert vaker nieuwe recepten of kooktechnieken uit. Ook gooit iets meer dan een kwart van de thuiskoks (27%) minder weg, dat aantal ligt hoger (62%) als één van de aanmeldredenen 'minder eten weggooien' was.



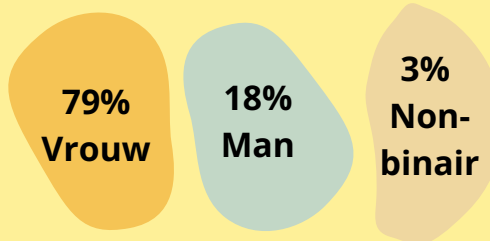
Wie zijn onze vrijwillige thuishokks?

Aanmeldmotivaties vrijwilligers*

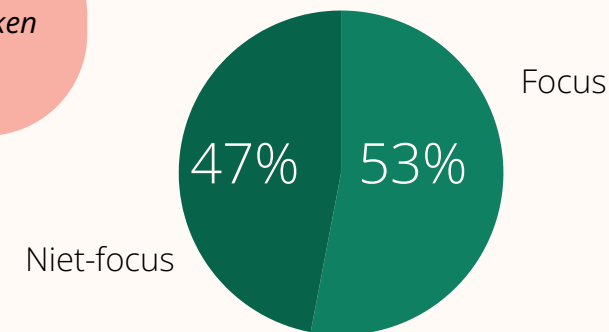
- 208 thuishokks willen iets bijdragen aan de gemeenschap
- 154 thuishokks geven aan een passie voor koken te hebben
- 139 thuishokks helpen graag mensen
- 43 thuishokks geven aan dat zij de flexibiliteit van dit vrijwilligerswerk fijn vinden
- 42 thuishokks willen minder voedsel verspillen
- 26 thuishokks willen een zinvolle tijdsbesteding vinden
- 24 thuishokks willen nieuwe vrienden maken

*De thuishokks vinken per persoon gemiddeld 2,2 aanmeldmotivaties aan.

"Ik zocht meer motivatie voor het koken en om nieuwe recepten te proberen; koken voor anderen is immers leuker."

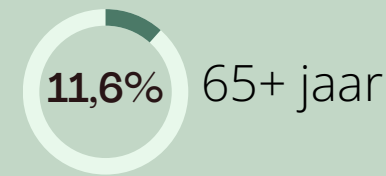
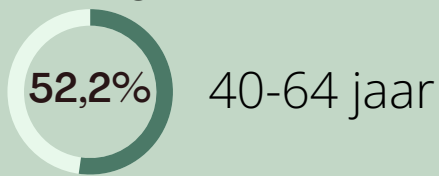
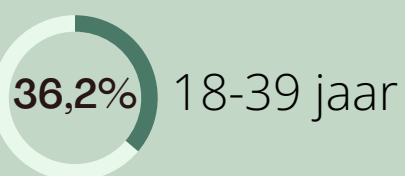


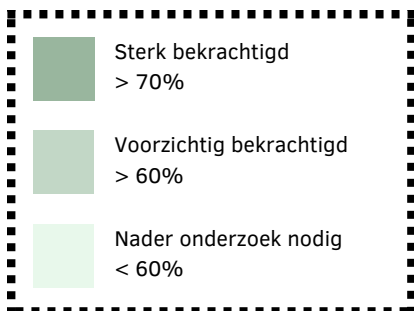
Woonachtig in focusgemeentes



Gemiddelde tevredenheid: 8,5

Wat is de leeftijd van onze vrijwilligers?





Verandertheorie Maaltijdzoekers

Wij dragen bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact voor mensen die hier zelf (binnen hun eigen netwerk) niet aan kunnen voldoen

Maaltijdzoeker kan langer en prettiger thuiswonen

Inclusie van maaltijdzoeker in de Nederlandse samenleving in het algemeen, en in zijn/haar buurt in het specifiek

Maaltijdzoeker ervaart gezondheidswinst en daardoor uitgestelde zorgbehoefte

Maaltijdzoeker voelt zich gezien en gehoord, onderdeel van de maatschappij

Indirecte effecten




Directe effecten

Outputs

Activiteiten

	Maaltijdzoeker eet gezonder en regelmatig	Maaltijdzoeker eet goedkoper	Maaltijdzoeker bespaart tijd en energie	Maaltijdzoeker heeft positieve eetbeleving	Maaltijdzoeker ervaart minder druk op naasten en schuldgevoel hierover	Maaltijdzoeker ontvangt op laagdrempelige en persoonlijke manier hulp	Maaltijdzoeker heeft breder sociaal netwerk	Maaltijdzoeker heeft dieper sociaal netwerk
	Aanmeldingen, website bezoekers, samenwerkingen met partners, advertenties en organisch verkeer socials		Intakes met maaltijdzoekers, benaderen thuishoks	Maaltijdzoekers voorgesteld en afgesproken proefmaaltijden	Regelmatig contact en evaluatie persoonlijke matchmaker	(1 tot 2) gedeelde maaltijden per week		
	Maaltijdzoekers melden zich aan via (zorg)netwerk, mantelzorg, of uit eigen beweging		Matchen van maaltijdzoekers aan thuishoks op basis van wensen en behoeften	Begeleide kennismaking en eerste proefmaaltijd	Ondersteuning richting vaste match	Monitoring en ondersteuning tijdens match	Stimulering duurzame (wekelijkse) kookafpraak	

Verandertheorie Thuiskok

	Sterk bekrachtigd > 70%
	Voorzichtig bekrachtigd > 60%
	Nader onderzoek nodig < 60%

Wij dragen bij aan de basisbehoeften (gezonde) voeding en (diepgaand) sociaal contact voor mensen die hier zelf (binnen hun eigen netwerk) niet aan kunnen voldoen

Thuiskok heeft betere kansen op de arbeidsmarkt						
Indirecte effecten	Thuiskok ervaart gezondheidswinst door een gebalanceerd en regelmatig dieet	Inclusie van thuiskok in de Nederlandse samenleving in het algemeen, en in zijn/haar buurt in het specifiek (vergrote sociale cohesie)				
		Thuiskok heeft meer sociaal contact met mensen buiten eigen bubbel	Thuiskok heeft beter zelfbeeld / meer zelfvertrouwen en gevoel om van betekenis te zijn (minder existentiële eenzaamheid)			
Directe effecten	Thuiskok eet gezonder en regelmatig	Thuiskok vergroot en verdiept sociaal netwerk in eigen wijk	Thuiskok ervaart gevoel van voldoening en betrokkenheid	Thuiskok verbetert vaardigheden	Thuiskok verspilt minder voedsel	
Outputs	Aanmeldingen, website bezoekers, samenwerkingen met partners, advertenties en organisch verkeer socials	Matchgesprekken met thuiskok	Voorgestelde maaltijdzoeker en afgesproken proefmaaltijd	Regelmatig contact en evaluatie persoonlijke matchmaker	Gemiddeld 3 jaar 1-2 x per week gedeelde maaltijden	
Activiteiten	Werven thuiskok via eigen netwerk, partners, social media, website etc.	Matchen van thuiskok aan maaltijdzoeker op basis van smaak- en dieetwensen en karakter	Begeleide kennismaking en eerste proefmaaltijd	Ondersteuning richting vaste match	Monitoring en ondersteuning tijdens match	Stimulering duurzame (wekelijkse) kookafspraak

CONTACTGEGEVENS

Stichting Thuisgekookt

www.thuisgekookt.nl

Bezoekadres

Ravellaan 13

3533 JE Utrecht

Postadres

In de Houtzaagmolen 63

1115 GG Duivendrecht

Telefoon

085 - 0608768

E-mail

info@thuisgekookt.nl

KVK: 55659217

IBAN: NL76ABNA0525515704

RSIN: 851806181



Stichting

Thuisgekookt

