



Vitaal Ouder Worden: lokaal in gesprek

***Weet wat er leeft, praat met
elkaar en werk samen***



**Iedereen wil zo prettig
en vitaal mogelijk ouder worden**

Inleiding

Aan de slag met Vitaal Ouder Worden

Iedereen wil zo prettig en vitaal mogelijk ouder worden. Steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat je daar zelf een rol in hebt, bijvoorbeeld door je goed voor te bereiden op eventuele woningaanpassingen, door te bewegen, of door actief te werken aan goede sociale contacten dichtbij. En de omgeving kan daarbij helpen. Ook zijn er verschillende organisaties die kunnen bijdragen om mensen in de gemeente of wijk te ondersteunen bij het op een goede manier ouder worden.

Bewustwording, de wensen en het aanbod

Om mensen bewuster te maken van de mogelijkheden die er zijn om zich goed voor te bereiden is het goed als ze met elkaar én met professionals in de omgeving in gesprek gaan. Dit helpt om het aanbod van diensten in de gemeente of wijk beter te kennen. Door de gesprekken kunnen vrijwilligers en professionals hun diensten ook beter laten aansluiten bij de wensen en behoeften van de inwoners. Door met elkaar te praten weet je van elkaar wat er speelt, welke stappen ieder daar zelf in kan zetten, waar je elkaar nodig hebt en welke stappen gezamenlijk gezet kunnen worden.

Gelijkwaardig in gesprek

Hoe voer je zo'n gesprek? Hoe zorg je dat iedereen op een gelijkwaardige manier gehoord wordt? Hoe en wie nodig je dan uit? Hoe sluit je aan bij wat lokaal al is opgebouwd? En hoe zorg je dat het ook echt iets teweegbrengt bij de betrokkenen dat blijft?

Deze brochure

De brochure geeft tips om deze gesprekken goed voor te bereiden en te voeren. Deze brochure is bedoeld voor zowel actieve ouder wordende inwoners zelf, die zich willen inzetten voor vitaal ouder worden in hun buurt, als voor professionals en vrijwilligers in wonen, welzijn en zorg.

De gids is tot stand gekomen binnen het project Netwerk Vitaler Oud. Dit project is in opdracht van het ministerie van VWS in 2020 ontwikkeld en uitgevoerd door de landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB. Het project is onderdeel van het programma Langer Thuis van het Pact voor de Ouderenzorg.

Een klankbordgroep heeft input gegeven op dit project. Deze groep bestaat uit experts vanuit: NOOM, KBO-Brabant, Koepel Gepensioneerden, Leyden Academy of Vitality and Ageing, Sociaal Werk Nederland, RIVM, Movisie, Kenniscentrum Sport & Beweging, LKCA (Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst) en het consortium BeterOud. Zo zorg ik[®] ontwikkelde de methode van de dialooggesprekken.

De gids is gebaseerd op de expertise van deze partners en ervaringen die zijn opgedaan in de ontwikkeling en uitvoering van het project Netwerk Vitaler Oud.

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

kenniscentrum
sport & bewegen

NOOM
Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten

L
K
C
A

beter
oud
SAMEN
WERKEN
AAN WONEN,
WELZIJN & ZORG

Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

MOVISIE
kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



**Samenspraak en co-creatie
leiden tot bewustwording
en meer passende oplossingen
die bijdragen aan vitaliteit en
geluk bij het ouder worden.**

De gespreksmethodiek

Voor een open gesprek dat leidt tot bewustwording, inspiratie en samenwerking, zijn een aantal dingen van belang:

- Gelijkwaardigheid
- Mét elkaar praten in plaats van over elkaar
- Luisteren naar elkaar
- Eigen regie, dus eerst kijken naar wat je zelf kan doen
- Wederzijds oprechte nieuwsgierigheid

Goed getrainde gespreksleiders kunnen het gesprek zó voeren dat deze kernwaarden geborgd zijn. In zo'n gesprek wordt het creatieve vermogen ingezet als inspiratiebron voor het vinden van oplossingen. Ook is het belangrijk altijd te vragen naar de bijdrage die deelnemers zélf gaan leveren aan de uitvoering.

Hiervoor kan je bijvoorbeeld werken met de gespreksbegeleiders die getraind worden door ZoZorgik (zozorgik.nl). Hun onderliggende filosofie gaat uit van het Waarderend Onderzoek (Appreciative Inquiry), wat betekent dat ze altijd op zoek gaan naar 'wat en hoe wel'. Daarbij benutten ze het creatieve vermogen van de groep als inspiratiebron voor het vinden van oplossingen. Kijk op www.zozorgik.nl voor de mogelijkheden.



De voorwaarden voor een succesvolle dialoog, weergegeven in het appelboompje van zozorgik.nl

Voorbereiding: bepaal lokaal de focus

- Ten eerste is het belangrijk dat het initiatief voor de gesprekken vanaf de eerste stap sámen genomen wordt, dus oudere inwoners sámen met vrijwilligers en professionals rondom wonen, welzijn en zorg, werkzaam in de buurt.
- Bepaal dan sámen wat het doel is en hoe je dat samen gaat aanpakken. Kijk wat haalbaar is. Kijk daarbij vooral wat ouderen zélf kunnen doen en vervolgens hoe organisaties het beste kunnen helpen.
- De oudere inwoners zijn degenen die vooral bepalen waar het over gaat. Welke thema's spelen er en waarover willen zij lokaal in gesprek? Wonen? Bewegen? Zingeving?
- Het helpt om het doel van de bijeenkomst specifiek te maken. Dus algemeen 'voorbereiden op ouder

worden' spreekt onvoldoende aan. Meer aansprekend is bijvoorbeeld: In gesprek over...

- ...'Wonen en leven in de buurt'
- ...'Gezond en vitaal ouder worden in de buurt'
- ...'Sociale verbondenheid in de buurt'
- ...'Zingeving in de buurt'

Een voorbeeld voor een uitnodigingstekst vind je in de bijlage.

- Neem het 'nu' als uitgangspunt. Bijvoorbeeld dat de kinderen uit huis gaan of dat je nog niet zo lang met pensioen bent. Het gaat om het bewustmaken van mensen van de levenslijn. Dat ze ouder worden, dat ze daarover nadenken en wat dat met zich meebrengt. En wat mensen, activiteiten en diensten in de buurt daarin kunnen betekenen.

Voor wie en hoe bereik je hen?

Om lokaal in gesprek te gaan over voorbereiden op ouder worden moet je de juiste mensen bereiken.

Wie wil je bereiken?

- Vooral de mensen die nog niet hebben nagedacht over Vitaal Ouder Worden en het voorbereiden daarop of die niet zo snel alleen naar een activiteit komen.
- Omdat het gaat over voorbereiden, is het vooral handig om mensen te bereiken die relatief vitaal zijn (derde levensfase); mensen die misschien net met pensioen zijn. Voor mensen die al veel zorg en ondersteuning krijgen spelen andere vraagstukken.
- Nodig ook de juiste organisaties, professionals en vrijwilligers bij de gesprekken uit. Kies diegenen waarvan het aanbod zal aansluiten op de wensen rondom de gekozen focus (bijvoorbeeld hieronder genoemde organisaties* zoals de gemeente, de sportvereniging, sociaal werk etc).
- Zorg altijd dat het aantal ouderen groter is dan het aantal aanbieders voor de juiste balans.

Hoe kan je hen bereiken?

- Hiervoor is geen gouden ei helaas. Dat is maatwerk. Lokale mensen en organisaties* weten vaak het beste hoe je mensen kan vinden. Benut lokale sleutelfiguren.
- Vraag deelnemers actief iemand mee te nemen die anders niet zo snel alleen naar zo'n bijeenkomst zou komen. Een maatje helpt ook als 'stok achter de deur' om te gaan en maakt het gezelliger.
- Noem in de uitnodiging waarom het van belang is dat mensen deelnemen. Dit is enerzijds voor mensen zelf (dat ze anderen leren kennen in dezelfde fase en dingen samendoen, dat ze geïnformeerd en geïnspireerd worden), en anderzijds ook voor

de buurt, om voorzieningen beter aan te laten sluiten op wat er voor ouderen toe doet.

- Maak specifiek wie je precies uitnodigt. Zijn het bijvoorbeeld mensen van 65 jaar en ouder? Zijn het mannen en vrouwen? Zijn het mensen die een gedeelde interesse of vraag hebben? Denk daarbij ook aan de focus die lokaal gekozen is voor de bijeenkomst.
- Maak de bijeenkomst breed toegankelijk. Laat het niet iets zijn van één club, maar laat, bijvoorbeeld door verschillende logo's op de uitnodiging, zien dat het een gezamenlijke activiteit is.
- Kies een locatie die dichtbij is, en kies zoveel mogelijk een neutrale plek, zoals bijvoorbeeld bibliotheek, een horecagelegenheid of de foyer van een theater.
- Maak duidelijk dat het niet nodig is al veel over het onderwerp te weten om goed aan het gesprek deel te kunnen nemen.

Speciale aandacht voor groepen die moeilijk te bereiken zijn:

- Voor het bereiken van ouderen met een lage sociaal-economische status, met een klein sociaal netwerk en oudere migranten met een niet-westerse achtergrond, is het van belang dat de inhoud van de activiteit de ouderen aanspreekt en aansluit bij hun behoeften.
- Onder veel migrantengroepen is over vitaal ouder worden niet echt veel bekend, er zijn weinig voorbeelden, bijvoorbeeld omdat ze de eerste generatie in Nederland zijn.
- Ouderen met een migratieachtergrond zijn goed te bereiken via de inzet van NOOM. Hierbij vraagt het punt van gelijkwaardigheid in het gesprek extra aandacht.

- Bekijk voor meer informatie de factsheet van het RIVM 'Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden : wat zijn kansrijke elementen? [link <https://www.rivm.nl/preventieve-activiteiten-voor-ouderen-die-onvoldoende-bereikt-worden-wat-zijn-kansrijke-elementen>]
- En zie ook de uitgave van FNO: Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond: https://www.fnozorgvoorkansen.nl/wp-content/uploads/2020/01/FNO_FACTSHEET_2DEF-voor-en-met-ouderen-migratieachtergrond.pdf

* Organisaties die betrokken kunnen worden en die de uitnodiging door kunnen sturen aan hun doelgroep (afhankelijk van de focus van het gesprek):

- lokale ouderengroepen en -organisaties zoals de afdelingen van KBO- PCOB, KBO-Brabant, FASv en ANBO.
- regionale ouderennetwerken van BeterOud [link toevoegen]
- Gemeenten [wethouder, ambtenaren, raadsleden]
- De GGD (<https://www.ggd.nl/>)
- welzijnsorganisaties (veel organisaties zijn te vinden op <https://www.sociaalwerk nederland.nl/swn-organisaties>)
- zorgorganisaties (veel organisaties zijn te vinden op <https://www.zorgkaartnederland.nl/overzicht/organisatietypes>)

Het is van belang dat de inhoud van de activiteit de ouderen aanspreekt en aansluit bij hun behoeften

- de sportverenigingen of andere sport- en beweegaanbieders (zie ook <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>)
- culturele initiatieven (zie ook <https://www.lkca.nl/>)
- moskee/ kerk
- bibliotheek (zoek je bibliotheek op <https://www.debibliotheken.nl/>)
- vrijwilligersverenigingen (de leesclub/de tuinclub/breiclub/ buurtinitiatieven) <https://www.nov.nl/zoekvrijwilligerswerk/vrijwilligerscentrales/>
- Kijk voor een overzicht van bewonersinitiatieven die zich bezighouden met wonen, welzijn en zorg op Nederland Zorg Voor elkaar www.nlzorgvoorelkaar.nl

Denk niet alleen aan professionals zoals een sportcoach / cultuurcoach / casemanager / trajectbegeleider / ouderenconsulent/ geestelijk verzorger of de imam/pastoor, maar zeker ook aan vrijwilligers, mantelzorgers, en actieve buurtgenoten.



Andere tips voor het organiseren van de bijeenkomst

- Zorg voor een prettige locatie in de buurt, zoals een wijkcentrum of een bibliotheek
- Plezier en gezelligheid is ook belangrijk
- Een creatief deel in het programma kan mensen aanspreken. Bijvoorbeeld een lokaal muziekensemble of iemand die een gedicht voordraagt.

Praktisch

Het aantal deelnemers per gespreksgroep is afhankelijk van de locatie tussen de 8-12 mensen. Ga uit van een samenstelling van de groep van twee derde ouderen en één derde professionals. Dus bij 4 gespreksgroepen is dat totaal 32 tot 48 mensen. En daarnaast een gespreksbegeleider per gespreksgroep. Verder luistert per groep een notulist mee voor het verslag. Achteraf worden de rode draden eruit gehaald. De gesprekken worden niet opgenomen.

Coronaproof

Het is uiteraard afhankelijk van de actuele corona-maatregelen of en hoe een bijeenkomst georganiseerd kan worden. Misschien lukt het om op 1,5 meter afstand mensen de mogelijkheid te geven in kleine groepen met elkaar in gesprek te gaan? Of worden de dialogen digitaal? Bespreek lokaal en met de gespreksbegeleiders wat mogelijk en veilig is.

Evaluatie

Een evaluatieformulier dat de deelnemers na afloop invullen kan veel informatie opleveren. Over hoe de bijeenkomst werd gewaardeerd en wat mensen uit de gesprekken meenemen. Ook kan je daarin vragen wie mee zou willen werken aan een vervolg, met verzoek om contactgegevens. Zo leg je een lijst van geïnteresseerde betrokkenen aan. Zie voor een voorbeeld evaluatieformulier in de bijlage.

Verbind lokale organisaties en initiatieven

Het is belangrijk niet het wiel opnieuw uit te vinden, maar aan te sluiten bij wat eerder al geleerd en opgezet is. Een aantal uitgangspunten:

- **Verbind** in de voorbereiding van de gesprekken de verschillende groepen en verenigingen die er lokaal zijn voor ouderen. Werk het liefst samen in de voorbereiding van de bijeenkomst.
- **Werk samen** met organisaties of initiatieven waar al energie zit. Ga liever geen nieuwe structuur maken. Richt je op bestaande netwerken/initiatieven die deze lokale gesprekken over vitaal ouder worden willen of nodig hebben. Denk ook buiten je eigen setting (kaders). Werk je vanuit welzijn kijk dan ook bij de andere sectoren waarmee je kunt samenwerken en verbinding kunt maken. Denk aan kunst & cultuur, sport & bewegen, zorg op afstand of dichtbij.

- **Maak ouderen zelf de belangrijkste uitnodigende partij bij de gesprekken.** Dit kunnen lokale ouderengroepen en organisaties zijn. Zij nodigen iedereen uit voor de gesprekken over vitaal ouder worden. Soms kunnen professionele organisaties vanuit enthousiasme of organisatiebelang de inhoud overnemen. Maar blijf in het oog houden dat ouderen zelf degenen zijn die vooral bepalen waar het over gaat. Wat er bij hen leeft staat centraal.
- **Ontdek en betrek lokale buurtinitiatieven.** Daar zit vaak veel lokale intrinsieke motivatie. Kijk voor meer inspiratie naar de handreiking 'prettig oud in eigen buurt' van Movisie (<https://www.movisie.nl/publicatie/prettig-oud-eigen-buurt>).

Hoe verder?

Een goed gesprek leidt tot een vervolg. Ten eerste zullen deelnemers zelf bewuster en geïnspireerd naar huis gaan. Maar er zullen ook lessen uit de gesprekken voortkomen voor lokale oplossingen voor beter passend aanbod bijvoorbeeld in wonen, zorg of ondersteuning. De vorm en inhoud van het vervolg kan door de deelnemers bepaald worden.

Houd bij de voorbereiding al rekening met deze uitgangspunten voor het vervolg na de ontmoeting:

- Het is belangrijk om vooraf al over vervolgstappen na te denken.
- Hoe de bijeenkomst een vervolg krijgt, is aan de lokale spelers of afdelingen zelf.

- Vraag met name aan de oudere gespreksdeelnemers zelf: "zou je zo'n gesprek nog eens willen voeren? En zou je je willen inzetten om lokaal een vervolg te geven aan deze bijeenkomst?"
- Zijn er een of twee organisaties die de opbrengsten uit de gesprekken willen adopteren? Voor afdelingen, welzijnsorganisaties, en bijvoorbeeld de bibliotheek behoort dit soort dingen al mogelijk tot hun kerntaak. Als lokale organisaties en ouderen samen bepalen wat er nodig is, dan kunnen de organisaties dit in hun reguliere taken meenemen, bijvoorbeeld een ontmoetingsruimte bij de bibliotheek ter beschikking stellen.
- Bepaal lokaal met de gespreksbegeleiders wie een verslag maakt. Zorg dat in het verslag in elk geval de wensen staan die naar boven komen, én de oplossingsrichtingen die genoemd worden. Op basis daarvan bepaal je wie aan zet is en maak je een plan om het beter te maken. Spreek bijvoorbeeld af om twee keer per jaar een dialoog te blijven organiseren om de buurt beter te maken.

Zou je zo'n gesprek nog eens willen voeren?

Bijlage 1: Voorbeeld uitnodigingsbrief

Beste mensen,

Hierbij nodigen we u van harte uit bij een bijeenkomst voor ouderen en betrokken professionals op [dag, datum, maand, jaar] over [Bewust Ouder Worden en Passend Wonen in xx](#).

Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door [bijvoorbeeld naam seniorenorganisatie] en [bijvoorbeeld naam lokaal burgerinitiatief of welzijnsorganisatie].

We gaan graag in gesprek met ouderen over bewust ouder worden op een passende plek in xxx. Wat zijn de woonwensen voor de toekomst? Welke stap kunnen mensen daarin zelf zetten en wat kunnen de betrokken organisaties in [plaatsnaam] hierbij betekenen? En in welke ontwikkelingen kunnen we samen optrekken?

Daarover gaan we op [dag, datum, maand, jaar] in [naam en adres locatie] in de wijk [naam wijk] in gesprek met ouderen en betrokken professionals uit [plaatsnaam].

In verband met de coronamaatregelen delen we de dag op in twee groepen. Eén deel vindt plaats van [tijdstip van – tot], een ander deel is van [tijdstip van – tot]. De gesprekken duren 2 uur. De uitkomsten van de gesprekken worden gebundeld en meegenomen in vervolgpunten van de initiatiefnemers van deze bijeenkomst in [plaatsnaam]. Deelnemers kunnen zich inschrijven om op de hoogte te blijven van het vervolg.

In geval van corona:

Het is ook mogelijk om hierover vanuit huis digitaal in gesprek te gaan. Op [dag, datum, maand, jaar] start om [tijdstip] een digitale bijeenkomst over dit onderwerp. Deze gesprekken duren ca. 1,5 uur. Ook hierbij zijn zowel ouderen als betrokken professionals van harte uitgenodigd. Deelname aan het digitale gesprek vraagt enkel dat u in bezit bent van een computer met een camera en audio. Na aanmelding ontvangt u een link en uitleg over deelname.

Inschrijven voor [datum]

We vragen u zich voor [datum] in te schrijven via [aanmeldlink of emailadres].

Voor hulp bij het aanmelden kunt u tijdens kantoortijd bellen met [telefoonnummer].

Na inschrijving ontvangt u een bevestiging met nadere details over de bijeenkomst.

Tip: Neem iemand mee naar de bijeenkomst die dit zelf niet zo snel alleen zou doen.

We hopen u te ontmoeten!

Hartelijke groet van het organiserend comité:

[namen en organisaties]

Bijlage 2: Voorbeeld Evaluatieformulier

[Titel bijeenkomst]

Plaats bijeenkomst: [plaats]

Datum bijeenkomst: [datum]

o Ochtend [tijdstip]

o Middag [tijdstip]

Naam gespreksleider _____

Wat neem je mee vanuit deze bijeenkomst? _____

Wat vond je van deze bijeenkomst? _____

Heb je een tip voor deze bijeenkomst? _____

Zou je betrokken willen worden bij het vervolg? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Ik wil geïnformeerd worden over het vervolg
- Ik wil vaker in zo'n bijeenkomst meepraten
- Ik wil actief meewerken/meedenken met een groepje om in Amersfoort aan de slag te gaan met de uitkomsten van deze bijeenkomst

 Zo ja, op welk emailadres kunnen we je hiervoor bereiken? _____

Heb je nog andere opmerkingen of suggesties? _____

Persoonlijke informatie

Hoe ziet je situatie eruit?

- Ik woon alleen
- Ik woon samen met partner/echtgenoot
- Mijn woonsituatie is anders, namelijk: _____

Hoe ziet je situatie eruit?

- Ik ben vrijwilliger
- Ik ben professional
- Iets anders, namelijk: _____

Bijlage 2: Voorbeeld Evaluatieformulier

Hoe oud ben je?

- 30 jaar of jonger
- 31 – 50 jaar
- 51 – 65 jaar
- 66 – 75 jaar
- 76 – 85 jaar
- 85 jaar of ouder

Ben je een vrouw of een man?

- Vrouw
- Man

Hartelijk dank voor het invullen van dit evaluatieformulier!