

WEST OUDER WIJZER

Zelf initiatief nemen om gezond en actief ouder te worden



“Ik ben veel thuis, daar moet ik wat aan doen. Ik ben blij dat ik dit heb gevonden, ik kan er veel uit halen.”

Oud worden in de stad,

Oudere Amsterdammers maken zich wel eens zorgen over hun toekomst in de stad. Met vo
en netwerk, kun je zorg inkopen of organiseren. Maar wat als je weinig geld of weinig netw
Amsterdammers doen zelf veel om ervoor te zorgen dat ze kunnen blijven wonen. Op 19 apr
Huurgenoot in Pakhuis de Zwijger een bewonerscafé waar we met experts en ervaringsdesk
waaronder Alet Klarenbeek van Up! een programmaserie over oud worden.



Omdat ouderen vaak minder mobiel worden zijn ze meer op de buurt aangewezen.

Een **stadsdorp** is een groep van buurtgenoten die afspreekt dat ze samen komen en zo nodig voor elkaar zorgen. Een extra vrolijke variant in Oud West is het

Lala l'Affichekoor dat al jaren samen zingt. Leden zoeken de mensen die ziek zijn op, of sturen een bloemetje. Daarnaast raak je van zingen sowieso al minder gestrest en werkt het dus preventief, aldus de leden.
(Informatie: stadsdorpenamsterdam.nl)

De **ontmoet- en doegroep** van Nyamad Moenna in Geuzenveld komt elke week bij elkaar en eet samen. Vaak kookt de kok van **Buurtbuik** voor hen, met gratis voedsel van de plaatselijke winkeliers. De groep organiseert hoogtijdagen als Keti Koti, Srefidensi Dey, Holi-Phagwa. Dan zijn er minstens 60 mensen die samen vieren.
(Informatie Buurtbuik.nl)

Sommige migranten hebben last van het feit dat ze weinig aansluiting vinden bij hun omgeving. Bijvoorbeeld door gebrek aan Nederlandse taalvaardigheid er weinig familie en bekenden wonen. **Magdy Khalil** organiseert het project **Gouden Mannen**. Daar bedenken oudere migranten zelf wat ze nodig hebben, en gaan dat dan organiseren. Jasmijn van Katwijk (burennetwerk) vertelde over project **Automaatje**. Mensen die een auto hebben, rijden voor en met oudere buurtbewoners. Die betalen een kleine onkostenvergoeding.
(informatie via www.kantara-burg.nl en de site van de ANWB)

INHOUD

WOW in het kort	6
WOW ervaringen	9
WOW succesfactoren	10
WOW ontwikkelpunten	12
WOW aanbevelingen	14
Meer informatie	16



hoe doe je dat?

doende geld
erk hebt?
ril organiseerde
undigen spraken,



Helemaal gratis zijn de computerlessen die leerlingen van het Huygens College elke week geven aan ouderen in de Klinker.

Dat is een deel van de manier om **mentaal fit** te blijven. Caroline van Dullemen (directeur van World Granny) vertelde hoe je goed gebruik kunt maken van de technische ontwikkelingen, bijvoorbeeld om contact met verre familie makkelijker maken.

(Informatie www.unightforgranny.nl)



Soms zijn **technische aanpassingen** nodig om als sociale bureu samen kunnen blijven wonen. Dat is vaak duur.

Laurine ter Keurst en Laurette Baten van de Drie Maagden, een wooncomplex in 't centrum, regelden de cofinanciering van hun lift door bewoners, corporatie en gemeente samen



Wat is West Ouder Wijzer?

GEZOND ACTIEF OUDER WORDEN

Gezond en actief ouder worden, elkaar in de buurt ondersteunen, zelf initiatieven nemen en leren omgaan met de veranderingen in je eigen leven en maatschappij. Allemaal drijfveren en vraagstukken die leven bij Amsterdamse ouderen en die hebben geleid tot het project West Ouder Wijzer (WOW); een burgerinitiatief met gezondheidsbevordering als doel. WOW is als pilot op twee plekken in Amsterdam-West uitgevoerd. Het laat zien welke behoeften ouderen hebben, wat de kracht is van 'samen' ouder worden en hoe ouderen vragen, zorgen en wensen kunnen delen. Het project is heel positief ontvangen door deelnemers en groepsondersteuners en ligt klaar om in andere buurten op te pakken.

INSPIRATIE

WOW is ontstaan op initiatief van senioren zelf. Eén van hen, een actieve buurtbewoner en lid van een Amsterdams stadsdorp, woonde een bijeenkomst bij over de betekenis van stadsdorpen bij het versterken en uitbreiden van een sociaal netwerk onder ouderen. Een stadsdorp is een initiatief van en voor bewoners die onderling willen zorgen dat zij lang actief, gezond en veilig thuis kunnen (blijven) wonen. De presentatie over het programma Gezond en Actief Ouder Worden (GAOW) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) gaf inspiratie het programma 'op maat' te maken om het volledig door buurtbewoners zelf, en niet via een zorgorganisatie, in de eigen wijk te gaan toepassen. En zo werd WOW geboren: een veelbelovende, toepassing van het innovatieve GAOW-programma.

**“Dat ze subsidie blijven geven
en zich zo min mogelijk
met ons bemoeien.
We kunnen het zelf.”**

WOW in het kort

DUO SENIOR-BEROEPSKRACHT

De kracht van WOW is de wijze waarop de groep ondersteuning krijgt: een duo van een senior en een beroepskracht (in dit geval een ergotherapeut), die samen zijn geschoold in een In-Community training over het GAOW-programma. In-Community is een training die 'op maat' plaatsvindt in de lokale gemeenschap. De WOW-bijeenkomsten worden georganiseerd op een plek in de wijk die niet is gerelateerd aan zorg. De senior groepsondersteuner vervult een centrale rol in het bereiken van deelnemers uit de buurt.

Doelstelling

Doelstelling van het WOW-programma is deelnemers te ondersteunen en te versterken om op actieve wijze aan hun gezondheid en welbevinden te werken. Zij leren de eigen regiemogelijkheden te vergroten met betrekking tot veranderingen, vragen en/of uitdagingen die spelen in het proces van ouder worden.

Doelgroep

Thuiswonende ouderen die in een groep willen verkennen wat belangrijk is in het ouder worden, nu en in de toekomst.

OPZET VAN DE PILOT

Van april 2017 tot juni 2018 vonden twee WOW pilots plaats in Amsterdam West. Eén pilot draaide in Buurtsalon Jeltje in Oud-West (12 deelnemers) en de andere in Buurtkamer de Corantijn (5 deelnemers) in de Baarsjes. De pilots zijn mogelijk gemaakt door subsidies van stadsdeel West (Gemeente Amsterdam) en de regiegroepen* Oud-West en De Baarsjes in het kader van WMO innovatie en buurtontwikkeling. Beide pilots bestonden uit zes groepsbijeenkomsten van 2,5 uur die elke twee weken plaatsvonden.

Besproken thema's

In de beide buurtkamers besloten deelnemers gezamenlijk welke thema's werden besproken. Voorbeelden:

- Wat is prettig en niet prettig aan ouder worden?
- Mijn positieve gezondheid
- Woonsituatie
- Sociale netwerken (familie, vrienden, burens)
- Bewegen en voeding
- Zingeving
- Tijdsbesteding

* Regiegroep: bewoners en/of professionals uit een bepaalde buurt in stadsdeel West die de Agenda van de Buurt bewaken en op basis daarvan buurtbudget toekennen.

“Ik heb de moed gehad mensen uit mijn netwerk te vragen mij hulp te bieden.”





“Het is voor het eerst dat ik ergens gewoon kan praten, dat er naar me wordt geluisterd en dat ik me herken in wat anderen zeggen.”

WOW ervaringen

Zowel de deelnemers als de groepsondersteuners hebben de pilots heel positief ervaren.

ERVARINGEN DEELNEMERS

De deelnemers leerden veel van en met elkaar door het uitwisselen van ervaringen over de (soms ingrijpende) veranderingen die spelen bij het ouder worden en door elkaar vragen te stellen. Dat droeg bij aan bewustwording, behoefteverkenning en verheldering van persoonlijke vragen rondom ouder worden. Deelnemers en groepsondersteuners hebben veel aandacht besteed aan openheid, oprechtheid, vertrouwen en veiligheid in de groep, zodat deelnemers zich uitgenodigd voelden om persoonlijke ervaringen te delen en diepgang te realiseren.

Tijdens de bijeenkomsten werden doelgericht actieve werkvormen gekozen, geïnspireerd op de toolkit van het GAOW-programma. Het stimuleerde de deelnemers zelf op zoek te gaan naar wat zij kunnen doen rondom vragen en persoonlijke levensthema's. De deelnemers leerden ook veel van de ervaringen, ziens- en handelwijzen die de groepsondersteuners inbrachten. Doordat de senior een leeftijdgenoot is, was er veel herkenning

en was de relatie gelijkwaardig. De senior groepsondersteuners bleken een inspirerend rolmodel voor veel deelnemers.

ERVARINGEN GROEPSONDERSTEUNERS

De groepsondersteuners (de senioren en de beroepskracht) bleken elkaar, door hun expertise, goed aan te vullen. De senior groepsondersteuner stond dicht bij de groep en bracht persoonlijke ervaring in. Dit bevorderde de aansluiting met de groep. De ergotherapeut bracht kennis en ervaring in over het GAOW-programma en de GAOW-toolkit, wat bijdroeg aan de structuur van de groepsbijeenkomsten.

Een terugkerend dilemma bleek de mate waarin de groepsondersteuners sturing zouden geven aan het groepsproces, of dat ze het 'lieten ontstaan'. Gaandeweg leerden de groepsondersteuners dat flexibiliteit, stil zijn, afwachten en vertrouwen belangrijke voorwaarden zijn om deelnemers zelf met ideeën en oplossingen te komen. Sleutelvaardigheden voor de groepsondersteuners bleken oprechte aandacht, tussen de regels luisteren, doorvragen, geen oplossingen aandragen, 'op je handen zitten' en de 'kunst van het verleiden'.

Succesfactoren WOW-pilots

In vergelijking met eerdere GAOW-projecten die geïnitieerd werden door een zorgorganisatie, zien we bij het burgerinitiatief met het WOW-programma positieve resultaten op het vlak van betrokkenheid, persoons- en vraaggericht werken. De grootste successen van de pilots:

ROLMODEL

Het vernieuwende van deze opzet is dat senioren de initiatiefnemers zijn om het programma wijkgericht te introduceren en daarin zelf een centrale rol vervullen als leeftijdgenoot en ervaringsdeskundige. Er was daardoor veel onderlinge (h)erkenning. Ervaringen, vragen en behoeften werden op gelijkwaardige wijze met elkaar gedeeld.

WERVING VAN BINNENUIT

De meeste deelnemers waren op de hoogte van het WOW-programma via persoonlijke werving en ontmoetingen. De binding van de senior groepsondersteuners met hun eigen wijk en hun kennis over de wensen en verlangens van de buurtbewoners bleken heel waardevol om potentiële deelnemers op een laagdrempelige manier te bereiken. De groei van groepen is gaandeweg ontstaan doordat deelnemers hun (positieve) ervaringen deelden met anderen.

DUO SENIOR - BEROEPSKRACHT

De samenwerking tussen de senior en de ergotherapeut droeg positief bij aan het dynamische groepsproces. Door te werken als duo ervoeren de deelnemers een breder aanbod op basis van expertise en ervaringsdeskundigheid.

VERVOLGGROEPEN REEDS VAN START

Uit beide pilotgroepen zijn drie vervolggroepen voortgekomen die doorgaan zonder de beroepskracht. De vervolggroepen verschillen wat betreft doelstelling, inhoud en mate van ondersteuning, maar zijn alle drie tot stand gekomen door eigen inbreng. In Oud-West en in de Baarsjes gaan de twee basisgroepen door als WOW-plus. Ze blijven in gesprek over onderwerpen die door deelnemers zelf zijn ingebracht. De rol van procesbegeleider wordt vervuld door de senior groepsondersteuner. Daarnaast is een volledig zelfsturende sub WOW-groep ontstaan: de creatief handwerken- en gespreksgroep "Voor de draad ermee". Zij willen samen actief bezig zijn door middel van creatieve handwerktechnieken en ondertussen over serieuze onderwerpen met elkaar in gesprek gaan.



“Dat anderen me bevrage
Over wat ik wil en kan. Dat moeten
anderen doen. Je moet goed inzicht
hebben in wat je wilt en kunt. Je
kunt het zelf doen, maar dan stel je
alleen je eigen vragen.”

WOW leerpunten

ROL SENIOR IN DE WIJK CRUCIAAL

Voor vervolg en uitrol van het WOW-programma is het belangrijk dat de senior groepsondersteuner uit de buurt komt. Zonder die relatie is het niet werkzaam.

BINDING MET BUURT ONMISBAAR

Voor bekendmaking en werving van deelnemers is het belangrijk binding op te bouwen met plekken waar ouderen al komen. Bijvoorbeeld door het programma aan te bieden bij bibliotheken, buurtkamers en stadsdorpen, door contact op te bouwen met verbindingspersonen in de wijk en door te zoeken naar activiteiten die passen bij het WOW-programma.

NIET ALLEEN KWETSBARE EN GEÏSOLEERDE OUDEREN

Bij aanvang van de pilot bestond bij de gemeente en de initiatiefnemende senioren de verwachting dat WOW (ook) kwetsbare en sociaal-geïsoleerde buurtbewoners zou bereiken en betrekken. Dat bleek niet het geval. Via de formele partners in de wijk, zoals huisartsen, praktijkondersteuners ouderen,

welzijns- en thuiszorgorganisaties, meldden zich geen deelnemers aan. De ervaringen leerden dat juist ouderen die niet bij een zorg- of welzijnsinstantie als 'kwetsbaar' of 'geïsoleerd' bekend staan, ook duidelijk behoefte hebben aan samenspraak om ervaringen en (levens) vragen met andere ouderen uit te wisselen. Zij willen graag leren van elkaar, dingen samen doen en grip krijgen op veranderingen die spelen in hun eigen leven en de samenleving. Met andere woorden; de groep die bereikt is met WOW zijn de ouderen die de regie in eigen handen willen nemen en houden. Voor vervolg van het WOW-programma blijft het een uitdaging om in contact te komen met ouderen die (dreigend) kwetsbaar zijn.

HELDER VERWACHTINGSMANAGEMENT

Voor vervolg en uitrol van het WOW-programma is het belangrijk aanvankelijke verwachtingen van de opdrachtgevers, zoals de gemeente, goed tegen het licht te houden om een duidelijker boodschap te kunnen communiceren over wat de (meer)waarde is van het WOW-programma, en voor wie.

“Vragen bespreken zoals ‘hoe blijf ik zo lang mogelijk zelfredzaam’ geeft inzicht in wat ik zelf kan doen.”



Aanbevelingen voor vervolgp programma's

- Indirecte werving via flyers, nieuwsbrieven en wijkzorgnetwerken is belangrijk, het bereiken en informeren van ouderen werkt echter het beste via mond-tot-mond promotie.
- Meer inzicht is nodig om te weten wat de (beoogde) deelnemende ouderen bezighoudt om hen beter te kunnen aanspreken en persoonlijk uit te nodigen.
- De senior groepsondersteuners zijn de 'motor' uit de buurt: de senior moet intensief netwerken om het WOW-programma onder de aandacht te brengen van een brede groep zorg-, welzijns- en dienstverleners in de wijk.
- Voor de groepsondersteuners(-duo's) is het belangrijk een balans te zoeken tussen sturen en zelfregulatie door de groep. Dit vraagt om een open, reflectieve en lerende houding.
- Door de activerende werkwijze met behulp van praktische thema's, ervaren deelnemers wat voor hen persoonlijk belangrijk is en hoe zij hun gedrag kunnen veranderen.
- Verschillende werkvormen zijn nodig, zodat iedere deelnemer vanuit zijn/haar eigen leerstijl aansluiting kan vinden. Inspiratie voor werkvormen komt uit de GAOW-toolkit. Deze kan flexibel en creatief 'op maat' worden ingezet.
- Individuele gesprekken, zonder therapeutisch doel, kunnen een aanvulling op de groepsbijeenkomsten zijn als het onderwerp niet passend is voor de groep.
- Een verlenging van het (basis-)WOW-programma van zes bijeenkomsten naar tien, om zo diepgang in onderwerpen te bereiken en om ervoor te zorgen dat de groep zich de zelfsturing eigen kan maken. De laatste vier bijeenkomsten kunnen dan zonder beroepskracht plaatsvinden. De senior groepsondersteuner ondersteunt het verdere proces en hij of zij faciliteert de groep om tot grotere diepgang en zelfsturing te komen.
- Voor uitrol en opschaling is werving en scholing van nieuwe senior groepsondersteuners in de wijk nodig. Dit kan met het GAOW-programma en de 'op maat' scholing van de HvA, bijvoorbeeld via de netwerken van de stadsdorpen.
- Er is uitbreiding van netwerken en samenwerkpartners nodig, zoals ouderenorganisaties, bibliotheken en wijknetwerken.

Bronvermelding

- Peltenburg, M., Bakker, J., Peek, M., Nes, F. van, & Heijnsman, A. (2018). Evaluatie van de West Ouder Wijzer pilots in Buurtsalon Jeltje en Buurtkamer De Corantijn met toepassing van het Gezond Actief Ouder Worden programma. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.
- Nes, F. van, & Heijnsman, A. (2015). Gezond Actief Ouder Worden, een programma voor thuiswonende ouderen om actief aan gezondheid en welbevinden te werken. Amsterdam: Uitgeverij Tobi Vroegh.



“Education permanente.
Daarom wil ik heel oud worden,
ik heb nog een hoop te leren
en te ontdekken.”

Meer informatie

GEZOND ACTIEF OUDER WORDEN EN WEST OUDER WIJZER

West Ouder Wijzer (WOW) is gebaseerd op het Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) programma dat mede ontwikkeld is door de Hogeschool van Amsterdam, lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving (van Nes & Heijnsman, 2015).

Dit lectoraat draagt bij aan een doorgaande ontwikkeling van het WOW-programma met nieuwe praktijktoepassingen die aansluiten bij maatschappelijke ontwikkelingen en behoeften uit de praktijk. WOW is een nieuwe, veelbelovende praktijktoepassing. Het vernieuwende is dat senioren de initiatiefnemers zijn om het programma wijkgericht te introduceren en zelf als leeftijdgenoot en ervaringsdeskundige een centrale rol vervullen in de rol van groepsondersteuner.

INFORMATIE

Meer weten over GAOW- en het WOW-programma? Neem contact op met Fenna van Nes of Anke Heijnsman van het lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving:

- Anke Heijnsman: a.heijnsman@hva.nl of 06-448 32 906
- Fenna van Nes: f.a.van.nes@hva.nl of 06-211 57 530

Zij kunnen het GAOW-programma en de verschillende toepassingen toelichten en contact leggen met de betrokken groepsondersteuners: Marja Peltenburg, Joke Bakker en Martine Peek.

Voor informatie over de GAOW post-hbo cursus en de In-Community scholingsmogelijkheden, mail naar: posthbo-ergotherapie@hva.nl



“Dat je met je neus op dingen wordt gedrukt waar je wat aan hebt.”