



Nooit te oud om te beginnen

Samen met ouderen op zoek naar de waarde van zingeving en meedoen



Inhoudsopgave

Het begin	3	4. Vitaal samenwerken	52
Leeswijzer	5	4.1 Ouderen als bron	56
1. Zingeving geeft waarde aan ouder worden	7	4.2 Samenwerking organiseren	60
1.1 Ruimte voor eenzaamheid	9	4.3 Het proces begeleiden	66
1.2 Ruimte voor ontmoeting	12	Samen verder gaan	68
1.3 Ruimte voor verbinding	14	Bijlagen	70
1.4 Ruimte voor gemeenschapskracht	16	1 Tools en methodieken	71
2. Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin	19	2 Resultaten lokale trajecten	77
2.1 Vrijwillige inzet door ouderen	20	3 Organisatieversterking	87
2.2 Vrijwillige inzet voor ouderen	26	4 Het programma Samen Ouder Worden	91
2.3 Vrijwillig actief in betrokken gemeenschappen	30	5 Onderzoek	94
2.4 Sociaal pensioen	31	6 Nog meer inspiratie	98
3. Aandacht voor verschillen	34	Colofon	103
3.1 Werken met ouderen met dementie	35		
3.2 Werken met ouderen met een migratie-achtergrond	38		
3.3 Contact tussen generaties mogelijk maken	47		

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Het begin



Het begin

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Inleiding: Nooit te oud om te beginnen

Door het programma Samen Ouder Worden leerden we anders kijken naar ouderen. Enthousiast en gedreven gingen we aan de slag met eenzaamheid bestrijden en kwetsbare ouderen ondersteunen met vrijwilligers. Maar al snel ontdekten we dat de stem van ouderen onvoldoende in het programma doorklonk en zijn we nog meer gaan luisteren. Door het betrekken van ouderen kregen we meer oog voor zowel de kracht als de kwetsbaarheid van ouderen. Die nieuwe blik is het vliegwiel geworden voor een andere manier van samenwerken met en voor ouderen.

De kracht van ouderen

Samen Ouder Worden leerde ons niet alleen anders te kijken naar ouderen, maar ook naar vrijwillige inzet, zingeving en samenwerking. Zo leerden we bijvoorbeeld van een blinde mevrouw in een rolstoel dat zij niet alleen kwetsbaar is: bovenal is zij krachtig en onmisbaar als verbinder en sfeermaker in de Thuiskamer. En we leerden van haar, en van heel veel anderen in het programma, hoeveel krachtiger mensen worden als ze de kans krijgen om betekenisvol te zijn voor anderen. Ouderen doen ertoe en verdienen een kans om mee te doen. Natuurlijk kan het goed of noodzakelijk zijn om ouderen te ondersteunen als ze kwetsbaarder worden, zolang je wel oog houdt voor de talenten en mogelijkheden van mensen en ruimte biedt om deze in te zetten. Je bent nooit te oud om te beginnen.

Ontwikkelprogramma in het land

Samen Ouder Worden was een ontwikkelprogramma. Door op 35 plekken in Nederland te experimenteren, realiseerden onze programmamedewerkers, samen met lokale samenwerkingspartners, activiteiten, buurtkamers, kletskaarten, kleurrijke wandelingen en zwaaisteenroutes, maar vooral veel nieuwe inzichten en coalities. We leerden aansluiten bij verschillende culturen. Er ontstonden verbindingen tussen generaties. We vonden wegen om in contact te komen met 'onzichtbare' mensen door ze op te gaan zoeken en waarachtige interesse te hebben. Altijd vanuit het startpunt: niet voor ouderen maar mét ouderen.

Laat je inspireren

In dit e-book willen we je meenemen in onze inzichten, in het ontwikkelproces van Samen Ouder Worden én in een selectie uit de rijke oogst van de lokale trajecten en de vruchten die de landelijke partners ervan hebben geplukt. We vertellen je verhalen over wat er lokaal concreet gebeurd is – met ouderen, met samenwerkingspartners en met ons – en bieden je daarnaast methodieken, tools en kennis. Met dit e-book hopen we je te inspireren om zelf ook een beginner te worden. Dat wil zeggen: beginnen met de bron, ouderen zelf en dan samen iets starten wat betekenis heeft voor elkaar. Dat klinkt misschien vaag, maar is heel concreet. Wij hopen dat onze inzichten jou ook mogen inspireren om met een andere blik te kijken naar de kracht van ouderen.

Het begin

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

PROGRAMMA SAMEN OUDER WORDEN



Het begin

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Leeswijzer

HOE KUN JE DIT E-BOOK LEZEN?

Dit e-book doet verslag van het ontwikkelprogramma Samen Ouder Worden dat op 35 plekken in het land is uitgevoerd. We laten zien wat we samen met ouderen, lokale en landelijke partners hebben gedaan, ervaren en geleerd tussen 2018 en 2023. Je kunt het e-book van 'kaft tot kaft' lezen of grasduinen op de onderwerpen die jou aanspreken. Onderdelen die beginnen met een sterretje beschrijven een voorbeeld uit de praktijk. Bij veel voorbeelden staat een link naar de gebruikte tool of een uitvoerig beschreven methodiek. Er zijn bovendien podcasts, filmpjes en meer om je te inspireren zelf aan de slag te gaan.

Per lokaal traject is een samenvatting gemaakt waarin je kunt zien wat er is gedaan en welke resultaten zijn behaald. Ook vind je een overzicht van de opbrengsten binnen de deelnemende landelijke organisaties.

De links in de hoofdstukken verwijzen naar pagina's in dit e-book. Via de links in de bijlagen kom je op relevante webpagina's. Aan de zijkant van elke bladzijde vind je knoppen om handig door het e-book te bladeren. En rechtsboven kun je direct terug naar de inhoudsopgave.

TAAL DOET ERTOE

In de loop van het programma zijn we anders naar ouder worden gaan kijken en op een andere manier over ouderen gaan praten. We begrijpen goed dat de dubbele vergrijzing de samenleving voor uitdagingen plaatst. Zo neemt de druk op de zorg toe, terwijl er nu al een tekort is aan zorgmedewerkers. Door de vergrijzing stijgt het aantal pensioengerechtigden en daalt het aantal werkenden. Maar we kiezen ervoor om ouderen niet als het probleem te zien. Ouderen maken zelf onderdeel uit van de oplossing. Omdat ouderen veel waardevolle ervaring en talenten hebben en tot op (zeer) hoge leeftijd kunnen bijdragen aan de samenleving. We zijn ervan overtuigd dat er te weinig oog is voor het potentieel van ouderen. Dat ligt niet aan ouderen, maar aan ons. Een begrip als 'kwetsbare ouderen' verdween uit onze communicatie. Ook gaven veel ouderen aan dat het woord 'eenzaam' een te negatieve lading heeft. Eenzaam is in hun ogen synoniem voor 'zielig'. Zij zijn niet zielig en komen daarom niet naar activiteiten met het woord 'eenzaam' in de titel. Zonder onze ogen te sluiten voor hulpvragen die ouderen hebben, is het programma zich meer gaan richten op het aanspreken van de talenten en mogelijkheden van ouderen. In dit e-book kom je op meer plekken nieuwe taal voor en over ouderen tegen. Want taal doet ertoe.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

1 Zingeving geeft waarde aan ouder worden

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Zingeving geeft waarde aan ouder worden

“Op welke wijze je ook moeite ervaart met ouder worden: wees niet bang om gewoon hulp te vragen of initiatief te nemen. De meeste mensen helpen je maar wat graag,” weet een 80-jarige mevrouw uit Assen. Een 77-jarige meneer zegt over ouder worden: “Probeer de dingen die je overkomen en onvermijdelijk zijn te accepteren. Ga er zo positief mogelijk mee om.” Een 74-jarige voegt daaraan toe: “Er is zo weinig nodig om iets te kunnen betekenen voor een ander.”

Goed en gezond ouder worden is een onderwerp dat, gezien de dubbele vergrijzing, alsmat actueler wordt. Maar wat houdt ‘goed ouder worden’ in? Met die vraag zijn we aan de slag gegaan. Wat we ontdekten is dat we continu oog moeten houden voor de mogelijkheden die een oudere heeft, ook als iemand in een kwetsbare situatie terecht komt. Want dan is er niet alleen sprake van ‘ontvangen’, maar ook ruimte voor wat de oudere te bieden heeft. Deze gelijkwaardigheid en wederkerigheid gaat uit van de kracht in ouderen. Als we die bron in ouderen aanboren en erkennen, voelen ouderen zich uitgenodigd en gezien. We willen allemaal betekenis en zin geven aan ons leven. We willen allemaal dingen ondernemen die er toe doen. We willen allemaal op waarde geschat worden, geaccepteerd worden, erbij horen en een plek hebben. Dat verandert niet met het ouder worden.



Wie was je, wie ben je en wie wil je worden.

‘Zingeving’ is in de loop van het programma het centrale motto geworden. Zingeving is **het zoeken naar betekenis en de behoefte te ervaren dat wat we doen in het leven waarde heeft**. Dat kan gaan over een goed gesprek, over doen waar je plezier in hebt of iets kunnen betekenen voor een ander. Zingeving hangt samen met levensvragen en heeft effect op het welbevinden en het welzijn van ouderen en invloed op de manier waarop mensen zich aanpassen aan een nieuwe situatie. Zingeving hangt ook samen met belangrijke levenszaken: sociale contacten, het aanboren van talenten, regie hebben over je eigen leven en omgaan met de gevolgen van een beperking of aandoening.

Tijdens ons hele leven maken we plannen en bereiden we ons, soms zonder het bewust te zijn, voor op de volgende fase in ons leven. Wie was je, wie ben je en wie wil je worden? Kun je de dingen doen die uitdrukken wie je bent? Ook ouderen hebben ruimte nodig om te onderzoeken wie zij zijn en willen zijn. Dat vraagt niet alleen iets van ouderen zelf, maar van ons allemaal. Het werkboek Zin in Zingeving is hiervoor een handig hulpmiddel.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

ZEVEN ZINGEVINGSBEHOEFTE

Peter Derkx, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, onderscheidt in zijn boek “Humanisme, zinvol leven en nooit meer ouder worden” zeven zingevingsbehoeften:

1. Doelgerichtheid – Weet je wat je met je leven wilt?
2. Morele rechtvaardiging – Kun je leven naar wat voor jou belangrijk is?
3. Eigenwaarde – Vind je jezelf de moeite waard? Voel je dat ook echt zo?
4. Competentie – Heb je het gevoel dat je geleefd wordt? Of heb je regie over jouw eigen leven?
5. Begrijpelijkheid – Heb je een begrijpelijk/coherent verhaal over je leven?
6. Verbondenheid – Voel je je verbonden met de mensen om je heen?
7. Transcendentie – Voel je je onderdeel van een groter geheel?

1.1 RUIMTE VOOR EENZAAMHEID

Mensen in de derde of vierde levensfase (na pensionering en als je meer zorgbehoefte krijgt) krijgen vaker dan andere generaties te maken met onregelende ervaringen, zoals plotseling verlies van een dierbare of van gezondheid. Net zoals het ouder worden zelf of de pensio-

nering ook onregelend kunnen zijn. Relaties gebaseerd op liefde, vriendschap en zorg zijn bij het ouder worden onontbeerlijk. Ze voorzien niet alleen in de behoefte aan verbondenheid, maar zijn ook noodzakelijk om het leven als zinvol of betekenisvol te ervaren. En met het klimmen van de jaren neemt de behoefte aan betekenisvolle relaties alleen maar toe, terwijl de meeste ouderen hun sociale netwerk juist zien krimpen.

Het wegvallen van een breder netwerk aan vrienden en kennissen kan leiden tot **sociale eenzaamheid**, waarbij vooral gezelschap, afleiding en het gevoel ergens bij te horen worden gemist. Het ontbreken van hechte relaties, bij verlies van partner of dierbare vrienden kan tot **emotionele eenzaamheid** leiden. Daarbij worden het gebrek aan intimiteit en emotionele nabijheid het zwaarst gevoeld. Er kan ook sprake zijn van **existentiële eenzaamheid**, een gevoel dat zich voordoet als het leven dat je tot dan toe hebt geleid op zijn kop wordt gezet en je het vermogen om het leven zinvol te maken (tijdelijk) kwijtraakt. De handreiking aan de slag met eenzaamheidsinterventies biedt tools om ouderen zich minder eenzaam te laten voelen.

De Raad van Ouderen gaf in 2019 advies over eenzaamheid en zingeving: “Allereerst is het goed te beseffen dat eenzaamheid veel bij ouderen voorkomt en dat dit deels een onvermijdelijk proces is. Het gaat dus niet alleen om het voorkomen of verhelpen van eenzaamheid, maar vooral om er beter mee om te leren gaan. Je moet ermee dealen. Door acceptatie en controle over het leven kan zingeving weer aan terrein winnen.”

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

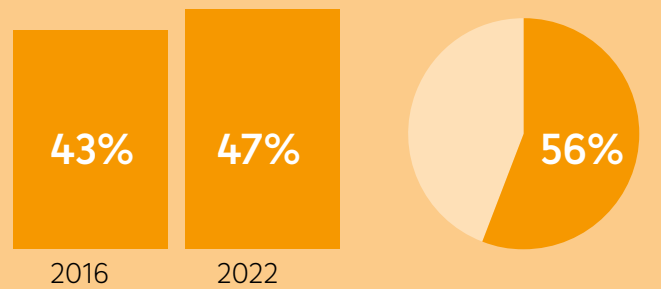
3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Iedereen kan te maken krijgen met **eenzaamheid**. Het aantal mensen dat zich eenzaam voelt, is de afgelopen jaren **gestegen** van **43%** (2016) naar **47%** (2022). Onder de 75-plussers voelt **56%** zich eenzaam.



Bron: CBS

Zingeving en eenzaamheid

De partnerorganisaties van Samen Ouder Worden organiseren sinds jaar en dag activiteiten om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan het trainen van vrijwilligers op het signaleren van eenzaamheid, het zoeken van een maatje voor iemand die eenzaam is of het organiseren van activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid. Met deze ruime ervaring van onze partnerorganisaties stond eenzaamheid vanaf de start prominent op ons netvlies. Samen Ouder Worden sloot in een aantal trajecten aan bij de lokale Coalities tegen Eenzaamheid.

Naast de kennis en netwerken van onze partnerorganisaties hielp Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, ons begrip over eenzaamheid verder te ontwikkelen en te verrijken. In een whitepaper licht zij de relatie tussen eenzaamheid en zingeving bij ouderen toe. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies van dierbaren, (ernstige) gezondheidsproblemen of mentale achteruitgang zijn onomkeerbaar. Zij leiden niet alleen tot eenzaamheid, maar roepen ook vragen op over de zin van het leven.

Onder andere door de gesprekken met Anja Machielse kwam onze focus steeds meer te liggen bij zingeving en zingeving behoeften. Hierdoor namen we naar de lokale netwerken rondom eenzaamheid een andere kijk mee op hoe we om kunnen gaan met eenzaamheid bij ouderen.

Veerkracht en kwetsbaarheid: twee kanten van dezelfde medaille

In de communicatie over eenzaamheid en kwetsbaarheid klinken al gauw stereotiepe beelden door over ouderdom, kwetsbaarheid en veerkracht, constateerde onderzoeker Laurine Blonk. Zij deed in opdracht van Samen Ouder Worden promotieonderzoek naar betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk. Ouderen, zo stelt Laurine Blonk, zijn niet ofwel kwetsbaar en hulpbehoevend ofwel sociaal actief en van betekenis voor anderen. Dat is een schijntegenstelling. Mensen kunnen zowel kwetsbaar als krachtig zijn, zo laat het videoportret zien dat we van mevrouw Rama maakten.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Volgens Laurine Blonk is het belangrijk om de potentie van ouderen te herkennen. Om ouderen aan te spreken op hun mogelijkheden, in plaats van op hun problemen. In veel lokale trajecten zijn we hiermee aan de slag gegaan, zoals de voorbeelden in dit e-book laten zien.

Onze samenleving legt veel focus op individuele veerkracht om periodes van ontregeling te boven te komen. We erkennen wel dat mensen het moeilijk kunnen hebben, maar we willen het liefst dat zij zich zo snel mogelijk herpakken. Maar dat kan óók een sociale norm worden die druk oplegt en daardoor averechts werkt. Juist bij het ouder worden is die verwachting extra problematisch, omdat veel ontregelende ervaringen van blijvende aard

zijn. We hebben gezien en ervaren dat die ontregeling er gewoonweg is. Samen met partners en ouderen organiseerden we ruimte om met ontregeling te leren omgaan. Zo legden we het accent op veerkracht als een collectief vermogen. Laurine Blonk noemt dit het organiseren van sociale praktijken.

“

Ik bedenk vaak: hoe wil ik behandeld worden als ik zelf hulp nodig heb?

Ria Kamp (73)

Wij lieten ons eveneens inspireren door Andries Baart, hoogleraar aan diverse universiteiten en grondlegger van de Presentie-benadering. Hij beschrijft zeven vormen van eenzaamheid en benadrukt dat je er pas vóór iemand kunt zijn als je ook daadwerkelijk mét iemand bent. Deze kijk op kwetsbaarheid en eenzaamheid heeft ons geholpen om praktijken te ontwikkelen die ouderen ruimte bieden om in verbinding te blijven of te komen met andere betekenisvolle kanten van hun leven. Steun ontvangen en iets doen voor een ander zijn kortom twee verschillende kanten van dezelfde medaille. Namelijk het vermogen om een zinvol leven samen met anderen vorm te geven. Wij leerden anders te kijken naar ouderdom en te zoeken naar belangrijke aanknopingspunten om aan te sluiten bij de potentie van ouderen. Daarom gingen we eerst en vooral met ouderen zelf in gesprek.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

1.2 RUIMTE VOOR ONTMOETING

We gingen op twee manieren met ouderen in gesprek. De eerste stond bol van interviews met individuele ouderen. We luisterden en tekenden vervolgens hun levensverhaal op, omdat het vertellen van je levensverhaal aan een aandachtige luisteraar veel voldoening geeft. Dat helpt mensen om grip te krijgen op hun verleden. Ze zijn trots op wat ze in hun leven hebben gedaan en betekend. En zo'n intensief interview biedt mensen tegelijkertijd ruimte om nieuwe wegen te verkennen en nieuwe hoofdstukken aan hun levensverhaal toe te voegen.

De tweede manier bestond uit het organiseren van groepsgesprekken met ouderen. In de gesprekken ging

het om vragen als: Hoe word je plezierig ouder? Wat is oud eigenlijk? Hoe ga je om met tegenslagen in het leven? Hoe versta je de kunst om verbonden te blijven met de wereld om je heen? Wat is voor jou van waarde? Is jouw woonomgeving een fijne plek om ouder te worden? Of in het geval van ouderen met een migratieachtergrond: Verlang je terug naar je geboortegrond en waar voel je je thuis? Ouderen door heel Nederland hebben ons meegenomen in hun wereld. Wij zijn geraakt door hun ontroerende en verrassende verhalen over vriendschap, liefde en tegenslagen; over wat het leven de moeite waard maakt.

IJSBREKERS IN DE BUURT

Hoe kom je in contact met ouderen die een goed gesprek willen voeren? Op straat! We experimenteerden met verschillende 'ijsbrekers' om op straat in gesprek te gaan met ouderen. In Noordwest Friesland zetten we een groen bankje neer op de markt. De herkenbaarheid en uitnodigende vorm van het bankje zorgden voor toeloop en een gespreksstarter. In Alkmaar speelde een iconische roze theekan een grote rol in het laagdrempelig contact maken. Met thee, een luisterend oor en enthousiasme bracht de programmamedewerker connectie in de wijk en maakte onder andere eenzaamheid bespreekbaar. We verzamelden meer manieren om van ouderen te horen wat ze willen en belangrijk vinden.

[Het begin >](#)[1. Zingeving](#)[2. Vrijwillige inzet >](#)[3. Aandacht voor verschillen >](#)[4. Vitaal samenwerken >](#)[Samen verder gaan >](#)[Bijlagen >](#)

★ Levensverhalen delen

Deze interviews en gesprekken met ouderen dienden als inspirerende voorbeelden voor andere ouderen. De interviews verschenen bijvoorbeeld in lokale kranten (Assen, Barendrecht, Franeker en Alkmaar) of werden gebundeld in een magazine (Middelburg, Goes, Ermelo, Amersfoort). De magazines werden breed verspreid, bijvoorbeeld bij de apotheek, de huisarts, de bibliotheek, de fysiotherapie en de kapper. Zo schreven we in Gouda onder de titel Zilveren Helden vijf verhalen van ouderen die laten zien wat je zelf kunt ondernemen. De ouderen vertellen over wat voor hen van waarde is en hoe ze met tegenslagen in hun leven zijn omgegaan. De voorbeelden van deze ouderen, of het nu het aangaan van nieuwe contacten, actief zijn als vrijwilliger of het vragen om hulp is, inspireerden veel stadsgenoten tot het in kaart brengen van hun eigen sociale wensen en waarde.

We experimenteerden ook met allerlei vormen om de herinneringen van ouderen vast te leggen en vorm te geven. Ouderen konden, in de vorm van een cursus of onder begeleiding, zelf hun autobiografie schrijven. In Waalwijk verspreidden we tijdens de lockdowns vordrukke boekjes met de titel “Oma, vertel eens”, als opmaat naar een lokaal verhalenproject. In Barendrecht noteerden vrijwillige ‘journalisten’ de levenservaringen van ouderen en schreven die uit in een levensboek, voorzien van persoonlijke foto’s. In Amersfoort werkten we met een creatieve vorm: jongeren van het beroeps- onderwijs verwerkten de (migratie)verhalen van ouderen in een tekening of gedicht. Ouderen die hun levensverhaal lieten optekenen, ervoeren een groter gevoel van

eigenwaarde. De ontmoetingen brachten vrijwilligers en ouderen heel dicht elkaar en ontstond er meer begrip tussen generaties.

★ Gesprekken over het leven

De behoefte bij ouderen aan meer verdiepende gesprekken leidde tot een vruchtbare samenwerking tussen Samen Ouder Worden en de organisatie UP!. Samen hebben we vrijwillige gespreksleiders opgeleid. In Boxtel, Breda, Gouda, Groningen en Oudesluis vonden we mensen, onder wie veel ouderen zelf, die zich door UP! wilden laten opleiden. En dat was nieuw. Voor UP! die voor het eerst met vrijwilligers aan de slag ging. Maar ook voor ons was het nieuw om, midden in de lockdowns, vrijwilligers online te trainen om groepsgesprekken via de telefoon te gaan begeleiden. Vrijwilligers leerden om als gespreksleider met leeftijdgenoten op een ontspannen manier in gesprek te gaan over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Deze gesprekken bieden, zo bleek, herkenning, inspiratie en steun.

Vanuit de landelijke samenwerkingspilot tussen Samen Ouder Worden en UP! startten in Groningen UP!-groepsgesprekken voor ouderen. Eerst in een ‘aan de lijn’-variant en later als fysieke bijeenkomsten. Deze gesprekken waren een succes en bereiken inmiddels steeds meer ouderen in steeds meer wijken. Succesfactoren zijn de laagdrempeligheid van de gesprekken en de setting waarin ouderen hun verhalen kunnen delen. Zo vinden ze herkenning en inspiratie bij elkaar. Naast de UP!-gesprekken kwamen in Groningen meer mogelijkheden voor goede gesprekken over zingeving, zoals de

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

bestaande trainingen Grip & Glans en Samen Vitaal én de lotgenotengroepen Steun bij verlies. Al die verschillende activiteiten versterken elkaar onderling. Bovendien leveren deze activiteiten zinvolle vrijwillige inzet op als gespreksleider of trainer. Daar is veel belangstelling voor.

★ **Zomereenzaamheid verminderen**

We zagen en hoorden ouderen vertellen over de eenzaamheid die zij met name in de zomermaanden voelen. Dat speelt extra bij ouderen die zelf niet gemakkelijk op pad kunnen. Zij krijgen minder bezoek omdat hun naasten op vakantie zijn en dagactiviteiten liggen vaak stil in juli en augustus. Juist in deze maanden kan extra aandacht voor ontmoeting, activiteiten en gemeenschapszin dan helpen. In Zoetermeer trok de programamedewerker samen op met de Community tegen Eenzaamheid om een programma van ontmoetingsmomenten op te stellen voor de thuisblijvers.

★ **Omzien naar elkaar**

De Zwaaisteinroute in Noordwest Friesland is een mooi voorbeeld van hoe je op een eenvoudige manier tijd en aandacht aan elkaar kunt geven. Een Zwaaistein, een bestaand concept, is een vrolijke stoeptegel met een zwaaihandje erop, die mensen uitnodigt naar elkaar te zwaaien om daarmee alledaags contact te stimuleren. De stenen liggen bijvoorbeeld bij seniorencomplexen, kinderdagverblijven en ontmoetingsruimtes. Een beetje vriendelijkheid doet veel is het motto in Noordwest Friesland

1.3 RUIMTE VOOR VERBINDING

In een aantal lokale trajecten gingen we aan de slag met ontmoetingsplekken waardoor er een gevoel van verbondenheid ontstond met de andere bewoners in de wijk of het dorp. In samenspel met ouderen uit het dorp of de wijk zijn er doe-het-zelf ontmoetingsplekken ontstaan die eenvoudig en huiselijk zijn. Plekken waar inwoners, vaak ouderen, zich onderdeel van de lokale gemeenschap kunnen voelen. Zulke laagdrempelige ontmoetingsplekken nodigen uit om binnen te komen en mee te doen, erbij te horen en gezien te worden. De aanvliegroute en uitwerking kunnen zeer verschillend zijn en dat zagen wij ook terug in de lokale trajecten van Samen Ouder Worden.

★ **Een tweede thuis**

Een van die ontmoetingsplekken is ontstaan in Oudesluis, een dorp met 800 inwoners, waarvan de meesten elkaar wel kennen, maar toch niet altijd ontmoeten. We vroegen de inwoners of Oudesluis een goede plek is om oud te worden. Er bleek behoefte aan contact en ontmoeting. De bewoners namen met elkaar het initiatief tot een Buurtkamer. De buurtkamer is net een duiventil. Bewoners vliegen in en uit. Er zijn geen vaste taken of rollen. Iedereen krijgt ruimte om te delen of te doen wat van belang is. Ook worden gastsprekers uitgenodigd om over een onderwerp of thema te vertellen. Door de ontmoeting in de buurtkamer leerden bewoners elkaar op een nieuwe manier kennen. De bewoners helpen elkaar vaker en kijken meer naar elkaar om. Langsgaan als iemand ziek is, helpen met boodschappen doen of iemand naar het ziekenhuis rijden.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



In Andijk sloegen de dorpsraad en een aantal vrijwilligersorganisaties de handen ineen. Ook daar was behoefte aan een ontmoetingsplek en deze werd gevonden in een jongerencentrum. Op vier ochtenden in de week staat nu de deur van de Huiskamer open. De bezoekers worden ontvangen door vrijwillige gastheren en gastvrouwen. Tot ieders verrassing stonden er binnen korte tijd ruim twintig vrijwilligers klaar. Het succes van de Huiskamer is te danken aan het feit dat iedereen welkom is, los van achtergrond of overtuiging. Gewoon omdat iedereen ervan overtuigd was dat er een Huiskamer moest komen.

In Het Hogeland werden inwoners ondersteund door Samen Ouder Worden en de lokale welzijnsinstelling bij het starten en runnen van een Thuiskamer. Dat is een ontmoetingsplek waar mensen zich vertrouwd en thuis voelen. Iemand die een Thuiskamer bezoekt wordt een meedoener genoemd. Het woord 'meedoener' is niet toevallig gekozen. Het strikte onderscheid tussen hulpvragers en hulpbieders is losgelaten. De Thuiskamer helpt mensen te ontdekken wat zij de ander te bieden hebben en biedt ruimte om in beweging te komen. In de Thuiskamer maken de meedoeners gebruik van een set inspiratiekaarten. De vragen en afbeeldingen op de kaarten helpen om werkelijk aan te sluiten bij de ander. Om na te denken over wat er nodig is om te komen tot een veilige sfeer. Om ervoor te zorgen dat mensen zich welkom voelen. Maar ook om na te denken hoe je mensen kunt betrekken bij de Thuiskamer. In Het Hogeland is inmiddels al in 15 dorpen het concept van de Thuiskamer toegepast.

ELKAAR TOT HAND EN VOET ZIJN

In de ontmoetingsplekken zoals de Buurt- en Thuiskamers zien we de kracht van zingeving; ontdekken wat je te bieden hebt aan de ander. Zo komt er bijvoorbeeld regelmatig een mevrouw met dementie die actief meedoet. Zij snijdt elke keer het brood voor een andere meedoener, die kan dat zelf niet door haar motorische problemen. Juist deze ogenschijnlijk kleine dingen kunnen voor iemand het verschil maken tussen wel of geen betekenis ervaren.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Samen eten verbindt

Samen eten is goed voor iedereen. Het is een manier om sociale contacten te onderhouden, normen en waarden over te brengen en families, vrienden en burens te verbinden. En niet te vergeten: de maaltijd is voor velen een gezellig en ontspannen moment van de dag. Samen eten zorgt er ook voor dat mensen zich mentaal beter voelen en dat geldt zeker ook voor ouderen. Door samen te eten, ontmoeten mensen elkaar en is er gelegenheid om elkaar beter te leren kennen. In veel culturen is het vanzelfsprekend dat ontmoeten samengaat met samen eten. De ontwikkeling van het programma Sociaal Vitaal in Kleur laat goed zien hoe bewegen, ontmoeten, eten en sociale weerbaarheid op een vanzelfsprekende manier met elkaar verweven zijn.



★ Voorleeslunches

Een andere bijzondere vorm van samen eten is een 'literaire maaltijd'. In Barendrecht organiseerden we samen met de lokale bibliotheek Voorleeslunches. Een auteur of voorlezer las een verhaal voor in drie delen, telkens onderbroken door een eetmoment. De auteur mengde zich onder de bezoekers, zodat zij samen in gesprek konden gaan over de voorgelezen tekst. De combinatie van literatuur en een maaltijd bleek krachtig. De bezoekers spraken met anderen verder over de gezellige lunch en de gelezen teksten. Er ontstonden door deze maaltijden waardevolle contacten.

1.4 RUIMTE VOOR GEMEENSCHAPSKRACHT

Samen Ouder Worden ging op zoek naar de kracht van gemeenschappen. Samen met Kees Penninx van Activage en met gebruik van zijn Bruismethode organiseerden we een werkatelier over gemeenschapskracht. De centrale vraag was: wat kunnen we van gewone mensen in gemeenschappen leren? Over wat zij nodig hebben om mee te doen, erbij te horen en van betekenis te zijn. We zetten de schijnwerpers op lokale gemeenschappen (in wording) in buurten en wijken waar veel ouderen wonen. Daar kunnen zij hulp vragen en anderen ondersteunen. Waar rollen als deelnemer of vrijwilliger, hulpvrager of hulpgever moeiteloos in elkaar overlopen en elkaar overlappen.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

★ Paradijs Aa en Hunze

Ouderen in de Drentse gemeente Aa en Hunze wonen vaak in vergrijzende dorpen. Langer thuis wonen is lastig als zorgvragen toenemen, voorzieningen op afstand raken en het aantal potentiële mantelzorgers afneemt. Zorgen met en voor elkaar, is dan nodig. Maar gemeenschapskracht is niet altijd vanzelfsprekend, dat heeft soms een zetje nodig. Samen Ouder Worden verbond met videoportretten het sociaal domein met kunst en cultuur. We gingen op zoek naar nieuwe omgangsvormen die kunnen helpen in een ‘paradijselijke’ toekomst. Een toekomst waar van iedereen gevraagd wordt om langer en intensiever voor elkaar te zorgen. Wat kun je doen voor een ander? Wat durf jij die ander te vragen? Wat is spannend? En hoe is het om hulp te ontvangen?

De programmamedewerker vroeg het veertig inwoners zelf, in de leeftijd van 101 tot 13. Wederkerigheid bleek een terugkerend thema: hulp durven vragen, hulp durven aanbieden én hulp durven aannemen. Een zorgzame samenleving komt tot bloei door wederkerigheid. Ook kleinschaligheid, korte lijnen en minder bureaucratie in het sociale stelsel bleken een voorwaarde.

Het project Paradijs Aa en Hunze sloot af met vier unieke filmavonden in de betrokken dorpen, waar de persoonlijke fragmenten werden gedeeld met alle inwoners van de gemeente Aa en Hunze. Het delen van de verhalen leidde tot contact, respect en verbinding.

★ Omgaan met verlies in de gemeenschap

Mensen die deel uitmaken van bijvoorbeeld een zangkoor, een sportvereniging of een afdeling van een ouderenbond vormen samen ook een gemeenschap. Een gemeenschap waarin mensen met elkaar meeleven bij lief en leed. Bij zangkoren, ouderenverenigingen en in migrantengroepen sloeg corona soms hard toe. Leden en vrijwilligers overleden of werden ernstig ziek. Er was niet altijd gelegenheid om afscheid te nemen of een plek om elkaar te steunen. Hoe ga je daarmee om? We kwamen in aanraking met heftige situaties, zoals in Dronten. In vrij korte tijd verloren daar twee bijzondere mensen het leven. Mensen die zich met hart en ziel voor de gemeenschap hadden ingezet. De programmamedewerker heeft samen met de betrokken ouderen tijd en ruimte gemaakt, door er bewust stil bij te staan. Door te vertragen kon ruimte gegeven worden aan het verdriet. Zo ontstond ook ruimte om na te denken over de toekomst. In het videoportret dat wij maakten van mevrouw Manusiwa gaat het ook over het verlies van een dierbare.



Gezondheid is het vermogen om met het leven om te gaan.

Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



★ Gesprekken organiseren gemeenschapskracht

In Roosendaal trainden we vrijwilligers (onder wie elf ouderen) en beroepskrachten in de gesprekstool van Positieve Gezondheid en in het modereren van dialogobijeenkomsten Samenkracht. De combinatie tussen Positieve Gezondheid en Samenkracht maakt het mogelijk om te focussen op veerkracht als een collectief vermogen en te koppelen aan gemeenschapskracht.

De samenwerkingspartners van Samen Ouder Worden waren op zoek naar een concreet aanknopingspunt om deze nieuwe aanpak uit te proberen. Dat vonden we in de vijf 'bloemenflats' in het zuiden van de stad. Van oudsher waren de bloemenflats seniorencomplexen, maar de laatste jaren zijn er ook jonge mensen komen wonen, onder wie mensen met psychische kwetsbaarheid en arbeidsmigranten. Dat riep soms spanningen op. Een groepje vrijwilligers, dat al huisbezoeken deed in de bloemenflats, legde contact met de bewoners. In hun

gesprekken luisterden zij vooral en benaderden ouderen op een open manier met vragen als: Hoe gaat het met u? en: Waar wordt u blij van? Deze gesprekken waren een manier om met elkaar te verkennen waar de energie zat voor verandering en welk stapje de oudere daar zelf in wilde zetten. De vrijwilligers gaven terug dat ze nu andere gesprekken hadden met ouderen. Ze hadden veel minder de drang om de situatie op te lossen voor de oudere. Ze voelden zich vrijer om te luisteren en om te vragen naar wat de oudere zelf graag zou willen of kunnen doen om een gewenste verandering, onder andere in hun woonomgeving, te realiseren.

Sommige flatbewoners raakten, mede door deze gesprekken, betrokken bij de organisatie van buurttent-events, waar veel ouderen naar toe kwamen. Een bewoner uit het organisatiecomité zei: "Doordat ik mensen nu persoonlijk leer kennen, groeten we elkaar en maken we een praatje als ik mijn hond uitlaat. Voorheen niet."

Zingeving is in het leven van ouderen een sleutelbegrip. Ook in Samen Ouder Worden gaf zingeving op allerlei manieren aanleiding tot verbinding en verdieping in het contact. Door het faciliteren van ontmoeting, verbinding en gemeenschapskracht is voor ouderen ruimte ontstaan om te ervaren dat wat we doen in het leven waarde heeft.

Het begin >

1. Zingeving

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

2 Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin!

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin!

“Van stilzitten wordt een mens niet wijzer,” aldus een bijna 80-jarige vrijwilliger uit Barendrecht. “Prachtig toch om anderen te kunnen helpen en inspireren terwijl je met je hobby bezig bent,” vult een 80-jarige uit Assen aan. Een 70-jarige vrijwilliger: “Je doet niet alleen een ander, maar ook jezelf een groot plezier.” “En ouderen hebben meer tijd én meer ervaring om vrijwillig aan de slag te gaan,” rondt een 70-plusser uit Middelburg af.

Een belangrijk thema binnen Samen Ouder Worden is vrijwillig actief zijn voor en door ouderen. We hebben gekeken naar het belang en de waarde van vrijwillig actief zijn, waarom en hoe ouderen vrijwillig actief willen zijn en wat het hen oplevert. We hebben voorbeelden verzameld hoe in onze trajecten oudere én jongere generaties verleid zijn om zich in te zetten, met als nieuwe werkwijze de zogenaamde vrijwilligersreis. Dit alles onder het motto: Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin!

VRIJWILLIGE INZET EN VRIJWILLIG ACTIEF

Uit onze onderzoeken blijkt dat veel ouderen de term **vrijwilligerswerk** associëren met vast en langdurig verbonden zijn aan een organisatie of een taak, terwijl ze op die manier vaak niet meer aan de slag willen. Zich ergens voor inzetten of actief zijn, worden als lichtere, lossere vormen beschouwd. De termen **vrijwillige inzet** en **vrijwillig actief** passen beter bij hoe steeds meer ouderen (en trouwens ook jongeren) vrijwilliger willen zijn.

Ook hebben we in het programma speciale aandacht besteed aan het begrip Sociaal pensioen: hoe kunnen we mensen die nu nog werken helpen om zich voor te bereiden op de periode waarin ze geen betekenis en waarde meer kunnen halen uit betaald werk? En welke rol kan vrijwillige inzet daarin spelen?



Het heeft zin wat ik doe én het is leuk. Het is de wederkerigheid. Als we met mensen op stap zijn geweest bedanken ze ons uitgebreid, juist door hen hebben wij zelf ook plezier.

Vrijwilliger bij de Zonnebloem

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

2.1 VRIJWILLIGE INZET DOOR OUDEREN

Bij vrijwillige inzet en ouderen denk je snel aan vrijwilligers die iets vóór ouderen doen. Maar vrijwillige inzet dóór ouderen is misschien nog wel zinvoller, zo hebben we op veel plekken gezien. Ouderen en vrijwillige inzet, een betere combinatie bestaat eigenlijk niet! Hoe dat zit?

- Ten eerste brengen ouderen veel kennis, ervaring en netwerken mee als ze zich als vrijwilliger inzetten. Daar kunnen organisaties gebruik van maken. Zeker als ze met pensioen zijn, hebben ouderen relatief meer tijd ter beschikking die ze naar eigen inzicht en voorkeur kunnen besteden.
- Ten tweede biedt vrijwillige inzet ouderen de kans om een betekenisvolle en waardevolle invulling aan hun leven te (blijven) geven in samenwerking met anderen.
- Ten slotte wordt in onze vergrijzende samenleving het aandeel ouderen groter terwijl de druk op de arbeidsmarkt en op mantelzorgers toeneemt: vrijwillige inzet door en voor ouderen zal alleen maar belangrijker worden.



Ik kan niet stilzitten en wil graag iets zinnigs doen dat toevoegt aan de samenleving. **John Kievits (74)**

Vraag het ouderen zelf!

Eropaf en maak direct contact, dat was vaak onze aanpak. Het lijkt zo simpel en toch vergeet je het soms: als je wilt weten of ouderen vrijwillig actief willen worden en hoe ze actief kunnen blijven, vraag het ze dan! De valkuil om, met alle goede bedoelingen, voor een ander te bedenken wat past, is altijd aanwezig. Er wordt bijvoorbeeld vaak gedacht dat ouderen met een migratieachtergrond geen vrijwilliger (willen) zijn. Zij zetten zich wel vrijwillig in, maar noemen dat zelf niet zo. Het vraagt openheid en nieuwsgierigheid om in gesprek te gaan en te blijven. Toen we dat scherp voor ogen hadden zijn we, samen met lokale partners, op allerlei manieren met ouderen gaan praten over hun behoeften, wensen en mogelijkheden. We gingen verder kijken dan de eigen omgeving. We hadden ontmoetingen op straat, in de bibliotheek of het theehuis, hielden honderden interviews, organiseerden gespreksgroepen, deden onderzoek en stapten seniorenflats binnen.

De oudere vrijwilliger verandert

Uit al die onderzoeken, ontmoetingen en gesprekken kwam naar voren dat de behoeften, motivaties en mogelijkheden van oudere vrijwilligers veranderlijk zijn. Dat heeft te maken met leeftijd, met andere tijdsbestedingen en met gezondheid. En natuurlijk heeft iedere oudere eigen wensen en mogelijkheden. Bij werving, begeleiding en behoud wil je dus inspelen op verschillende en veranderende motivaties. Er is een duidelijke verschuiving te zien in motivatie: naast betekenisvol is het van belang dat vrijwillige inzet voor de meeste ouderen tegenwoordig ook leuk, uitdagend, gezellig en

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

leerzaam is. Dat is echt anders dan bij eerdere generaties ouderen. Zij beschouwden vrijwillige inzet vooral als iets dat je hoort te doen. Een ander inzicht is dat steeds meer ouderen, met name de jongere ouderen, op zoek zijn naar tijdelijke, flexibele of projectmatige inzet. Het beeld dat de oudere vrijwilliger trouw, langere tijd en frequent actief is, klopt steeds minder. Dat vraagt om organisaties die meerdere manieren aanbieden waarop ouderen vrijwillig actief kunnen worden en blijven.

★ Reizen met oudere vrijwilligers

Geen vrijwilliger is gelijk. Hoe speel je hier als vrijwilligersorganisatie goed op in? Hoe zorg je dat je aantrekkelijk blijft voor oudere vrijwilligers? Het gedachtegoed van de zogenaamde klantreis is vertaald naar vrijwillige inzet: de Vrijwilligersreis. De essentie is dat iedereen in het leven allerlei ontwikkelprocessen of 'reizen' aflegt. In al die reizen zijn verschillende stappen te onderscheiden. Doel van de vrijwilligersreis is om optimaal aan te sluiten bij waarom en hoe mensen vrijwilliger willen worden en blijven. Zo vergroot je de kans dat ze deze reis met jouw organisatie willen maken.

Samen Ouder Worden-partner Vier het Leven bracht vrijwilligersreizen in kaart. Het werd een analyse van de vele stappen die een oudere zet: van het moment van bewustwording dat vrijwillige inzet een optie is, via de overweging om vrijwillig actief te worden, de stap te nemen om contact te zoeken en daadwerkelijk vrijwillig aan de slag te zijn tot en met het moment dat de oudere vrijwilliger afscheid neemt. Bij elk van deze stappen staat centraal welke contactmogelijkheden de organisatie

biedt. Zo benut je ieder contactmoment zo effectief mogelijk om (potentiële) vrijwilligers te vinden en behouden.

Deze vrijwilligersreis gaf het inzicht en de informatie om goed in te spelen op de veranderende motivatie, energie en afhaakfactoren van de (potentiële) vrijwilliger. Deze kennis bleek bij Vier het Leven heel nuttig op drie terreinen. Het hielp bij een toekomstbestendig vrijwilligersbeleid, bij het behoud van toegewezen vrijwilligers en het voorkomen van overbelasting van vrijwilligers en medewerkers. Vier het Leven leerde taken en functies zo in te richten dat vrijwilligers juist dat doen waar zij energie van krijgen. Er werden meerdere vrijwilligersreizen ontwikkeld. De vrijwilligers raken zo niet overbelast en hun loyaliteit aan de organisatie groeit. Het vergroot hun vrijwillige energie terwijl de organisatie aantrekkelijker wordt als plek om vrijwillig actief te zijn.



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

★ De Bonus opa en oma

Voor een toenemend deel van de ouderen geldt dat ze graag flexibel aan de slag willen. Maar er zijn en blijven ook genoeg ouderen die zich wel degelijk voor langere tijd willen inzetten voor een doel of voor mensen waar ze zich bij betrokken voelen. Het project Bonus opa en oma in Zoetermeer is daar een goed voorbeeld van.

Opa of oma ben je immers niet voor even, het is een relatie voor het leven. Ook de Zoetermeerse ouderen die als bonus opa of oma aan gezinnen met jonge kinderen zonder grootouders (in de buurt) worden gekoppeld, realiseren zich dat het gaat om langdurige betrokkenheid. De coördinator spreekt dit goed door bij de uitvraag van de wensen van het gezin over bezoekfrequentie en het soort contact. Zo wordt een match gevonden tussen de behoefte van de gezinnen aan een familielid in de buurt en de behoefte van deze ouderen om zich langduriger aan 'nieuwe familie' te verbinden. Een nieuwe reis is geboren.

Pensionering als keerpunt

Een andere belangrijke bevinding uit de onderzoeken en gesprekken is dat pensionering een keerpunt is. Zolang ouderen betaald werk hebben, concurreert dit rechtstreeks met vrijwillige inzet. Werkende ouderen zetten zich minder vaak en minder lang in dan ouderen die met pensioen zijn. Daarenboven zeggen veel werkende ouderen dat ze van plan zijn meer tijd aan vrijwillige inzet te gaan besteden als ze niet meer betaald aan het werk zijn. Niet alleen onze cijfers wijzen dat uit, ook het Sociaal Cultureel Planbureau heeft onderzocht dat ouderen die al

WEDERKERIGHEID: VAN BETEKENIS VOOR ELKAAR ZIJN

Eén van de belangrijkste begrippen rond vrijwillige inzet door en voor ouderen is wederkerigheid. In plaats van een eenzijdige hulprelatie waarbij de vrijwilliger iets komt brengen aan 'kwetsbare' ouderen, is het wederkerig van waarde om op zoek te gaan naar betekenisvol contact voor beiden. Dat is niet alleen goed voor de vrijwilliger, die zelf ook iets wil halen uit de inzet. Het heeft met name waarde voor ouderen, die niet vooral als hulpbehoevende worden aangesproken. Ouderen zijn volwaardige medeburgers die ook iets te bieden of te ontwikkelen hebben.

In de publicatie 'Wie ben ik als ik niet langer ben wie ik was' schrijft onderzoeker Laurine Blonk van de Universiteit voor Humanistiek het zo: "In de contacten die door vrijwillige inzet tot stand komen, gebeurt veel dat van betekenis is. Contacten kunnen andere kanten van onszelf naar voren halen en ons nieuwe kanten doen ontdekken of ontwikkelen. Contacten bieden ons zo de mogelijkheid tot zelfontplooiing, maar helpen ons ook een andere verhouding tot onszelf te vinden wanneer we niet langer op de oude voet verder kunnen."

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

voor hun pensionering vrijwillig actief waren na hun pensionering meer tijd aan hun vrijwillige inzet gaan besteden.

Focus op wat wél kan

Ouder worden gaat vaak gepaard met ontregeling zoals verlies van dierbaren, ziekte en afnemende energie. Dat heeft direct effect op overwegingen om vrijwilliger te willen blijven en worden. We leerden nog meer aandacht te hebben voor deze levensveranderende gebeurtenissen. Zowel oudere vrijwilligers zelf als de organisaties waarvoor ze actief zijn, hebben nogal eens de overtuiging dat vrijwillige inzet alleen passend is als het langdurig, regelmatig en substantieel is. Om vrijwillig actief te zijn, zou je fysiek en mentaal in optimale gezondheid moeten verkeren. Het doorbreken van deze aanname, door in gesprek te gaan over wat wél kan en wél past, biedt ruimte.

TALENTEN SCANNEN

Een man van 80 begon het gesprek met: “Ik heb geen talent, niet meer. Vroeger, ja, toen wel!” In de loop van het gesprek ontdekten we samen dat er wel degelijk iets was waarin hij uitblonk: een goed inhoudelijk gesprek voeren. Ja, daar wilde meneer wel iets meer mee doen, want ‘de mensen’ kwamen niet bij hem thuis aankloppen voor dat goede gesprek. En misschien kon hij er nog iets mee voor iemand betekenen ook. Inmiddels is hij actief als gespreksvrijwilliger.



★ Netwerk Tijdloos Talent

In Rotterdam werkt een groot aantal maatschappelijke organisaties samen in het Netwerk Tijdloos Talent. Dit netwerk zet onder andere talentescans in om met ouderen in gesprek te gaan over wat ze wél kunnen en willen. Vervolgens worden plekken gezocht waar ze die talenten kunnen inzetten. Doen waar je goed in bent en energie van krijgt is zoveel makkelijker en leuker dan een willekeurige klus proberen te klaren. Om de talentescans en de talentgesprekken onder de aandacht te brengen, heeft Samen Ouder Worden met het netwerk de Talentenkaravaan georganiseerd. Met een opvallende bus zijn we Rotterdamse wijken ingetrokken om met ouderen in gesprek te gaan op de plek waar ze wonen. Dat leverde mooie ontmoetingen op.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Laten zien dát het kan

We wilden meer ouderen uitnodigen om vrijwillig actief te worden, ook ouderen die dat niet gewend zijn of hier nooit over nagedacht hebben. Goede voorbeelden van al actieve ouderen kunnen hierbij helpen. Verschillende programmamedewerkers gingen uitvoerig in gesprek met oudere vrijwilligers en schreven inspirerende en openhartige portretten vol mooie uitspraken en bevindingen: vrijwillige inzet biedt structuur, voldoening, vriendschappen, afleiding, gezelschap, zingeving en wederkerigheid. En: ik kan het, dus u misschien ook? De interviews verschenen in lokale huis-aan-huisbladen en bereikten hiermee een groot lezerspubliek, ook via internet en sociale media. Andere interviews bundelden we in magazines die gratis verspreid werden. Door bij de interviews de vrijwilligersorganisaties en de vrijwilligerscentrale te vermelden, konden mensen die interesse hadden zelf vrijwillig actief te worden makkelijk hun weg vinden. Maar ook ouderen die lang aarzelden om hulp te vragen, beseften door de verhalen dat vrijwilligers plezier beleven aan er voor een ander zijn. Zo zorgden de verhalen niet alleen voor nieuwe vrijwilligers maar ook voor nieuwe deelnemers aan de activiteiten.



Ik vind het fijn om buiten mijn eigen leven dingen te doen, iets niet voor mezelf. Zo blijf je op de hoogte van wat er in de wereld speelt. **Tonny Schop (69)**

WAT BETEKENT VRIJWILLIGE INZET VOOR OUDEREN ZELF

Analyse van de gesprekken met ouderen levert allerlei woorden en begrippen op die ouderen zelf gebruiken als ze het hebben over de waarde van hun inzet:

Voor de ander:

- Een luisterend oor, aandacht geven, er zijn
- Helpen, er voor een ander of voor elkaar zijn, omzien naar elkaar

Voor de oudere vrijwilliger:

- Voldoening, waardevol bezig zijn, betekenis hebben, dankbaarheid ervaren
- Iets leuks doen
- Actief zijn, niet stilzitten, bezig blijven, gezond blijven

Voor beiden:

- Contact, ontmoeting
- Gezelligheid en plezier

Ouderen met een migratieachtergrond gebruikten aanvullend andere woorden, zoals het geloof, eigen achterban willen helpen of emancipatie van oudere vrouwen. Dergelijke woorden en begrippen gebruiken in de werving en begeleiding kan helpen om aan te sluiten bij wat ouderen verleidt om vrijwillig actief te worden en te blijven.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

★ De vrijwilligersmarkt

Een bekende manier om zichtbaar te maken hoe je vrijwillig actief kunt worden, is de vrijwilligersmarkt. Op zo'n evenement kun je direct vraag naar en aanbod van vrijwilligers koppelen. In Barendrecht organiseerden de samenwerkende partners met hulp van de gemeente een grote markt. Die bijeenkomst heeft veel waardevolle contacten en nieuwe vrijwilligers opgeleverd. Deze markt was een hoogtepunt in een langer proces. De deelnemende vrijwilligersorganisaties zijn voorafgaand aan het evenement getraind. Ze kregen ondersteuning bij hun presentatie en het schrijven van aantrekkelijke vacatureteksten. Interviews met vrijwilligers in de lokale pers zorgden voor aandacht voor vrijwillige inzet en de vrijwilligersorganisaties. Door koppeling met de vacaturebank voor vrijwilligers konden geïnteresseerden daar al een kijkje nemen. Na de markt bleek dat organisaties elkaar makkelijker opzochten en naar elkaar doorverwezen. Zo is een beweging op gang gebracht die een positief effect heeft op de vrijwillige inzet door ouderen in Barendrecht.



Ik draai volledig mee met de vaste medewerkers. Eigenlijk voel ik me geen vrijwilliger; het is in zekere zin ook maar een benaming.

Corinda (57)

2.2 VRIJWILLIGE INZET VOOR OUDEREN

Omdat ouderen steeds langer thuis wonen, wordt een toenemend beroep gedaan op zorg en ondersteuning in de wijk. Beroepskrachten in zorg en welzijn, mantelzorgers en vrijwilligers van alle leeftijden zijn hier samen mee bezig. De inzet voor ouderen zal steeds meer van vrijwilligers en organisaties vragen. Ten eerste omdat een toenemend aantal vrijwilligers boven de vijftig zal zijn. Belangrijker nog is dat veranderende motivaties, flexibele inzet en meebewegen met de reis van de vrijwilliger niet leeftijdsgebonden zijn. Samen Ouder Worden zette onder andere in op toegankelijkheid en toerusting van vrijwilligers, sleutelpersonen in groepen met een migratieachtergrond en coördinatoren vrijwillige inzet.

Maak het makkelijk, begin klein

Van de coronahulp leerden we: houd het simpel en klein, voor aanbieder en vrager. Een keer iets doen voor een ander, zonder allerlei verplichtingen, langdurige betrokkenheid of administratief gedoe, maakt de drempel lager voor veel potentiële vrijwilligers. Dat geldt al helemaal voor mensen die nog nooit of al langere tijd geen vrijwilliger zijn geweest. Maar ook voor potentiële hulpvragers is het belangrijk om te laten zien dat het niet moeilijk of vreemd is om aan te geven dat je even een ander nodig hebt.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

VRIJWILLIGE ENERGIE GENOEG, MAAR WAAR IS DE VRAAG?

Tijdens de eerste fase van de coronacrisis kwam er een golf aan vrijwillige energie los. Tienduizenden Nederlanders wilden anderen helpen met boodschappen, honden uitlaten, koken of op afstand een praatje maken. Dit liet zien dat er altijd meer vrijwillige energie in de samenleving zit dan in de praktijk zichtbaar is. Dit potentieel werd nu aangesproken doordat de crisis urgent was en ons allemaal trof.

Tegelijk bleek op een aantal plaatsen dat er weinig vraag was naar het aanbod van al die nieuwe vrijwilligers. Zo was er een platform waar meer dan 12.000 mensen zich meldden om iets te doen voor een ander. Het aantal hulpvragen kwam echter niet verder dan een paar honderd. Er leken daarvoor twee oorzaken te zijn. Veel mensen vonden het lastig en beschamend om onbekenden om hulp te vragen. Dit wordt vraagverlegenheid genoemd. Overigens sprongen familie en vrienden juist meer in. De tweede oorzaak heeft te maken met het principe van wederkerigheid. Veel ouderen vroegen wat zij voor een ander konden doen. Zij zagen zich niet als hulpvrager, maar juist als hulpgever. Helaas werden ze niet altijd zo benaderd.

[Het begin >](#)[1. Zingeving >](#)[2. Vrijwillige inzet](#)[3. Aandacht voor verschillen >](#)[4. Vitaal samenwerken >](#)[Samen verder gaan >](#)[Bijlagen >](#)

“

Als ik op jou moet leunen, wil ik dat je ook op mij kunt leunen.

Anne-Mei The, Tao of Care

★ Durf te vragen

Vraagverlegenheid werd ook in Zoetermeer zichtbaar toen tijdens de eerste lockdown het hulpaanbod vele malen groter bleek dan de vraag. Om de drempel te verlagen om hulp te vragen maakte de programmamedewerker in samenwerking met verschillende organisaties in Zoetermeer een brochure met concrete voorbeelden. Vaak met uitleg wat het aanbod voor de oudere zou kunnen betekenen, om het zo herkenbaar mogelijk te maken. De brochure werd door heel Zoetermeer verspreid en hielp zo onder andere ouderen om hun hulpvraag te formuleren. Met een goede samenwerking, korte lijnen en nauwe betrokkenheid bleek er veel mogelijk. Het resultaat: meer ouderen zijn geholpen, nieuwe connecties zijn gemaakt en door dit project weten hulporganisaties elkaar snel te vinden.

★ Het Opruimgezelschap

Soms kan een aanpak met een eenvoudig idee beginnen. Neem het opruimen van een overvolle zolder of berging: dat kan behoorlijk lastig zijn als je minder fit bent en niet met dozen kunt sjouwen. In Barendrecht vroeg de programmamedewerker samen met partners vrijwilligers om ouderen te helpen bij het 'loslaten' van hun overtolige bezittingen. Er bleken verrassend veel vrijwilligers te zijn die plezier vinden in het opruimen voor anderen.

Het Opruimgezelschap bood een combinatie van praktische hulp, ontmoeting en zingeving. De ouderen ervoeren meer woonplezier en welbevinden en woonden veiliger. Ze vonden het prettig om met betrokken vrijwilligers, begeleid en in een zelfgekozen tempo, afscheid te nemen van spullen en zich zo voor te bereiden op de laatste levensfase. Samen opruimen vraagt om een cultuurspecifieke benadering en kennis van de betekenis van voorwerpen die je tegenkomt, zoals ceremoniële kleding of religieuze voorwerpen. Door deze hulp behield de oudere de regie en werd dreigend verlies van dierbare spullen bij een overhaaste verhuizing voorkomen. De vrijwilligers waren zeer positief over dit project, mede omdat ze direct resultaat van hun werk zagen. Ze wilden allemaal graag op een volgend adres weer aan de slag gaan.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Het goede gesprek voeren

Vanwege het tekort aan beroepskrachten en de bezuinigingen in de zorg komt een toenemend aantal taken terecht bij mantelzorgers én vrijwilligers. Dit blijkt ook uit het onderzoek Aan de andere kant van de schutting van de Universiteit voor Humanistiek. Vrijwilligers die hulp en ondersteuning aan ouderen bieden, komen daardoor steeds vaker achter de voordeur. Als zij zo in het leven van ouderen stappen, krijgen zij ook te maken met hun levensvragen. Hoe ga je daarmee om als vrijwilliger zonder jezelf te veel te belasten en tegelijk aandacht voor de ander te hebben? En hoe begeleid je vrijwilligers die met dergelijke situaties te maken krijgen? Om vrijwilligers en beroepskrachten te ondersteunen bij deze dilemma's en levensvragen hebben we op twee terreinen een e-learning, een toolkit en trainingen ontwikkeld:

- Over hoe je als vrijwilliger het gesprek over levensvragen en zingeving aangaat met ouderen, is een toolkit voor vrijwilligers ontwikkeld. Ook is er een training gemaakt voor coördinatoren vrijwillige inzet die hun vrijwilligers willen ondersteunen bij het voeren van dergelijke gesprekken.
- Vrijwilligers die achter de voordeur komen, kunnen een niet-pluis gevoel krijgen: er klopt iets niet. Maar wat doe je met die niet-pluis situatie? Om vrijwilligers te laten nadenken over hun opties, is een e-learning ontwikkeld. Ook is er een training over dit thema voor coördinatoren die met hun vrijwilligers hierover het gesprek willen voeren.

De coördinator als schakel

Ten slotte vragen we aandacht voor de cruciale rol van de coördinator vrijwillige inzet. Deze beroepskracht of vrijwilliger vervulde in de trajecten vaak een drievoudige rol:

- verbinder tussen vrijwilligers, bestuurders en beroepskrachten in de eigen organisatie
- verbinder tussen de eigen organisatie en andere beroepsmatige en vrijwilligersorganisaties in de gemeente
- ontwikkelaar en aanspreekpunt voor alles wat met vrijwilligersbeleid en -uitvoering te maken heeft.

Coördinatoren zijn een wezenlijke schakel om vrijwillige inzet door en voor ouderen mogelijk te maken. Om ouderen met een migratieachtergrond te interesseren voor vrijwillige inzet kunnen ook sleutelpersonen uit de gemeenschap die rol vervullen. Ook komt uit het onderzoek van Laurine Blonk naar voren dat coördinatoren vaak in een goede positie zijn om betekenisvol contact mogelijk te maken, tussen vrijwilligers en ouderen, en tussen vrijwilligers onderling.

2.3 VRIJWILLIG ACTIEF IN BETROKKEN GEMEENSCHAPPEN

Tijdens de uitvoering van het programma merkten we dat we meerdere manieren konden onderscheiden hoe mensen vrijwillig actief willen zijn. Naast inzet voor of via een organisatie, zagen we steeds vaker dat allerlei kleinere en grotere gemeenschappen gingen samenwerken om een maatschappelijk vraagstuk aan te pakken.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Gemeenschappen en hun collectieve kracht zijn een belangrijke vorm van verbinding en zingeving. We zagen dat al deze zelforganiserende gemeenschappen in buurten, wijken, dorpen en steden gedragen worden door de inzet van vrijwilligers. Leeftijd speelt geen rol, betrokkenheid bij en verbondenheid met anderen en een plek om samen te komen wel. Het is dus vrijwillige inzet door en voor ouderen tegelijk.

Veel van dit soort tijdelijke en vaste gemeenschappen van actieve burgers ontstaan buiten de gebaande paden en naast bestaande instituties en organisaties. Ze zijn meestal gericht op een concreet vraagstuk waar ze zelf (mede) belang bij hebben, zoals het vergroenen van de buurt, een buurthuis in zelfbeheer nemen, een Knarrehof starten of voorzieningen zoals een winkel of bibliotheek overeind houden. Het belang van deze betrokken gemeenschappen lijkt de komende tijd alleen maar groter te worden, enerzijds omdat de zorg wordt afgeschaald en anderzijds omdat deze vorm van vrijwillige inzet goed aansluit bij wat mensen drijft.

In een aantal trajecten zijn we daarom anders aan de slag gegaan. Niet door vrijwilligers te vinden die we via bestaande organisaties aan hulpvragende ouderen hebben gekoppeld. Dat zou je kunnen beschouwen als de gangbare manier: een prima methode, maar niet overal meer toepasbaar. In plaats daarvan zijn we aan de slag gegaan met het ondersteunen en helpen ontwikkelen van betrokken gemeenschappen waarin iedereen van betekenis en waarde kan zijn voor ieder ander, zoals in de buurt- en huiskamers in Het Hogeland, Andijk en Oudesluis.

Op deze plekken is rondom een centrale locatie 'iets' gestart met, door en voor vrijwillig actieve buurtbewoners. Zo ontstaat al doende een gemeenschap. Daarbij is overigens wel van belang dat er, zeker in het begin, ondersteuning van een beroepskracht is om het proces op gang te brengen en de randvoorwaarden te regelen.

★ Burenhulpdienst

In Amersfoort richtte Samen Ouder Worden zich op de wijk Liendert/Rustenburg, waar praktische hulp voor ouderen met een hulpvraag ontbrak maar wel heel welkom was. Uit gesprekken met de buurt bleek dat een Burenhulpdienst een grote wens was van de inwoners. Samen met partnerorganisaties werd zo'n Burenhulpdienst in coronatijd versneld opgezet. Er kwamen gelijk veel hulpvragen binnen van wijkbewoners, bijvoorbeeld om boodschappen te doen of medicijnen te halen. De vrijwilligersenergie die vrijkwam, werd in goede banen geleid door vooraf met de vrijwilligers telefonisch een gesprek te voeren.

De volgende stap was om de Burenhulpdienst over te dragen aan vrijwillige wijkbewoners. Gesprekken met vrijwilligers, samenwerkingspartners en de inzet van de buurtnetwerker leidden tot het contact met een aantal wijkbewoners. Ze waren enthousiast om dit project over te nemen en uit te breiden met hulp achter de voordeur. De Burenhulpdienst is echt een initiatief vanuit de wijk en een sterk middel om verbindingen te leggen in de wijk. Zo is er intussen een team van oudere wijkbewoners opgezet die telefonisch een luisterend oor zijn voor de bewoners.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

2.4 SOCIAAL PENSIOEN

De meeste mensen bereiden zich goed voor op de financiële consequenties van hun pensionering, maar denken ze ook na over de vraag hoe zij op een waardevolle en zinrijke manier oud(er) willen worden? Hoe blijf ik betrokken bij de samenleving? In welk netwerk zit ik na mijn pensioen? Met wie praat ik over wat belangrijk is in mijn leven als ik eenmaal AOW krijg? Op wie kan ik terugvallen als het minder met mij gaat? Deze vragen, die we onszelf stelden en in gesprekken met ouderen terug hoorden, waren de aanleiding om het begrip ‘Sociaal pensioen’ te lanceren. Ons uitgangspunt is dat een actieve voorbereiding op het sociale leven en zingeving na pensionering al ruim voor de pensioendatum begint.

De overgang van werk naar pensioen

We voerden ronde tafel-gesprekken over Sociaal pensioen met mensen van verschillende leeftijden.

Dit is wat we hoorden:

- De meeste mensen vinden het belangrijk om ruim voor hun pensioen met het Sociaal pensioen aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld in gesprekken met collega's, partner, kinderen en vrienden.
- Het helpt als er lokaal iets wordt georganiseerd, zodat zestigplussers op verschillende manieren kunnen onderzoeken en ontdekken wat voor hen van waarde is.
- De meeste mensen verwachten dat met pensioen gaan per definitie leuk is. Maar er zijn ook mensen die er enorm tegenop zien: ze zijn bang om in een gat te vallen of ervaren na hun pensionering een gevoel van leegte en zinloosheid.

- Met pensioen gaan is een levensgebeurtenis. De vraag is of we ons voldoende en tijdig realiseren dat we op zo'n scharniermoment afstevenen.
- De beleving van het pensioen varieert enorm en heeft onder andere te maken met gezondheid, inkomen, woonsituatie en gezinssamenstelling.
- De huidige generatie ouderen met een migratieachtergrond leeft tussen twee culturen waarin verschillend gedacht wordt over onderwerpen als ouderdom en mantelzorg.

Er hoeft geen nieuwe norm te komen over vitaal en zinvol actief zijn na het pensioen. We kunnen ouderen wel inspireren om tijdig na te denken over zingeving en hun sociale netwerk.



Geweldig dat ik met slechts een beetje inbreng de mensen bevlogen aan het schilderen krijg. Ik ervaar het echt als een zinvolle invulling van mijn pensioen. **Vrijwilliger, 80+**

Hoe wil je met pensioen gaan?

In Enschede onderzochten we de verwachtingen en wensen van 60- tot 67-jarigen over de periode na hun pensionering. We zetten samen met de gemeente, ouderenorganisaties en de welzijnsorganisatie een enquête uit. Daarin bevroegen we nog werkende ouderen over levensgebieden zoals wonen, welzijn, vrije tijd en gezondheid. De resultaten presenteerden we in de gemeente en hebben we met een lokale denktank uitgewerkt tot aanbevelingen voor passende ondersteuning, werving van vrijwilligers en betrekken van lokale partijen.

Op basis hiervan is een gezamenlijke campagne gestart om bewustwording te creëren. En een workshop om jonge ouderen voor te bereiden op de periode na hun pensioen. De deelnemers gaan daarin aan de slag met verschillende levensgebieden en maken kennis met organisaties die vrijwillige inzet aanbieden.

Inspireren en op weg helpen

In veel lokale trajecten zijn we samen met ouderen en partner-organisaties aan de slag gegaan om het belang en de waarde van Sociaal pensioen in beeld te brengen. Ook onze [interviewseries](#) gaven een enthousiasmerend inkijkje in de talenten die ouderen na hun pensionering inzetten. Om nog meer aandacht te vragen voor Sociaal pensioen en te laten zien hoe ouderen ermee omgaan, maakten we een serie [videoportretten](#). Die vertoonden we bij landelijke en lokale bijeenkomsten om zo het gesprek over Sociaal pensioen op gang te brengen en de

aanwezigen te inspireren. Deze portretten laten prachtig zien: Je bent nooit te oud om te beginnen!



Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het opbouwen van een netwerk van burens, vrienden, familie of kennissen. Zonder contacten komt eenzaamheid makkelijk om de hoek kijken. **Mevrouw, 77 jaar**

★ Talentbureau

Naast inspirerende verhalen van leeftijdsgenoten zijn nuttige adressen, handleidingen en brochures net zo van belang om mensen te informeren over hun Sociaal pensioen. In de gemeente Stichtse Vecht pakten we dit in eerste instantie op met een terugkerende informatie-markt waar allerlei (vrijwilligers)organisaties en partners uit het sociaal domein standhouder konden zijn. Bezoekers konden hier terecht met elke vraag rondom het leven na pensionering. De markt heeft geleid tot de oprichting van het [Talentbureau Stichtse Vecht](#) door de zogenaamde Vitale Coalitie, een samenwerkingsverband van de welzijnsorganisatie, de bibliotheek, een nieuwe seniorenvereniging Vechtse Plussers en de gemeente.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Het eerste informatiepunt is intussen geopend in de bibliotheek van Maarssebroek. Het Informatiepunt is voor de sociaal-maatschappelijke vragen van de inwoners. Dat het hier vooral gaat om ouderen staat buiten kijf. Tegelijkertijd wordt het Informatiepunt ook bezocht door bijvoorbeeld mensen die het Nederlands niet goed beheersen. Ook heeft de vrijwilligerscentrale een nieuwe website ontwikkeld. Het is nu een stuk gemakkelijker geworden om als vrijwilliger in spé te onderzoeken waar je met je talenten aan de slag kunt. Wat dit kan betekenen is [hier](#) ook terug te lezen.

Vrijwillige inzet heeft zin en geeft zin, dat staat als een paal boven water. Het biedt ouderen de kans om hun vrije tijd op een zingevende manier in te vullen en te besteden aan anderen. Aansluitend op hun wensen en mogelijkheden. Juist in deze tijd zal vrijwillige inzet door en voor ouderen alleen maar belangrijker worden.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

3 Aandacht voor verschillen



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Aandacht voor verschillen

“Ik vind het wel heel jammer dat ik niet met meer diversiteit ben opgegroeid, want dat zou mij waarschijnlijk een andere kijk op de wereld hebben gegeven,” vertelde Ans, een vrouw van 81 uit Bussum. Samen Ouder Worden heeft op meerdere plekken in het land nieuwe en soms ongebruikelijke verbindingen gemaakt tussen mensen van verschillende generaties, van verschillende culturen en van verschillende leefwerelden. Ongebruikelijke verbindingen kunnen spannend en misschien zelfs een beetje ongemakkelijk zijn, maar ze zijn vooral ook leerzaam en waardevol, voor alle betrokkenen.

Het verbinden van mensen klinkt mooi en dat is het ook, maar blijkt in de praktijk het nodige van ons allemaal te vragen. Om verbindingen tot stand te brengen tussen mensen die elkaar anders misschien niet zo snel zouden ontmoeten, zijn naast een nieuwsgierige houding, soms hulpmiddelen nodig. Van eten tot muziek, van dansen en koken met jong en oud, tot wandelen of tai chi. Samen Ouder Worden zette landelijk en lokaal in drie aandachtsgebieden om die verbinding te versterken: werken met mensen met dementie, met mensen met een migratieachtergrond en met contact tussen generaties.

In onze lokale trajecten experimenteerden we met manieren en middelen die mensen in alle diversiteit helpen met verbinden. We gebruikten bijvoorbeeld breed bekende methodieken zoals Positieve Gezondheid. We werkten samen met de Sociale Benadering Dementie. Netwerk NOOM ontwikkelde een Leidraad cultuurspecifieke zorg. In de Expertisegroep Jong Oud bundelden we alle ervaringen en lessen over het verbinden van generaties.



Om Molukse ouderen, ook als zij dementie krijgen, een gevoel van thuis te geven en contact te maken moeten we bekend zijn met hun verleden, ook van de tweede generatie Molukse ouderen. **Loes Hehanussa (66)**

3.1 WERKEN MET OUDEREN MET DEMENTIE

Dementie treft steeds meer mensen. In Nederland woonden in 2022 ruim 290.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing en het steeds ouder worden van de bevolking zullen in 2040 ruim een half miljoen mensen lijden aan de ziekte. Want: hoe ouder, hoe groter de kans op dementie. Zo heeft ongeveer veertig procent van de mensen boven de negentig jaar een vorm van dementie.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

SOCIALE BENADERING DEMENTIE

De Sociale Benadering Dementie, gebaseerd op onderzoek door prof. dr. Anne-Mei The, hoogleraar langdurige zorg en dementie, stelt de mens centraal en niet de patiënt. Het aanbod van zorg richt zich op dit moment te veel op de ziekte en te weinig op de binnenwereld én de buitenwereld van de persoon. Mede hierdoor neemt de levenskwaliteit af. Door de ziekte wordt het lastiger om rollen van bijvoorbeeld vader, buurvrouw of collega in te vullen. Hierdoor komt de rol van patiënt steeds nadrukkelijker op de voorgrond, zo sterk zelfs dat de omgeving de persoon alleen nog als patiënt ziet. Voor de mens met dementie betekent dit verlies aan zingeving en zelfvertrouwen, wat weer invloed heeft op relaties, sociale rollen en de omgeving. Mensen met dementie, zo stelt de Sociale Benadering Dementie, kampen met veel meer uitdagingen dan alleen de ziekte op zich. De oplossing die de Sociale Benadering Dementie biedt, is het centraal zetten van de persoon en ruimte creëren voor de dingen die het leven de moeite waard maken. Een wezenlijk uitgangspunt is dat mensen met dementie niet beziggehouden willen worden, maar ook zelf een bijdrage willen leveren. Ze willen zinvol bezig zijn met hun interesses en talenten. Hierdoor verbetert de levenskwaliteit en krijgen mensen weer een stukje van hun plek in de samenleving terug. De benadering geeft mensen met dementie en hun mantelzorgers rust, veiligheid en welbevinden, waardoor mensen langer thuis kunnen wonen met een betere kwaliteit van leven.

Samen Ouder Worden had in een aantal trajecten speciale aandacht voor ouderen met dementie. Vaak was dat een onderdeel van een bestaande aanpak, zoals Welzijn op Recept. Op twee plekken was het lokale traject expliciet gericht op mensen met dementie vanuit twee hoofdthema's van het programma: vrijwillige inzet en cultuursensitief werken. In Amsterdam sloten we aan bij de sociale benadering dementie door de Tao of Care. In Tiel ontwikkelden we een aanpak om het thema dementie beter bespreekbaar te maken in migrantengemeenschappen. Dit traject zat daarmee op het snijvlak van dementie en cultuurspecifiek werken.

Vrijwillige inzet binnen de Sociale Benadering Dementie

In Amsterdam werkte Handjehelpen vanuit Samen Ouder Worden samen met de Tao of Care. Daar werken ze met de Sociale Benadering Dementie. We onderzochten samen hoe we ervoor kunnen zorgen dat de mensen met dementie blijvend ondersteund worden door vrijwilligers. We keken ook hoe die vrijwilligers gemotiveerd blijven omdat ook hún behoeftes en belangen centraal staan. De teams Sociale Benadering Dementie werken met groepen betaalde studenten, vrijwilligers en mensen die afstand hebben tot de arbeidsmarkt.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Het is niet gemakkelijk om die groepen te vormen en te behouden. Dat bleek ook bij de inzet van vrijwilligers van Handjehelpen, want beroepskrachten en vrijwilligers hebben verschillende tijdsinvesteringen en behoeften. De betaalde teamleden zetten zich samen 24/7 in en vergeten af en toe dat vrijwilligers maar een paar uurtjes beschikbaar zijn, bij voorkeur vaste uren per week. Er was te weinig aandacht voor de wens van vrijwilligers om zelf óók plezier te halen uit die uurtjes.

Het werd duidelijk dat de verwachtingen van (de vrijwilligers van) Handjehelpen en de teams Sociale Benadering Dementie soms nogal uiteenliepen. Dat vereiste een herijking van verwachtingen over en weer, waarin het behouden van vrijwilligers voorop stond. Niet als doel op zich, maar omdat in de aanpak van de Sociale Benadering Dementie de meerwaarde van een zo gewoon

mogelijke omgeving bedraagt aan het welzijn van mensen. Die 'gewoonheid' kunnen vrijwilligers nu juist inbrengen. In de herijking besloten we tegelijkertijd om HBO-Zorgstudenten als stagiairs in te zetten. Zij leerden als beroepskrachten-in-opleiding de betekenis van zorg door vrijwilligers. Ze ervoeren hoe beroepsmatige en vrijwillige zorg samen kunnen werken. Binnen deze setting leerden ze tevens een andere manier van zorg voor mensen met dementie en hun naasten. Het team in Amsterdam heeft nu een goed beeld van het inzetten en behouden van vrijwilligers en van stagiairs.

Dementie bij ouderen met migratieachtergrond

Dementie komt bij verschillende groepen ouderen met een migratieachtergrond veel vaker voor dan bij autochtone Nederlanders, tot wel vier keer zoveel. Tegelijkertijd is dementie voor veel mensen met een migratieachtergrond een onbekende ziekte. Velen denken dat het gewone vergeetachtigheid door ouderdom is. Voor anderen is de ziekte omgeven door angst vanuit geloof of bijgeloof. Dementie is binnen veel migrantengemeenschappen een taboeonderwerp. Mede daardoor speelt dementie zich achter de voordeur af: mensen die eraan lijden raken geïsoleerd vanwege onbegrepen gedrag en hun mantelzorgers zorgen in stilte.

Jammer genoeg is er nog geen goede aansluiting bij de reguliere dementiezorg voor ouderen met een migratieachtergrond. Zo zijn er geen goede methodieken om dementie te ontdekken bij oudere migranten, ook en vooral omdat de bestaande methodieken veel met taal werken en vanuit de Nederlandse cultuur zijn bedacht.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Vraag tijdig om hulp en ondersteuning. Blijf niet zelf aanmodderen. Dementie is een ziekte, het kan iedereen overkomen. Door erover te praten, help je ook anderen en kunnen we samen het taboe doorbreken. [Sabah op dementie.nl](http://Sabah.op.dementie.nl)

Soms lijkt een trauma ook op dementie. De huidige zorg sluit nog onvoldoende aan bij mensen met een andere culturele achtergrond.

★ Sleutelpersonen inzetten bij ouderen met een migratieachtergrond en dementie

In Tiel werkten we door middel van een cultuursensitief ontwikkelproces aan een aanpak om dementie beter bespreekbaar te maken in migrantengemeenschappen. Daarvoor onderzochten we de wensen en plannen binnen de verschillende gemeenschappen. Mensen willen begrepen worden vanuit de eigen cultuur, want alleen vanuit een veilig nest kun je uitvliegen.

Nadat het thema dementie binnen de gemeenschappen meer een plek had gekregen, verbonden we de gemeenschappen met elkaar en met de beroepsmatige zorg. In deze verbinding spelen sleutelpersonen uit de verschillende gemeenschappen een cruciale rol. Deze

sleutelpersonen kregen een training in hoe zij het thema dementie in de eigen gemeenschap bespreekbaar kunnen maken. Daarnaast kregen zij ondersteuning om als groep van sleutelpersonen een eigen plek te veroveren als spreekbuis van de verschillende migrantengemeenschappen binnen de Dementievriendelijke gemeente Tiel. Met deze aanpak, gebruik maken van de kracht van gemeenschappen, kunnen gemeenten werken aan een dementievriendelijke samenleving voor mensen van alle culturen.

3.2 WERKEN MET OUDEREN MET EEN MIGRATIEACHTERGROND

Ouderen met een migratieachtergrond zijn in Samen Ouder Worden steeds meer op de voorgrond gekomen. Lokaal werkend ontdekten we dat er specifieke vraagstukken spelen bij mensen van verschillende culturele achtergronden. We verdiepten ons in de rijkdom van cultuursensitief en cultuurspecifiek werken. We ervaren dat werken met mensen uit verschillende culturen ons iets universeels leert over wat het vraagt en biedt om werkelijk bij iemand aan te sluiten.

Verschillen vieren

Er is een grote urgentie om in zorg en welzijn specifieke aandacht te hebben voor ouderen met een migratieachtergrond. Naar verwachting groeit de komende decennia het aandeel inwoners met een migratieachtergrond naar dertig tot veertig procent van de Nederlandse bevolking. Er zijn nu circa 350.000 vijftigplussers met een migratieachtergrond. Deze groep verdubbelt in

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

omvang tussen nu en 2035 en verdrievoudigt de komende 25 jaar. Daarbij neemt ook de diversiteit binnen de migrantengroepen zelf toe. Dé Turkse gemeenschap bestaat niet, net zomin als dé Nederlandse of dé Caribische gemeenschap. Er zijn grote verschillen, bijvoorbeeld op het gebied van opleiding, inkomen, religie, woonplaats, gender, migratiegeschiedenis, leeftijd en levenservaring.

Cultuursensitief werken

Onze steeds meer diverse samenleving vraagt om over en weer oog en oor hebben voor wie de ander werkelijk is of was. Daarvoor is cultuursensitiviteit nodig. Cultuursensitief werken is je er bewust van zijn dat je eigen normen en waarden niet op iedereen van toepassing zijn. Dat betekent naar mensen en situaties kijken zonder daar direct een oordeel over te hebben en zonder iemand te reduceren tot zijn of haar cultuur. Cultuursensitief werken biedt ruimte voor een diepere en ontmoeting met de leefwereld van de ander. Deze houding zorgt voor aansluiting en biedt kansen om elkaar wederzijds verder te helpen.

Cultuurspecifiek werken

Cultuurspecifiek werken is je er bewust van zijn dat het ertoe doet waar een oudere vandaan komt. Iedere oudere neemt een persoonlijk levensverhaal mee, dat is ingebed in de geschiedenis van de eigen gemeenschap. Dat vraagt om meer kennis van de historische en culturele achtergrond van de ouderen en daarmee van hun belevingswereld. Van cultuursensitief naar cultuurspecifiek werken betekent een verdieping, maar vereist niet dat je van alle culturen alles moet weten. Het gaat om de

kennis dat cultuur ertoe doet en van invloed is op mensen, op situaties en op gedrag. Met een cultuurspecifieke houding kun je doelgroepgericht werken, maar altijd met een nieuwsgierige geest, zonder in hokjes te denken. Cultuurspecifieke zorg sluit aan bij de leefgewoonten, normen en waarden die voor mensen belangrijk zijn. Als beroepskrachten en vrijwilligers oprechte interesse hebben voor ouderen en hun levens, migratiegeschiedenis en cultuur, verbetert de kwaliteit van zorg en krijgen ouderen met een migratieachtergrond zorg die aansluit bij hun leefwereld.



Ik ben in Nederland geboren en het was hier wel veilig en stabiel, maar ik zoek nog steeds naar mijn Indonesische roots. We waren stateloos, hoewel mijn vader en ooms gevochten hadden voor Nederland. Ik zie nog steeds het verdriet van mijn ouders voor me. **Oom S. (68)**

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Aandacht geven aan begrijpelijke en passende taal

Al eerder schreven wij dat taal ertoe doet. Dat is zeker het geval als je met mensen werkt van verschillende culturele achtergronden. In ontmoetingen met ouderen hielden we rekening met hun taalpositie en waren ook alert op wat we zeggen, op welke manier en op welk volume. Bijvoorbeeld hoe direct of juist omzichtig je met elkaar praat over bepaalde onderwerpen. Taal moet niet alleen begrijpelijk zijn, maar ook passen bij omgangsvormen en culturele normen en waarden. Op die twee aandachtsgebieden, communicatie moet begrijpelijk én passend zijn, ging Samen Ouder Worden aan de slag.

★ Waarderende gespreksvoering

Een situatie, probleem of organisatie kun je in beeld brengen met cijfers of analyses, zoals gangbaar is in de westerse cultuur, maar ook door het delen van verhalen. Dit principe vertaalden we naar een methode die we



Waarderende gespreksvoering noemen. De methode boden we op diverse plekken aan als workshop, training of verbindingbijeenkomst. Door middel van waardeerende, verhalende vragen prikkelen we mensen om over hun werk en leven te praten en om over hun dromen en wensen na te denken. We inspireren daarmee de gesprekspartners om nieuwsgierig naar elkaar te zijn en elkaar werkelijk te horen.

Hiermee zorgt Waarderende gespreksvoering in één bijeenkomst al voor een verdiepte kennismaking en tot verbinding tussen mensen die elkaar niet of slechts oppervlakkig kenden. De methode bleek heel goed aan te sluiten bij mensen van verschillende culturen. In de Nederlandse cultuur worden veel dingen heel direct gezegd, wat ook als ongepast of bot kan worden ervaren. In verhalen laten mensen zichzelf zien zonder dat het te persoonlijk wordt. De goede verstaander hoort veel, al dan niet tussen de regels door.

★ Cultuursensitieve Associatiekaarten

In lijn met de Waarderende Gespreksvoering ontwikkelden we een gesprekshulpmiddel specifiek voor ouderen met een migratieachtergrond: Associatiekaarten met een cultuursensitieve insteek. In een kennismaking met oudere migranten kan het bedreigend zijn om direct te vragen of zij iets over zichzelf willen vertellen. Een hulpmiddel kan zijn om associatiekaarten met afbeeldingen neer te leggen. Ouderen kunnen een kaart kiezen waar je om de beurt iets over deelt. Waarom spreekt deze afbeelding je nu aan? Wat deel je met elkaar?

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Werken met associatiekaarten is een handig instrument voor trainers en procesbegeleiders om bijvoorbeeld te gebruiken in workshops. Het is een krachtig middel omdat de beeldende vorm mensen op een andere manier ‘aanzet’ en ook aansluit bij minder taalvaardige mensen. De meeste sets met associatiekaarten tonen over het algemeen typisch Nederlandse cultuur. De afbeeldingen op de Cultuursensitieve Associatiekaarten zijn zo gekozen dat ze aansluiten bij de achtergronden van ouderen met een migratieachtergrond.

★ Digitale vitaliteit van ouderen met een migratieachtergrond stimuleren

Als je niet thuis bent in de digitale wereld wordt het steeds moeilijker om bij te blijven, te skypen met je kleinkinderen, te bankieren of een parkeervergunning aan te vragen. In Rotterdam waren we betrokken bij een traject rondom digitale vitaliteit van ouderen. Dit deden we binnen het Netwerk Digitale Inclusie, een samenwerkingsverband van 35 organisaties, die 55-plussers willen ondersteunen bij het volwaardig meedoen in een steeds verder digitaliserende samenleving.

NOOM bracht bij het Netwerk Digitale Inclusie kennis in over de digitale vitaliteit van ouderen met een migratieachtergrond. Motivatie is belangrijk om aan de slag te gaan met een computer en internet ook leuk te gaan vinden. Een voorwaarde daarvoor is dat ouderen een laptop of smartphone kunnen aanschaffen, digitale vaardigheden leren en vertrouwd raken met digitale media. Daarnaast gaf NOOM aandacht aan het aspect taal en aan de vraag of ouderen met een migratieachtergrond goed

gehoord en gezien werden door de partners van het netwerk. We hebben een bijdrage geleverd aan de pilot van meertalige digicoaches, die ouderen in hun eigen taal kunnen ondersteunen. Ook hebben we gedetailleerde beschrijvingen van (fictieve) personen - persona's - ontwikkeld, voor een publicatie van het netwerk. Aan de hand van deze persona's kunnen partnerorganisaties beter onderzoeken welk aanbod aansluit bij de verschillende behoeften in een specifiek gebied.

★ Aandacht geven aan eten en muziek

Eten verbindt. Dat is in alle culturen zo, ook tussen culturen, maar de Nederlandse cultuur is van nature niet zo gul in maaltijden. Natuurlijk: bij bruiloften en verjaardagen staan taart en lekkernijen op tafel. Maar bij vergaderingen, netwerkbijeenkomsten of workshops zorgen we alleen voor een paar potten koffie en thee, met een koekje of een plakje cake. Rond borreltijd serveren we misschien iets fris met een bakje nootjes.

In veel andere culturen waarmee we in Samen Ouder Worden gewerkt hebben, is dat anders. Bij ouderen van Molukse, Antilliaanse of Marokkaanse afkomst bijvoorbeeld: zonder lekkere hapjes om samen van te genieten, kom je niet samen en ben je niet samen. Wil je als maatschappelijke organisatie de brug slaan naar mensen met een migratieachtergrond, dan zul je aandacht, en budget, moeten geven aan gastvrijheid. En bij gastvrijheid horen eten en drinken. Dat betekent dat je je verplaatst in de eetgewoonten van de gasten op de bijeenkomst. Soms zijn dat mensen uit een specifieke gemeenschap en is het overzichtelijk.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Soms zijn er mensen van alle mogelijke culturen en kun je culinair kiezen uit 'de wereldkeuken'. In Den Haag, Amersfoort, Tiel en Utrecht hebben we mogen ontdekken hoe waardevol het is om te investeren in gastvrijheid en lekkere hapjes. Samen eten helpt mensen met ontspannen, met het delen van verhalen, met kennismaken en verbinden. In Rotterdam komen bijvoorbeeld Turkse vrouwen bij elkaar in het kader van Sociaal Vitaal in Kleur. Daar hoort bewegen en ontmoeten bij. Er is eten om ter plekke te nuttigen, maar ook om te verdelen en mee naar huis te nemen. Bovendien wordt er gedanst op Turkse muziek.

★ Jongeren koken voor ouderen

Taalverwerving en samen eten gaan heel goed samen. In Heerlen gaven we gastlessen over eenzaamheid onder ouderen in een klas met leerlingen die de Nederlandse taal leerden. Daarna boden die leerlingen een zelfgemaakte maaltijd aan ouderen uit de buurt aan. De geanimeerde gesprekken aan tafel brachten beide groepen voordeel. Meerdere leerlingen wilden daarna als vrijwilliger aan de slag.

★ Yelele, feest voor jong en oud

Zoals eten hoort bij het vieren van het leven, zo hoort ook muziek daarbij. Een aanstekelijk voorbeeld is het lied Yelele, dat ontwikkeld is samen met de Caribische gemeenschap in Den Haag. Yelele bezingt de vreugde van elkaar vrijwillig helpen en naar elkaar omzien, van verbinden tussen jong en oud en samen eenzaamheid vermin-

deren. Aan het lied was een oproep gekoppeld om Yelele-momenten met elkaar te delen en de gemeenschap te inspireren om vrijwilligerswerk te gaan doen.

Djego Real en Izaline Calister, twee bekende Caribisch-Nederlandse artiesten, leenden hun muzikale talent aan Samen Ouder Worden voor het maken van Yelele en de bijbehorende clip. Hiermee wilden zij Antillianen in Nederland en op de eilanden motiveren om als vrijwilliger iets te betekenen voor elkaar en voor ouderen in het bijzonder. En het werkte: het lied ging viral van Den Haag tot Curaçao. Yelele, en het creatieve proces met de Caribische gemeenschap rondom het lied, hebben velen geïnspireerd en gereactiveerd om zich voor elkaar in te zetten.



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

In vervolg op Yelele is Stichting Present Den Haag gestart met Present met Ervaring. Present legt verbindingen tussen generaties en Antilliaanse mannen doen Present-projecten bij mensen thuis. Tussen de middag stoppen ze met klussen en gaan samen eten. Het gaat om ontmoeting en verbinding, met elkaar en met de stadsgenoot die zij in huis helpen.

Antilliaanse mannen verleiden tot vrijwillige inzet is niet gebruikelijk en gaat niet vanzelf. Het vraagt investeren in de relatie. Dat werkt het beste als de mannen gevraagd worden door iemand die ze kennen. Dat is vaak hun partner, maar kan ook iemand zijn die de tijd neemt om een goede relatie op te bouwen. Veel inzet in de Antilliaanse gemeenschap is informeel: dat noem je geen vrijwilligerswerk. Als je gaat formaliseren en strak sturen loop je het risico dat vrijwilligers afhaken. Maar met de juiste aanpak ontstaan er mooie verbindingen en na ieder project gaven de vrijwilligers én ontvangers aan dat hun dag zinvol voelde. Zingeving kun je organiseren.

Aandacht geven aan gezondheid in cultuurspecifieke context

Met het ouder worden komen de ziekten en de kwalen. Dat is bij ouderen met een migratieachtergrond net zo, maar toch ook weer anders. Gezondheid en gezondheidsbeleving verschillen sterk in verschillende culturen. Daarbij verschuift de gezondheidsbeleving in generaties migranten: derde en vierde generaties denken vaak heel anders dan de eerdere generaties over gezondheid en vinden meer aansluiting bij de bestaande zorg. Er is bijvoorbeeld ook veel vertrouwen in niet-westerse

geneeswijzen. Bovendien kunnen ook andere (levensbeschouwelijke) overtuigingen een rol spelen in de beleving van ziekte, zeker bij psychische ziektes. Op ziektes zoals kanker rust in veel culturen een sterk taboe. Dat betekent dat de gemeenschap niet of in bedekte termen over zulke ziektes praat. Bij ouderen met een migratieachtergrond gaan vaak kinderen mee naar de arts om te tolken, maar kinderen durven lang niet altijd een slechte diagnose zoals kanker door te geven aan hun vader of moeder. Ook de manier waarop mensen woorden geven aan ziekte en gezondheid is sterk cultureel bepaald. 'Pijn in het hart' betekent dan bijvoorbeeld eenzaamheid. 'Een gast in mijn buik' betekent kanker.

Onder ouderen met een migratieachtergrond hebben mensen van een verschillende afkomst ook verschillende ouderdomskwalen. Zo komt diabetes veel voor bij mensen met een Hindoestaanse achtergrond, hoge bloeddruk bij mensen die afstammen van de mensen uit de trans-Atlantische slavenhandel en dementie bij mensen met een Marokkaanse achtergrond. Niet zelden pakt de werking van medicijnen verschillend uit bij verschillende bevolkingsgroepen. Van de eerste generatie Indische Nederlanders en Molukkers, maar ook van nieuwe groepen ouderen zoals vluchtelingen is bijvoorbeeld bekend dat zij in toenemende mate last hebben van trauma's uit het verleden. Soms verliezen zij de Nederlandse taal en grijpen terug op hun moedertaal. Dat zie je bijvoorbeeld ook bij Nederlandstaligen die terugvallen in het dialect van hun jeugd. Deze voorbeelden laten zien dat het niet voldoende is om cultuursensitief te werken: het gaat ook om cultuurspecifiek werken.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

LEIDRAAD CULTUURSPECIFIEKE ZORG

NOOM heeft, tegelijkertijd met de looptijd van Samen Ouder Worden, de Leidraad Cultuurspecifieke Zorg ontwikkeld. Het gedachtegoed uit de leidraad heeft zijn weg gevonden in ons denken over cultuurspecifiek werken.

De Leidraad biedt handreikingen en praktische suggesties om in de zorg toe te passen, thuis en in instellingen. Daarnaast vind je overzichten van producten en organisaties die zich richten op cultuursensitief werken. De Leidraad is bedoeld voor beroepskrachten en vrijwilligers die te maken hebben met ouderen met een migratieachtergrond bij zorg- en welzijnsinstellingen, wooncorporaties en andere organisaties in het sociaal domein.

De Leidraad Cultuurspecifieke Zorg is ook een oproep om extra werk te maken van cultuurspecifieke zorg. Mensen met een migratieachtergrond hebben te maken met elkaar versterkende achterstanden op meerdere gebieden. Door de coronacrisis en ontwikkelingen als digitalisering worden die achterstanden groter. Het standaardaanbod maakt de kloof steeds groter, sluit ouderen met een migratieachtergrond uit en bemoeilijkt hun toegang tot zorg en welzijn. De Leidraad Cultuurspecifieke Zorg is een pleidooi om een inhaalslag te maken en ongelijkheid tussen groepen mensen in Nederland te verkleinen.

★ Sociaal Vitaal in Kleur

Vrijwilligers en beroepskrachten vinden het moeilijk om ouderen met een migratieachtergrond te bereiken, zeker rondom onderwerpen als gezondheid en bewegen. In Roosendaal, Utrecht en Amersfoort gingen we aan de slag met het programma Sociaal Vitaal in Kleur. In Amersfoort ontmoeten Syrische, Marokkaanse, Afghaanse, Turkse en Somalische vrouwen elkaar en ontdekken dat ze veel gemeen hebben, ondanks hun verschillende achtergronden. Sociaal Vitaal in Kleur biedt meer dan alleen bewegen. Het gaat hierbij om een combinatie van bewegen, vitaliteit, ontmoeten, weerbaarheid, samen eten en samen in gesprek. Bovenal gaat Sociaal Vitaal in Kleur over het betrekken van mensen en kijken wat ze zelf kunnen doen. In een vorm die goed bij hen past, van dans tot sport tot tai chi.

★ Kleurrijk Wandelen

In Amersfoort is vanuit Sociaal Vitaal in Kleur het zogenaamde Kleurrijk Wandelen ontstaan. Tijdens gesprekken met onder andere een dagbesteding bleek dat veel ouderen het leuk zouden vinden om samen te wandelen. Door middel van drietalige posters en folders zijn ouderen en vrijwilligers vervolgens uitgenodigd om aan te sluiten bij de wandeling of mee te helpen. Bij de start waren er wel vrijwilligers, maar bijna geen aanmeldingen. Langzamerhand kwamen er iedere keer meer mensen bij. Dat had veel te maken met één verbindende persoon door wie mensen zich uitgenodigd voelden. Inmiddels is Kleurrijk Wandelen een vaste activiteit geworden. Twee-

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

maal per week gaat een zeer diverse groep ouderen met elkaar wandelen. Ook ouderen in een scootmobiel 'op pad' mee. Na afloop eet de groep met elkaar een gezonde maaltijd.

★ De Schijf van vijf inzetten voor diverse culturen

Ondervoeding komt relatief vaak voor bij ouderen met een migratieachtergrond. In gesprekken met deze ouderen vroegen zij om voorlichting over gezonde voeding. Om dit goed te doen hebben we een Schijf van vijf laten maken met producten die voor deze ouderen herkenbaar zijn, zoals bulgur en couscous. Hoe je gezonde keuzes maakt, ontdekken ouderen aan de hand van bewustwordingsspel. Aan de hand hiervan geven we voorlichting waarom het belangrijk is om gezond te eten en waar je informatie kunt krijgen over ziekte, voeding en gezondheid. Deze schijf van vijf kan ook goed bij andere activiteiten met ouderen worden gebruikt om mensen te informeren over de waarde van gezond eten.

★ Cultuursensitief spreken over kanker

In veel culturen is kanker een 'taboe-ziekte'. Hoewel kanker bij ouderen met een migratieachtergrond veel voorkomt, is er weinig aansluiting tussen de reguliere zorg en migranten. Dat merken bijvoorbeeld ook de Centra voor leven met en na kanker, die onderdeel zijn van IPSO.

Om beter aan te sluiten bij migranten met kanker onderzocht IPSO in Den Bosch op welke wijze de centra cultuursensitief kunnen werken. Als start vond er een ronde tafel-gesprek plaats over kanker en culturele verschillen met (ervarings)deskundigen met een migratieachter-

grond. We verkenden welke culturele verschillen rondom kanker er zijn, welke behoeften mensen met kanker met een migratieachtergrond hebben en wat de rol van vrijwilligers met een migratieachtergrond zou kunnen zijn in de centra.

Op basis van de uitkomsten van het gesprek ontwikkelde IPSO trainingsaanbod voor vrijwilligers aan de hand van de zogenaamde patiëntenreis. De patiënt vertelt daarin zijn reis vanaf het moment dat er iets loos is, per fase, met behandeling, etc. Vanuit dit patiëntenperspectief kun je zorg en ondersteuning op elkaar afstemmen en ook beter laten aansluiten op de patiënt. Vrijwilligers en begeleiders werden toegerust in cultuursensitief werken. De professionele distantie waarmee zowel de beroepskrachten als de vrijwilligers zijn opgeleid, voelt vaak te afstandelijk. Daardoor openen ouderen met een migratieachtergrond zich niet. Normaal gesproken leerden we vrijwilligers dat ze niet over zichzelf moeten vertellen. Nu bleek: over jezelf vertellen verkleint juist de afstand. Vrijwilligers hebben geleerd om op zoek te gaan naar een eigen verhaal, een verhaal met een functie voor de ander.

★ Cultuursensitief werken met mantelzorgers

Het meer cultuursensitief maken van vrijwilligers en beroepskrachten in zorg- en welzijnsorganisaties vond niet alleen plaats bij IPSO, maar bijvoorbeeld ook bij MantelzorgNL. Deze partnerorganisatie zorgde met het project Samen kleur geven voor meer diversiteit onder vrijwilligers en een beter bereik onder mensen met een migratieachtergrond. Het betrekken van ouderen met een migratieachtergrond gaat niet vanzelf. Het is een

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

zinnol proces dat blijvende aandacht vraagt om de zorg beter en toegankelijker te maken voor iedereen.

POSITIEVE GEZONDHEID DOOR EEN CULTUURSENSITIEVE BRIL

In Roosendaal keken we door de bril van Positieve Gezondheid ook naar ouderen met een migratieachtergrond. Positieve Gezondheid blijkt een krachtige methode én manier van kijken te zijn, die mensen helpt bij het zien van het gezonde deel van jezelf en de ander. We ontdekten echter in de praktijk dat Positieve Gezondheid vaak erg Nederlands is: in taal en ook in uitgangspunten. Zo gaat Positieve Gezondheid in gedachtegang van het individu (ik) naar de groep (wij), terwijl veel migranten juist andersom denken: van de groep naar het individu. Daarbij blijkt de methodiek voornamelijk gebaseerd te zijn op geschreven Nederlandse teksten en die passen niet altijd bij mensen die de Nederlandse taal minder beheersen. Bij Positieve Gezondheid is daarom een gesproken versie ontwikkeld. Daarmee wordt minder beroep gedaan op het kunnen lezen van de Nederlandse taal.

Cultuurspecifiek werken rondom eenzaamheid

In Utrecht wordt er veel gedaan om eenzaamheid te verminderen. Er zijn bijvoorbeeld trainingen vanuit de Vrijwilligerscentrale Utrecht of het Netwerk Informele Zorg Utrecht voor iedereen die met mensen in kwetsbare posities te maken heeft of die belangstelling heeft voor dit thema. Dit zijn inhoudelijk goede trainingen, die echter minder goed blijken aan te sluiten bij sleutelpersonen vanuit migrantengroepen. We hebben daarom deze trainingen meer cultuurspecifiek gemaakt.

Eenzaamheid is van alle generaties en alle culturen. Dat ouderen uit enkele migrantengroepen grote gevoelens van eenzaamheid ervaren, begint steeds meer door te dringen, onder andere ook bij de sleutelpersonen. Er heerste eerst ongeloof, want ouderen worden toch omringd door (klein)kinderen? Het werd tijd om het thema eenzaamheid op te pakken. Want juist sleutelpersonen die dicht bij ouderen met een migratieachtergrond staan, kunnen de signalen van eenzaamheid herkennen om het onderwerp bespreekbaar te maken.

Sleutelpersonen met een Marokkaanse, Turkse, Syrische en Surinaamse achtergrond werden persoonlijk uitgenodigd om deel te nemen aan de training. Wat ze gemeen hebben is het migrant zijn, waardoor ze de gevoelens die migratie teweegbrengt zelf ervaren of herkennen. In de training gingen we in op de specifieke factoren die eenzaamheid in de hand werken én hoe je eenzaamheid kunt herkennen en bespreekbaar kunt maken in de culturele context waarin de sleutelpersonen leven en werken.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

★ Eenzaamheid verminderen bij oudere Chinese mannen

In Den Haag richtten we ons op oudere Chinese mannen. Deze migranten hebben vaak hun leven lang hard gewerkt in de horeca. Velen hebben mede daardoor geen sociaal netwerk, niet buiten de gemeenschap, maar feitelijk ook niet daarbinnen. Zodra deze Chinese mannen met pensioen gaan, ontstaan er niet zelden ernstige eenzaamheid en zingevingsproblematiek, soms in combinatie met schulden. Vanwege de taalbarrière, het beperkte netwerk en doordat mensen in de Chinese gemeenschap niet snel de vuile was buiten hangen, leidt dit tot hoge mantelzorgdruk op de kinderen.

Samen Ouder Worden ging samenwerken met een netwerkversterker van Chinese komaf en een vrijwilliger die een aantal Chinese talen en Nederlands spreekt om verbinding te maken met oudere Chinese mannen in Den Haag. Zij openden op een plek vlakbij Chinatown een spreekuur waar oudere Chinese mannen terecht kunnen voor een luisterend oor. Het is een loket waar ze de taal spreken én de sociale kaart van Den Haag kennen en waar koppelingen met maatjes gemaakt worden. Het spreekuur is succesvol en wordt geleidelijk overgedragen aan een regulier servicepunt, maar kan niet overal antwoord op geven. Omdat de gemeentelijke loketten niet aansluiten bij de behoeften en wensen van oudere Chinese mannen is de vraag hoog, terwijl het aan de andere kant uitdagend is om voldoende Chineestalige vrijwilligers te vinden. We leerden dat het een langdurig proces is om dergelijke groepen ouderen met een migratieachtergrond te vinden en te koppelen aan geschikte vrijwilligers.

3.3 CONTACT TUSSEN GENERATIES MOGELIJK MAKEN

“Ik word steeds weer positief verrast door jongeren als ik ze ontmoet. Het negatieve beeld over jongeren is vooral ontstaan door wat ik hoor en zie, bijvoorbeeld op televisie. Het is daarom belangrijk dat ik mezelf als oudere ook openstel en het contact actief opzoek.” Zo vertelde Marie-Therèse (75) tijdens een ontmoetingsmiddag op een MBO in Breda over intergenerationeel contact.

De belevingswerelden van jongeren en van ouderen raken elkaar niet vanzelfsprekend. Daar moet moeite voor gedaan worden. Maar waarom zou je dat willen? Jongeren worden ooit oud en ouderen waren ooit jong. Wij zagen de meerwaarde van intergenerationeel contact, want wat ouderen en jongeren samenbindt is zoveel meer dan waarin we verschillen. We hebben allemaal basisbehoeften als gezien willen worden, gehoord worden en interesse ervaren.



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

“

Meer jongeren zouden met ouderen moeten optrekken, ik denk dat ze het heel leuk zullen vinden. **Salma Farag (24)**

Hoe kan intergenerationeel contact ontstaan?

In het programma hebben TijdVoorActie en NPV-Zorg voor het leven de handen ineengeslagen in de Expertisegroep Jong Oud. Dit platform bundelt expertise rondom intergenerationeel contact en stapt op de zeepkist om dit onderwerp op de kaart te zetten. We delen verhalen en toolkits, inspireren en geven trainingen en workshops. Ook geven we advies aan vrijwilligers- en zorgorganisaties zodat zij duurzaam contact met jongeren, en ontmoeting tussen jong en oud kunnen faciliteren. Wat wij ontdekt hebben, is dat het belangrijk is om de ontmoeting tussen jong en oud te stimuleren en te faciliteren. Deze ontstaat meestal niet vanzelf. Beproefde voorbeelden van succesvolle en betekenisvolle contacten zijn studenten die met hun klas langsgaan bij ouderen in een verzorgingshuis, leerlingen die levensverhalen van een oudere optekenen en jong en oud die elkaar ontmoeten tijdens een straatbarbecue.

Vorbereiden en maatwerk leveren

Wanneer jong en oud elkaar spreken of samen iets doen, betekent dat echter nog niet dat er echt en wederkerig contact ontstaat. Het helpt als we de jongeren en ouderen op elkaar voorbereiden. Dat vergroot de kans op verbinding. Denk bij een maatjescontact aan informatie per brief aan een oudere en een mail of app aan een jongere. Het is daarnaast belangrijk om aanwezig te zijn bij de eerste ontmoeting om het contact op gang te helpen. Wanneer zij zich verdiepen in elkaars belevingswereld, ontstaat vaak verbinding. Dan raken ze echt nieuwsgierig naar hoe het leven voor de ander was en is en wat de ander belangrijk vindt. Dat vergt maatwerk, zoals voor elk ander contact tussen mensen. Iedereen is van waarde en kan waarde toevoegen aan het leven van anderen en onze samenleving. Zowel jong als oud.

SCHIEREILAND

Tijdens een themamiddag van een ouderenbond rondom 'jongeren' was meneer Polak aanwezig. Hij kwam schuifelend naar voren lopen toen de bijeenkomst al afgelopen was. Hij zei: "Ik ben altijd een beetje langzaam, maar ik wil toch nog even wat zeggen!" Met zijn vinger omhoog om extra te onderstrepen wat hij wilde vertellen, zei hij: "Je snapt misschien wel dat als je ouder wordt, je steeds meer op een eiland komt te staan... Dus ik heb jongeren nodig om daar een schiereiland van te maken."

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

★ SamenSpel nodigt uit voor een goed gesprek

In onze ontdekkingstocht om verbinding tussen oud en jong op een laagdrempelige en ludieke manier te realiseren, hebben we samen met vijftig ouderen en jongeren vragen verzameld voor een kaartenset. Deze kaartenset SamenSpel is bedoeld om jong en oud uit te nodigen voor een gezellig én goed gesprek. Wat willen zij graag van elkaar weten? Welk advies kunnen ze elkaar geven? Welke geluksmomenten en zorgen zijn er? Jongeren en ouderen hebben niet alleen een leuk gesprek, ze doen ook waardevolle inzichten op. De gebruikers geven aan dat de gesprekken met behulp van de kaarten leidden tot meer inzicht in elkaars leefwereld en meer begrip voor de ander.



“

De jongeren van nu worden ooit ouder. Zij kunnen door intergenerationeel contact al ontdekken wat ouder worden zou kunnen betekenen. Ouderen die jongeren ontmoeten zien en horen hoe het leven er voor jongeren van nu uitziet. Ze hebben meer gemeen dan gedacht. **Expertisegroep Jong Oud**

Ontdekkingstocht in actie

Wanneer je mensen aan elkaar wilt verbinden, ben je vaak zelf het instrument daartoe. Tijdens trainingen en gesprekken is gebleken dat de mensen en organisaties die dicht bij hun eigen enthousiasme voor hun werk konden komen en oprechte interesse in jong en oud konden tonen, het meeste resultaat boekten.

Het bleek belangrijk dat de organisaties die de training volgden kennis krijgen over de generaties. Ook al is er bewezen dat er net zoveel verschil is tussen de mensen *in* generaties als *tussen* generaties, toch kan het helpen om te weten wat een generatie typeert. Uit welke tijd komen ouderen zoals babyboomers? Wat was eigen aan die tijd en wat heeft deze generatie meegekregen qua

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

wereldbeeld en wijze van communiceren? Hoe is het om op te groeien met internet en alles te kunnen opzoeken via Google? Wat betekent dat voor de jongeren en ouderen met wie de organisaties contact gaan hebben? Basiskennis over een generatie kan een handige starter zijn voor een gesprek en geeft begrip voor de leefwereld van degene die je wilt bereiken en verbinden.

We raadden organisaties ook aan om op zoek te gaan naar inspirerende voorbeelden voor intergenerationeel contact en in gesprek te gaan met jongeren. Wij hebben zelf bewust jongeren betrokken bij onze trainingen. Zij kunnen immers zelf het beste verwoorden wat hun generatie bezighoudt. We lieten organisaties tijdens de trainingen ontdekken hoe het werven en matchen van jongeren werkt door ze uit te dagen om uit hun comfortzone te komen. Niet praten óver jongeren, maar praten mét jongeren. Niet alleen prátén over een activiteit met jong en oud, maar die activiteit daadwerkelijk organiseren. Dat heeft keer op keer opgeleverd dat organisaties verrast werden. Ze dachten dat het niet zou lukken om jongeren te betrekken, maar door in actie te komen en iets te organiseren hebben ze toch ervaren dat het ze lukt. Zowel de jongeren, als de ouderen, als de organisaties hebben daarvoor een positieve ervaring opgedaan met (het faciliteren van) intergenerationele ontmoetingen.

★ Levensverhalen verbeelden

In Amersfoort zetten de programmamedewerkers samen met welzijnsinstelling Indebuurt033 en het ROC Midden Nederland afdeling Media en Design een project op om levensverhalen van ouderen op te halen.

Samen zochten de leerlingen naar een vorm die aansluit bij Samen Ouder Worden. Zij voerden gesprekken met hun grootouders of andere dierbare ouderen in hun leven en zijn vanuit deze gesprekken kunstuitingen gaan maken. Daardoor gingen zij nadenken over hun eigen achtergrond en identiteit en verdiepten zich in het leven van hun grootouders. Vervolgens hebben ze tekeningen en schilderijen gemaakt. Die zijn gebundeld in een prachtige publicatie.

MALUKU, JONAS, WATTILETE "EEUWIGE AANKOMST"

Dit is mijn kijk op hoe mijn Molukse opa en oma naar Nederland kwamen. Zij kwamen aan op het schip de Kota Inten in 1951 te Rotterdam. Wat een tijdelijke reis zou zijn bleek achteraf een reis van meer dan 70 jaar.



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Wederkerigheid en verbinding centraal stellen

Een gangbaar beeld bij intergenerationeel contact is dat de oudere kwetsbaar zou zijn en de jongere de oudere hulp geeft. Of juist dat de jongere vooral kan leren van de levenservaring van de oudere. Als je een maatjestrject tussen een jongere en een oudere organiseert, is het belangrijk om specifiek aandacht te besteden aan zulke aannames en hier ook andere perspectieven naast te leggen. In de toolkit Maatjescontact Jong Oud van EJO hebben we deze ervaring verwerkt. In deze toolkit nemen we de jongere bij de start van het contact mee in hoe het maatjescontact eruit kan gaan zien. Hoe is het om met een oudere te gaan optrekken? We nemen ook de oudere mee in de waarde van het bezoek van een jongere. Deze wederkerigheid is immers niet vanzelfsprekend. De toolkit Reflectiekaarten Betekenisvol Contact draagt ideeën aan voor het elkaar leren kennen en het opbouwen van een waardevol contact.

★ Intergenerationeel contact in het curriculum

“Over jong en oud spreken is veel te generaliserend. Laten we elkaar allemaal zien, als mensen. De ene oudere is weer totaal anders dan de andere oudere.” Zo vat één van de studenten samen. Ook onder jongeren is de diversiteit uiteraard groot. Hoe kun je het contact tussen de generaties bevorderen en verbeteren? Daarover gingen studenten en ouderen met elkaar in gesprek tijdens bijeenkomsten op Avans Hogeschool Breda waar het Thematisch Lerend Netwerk rondom intergenerationeel contact is gestart. In dit netwerk komen onderwijs, werkveld en onderzoek samen. Ontmoetingen tussen jong en

oud en de kennismaking met elkaars belevingswerelden zijn in samenwerking met Samen Ouder Worden geborgd binnen dit netwerk en de hogeschool. De ontmoetingen tussen oud en jong zijn nu onderdeel van het curriculum van sociale studies.

Door onze activiteiten met specifieke groepen mensen, zoals jongeren, mensen met dementie of met een migratieachtergrond, hebben we op een dieper niveau geleerd wat het vraagt om bij mensen aan te sluiten en werkelijk te begrijpen wat iemand nodig heeft. We hebben geleerd dat diversiteit het leven rijker maakt, en dat we tegelijkertijd meer op elkaar lijken dan we soms denken. Want hebben wij niet allemaal behoefte aan betekenisvolle contacten, aan een leven met zin? En daar kun je elkaar wederkerig bij helpen. Door zonder oordeel vragen te stellen, door nieuwsgierig te zijn naar wie de ander is of was, en wat iemands geschiedenis of toekomstdroom is. Mensen van een andere generatie, een andere culturele achtergrond of een andere belevingswereld laten je anders naar de wereld en jezelf kijken. Deze open en brede blik is de basis van goede, toegankelijke zorg.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

4 Vitaal samenwerken



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Vitaal samenwerken

Samen Ouder Worden is in de kern gebaseerd op samenwerking. Zo maakten bijvoorbeeld in Ommen en Hattem huisartsen, praktijkondersteuners, welzijnswerkers, zorgmedewerkers en vrijwilligers samen een voorstel voor een welzijnscoach. Zo sloegen ook scholen, welzijnsinstellingen, migrantenorganisaties en culturele instellingen de handen ineen. Scholieren en ouderen in Amersfoort, Heerlen en Noordwest Friesland konden daardoor samen koken en kunst maken.

Het zijn maar een paar voorbeelden van succesvolle lokale samenwerking. Samen Ouder Worden heeft bewust ingezet op het versterken en verduurzamen van deze vorm van samenwerking. Dat gebeurde door onze programmamedewerkers een procesrol te geven in gemeenten die door de landelijke partners van Samen Ouder Worden gekozen waren. We koppelden inzichten op vier terreinen aan elkaar:

- De behoeften, wensen en mogelijkheden van ouderen vormen het startpunt.
- Zingeving en betekenisvolle ontmoeting leiden tot duurzame verbinding.
- De manieren waarop mensen zich vrijwillig willen inzetten veranderen continu.
- We zijn op weg naar een nieuw samenspel tussen beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers.

Op deze maatschappelijke veranderingen heeft geen enkele organisatie in haar eentje het antwoord.

We zijn ervan overtuigd dat ouderen effectiever en duurzamer ondersteund kunnen worden als ouderen en jongeren, beroepsmatige en vrijwilligersorganisaties, beleidsmakers en uitvoerders elkaar weten te vinden. We wilden hen inspireren om nog meer samen op te trekken en gebruik te maken van elkaars expertise en ervaring. We lieten ons graag leiden door het Afrikaanse gezegde: “Alleen ga je sneller, samen kom je verder.”

De vraag is hoe je die samenwerking voor elkaar krijgt. Wat werkt om tot vitale en duurzame lokale samenwerking te komen? We beschrijven de routes die we hebben gelopen en de ervaringen die Samen Ouder Worden opdeed met het versterken van bestaande samenwerkingsverbanden of het helpen opzetten van nieuwe. We laten zien hoe je met ouderen als bron kunt beginnen. We kijken naar de cruciale ingrediënten voor geslaagde samenwerking en zoomen in op de rol van de procesbegeleider.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. **Vitaal samenwerken**

Samen verder gaan >

Bijlagen >

IN GESPREK OVER AANBOD EN VRAAG

Toen we begonnen, veronderstelden we dat lokale partners de programmamedewerkers met open armen zouden ontvangen in hun gemeente. We kwamen immers met kennis, tijd en geld aankloppen. Bovenal hadden we de intentie om aan te sluiten bij wat er lokaal speelde en wie welke rol had. De praktijk bleek een stuk weerbarstiger. In sommige gemeenten werd de deur simpelweg dichtgehouden. We hoorden bijvoorbeeld: “Wij zijn al goed bezig.” Veel lokale organisaties bekeken ons met enige argwaan en vroegen: “Wat komen jullie doen dat we niet zelf kunnen?” En onze werkwijze van experimenteren en ontwikkelen bleek lang niet overal op applaus te kunnen rekenen: “Wat hebben we hier dan precies aan?”

Wat we geleerd en vervolgens toegepast hebben, is om eerst open en luisterend in gesprek te gaan over wat er lokaal aan de hand is. Waar zitten knelpunten? Waarmee zouden lokale partijen geholpen zijn? Zo bouwden we gelijkwaardige relaties op, gebaseerd op mede-eigenaarschap. Zoals je ook niet vóór ouderen moet denken maar mét hen in gesprek moet gaan.

Meerdere routes

De programmamedewerkers hebben verschillende routes gevonden om tot vitale samenwerking te komen. Een aantal koos ervoor om eerst met formele partijen in de lokale gemeenschap aan tafel te gaan zitten, zoals de gemeente, de welzijnsorganisatie en zorgorganisaties. Anderen kozen voor de bottom-up route vanuit de bron: de ouderen. Zij liepen een flat in om een praatje te maken met oudere bewoners of installeerden zich op een praatbankje in de stad. Vanuit die contacten ontstonden waardevolle samenwerkingen met enthousiaste ouderen en lokale organisaties.

Een derde route was beginnen bij al bekende partners in het maatschappelijk middenveld. Vooral programmamedewerkers die lokaal al bekend en ingebed waren, gingen aan de slag met ‘hun’ partners en breidden langzamerhand de samenwerking uit richting doelgroep en overheden.

Overal waar de route niet goed werkte of te weinig opleverde, is gekozen voor een alternatieve insteek om wel tot een vitale samenwerking te komen. Flexibel kunnen inspelen op wat wel én niet werkt, is een belangrijke eigenschap om tot effectieve lokale samenwerking te komen.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

EN TOEN KWAM CORONA...

Het virus en de maatregelen beperkten de voortgang van Samen Ouder Worden, maar boden ook kansen. Sommige programmamedewerkers kwamen ineens in de positie dat zij het hulpaanbod aan hulpvragen konden koppelen. Door te verbinden, matchen en coördineren kwamen zij in het hart van de actie. Dit gaf de lokale samenwerking en coalitievorming een enorme versnelling.

Op sommige plekken zijn creatieve manieren ontwikkeld om ouderen ondanks de lockdowns te bereiken en de samenwerking met de lokale partners vast te houden. Het vraagstuk van digitale vaardigheid kwam daardoor extra scherp in beeld. Ten slotte is een aantal trajecten tijdelijk tot stilstand gekomen omdat organisaties hun deuren noodgedwongen gesloten hielden en ouderen thuisbleven.



Het experiment waarderen

Samen Ouder Worden was een leer- en ontwikkelprogramma en gericht op innovatie. Een tweede kenmerk van onze werkwijze om tot vitale samenwerking te komen, is dan ook dat we geen vooropgezette projecten of methodieken gebruikten. Soms was er al een duidelijke lokale keuze gemaakt voor een bepaalde invalshoek of werkwijze en sloten we daarop aan. Zo werd in Roosendaal gewerkt vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en was in Utrecht al langer het succesvolle Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU) actief.

In veel andere trajecten was de start om samen met lokale partners 'iets' te doen, aansluitend bij knelpunten, behoeften, mogelijkheden en energie van ouderen en alle betrokkenen. Dat deden we vanuit waarderend-onderzoekende vragen: Welk vraagstuk of welke ambitie hebben we gezamenlijk? Wat gaat er al goed en is er al wel? Hoe zouden we daarvan gebruik kunnen maken? Waar gaan we nu mee beginnen?

Programmamedewerkers zijn, met het ouderenperspectief voor ogen, als het ware samen met lokale partners het diepe ingesprongen. Zij konden verschillende samenwerkingsvormen, methodieken en projecten uitproberen om te ontdekken wat werkt. Dat vroeg om partners die ook open stonden voor deze manier van werken. Als je constructief wil experimenteren samen met partners is het belangrijk om veiligheid te bieden: je mag afwijken van wat er 'normaal' gebeurt. Want het doel is altijd: leren van het experiment.

[Het begin >](#)[1. Zingeving >](#)[2. Vrijwillige inzet >](#)[3. Aandacht voor verschillen >](#)[4. Vitaal samenwerken](#)[Samen verder gaan >](#)[Bijlagen >](#)

DE STAPPEN VAN DESIGN THINKING

Pas toen we al een tijdje bezig waren, ontdekten we dat we in onze werkwijze vrij nauwgezet de stappen van Design Thinking volgden, zowel landelijk als in meerdere lokale trajecten. Bijvoorbeeld voor het uitwerken van de vrijwilligersreis.

Dit zijn de stappen:

1. Een goed begrip van de opgave ontwikkelen
2. Het vraagstuk/de ambitie helder verwoorden
3. Brainstormen over potentiële oplossingsrichtingen en tot een keuze komen
4. Ontwerpen en uitvoeren van een aantal prototypes/experimenten en daarvan leren
5. De best werkende aanpak selecteren, toepassen en blijven verbeteren

4.1 OUDEREN ALS BRON

Het speerpunt van Samen Ouder Worden was werken met ouderen als bron. De basis van vitale samenwerking was om eerst met ouderen zelf in gesprek te gaan: wat zijn hun wensen, behoeften en mogelijkheden om vitaal en zinrijk ouder te worden? Vervolgens betrokken we ouderen en/of hun wensen en ervaringen bij projecten. We hanteerden daarvoor verschillende werkvormen:

- Verhalen ophalen
- Gegevens verzamelen
- Aansluiten bij ouderengroepen of zelf ouderen bij elkaar brengen

Verhalen ophalen

We weten het allemaal: niets is krachtiger dan het echte verhaal. Wat ouderen zélf vertellen in hun eigen woorden zorgt dat hun ervaringen en vragen meteen gaan leven. In veel lokale trajecten gingen programmamedewerkers aan de hand van de narratieve methode daarom met ouderen in gesprek, vaak in de vorm van interviews en videoportretten. In Gouda en Zeeland dienden magazines als opmaat voor lokale samenwerking.

★ Zilveren Helden delen hun woonwensen

In Gouda verzamelde de programmamedewerker verhalen van ouderen die zelf vertellen hoe zij het ouder worden ervaren en hoe zij zich voorbereidden op deze levensfase. Zij bundelde deze verhalen in het magazine Zilveren Helden. Daarna maakte ze op verzoek van de gemeente Gouda en met ondersteuning van de gemeente een 'wooneditie'. Deze bevat interviews met oudere Gouwenaren die zich op woongebied bewust voorbereiden op het ouder worden. De gemeente wilde hiermee ouderen tijdig aan het denken zetten over hun (toekomstige) woonsituatie. Bij het zoeken naar interviewkandidaten werkte de programmamedewerker samen met een sociaal makelaar en een wijkverpleegkundige. Het magazine bevat informatie over het aanbod van huurhuizen voor ouderen en algemene informatie over zorg voor ouderen. Een adviseur van de gemeente verzorgde een link naar een online enquête over wonen en kon zo de impact van het magazine meten. Duizend magazines zijn onder andere verspreid via de straatoudsten van de Lief- en leedstraten en verder via wijkteams, woonstichtingen en de gemeente. De boekjes leidden ook tot samenwerking

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

met lokale partners rondom eenzaamheid en huisbezoek. Vrijwillige gespreksleiders kregen een training in de gespreksmethodiek van UP! en ouderen en beroepskrachten volgden de training Samenkracht.

★ Verhalen over vrijwillige inzet

Ook in Middelburg, Goes en Ermelo maakte de programmamedewerker magazines met interviews. Acht Middelburgse zeventigplussers vertellen over hun levensloop, hoe zij omgaan met het ouder worden en hoe zij hun leven in deze fase invullen. In deze bundel lag de nadruk op het thema vrijwillige inzet. Door vrijwillig actief te zijn voelen de geïnterviewden zich onderdeel van de samenleving. De programmamedewerker werkte voor deze interviews samen met Welzijn Middelburg en kwam in contact met diverse vrijwilligersorganisaties. Eenzelfde werkwijze volgde de programmamedewerker in Goes en Ermelo. Daarvoor zocht zij samenwerking met bijvoorbeeld een hospice en een buurthuis. De magazines werkten ook als ‘promotiemiddel’ voor deze organisaties. Ze leverden veel lokale aandacht voor ouderen op, onder meer door de burgemeester of wethouder te betrekken bij de presentatie.

“

Wat wil ik worden als ik met pensioen ga?

★ Videoportretten

Wanneer ouderen zelf live hun verhalen vertellen, komt hun boodschap nog directer binnen dan op papier. Als het niet lukte om ouderen te laten vertellen op een bijeenkomst, bleken videoportretten voor ons een goed alternatief. We hebben videoportretten gemaakt over de kracht van ouderen, over hoe zij vrijwillig actief zijn en hoe zij met hun pensionering omgaan. Deze portretten hebben we ingezet bij landelijke congressen, leerkringen en inspiratiesessies. Zo konden we aan de hand van hun persoonlijke verhalen het gesprek aangaan met gasten van zo’n evenement over de waarde en betekenis van ouderen en ouder worden. Op landelijk niveau hebben deze videoportretten geholpen om coalities te vormen, bijvoorbeeld rond thema’s als zingeving en Sociaal pensioen.



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Gegevens verzamelen

Een tweede manier om in beeld te krijgen wat de echte wensen, behoeften en mogelijkheden van ouderen zijn, is onderzoek doen. Samen Ouder Worden zette daarvoor lokale en landelijke enquêtes uit. Dat deden we lokaal in meerdere gemeenten omdat programmamedewerkers erachter kwamen dat er bij veel gemeenten en partners nauwelijks een beeld was van de behoeften en wensen van ouderen, bijvoorbeeld ten aanzien van vrijwillige inzet, wonen en welzijn. Onderzoek doen hielp niet alleen om dit helderder te krijgen, het bleek ook een goede ingang om samen met ouderen en lokale partijen in gesprek te gaan over de uitkomsten en op basis daarvan gezamenlijke projecten te starten.

Landelijk zijn we in de coronatijd een onderzoek gestart om in beeld te krijgen hoe oudere vrijwilligers en hun organisaties omgingen met de lockdowns. Er kwamen immers veel signalen binnen dat met name oudere vrijwilligers vereenzaamden door gebrek aan live contactmogelijkheden. Zo speelden we direct in op de actualiteit en konden we het belang en de betekenis van vrijwillige inzet door ouderen onderbouwen.

★ Focussen op de jongere oudere

In Assen deden we onderzoek naar ouderen en vrijwillige inzet. Een van de uitkomsten van het onderzoek was dat ouderen tussen de 55 en 65 meer dan gemiddeld op zoek zijn naar flexibele manieren om vrijwillig actief te worden. Ze waarderen met name vrijwillige inzet als die leuk, interessant en uitdagend is. Op basis van deze

uitkomsten ging de programmamedewerker met de vrijwilligerscentrale en de gemeente in gesprek. Samen kwamen ze tot een stedelijke aanpak die juist deze groep ouderen aanspreekt. De gemeente heeft op basis van dit onderzoek extra budget vrijgemaakt voor deze aanpak en de coalitie Samen Assen is eruit voortgekomen.

Aansluiten bij groepen ouderen

Een derde werkwijze die we veel hebben toegepast, is om lokaal met groepen ouderen in gesprek te gaan. Het voordeel van een groeps gesprek is, dat je niet alleen de stem van de oudere direct hoort, maar dat er ook een verrijkende dialoog ontstaat. De deelnemers bevragen en bemoedigen elkaar én stellen uitdagende vragen. Op twee manieren hebben we groeps gesprekken gehouden: aansluiten bij al bestaande groepen ouderen en zelf een gespreksgroep opzetten.

[Het begin >](#)[1. Zingeving >](#)[2. Vrijwillige inzet >](#)[3. Aandacht voor verschillen >](#)[4. Vitaal samenwerken](#)[Samen verder gaan >](#)[Bijlagen >](#)

Samen Ouder Worden sloot waar mogelijk aan bij al bestaande groepen ouderen. Het ging dan bijvoorbeeld om lokale afdelingen van ouderenbonden. Veel welzijnsorganisaties hebben (vrijwillige) ouderenadviseurs die zelf 65-plus zijn en hun doelgroep goed kennen. Een belangrijke trend, die we van harte ondersteunen, is dat zowel lokaal als landelijk ouderen deelnemen aan speciale adviesorganen. Zo is landelijk de Raad van Ouderen actief en ook gemeenten nemen de stem en inbreng van ouderen steeds vaker serieus. Zij geven ouderen een formele positie in een individuele adviesraad of een brede participatieraad. Movisie maakte een toolkit Wensen en behoeften van ouderen die helpt om ouderen in diverse overlegorganen een stem te geven.

Doordat de programmamedewerkers de gesprekken met ouderen altijd voerden in combinatie met lokale partners, vormde de inbreng van ouderen direct en indirect de basis voor lokale samenwerking. Ook leverden de gesprekken de ingrediënten op om activiteiten of projecten met, door en voor ouderen op te zetten. Dat heeft er bijvoorbeeld in Amersfoort toe geleid dat ouderen met een migratieachtergrond zijn opgenomen in een gemeentelijke adviesgroep. Hun ideeën zijn opgenomen in een beleidsplan wonen en zorg.

★ De Bijenkorf

Seniorennetwerk De Bijenkorf in Dronten is een breed samenwerkingsverband waarin de lokale afdelingen van KBO en PCOB en andere senioren deelnemen. Dit netwerk richt zich vooral op het beïnvloeden van het gemeentelijk beleid, ook als het om verkiezingen gaat. De

programmamedewerker legde met en vanuit dit netwerk nieuwe verbindingen. Zo is er een werkgroep 75+ gekomen van mensen die werken of georganiseerd zijn rondom deze doelgroep, zoals een wijkverpleegkundige en een geestelijk verzorger en natuurlijk KBO en PCOB. De groepsleden bespreken samen thema's en pakken praktische vraagstukken aan. Een subgroep is actief om de Dag van de Ouderen te organiseren. In een werkgroep 45+ zijn organisaties vertegenwoordigd die met ouderen werken en gericht zijn op het Sociaal pensioen.

WAAR SAMENWERKING TOT MEERWAARDE LEIDT

In alle lokale trajecten stond samenwerken met formele en informele organisaties centraal. Maar hoe breng je in de praktijk een samenwerking met bijvoorbeeld de gemeente tot stand? In Amersfoort, Groningen en Hattem gingen wij in gesprek met de gemeente en de programmamedewerker hoe deze samenwerking vorm kreeg en waar ze elkaar konden versterken en meerwaarde creëerden voor ouderen in de gemeente.



Er kwam landelijke kennis en expertise naar onze gemeente. **Annemarie van der Velde, Gemeente Hattem**

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

4.2 SAMENWERKING ORGANISEREN

We zagen lokale en landelijke samenwerking niet alleen als een cruciaal middel om ouderen te betrekken en hen effectiever te ondersteunen. Samenwerking was ook onmisbaar voor het borgen van de beweging die we lokaal in gang zetten. Vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven, ouderenorganisaties, welzijns- en zorginstellingen, vrijwilligerscentrales, gemeenten en soms het onderwijs, het bedrijfsleven en de lokale media: ze waren allemaal gewenste en noodzakelijke partners om betekenisvolle verandering in de benadering van ouderen tot stand te kunnen brengen.

We volgden verschillende aanvliegroutes en durfden te experimenteren om samenwerking te organiseren. In de volgende voorbeelden laten we zien hoe die samenwerking in de praktijk tot stand kwam, soms floreerde, maar soms ook vastliep.

Samen Ouder Worden heeft de ingrediënten tot effectieve samenwerking soms bewust en vaak ook onbewust toegepast om aan te sluiten bij lokale partners en agenda's. Niet voor niets staat relatie bovenaan in het rijtje: we ervoerden dat investeren in het leren kennen van mensen en organisaties niet alleen de eerste, maar vaak ook de belangrijkste stap was. Zo kom je tot wederzijds vertrouwen. Interessant genoeg gold dat niet alleen voor programmamedewerkers die nog onbekend waren in hun gemeente, maar ook voor hen die al lokaal werkzaam waren.

VIJF INGREDIËNTEN MIXEN

Hoe je tot effectieve samenwerking komt, is gelukkig uitgebreid onderzocht. Er zijn vijf cruciale ingrediënten:

- Relatie: elkaar kennen, vertrouwen en iets gunnen
- Ambitie: samen iets willen bereiken dat je alleen niet voor elkaar kunt krijgen
- Belangen: elkaars belangen kennen en respecteren én een gezamenlijk belang hebben dat de individuele belangen overstijgt
- Samenstelling: de juiste partijen en personen aan tafel hebben om tot besluiten én actie te komen
- Organisatie: duidelijke en geaccepteerde spelregels, rolverdeling en afspraken hebben

Bron: Common Eye

★ **Ambassadeurs informele zorg**

Het Netwerk Informele Zorg Utrecht is al meer dan tien jaar één van de succesvolste samenwerkingsverbanden op het terrein van welzijn, zorg en vrijwillige inzet in Nederland. Meer dan tachtig partijen doen mee en de gemeente ondersteunt het netwerk. Het NIZU laat zien dat het tijd en inspanning kost om tot een goed functionerend samenwerkingsverband te komen dat gedeelde belangen en ambities heeft, en waar alle partijen bereid zijn om in te investeren omdat ze er voordeel van ervaren.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. **Vitaal samenwerken**

Samen verder gaan >

Bijlagen >



Met Samen Ouder Worden heeft het NIZU verder gewerkt aan een wijkgerichte en laagdrempelige vorm van kennisoverdracht over de mogelijkheden van informele zorg. Ambassadeurs Informele Zorg (IZ) spelen daarin een essentiële rol. Zij richten zich op het totale gebied van de informele zorg: vrijwillige inzet georganiseerd door vrijwilligersorganisaties, via bewonersinitiatieven én welzijnsaanbod. Ambassadeurs IZ dragen bij aan verbinding van de formele en informele zorg binnen de wijken. Ze leren de formele zorg kijken met een informele bril én helpen de formele zorg passende vrijwilligers te vinden. Zij zijn het aanspreekpunt in de wijk voor vragen over informele zorg en vrijwillige inzet en kennen de wijk en de weg in het aanbod dat organisaties en initiatieven in het informele netwerk verzorgen. De Ambassadeurs IZ werken bijvoorbeeld samen met de Buurtteams, welzijnsorganisaties, burennetwerken, bewoners, huisartsen en de wijkverpleging. Een resultaat van de samenwerking met Samen Ouder Worden is dat de gemeente Utrecht

het NIZU ondersteunt met een extra coördinator op eenzaamheid.

Geen ingang voor samenwerking

Soms is het lastig om echte relaties op te bouwen. Zo ging een startende programmamedewerker op zoek naar gesprekspartners. Op basis van een eerste inventarisatie leek het logisch om met de gemeente en de welzijnsorganisatie te gaan praten. Zij reageerden echter allebei afhoudend. Ze vonden het onduidelijk wat Samen Ouder Worden kon opleveren en wat het programma zou toevoegen aan wat er lokaal al gebeurde. Ook hadden ze door eerdere ervaringen een bepaald wantrouwen ontwikkeld tegen landelijke programma's die 'over hen uitgestort werden.'

De programmamedewerker begreep deze boodschap en zocht vervolgens contact met een ouderenorganisatie, de vrijwilligerscentrale en een vrijwilligersorganisatie die veel voor ouderen deed. Ook hier waren de eerste gesprekken wat moeizaam, maar er was wel interesse om verder te praten. In een gezamenlijke bijeenkomst werden knelpunten opgehaald waar ouderen mee te maken hadden. Ook stelden ze een voorlopige agenda op. In de weken daarna vertoonden alle gesprekspartners terugtrekkende bewegingen. Vervolgens brak de coronapandemie uit en kwam het hele traject stil te liggen. Hier bleek het ondoenlijk om duurzame relaties op te bouwen, omdat de ambities te weinig gedeeld werden en de belangen te veel uiteenliepen om tot samenwerking te komen. We besloten Samen Ouder Worden in deze plaats te beëindigen.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. **Vitaal samenwerken**

Samen verder gaan >

Bijlagen >

BUITEN DE LIJNTJES

In veel lokale trajecten was een vergelijkbare mix van lokale partners te vinden: vrijwilligersorganisaties, ouderenorganisaties, welzijns- en zorginstellingen en de gemeente. In Noordwest Friesland pakte de programmamedewerker het anders aan. Ze wilde graag een Zwaaisteeroute in Harlingen aanleggen om het directe contact tussen mensen op een laagdrempelige, vrolijke manier te versterken. Mede vanwege haar eerder opgebouwde netwerk wist ze contact te leggen met een andersoortige partners, zoals een Grand Café, scholen, een verhalenverteller en het evenement De Harlinger havendagen. Met deze combinatie aan maatschappelijke organisaties en bedrijven kreeg ze voor elkaar dat rond de plaatsing van elke Zwaaisteeroute een sociaal evenement plaatsvond, dat de burgemeester de route heeft geopend en dat een routebeschrijving bij het Grand Café op te halen is. De les is dat breder kijken dan de 'usual suspects' vaak loont.



Formeel en informeel verbinden

In het sociale werkveld is één van de meest terugkerende vragen hoe je formele en informele organisaties gelijkwaardig en effectief met elkaar kunt laten samenwerken. Ook Samen Ouder Worden had te maken met formele en informele partijen. Het voorbeeld van NIZU in Utrecht laat zien hoe je succesvol én praktisch aan deze samenwerking vorm kunt geven. Maar zo soepel loopt het niet overal.

De vijf eerdergenoemde ingrediënten voor effectieve samenwerking bieden een handvat, maar geven geen concrete routes als lokale partijen elkaar nauwelijks kennen, verwrongen beelden van elkaar hebben, elkaar niet serieus nemen of ver uiteenlopende belangen ervaren. Drie routes bleken te kunnen werken.

- Ten eerste hielp het in een aantal trajecten om partijen samen te brengen rond de vraagstukken van de doelgroep, bijvoorbeeld ouderen die eenzaamheid of kwetsbaarheid ervaren, ouderen met een migratieachtergrond of ouderen met dementie. Als alle partijen zich betekenisvol voor deze doelgroep wilden inzetten en vergelijkbare knelpunten ervaarden, konden ze elkaar anders gaan zien. En soms gezamenlijke belangen en ambities vinden. Bijvoorbeeld rondom Dementie in Amsterdam.
- Een tweede route was om zo praktisch mogelijk te starten met alle partijen die daaraan mee wilden werken: geen bijeenkomsten, convenanten en bestuurlijke afstemming, maar gewoon aan de slag waar de nood hoog was. Door samen concreet iets te doen, leerden formele en informele partijen elkaar beter kennen en

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >

waarden. Dit is bijvoorbeeld de praktijk geworden in de gemeente Utrechtse Heuvelrug.

- Samen een training volgen, kan een derde route zijn. Zo volgden formele en informele partijen een gezamenlijke training over Positieve Gezondheid in Ommen en Roosendaal. De deelnemers leerden de methode én elkaars perspectief kennen en ontdekten zo samen de (on)mogelijkheden van elkaar.

★ Samen optrekken rond hulpvragen

Welzijnsorganisatie Samen op de Heuvelrug, Humanitas en Handjehelpen namen het initiatief om samen te werken rond de concrete hulpvragen van inwoners van de gemeente Utrechtse Heuvelrug. De sociaal makelaars en de consultants van de dorpsteams hadden de reflex om vragen die binnenkwamen zelf aan te pakken óf in het formele circuit te houden. Daarom is in dit project bewust ingezet om vooral te onderzoeken hoe infor-



mele partijen een rol kunnen spelen. Dit gebeurt tijdens zogenaamde casuoverleggen met alle partijen. Samen besluiten ze of en welke informele inzet helpend kan zijn. Omdat veel medewerkers goed weten welke initiatieven en organisaties van waarde kunnen zijn, zoeken ze vervolgens gericht naar een match tussen de hulpvrager en de informele ondersteuner. Starten vanuit de individuele vragen van bewoners en daar ieders kennis, ervaring en netwerken op loslaten, heeft er niet alleen toe geleid dat de samenwerking tussen de formele en informele partijen verbeterd is, maar ook dat voor meer bewoners een passende match is gevonden. Een bijkomend, maar zeker niet onbelangrijk voordeel is dat er zo minder gebruik gemaakt hoeft te worden van kostbare formele zorg.

★ Meerdere ijzers in het vuur

In Groningen investeerde Samen Ouder Worden in samenwerking met lokale partijen om beter aan te sluiten bij wat ouderen willen en nodig hebben. We lieten de stem van ouderen zélf horen in alle bijeenkomsten met de partners. Dat leidde zowel tot versterking van bestaande samenwerkingen als tot nieuwe coalities in allerlei soorten en maten. Een bestaande samenwerking kreeg een boost door de gezamenlijke hulpactie 'Groningers Helpen Elkaar' tijdens de coronacrisis. Vervolgens werd er méér gezamenlijk opgepakt, zoals de werving van oudere vrijwilligers. We waren actief in het netwerk eensamen050, waar we de impuls gaven voor drie eenzaamheidsinterventies voor ouderen. Daarnaast vonden we aansluiting bij partijen uit de culturele sector en in de wijken. Samen Ouder Worden was ook betrokken bij het Gronings uitvoeringsprogramma Ouderen,

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

dat moet leiden tot een integraal gemeentelijk ouderenbeleid. Door het ouderenperspectief consequent bij alle samenwerkingen in te brengen, is het klimaat voor ouderen in Groningen verbeterd.

Opgavegericht werken

Een laatste manier om samenwerking rond ouderen tot stand te brengen, was om een duidelijke gezamenlijke opgave te benoemen. Zo'n opgave is een concrete uitwerking van een gezamenlijke ambitie. Waar de ambitie vaak een lonkend vergezicht is, geeft de opgave richting aan de stappen die gezet kunnen worden. Opgavegericht werken begint altijd met de vraag: Hoe kunnen we zorgen dat...?

Een opgave kan zich op het niveau van een groter maatschappelijk vraagstuk bevinden. Bijvoorbeeld: hoe kunnen we zorgen dat ouderen boven de 75 in onze gemeente meer zingeving in hun leven ervaren? Een opgave kan zich ook richten op een project of op de onderlinge samenwerking zelf, zoals in het voorbeeld van Utrechtse Heuvelrug: hoe kunnen we zorgen dat we meer gebruik maken van elkaars kennis en netwerken om zo inwoners met een hulpvraag sneller en beter te bedienen? Overigens hielp het als er lokaal al een duidelijke agenda was op het terrein van ouderen en er al maatschappelijke opgaven waren geformuleerd. Zo hadden de gemeenten Rotterdam en Heerlen een integraal ouderenbeleid. Dat bood duidelijke ingangen om aan de slag te gaan.



★ Chinese ouderen bereiken

Het bezoeken van Chinese ouderen in Den Haag is een goed voorbeeld van innovatieve samenwerking. Samen met een netwerkversterker met een Chinese achtergrond, een middelbare school, stichting Present en NOOM ging de programmamedewerker op zoek naar creatieve, coronaveilige manieren om contact te leggen met deze ouderen. De programmamedewerker zocht contact met een docent Chinees en enthousiasmeerde leerlingen om in de praktijk te oefenen in Chinese conversatie. Zij bezochten veilig meer dan 125 ouderen op Chinees Nieuwjaar met een mooie kaart in het Chinees. De kaart ging vergezeld van mandarijnen, hét Chinese symbool voor geluk. De partjes uitdelen staat voor het geluk met de ander delen.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Tegelijk was duidelijk dat dit pas de eerste stap was in een langere reis om tot een goed antwoord op de opgave te komen. Het voordeel is nu dat de partijen elkaar gevonden hebben én ervaren hebben dat ze een verschil kunnen maken.

★ Centrale plek in een kernteam

Hoe kunnen we zorgen dat oudere patiënten zonder duidelijke medische klachten toch goed geholpen worden? Dat was de vraag waarmee in eerste instantie huisartsen en al snel ook andere zorg-, welzijns- en vrijwilligersorganisaties in Ommen om de tafel kwamen. De huisartsen hadden deze opgave al voor de start van Samen Ouder Worden aangekaart en ze waren ook met een verbetertraject begonnen voor het versterken van de samenwerking op wijkniveau. Al snel constateerden ze dat de betrokken partijen elkaar weinig wisten te vinden.

De programmamedewerker sloot zich aan bij het inmiddels geformeerde kernteam, ze werd lid van de werkgroep dementie en mantelzorg én voorzitter van de werkgroep sociale eenzaamheid. Samen bouwden de groepen aan een sterke infrastructuur langs twee sporen: met een online sociale kaart en via de methode Welzijn op recept. Dit bleek een gouden greep omdat ze nu actie konden ondernemen rond een concrete methode.

Het Landelijk Kennisbureau Welzijn op Recept dacht mee over de lokale invulling van het concept. Omdat alle samenwerkingspartners de urgentie voelden en dezelfde doelen hadden, was het enthousiasme groot. De partners dienden een projectplan in bij de gemeente. Intus-

sen is de aanvraag voor de komende jaren gehonoreerd en gaat er een welzijnscoach aan de slag. Uiteindelijk is zo een brede, stevige coalitie tot stand gekomen. En ouderen in Ommen worden sneller en beter geholpen.

★ Welzijn op recept en waarderende gespreksvoering

Ook in Hattem gebruikten we Welzijn op Recept en Positieve Gezondheid in de lokale samenwerking. De methodiek van Welzijn op Recept hielp om de samenwerking tussen huisartsen, de thuiszorg en de welzijnsorganisatie beter van de grond te krijgen. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid verkenden we via een toneelvoorstelling en gesprekken met ouderen en partners. Daarnaast zetten we Waarderende gespreksvoering in als methodiek om met mensen in gesprek te gaan over zingeving. Ook vrijwilligers, die bijvoorbeeld actief zijn bij de kerk of betrokken zijn bij 75+ huisbezoeken, kregen een training Waarderende gespreksvoering. De gemeente zag het belang van deze brede samenwerking en maakte een tijdelijke aanstelling van een welzijnscoach mogelijk.

★ Let op Elkaar netwerken

Tijdens de coronacrisis heeft het Rode Kruis in heel het land Let op Elkaar netwerken opgericht. Doel was om directe hulp te kunnen bieden aan met name ouderen die door de lockdowns in de problemen kwamen. Na de crisis zijn zelfstandige ouderen in kwetsbare posities als doelgroep benoemd voor het landelijke netwerk Let op Elkaar 2.0. Ouderen krijgen een luisterend oor en worden geholpen met vragen en praktische hulp. Dit gebeurt met behulp van Let op Elkaar-coaches die samen met de

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

hulpvrager bespreken wat nodig is en wat de oudere zelf kan doen. Dit kan resulteren in meer gesprekken of een doorverwijzing naar informele of formele zorg.

In Breda, Boxtel en Gelderland zijn de lokale netwerken verder uitgebouwd. In Breda promootten we tijdens de ontmoetingen met ouderen de mogelijkheid om actief te worden als vrijwilliger. We nodigden ouderen vooral uit om deel te nemen aan contactcirkels. In Boxtel werkten we samen met het armoedenetwerk en de projecten Hartjes in de Wijk en Voorzorgcirkels aan laagdrempelige toegang tot directe hulp in de buurt en tot ondersteuning op de langere termijn. In Gelderland ontwikkelden we samen met lokale partners een algemene hulplijn waar hulpvragers en organisaties aan de juiste persoon gekoppeld worden. Ook is een Let op Elkaar-wegwijzer ontwikkeld met lokaal relevante organisaties. Deze wegwijzer wordt regelmatig geactualiseerd.

4.3 HET PROCES BEGELEIDEN

Samen Ouder Worden is een lerend programma en daarbij maakten we onder ander gebruik van zogenaamde leerkringen, waarin we kennis uitwisselden en van elkaar leerden. In de leerkring over vitale samenwerking kwam één element steeds terug: het begeleiden van een proces van samenwerking is een vak op zich. Het vergt een bepaalde houding en vaardigheden. En die procesbegeleiding is een wezenlijk element om tot effectieve samenwerking te komen. Daarvoor is een goede begeleider onontbeerlijk. Ook moet de begeleider acceptabel zijn voor alle betrokken partijen. De begeleider kan

die acceptatie vergroten door zich toe te leggen op het bevorderen van het proces van samenwerking en zich dus minder bezighouden met de inhoud. De truc? Aan de voorkant sturen op een gezamenlijke inhoudelijke opgave en vervolgens loslaten *wat* er precies gebeurt, maar niet *hoe* het gebeurt.

Vaardigheden van de procesbegeleider

De programmamedewerkers van Samen Ouder Worden zijn zonder uitzondering enthousiast en bevlogen gestart. Overtuigd van de waarde en insteek van het programma zetten zij de stappen in hun rol als procesbegeleider. Gedurende het proces zijn ze verder in deze rol gegroeid. We kregen nog scherper dat het begeleiden van lokale samenwerkingsprocessen in een leer- en ontwikkelprogramma niet iets is dat je er even bij doet.

Belangrijke vaardigheden van de procesbegeleider zijn:

- Veiligheid creëren en bewaken door persoonlijke aandacht en duidelijke spelregels
- Het overzicht bewaren en structuur bieden
- Blijven sturen op de gezamenlijke ambitie en opgave
- Taken en rollen benoemen en verdelen
- Zorgen dat alle partijen, ouderen voorop, zich gehoord en gezien voelen
- Afwisseling bieden in werkvormen en soorten bijeenkomsten

Samen hebben we deze vaardigheden ontdekt, ontwikkeld en toegepast. Flexibiliteit, humor en integer handelen helpen eveneens om tot een open en positieve sfeer te komen.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. **Vitaal samenwerken**

Samen verder gaan >

Bijlagen >

MEENEMEN DOOR PERSOONLIJKE MOTIVATIE

In Roosendaal bracht de programmamedewerker vitale samenwerking tot stand rondom het concept Positieve Gezondheid. Gedreven door haar inhoudelijke belangstelling en motivatie voor deze manier van kijken, ging zij op missie om partners te vinden die haar passie delen. Daardoor kon zij hen enthousiasmeren en meenemen. Positieve Gezondheid hebben we vaker toegepast als bril om naar de kracht en kwetsbaarheid van ouderen te kijken en om op een bredere manier het gesprek over gezondheid aan te gaan.

Kennisinstituut Movisie constateerde in de onafhankelijke monitoring van Samen Ouder Worden dat de trekkersrol en frisse blik van de programmamedewerkers in vrijwel alle trajecten leidden tot een daadwerkelijke versnelling en verdieping van de samenwerking.

Landelijk samenwerken

Natuurlijk heeft Samen Ouder Worden ook landelijk ingezet op allerlei vormen van samenwerking. Dat begon al met de inrichting van het programma zelf: elf landelijke organisaties die met vrijwilligers werken, gaven onder begeleiding van Vereniging NOV het programma vorm en voerden het uit. De partnerorganisaties bespraken regelmatig de koers en inhoud van het programma.

Al snel werden we partner van het consortium BeterOud, een belangrijke partij die breed de stem van ouderen vertegenwoordigt. Hierin zijn veel relevante landelijke

partijen verenigd die zich vanuit zorg, welzijn en vrijwillige inzet bezighouden met het welzijn van ouderen. Het platform van BeterOud hielp ons om onze verhalen, voorbeelden en resultaten verder te verspreiden. Dat deden we niet alleen digitaal, maar ook tijdens de regionale bijeenkomsten van BeterOud.

Landelijke samenwerking kwam ook voort uit lokale praktijken. Omdat in Ommen en Hattem het concept Welzijn op Recept werd omarmd, zochten we contact met het Landelijk Kenniscentrum Welzijn op Recept. Tijdens de looptijd is Samen Ouder Worden partner geweest van het landelijk stakeholdersoverleg Welzijn op Recept.

Ook op veel andere vlakken vond Samen Ouder Worden partners, onder andere op het gebied van palliatieve zorg en zingeving met Agora leven tot het einde, op het gebied van onderzoek (Movisie en Universiteit voor Humanistiek) en met beroepsvereniging AGORA op het gebied van coördinatie vrijwillige inzet.

Zoals het eerste woord al aangeeft, was Samen Ouder Worden in de kern gebaseerd op samenwerking. Intensieve en open samenwerking met onze landelijke partners, lokale partijen en vooral ouderen zelf heeft tot mooie resultaten geleid. In alle trajecten zijn ouderen ondersteund om mee te (blijven) doen in de samenleving.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken

Samen verder gaan >

Bijlagen >

Samen verder gaan



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen >

Nooit te oud om verder te gaan

Vier jaar geleden begonnen we het verhaal van Samen Ouder Worden. We vertelden elkaar en anderen dat we vrijwillige inzet voor en door ouderen gingen versterken door in te zetten op lokale samenwerking. Dat klonk logisch en krachtig. Wat we toen niet voorzien hadden, was dat de aandacht in het programma, door alle ontmoetingen en ervaringen, zou verschuiven naar wat nodig en helpend is om goed ouder te worden. We leerden ook dat ouderen andere taal en beelden gebruiken dan beleidsmakers en beroepskrachten gewend zijn. En dat vrijwillige inzet veel meer is dan een handige manier om hulp te bieden.

Een bredere blik op ouder worden

We leerden van en met ouderen en partners om onze blik te verbreden:

- Zingeving naast Eenzaamheid
- Betekenisvol contact naast Ondersteuning
- Actief zijn naast Vrijwilligerswerk doen
- Positieve Gezondheid naast Kwetsbaarheid
- Talenten vieren naast Functieverlies
- Ouderen als bron naast Ouderen als doelgroep

De kern van onze benadering werd: Wat kan er wél?

Deze waarderend-onderzoekende vraag kreeg nog meer waarde toen de coronacrisis veel ouderen trof.

Een rijke oogst

De praktijkgerichte benadering leverde honderden gesprekken op, maar ook direct toepasbare methoden en hulpmiddelen die lokaal getest zijn. En vooral: meer focus op en inzet van de stem van ouderen zelf. Ook gaven we specifieke groepen ouderen nog eens extra aandacht: ouderen met dementie en ouderen met een migratieachtergrond. Zo'n zelfde werkwijze hebben we gevolgd bij het verbinden van ouderen en jongeren, voor beide kanten niet altijd een logische connectie.

Samen verder gaan

Je bent nooit te oud om te beginnen. Dat geldt voor ouderen, voor ons en eigenlijk voor iedereen. Wij begonnen vier jaar geleden met een reis waarvan we niet precies wisten waar die ons zou brengen. Al doende werden richting en doel steeds duidelijker. De resultaten en ervaringen nodigen uit om de komende jaren vervolg te geven aan dit programma en verder te onderzoeken en te leren.

Het Ministerie van VWS geeft Samen Ouder Worden de ruimte om door te gaan. We verheugen ons erop om de komende vier jaar verder te gaan met de doorontwikkeling en verspreiding van alles wat het programma tot nu toe heeft opgeleverd. We gaan, in bestaande en nieuwe lokale Samen Ouder Worden-trajecten, samen met ouderen en partners, vrijwillige inzet vormgeven die past bij de behoeften, mogelijkheden en belevingswereld van ouderen. We houden onze nieuwsgierige geest; we blijven een lerend programma. We zetten extra in op de verbinding tussen generaties en op het voorbereiden op sociaal pensioen. We nodigen je van harte uit om samen met ons verder te gaan!

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen >

Bijlagen



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 1 Tools en methodieken

In het programma **Samen Ouder Worden** zijn diverse tools en methodieken ingezet en ontwikkeld. Deze delen wij graag ter inspiratie en ze mogen ook gebruikt en ingezet worden ter ondersteuning van zingeving door en voor ouderen. Het enige dat wij vragen is de juiste bronvermelding.

★ **Ambassadeurs informele zorg**

De Ambassadeur Informele Zorg heeft als doel de formele en informele zorg beter te verbinden. Dit concept is vanaf 2015 in Utrecht ontwikkeld binnen het Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU) en bestaat uit een aantal instrumenten, namelijk de inzet van de ambassadeur Informele Zorg, een coördinator, een informatiepunt en een website.

 [Lees meer](#)

★ **Bonus opa en oma**

Een coördinator koppelt ouderen als bonus opa en oma aan gezinnen met jonge kinderen die geen grootouders (in de buurt) hebben. Oud en jong gaan spelletjes spelen, dagjes weg of gewoon kletsen en genieten van elkaar. Ouderen zien zo kinderen opgroeien en kinderen hebben betekenisvol contact met ouderen. Zowel ouderen als gezinnen ervaren minder eenzaamheid en jonge ouders worden enigszins ontlast. Een bijzonder 'maatjesproject'.

 [Lees meer](#)

★ **Burenhulpdienst**

In Amersfoort richtte Samen Ouder Worden zich op de wijk Liendert/Rustenburg, waar praktische hulp voor ouderen heel welkom was. Uit gesprekken met de buurt bleek dat een Burenhulpdienst een grote wens was. Samen met partners werd zo'n Burenhulpdienst in coronatijd versneld opgezet. Er kwamen gelijk veel hulpvragen binnen en gelukkig ook buurtvrijwilligers. De volgende stap was om de Burenhulpdienst over te dragen aan vrijwillige wijkbewoners.

 [Lees meer](#)

★ **Cultuursensitief over kanker**

Om beter aan te sluiten bij migranten met kanker onderzocht IPSO op welke wijze de centra cultuursensitief kunnen werken. Als start vond er een rondetafelgesprek plaats over kanker en culturele verschillen met (ervarings) deskundigen met een migratieachtergrond. Op basis van de uitkomsten van het gesprek ontwikkelde IPSO trainingsaanbod voor vrijwilligers aan de hand van de zogenaamde patiëntenreis. Vrijwilligers en begeleiders werden daarbij toegerust in cultuursensitief werken.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Digitale Vitaliteit

Omgaan met digitalisering is net zo belangrijk als lezen en schrijven. Voor veel ouderen gaan de technische ontwikkelingen (te) snel. Cursussen om digitaal vitaler te worden zijn tijdens de coronacrisis intensief doorontwikkeld. Door ouderen digitaal vaardiger te maken, kunnen ze optimaal (blijven) deelnemen aan de maatschappij en onderdeel blijven van een sociaal netwerk. Vrijwilligers die digitale vaardigheden beheersen, kunnen deelnemen aan online trainingen en deze vaardigheden weer aan andere vrijwilligers doorgeven.

 [Lees meer](#)

★ Expertisegroep Jong Oud

Mensen die het verschil in leeftijd omarmen en samen optrekken: het verrijkt je leven! Vanuit deze motivatie is de Expertisegroep Jong Oud ontwikkeld. Op dit platform wordt expertise op intergenerationeel contact gebundeld door middel van verhalen, inspireren en handreikingen aan vrijwilligersorganisaties zodat zij duurzaam contact tussen jongeren en ouderen kunnen stimuleren.

 [Lees meer](#)

★ Gesprekskaarten Jong Oud

Speciale gesprekskaarten helpen om generaties te verbinden. Er zijn sets voor jongeren van 12+ (middelbare schoolleerlingen) en voor leerlingen van de basisschool. De kaarten zijn te gebruiken door scholen die ouderen uitnodigen op school of met leerlingen langsgaan bij een ouderencentrum. Ze zijn ook in het vrijwilligerswerk of door zorginstellingen in te zetten om op speelse wijze ontmoetingen tussen oud en jong te faciliteren. De gesprekken met deze tools zijn een waardevolle manier om contact te maken en leveren de deelnemers plezier, verrassing en soms ontroering.

 [Lees meer](#)

★ Gesprekskaarten ouderen

Mensenwerk Het Hogeland ontwikkelde voor haar Thuis kamers een set inspiratiekaarten om gemakkelijker een gesprek te voeren met ouderen in een ontmoetingscentrum. Deze kaarten dragen bij aan daadwerkelijk contact met onderwerpen als: Hoe zorg je voor een veilige sfeer? Hoe heet je iemand welkom? De kaarten helpen om erachter te komen wat de bezoeker graag wil doen of ervaren. Er is een variant voor professionals en eentje voor initiatiefnemers.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Het goede gesprek over zingeving

In het werk als vrijwilliger kom je misschien bewust, misschien onbewust, regelmatig in aanraking met levensvragen bij anderen. Maar hoe kun je met elkaar, op een fijne manier, het gesprek aangaan over zingeving? Er zijn diverse handvatten en tools die daarbij kunnen helpen.

 [Lees meer](#)

★ Hoe kom je te weten wat ouderen willen?

Wat willen ouderen en wat vinden ze belangrijk? Dat kun je te weten komen door het ze te vragen! We hebben dat op vijf manieren gedaan die we graag delen: maak gebruik van wat er al bekend is, houd een enquête, bevraag georganiseerde ouderen, organiseer zelf gespreksgroepen en ga met een oudere in gesprek.

 [Lees meer](#)

★ Kleurrijk wandelen

Vrijwilligers wandelen wekelijks vanuit een intercultureel ontmoetingscentrum met ouderen met een migratieachtergrond. Een leefstijlcoach doet metingen, gevolgd door een warming-up. Na de wandeling is er een gezonde lunch met soep en brood. Bij slecht weer sporten de ouderen binnen. Ouderen worden gemotiveerd om gezond te bewegen in een veilige omgeving. Zij hebben betekenisvolle contacten en gesprekken met de vrijwilligers.

 [Lees meer](#)

★ Levensboeken

Vrijwilligers gaan een relatie aan met een oudere die zijn of haar levensverhaal vertelt. De vrijwilliger schrijft het verhaal op en maakt daar een gedrukt boekje van, met foto's uit de eigen collectie van de oudere. Het eigen verhaal helpt de toekomst vorm te geven en de vreugde en zin van de laatste levensfase te ontdekken en ervaren. Een coördinator koppelt de vrijwilligers aan de ouderen en begeleidt het (schrijf)proces. De methodiek is niet geschikt voor ouderen die depressief of dementerend zijn.

 [Lees meer](#)

★ Levensverhalen

Wie de geschiedenis van zijn ouders en/of ouderen in zijn omgeving kent, begrijpt niet alleen hen, maar ook zichzelf beter. Vaak komt het niet tot dergelijke gesprekken en verdwijnen de levensverhalen wanneer deze personen overlijden. Daarom hebben ze in Amersfoort ouderen en jongeren bijeengebracht om deze verhalen te delen. Samen met kunstuitingen is het een prachtig boek geworden.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Omgaan met Niet-pluis situaties | E-learning en training

Soms kom je als vrijwilliger situaties tegen waarin het met een hulpvrager niet goed lijkt te gaan. Dat kan je een 'niet-pluis' gevoel geven. In de e-learning 'Niet-pluis' leer je aan de hand van filmpjes over herkenbare praktijksituaties hoe je als vrijwilliger kunt omgaan met dit gevoel. De gratis e-learning is te vinden op De Vrijwilligerswerk Academie van Vereniging NOV.

 [Lees meer](#)

★ Opruimgezelschap

Een opruimservice voor ouderen met een overvolle zolder, vol spullen die hen belemmeren. Twee vrijwilligers helpen een oudere om (een deel van) de inboedel uit te zoeken en op te ruimen. Zij laten de oudere zelf kiezen wat blijft en voeren overtollige spullen direct en verantwoord af. Na iedere opruimessie is er gelegenheid om met een kopje koffie de verhalen en herinneringen te delen die de spullen oproepen. Een combinatie van praktische hulp en zingeving.

 [Lees meer](#)

★ Roze theekan

Gewapend met een iconische 'roze theekan' gaat een programmamedewerker op straat met ouderen in gesprek over zingeving en levensvragen. De theekan functioneert als ijsbreker en gespreksstarter. Met thee, een luisterend oor en enthousiasme brengt zij connectie in de wijk en maakt eenzaamheid bespreekbaar.

 [Lees meer](#)

★ De schijf van vijf voor diverse culturen

Ondervoeding komt vaak voor bij ouderen met een migratieachtergrond. In het programma hebben we een Schijf van vijf voor diverse culturen ontwikkeld met producten die voor deze ouderen herkenbaar zijn, zoals bulgur en couscous. Aan de hand hiervan wordt voorlichting gegeven waarom het belangrijk is om gezond te eten en waar je informatie kunt krijgen over ziekte, voeding en gezondheid.

 [Lees meer](#)

★ Sleutelpersonen

In Tiel is door middel van een cultuursensitief ontwikkelproces een aanpak ontwikkeld om dementie beter bespreekbaar te maken in migrantengemeenschappen en om deze gemeenschappen beter te verbinden met de formele zorg. Kern van het ontwikkelproces is, dat er in de eerste plaats gewerkt is aan het bespreekbaar maken van dementie en het nadenken over wensen en plannen binnen gemeenschappen. Nadat het thema dementie binnen de gemeenschappen meer een plek had gekregen, werden de gemeenschappen met elkaar en de formele zorg verbonden. In deze verbinding spelen sleutelpersonen uit de verschillende gemeenschappen een cruciale rol. Met deze aanpak waarbij we werken vanuit de kracht van gemeenschappen kunnen gemeenten werken aan een dementievriendelijke samenleving voor mensen van alle culturen.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Talenten in beeld

Wat kun en wil je wel? Dat is de kernvraag van de positieve benadering van ouderen. Elke oudere heeft waardevolle talenten, ongeacht de lichamelijke en geestelijke beperkingen die ouderdom met zich kunnen meebrengen. Die talenten kun je omzetten in betekenisvol contact en ondersteuning. Dat helpt anderen én jezelf. Op meerdere plekken hebben we de talenten van ouderen in beeld gebracht, samen met partners.

 [Lees meer](#)

★ Thuis kamers

Thuis kamers zijn fysieke plekken in dorpsgemeenschappen waar mensen zich vertrouwd en thuis voelen. Ouderen vinden hier, in het verlengde van hun eigen woonkamer, andere bezoekers. Alle gasten heten 'meedoener' en bewust niet 'vrijwilliger' of 'deelnemer', omdat iedereen op enige manier kan meedoen. Het is een plek voor gezelligheid, een spelletje of een maaltijd. Of een moment van rust. Het is vooral een plek waar ouderen met of zonder mantelzorger, iets komen brengen: zichzelf.

 [Lees meer](#)

★ Verhalen van ouderen beschrijven

Binnen Samen Ouder Worden hebben we veel gebruik gemaakt van verhalende (narratieve) methoden, juist vanwege de kracht van het verhaal. We hebben geluisterd naar ouderen, hun persoonlijke verhalen opgeschreven, verbeeld, tot podcast gemaakt of gefilmd en deze gedeeld. Het waren doorleefde verhalen die mensen echt raken. Ze inspireerden andere ouderen om hun eigen waarde en kracht te onderzoeken. Interviewseries lieten zien dat zinrijk leven een antwoord is op dreigende eenzaamheid. De geïnterviewde ouderen zijn trots op 'hun' verhaal.

 [Lees meer](#)

★ Vrijwilligersreizen maken

De manier waarop mensen vrijwilliger willen worden en blijven verandert. Daarom is het gedachtegoed van een klantreis vertaald naar vrijwillige inzet. Dat is de vrijwilligersreis. Doel hiervan is om optimaal aan te sluiten bij waarom en hoe mensen vrijwilliger willen worden en blijven. Zo vergroot je de kans dat ze die reis met en bij jouw organisatie willen maken. Door goed te onderzoeken hoe je aan bewustwording, overweging, instap, behoud en loyaliteit kunt werken voor verschillende groepen, kun je tot een match komen die voor beide partijen aantrekkelijk is en blijft.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Waarderende gespreksvoering

Een situatie, probleem of organisatie kun je in beeld brengen met cijfers of analyses, zoals gangbaar is in de westerse cultuur, maar ook door het delen van verhalen. Dit principe vertaalden we naar een methode die we Waarderende gespreksvoering noemen. Door middel van waarderende, verhalende vragen prikkelen we mensen om over hun werk en leven te praten en om over hun dromen en wensen na te denken. We inspireren daarmee de gesprekspartners om nieuwsgierig naar elkaar te zijn en elkaar werkelijk te horen. De methode is toe te passen als workshop, training of verbindingsbijeenkomst.

 [Lees meer](#)

★ Werkboek Zin in Zingeving

Zingeving is een sleutelbegrip in het leven. Het gaat over contact, meedoen en verbinding. De invulling van zingeving in het persoonlijke leven verandert mee met interesses en leeftijd. In dit werkboek worden verschillende materialen en methodes ter inspiratie aangeboden, waarmee een organisatie of een vrijwilliger op eenvoudige wijze het gesprek over 'alledaagse zingeving' tot stand kan brengen.

 [Lees meer](#)

★ Yelele: naar elkaar omzien

Zoals eten hoort bij het vieren van het leven, zo hoort ook muziek daarbij. Een aanstekelijk voorbeeld is het lied Yelele, dat ontwikkeld is samen met de Caribische gemeenschap in Den Haag. Yelele bezingt de vreugde van elkaar vrijwillig helpen en naar elkaar omzien, van verbinden tussen jong en oud en samen eenzaamheid verminderen. Aan het lied was een oproep gekoppeld om Yelele-momenten met elkaar te delen en de gemeenschap te inspireren om vrijwilligerswerk te gaan doen. Het lied ging viral van Den Haag tot Curaçao. Yelele, en het creatieve proces met de Caribische gemeenschap rondom het lied, hebben velen geïnspireerd en gereactiveerd om zich voor elkaar in te zetten.

 [Lees meer](#)

★ Zwaaisteenroute

Een Zwaaisteen is een stoeptegels met een zwaaihandje erop, die mensen uitnodigt naar elkaar te zwaaien om daarmee het alledaagse contact te stimuleren. Een Zwaaisteenroute is een route van circa 5 kilometer met daarin 10 Zwaaistenen. Bij het plaatsen van een Zwaaisteen koppelt een coördinator twee partijen aan elkaar die gezamenlijk een sociale activiteit uitvoeren. Als alle stenen allemaal liggen, wordt de route met opdrachtkaartjes en/of verhalen (via QR-codes) interactief gemaakt.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 2 Resultaten lokale trajecten

In 35 gemeenten is Samen Ouder Worden in een lerende aanpak aan de slag gegaan. Dat gaf ons veel inzichten in wat goed werkte en soms juist ook wat niet goed uitpakte of ondanks alle inspanningen toch niet uit de verf kwam. Per lokaal traject zijn de resultaten en inzichten kort samengevat. Mocht je meer willen weten over een specifiek traject, dan is er per traject ook een uitgebreidere samenvatting met de hoogtepunten en inzichten te vinden.

★ Aa en Hunze: Paradijs Aa en Hunze

In de krimpgemeente Aa en Hunze maakten we werk van participatie en de stem van ouderen in vrijwilligerswerk en mantelzorg. Zo gaven we aandacht aan het zorgen voor elkaar, nu en in de toekomst. Dit thema is op de agenda gekomen tussen inwoners, vrijwilligers en beroepskrachten, onder andere door 40 persoonlijke interviews en 4 interactieve filmavonden. Een ander 'glanzend' project is Paradijs Aa en Hunze, een kunstproject waarmee we generaties met elkaar verbonden en vrijwillige inzet onder 55+ers hebben versterkt. Resultaat is meer ouderparticipatie, meer sociale contacten en meer vrijwillige inzet.

 [Lees meer](#)

★ Alkmaar: Direct met ouderen in verbinding met de Roze Theekan

In Alkmaar waren we onderdeel van de Coalitie Tegen Eenzaamheid. In de wijk Daalmeer ontwikkelden we een outreachende werkwijze om met ouderen in gesprek te komen: de Roze Theekan methodiek. In gesprek met ou-

deren onderzochten we wat zin aan het leven kon geven en wat zou helpen om obstakels te overwinnen. Desge-
wenst hielpen we ouderen daarbij.

 [Lees meer](#)

★ Amersfoort: Contact en aandacht leiden tot steun

In Amersfoort voerden we meerdere projecten uit. Samen met de welzijnsorganisatie en vrijwilligers uit de wijk zetten we in coronatijd een Burenhulpdienst op om zo hulpvragen te koppelen aan hulpaanbod. Om de behoeften en wensen van oudere vrijwilligers in beeld te brengen, is een onderzoek gehouden. Samen met NOOM, de welzijnsorganisatie en een ROC hebben leerlingen levensverhalen van hun grootouders opgehaald en verbeeld. NOOM heeft met en voor ouderen met een migratieachtergrond activiteiten rond gezonde voeding en beweging opgezet. De rode draad: generaties in contact met elkaar brengen leidt tot aandacht, begrip en wederzijdse steun.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Amsterdam: Vrijwillige inzet in de sociale benadering dementie

In Amsterdam hebben we onderzocht hoe we ervoor kunnen zorgen dat de mensen met dementie blijvend ondersteund worden door vrijwilligers. We keken hoe vrijwilligers gemotiveerd blijven omdat ook hún behoeftes en belangen centraal staan in het contact. Dit deden we in samenwerking met de Tao of Care binnen de Teams Sociale Benadering Dementie. We leerden dat de verwachtingen van vrijwilligers en de (betaalde) SBD-teamleden soms nogal uiteenliepen en wat er nodig is om vrijwilligers binnen een dergelijke ‘hybride’ situatie te behouden. Niet als doel op zich, maar omdat we geloven in de meerwaarde van een zo gewoon mogelijke omgeving voor mensen met dementie, en die ‘gewoonheid’ kunnen vrijwilligers inbrengen.

 [Lees meer](#)

★ Andijk: Huiskamer Andijk

Met een groep maatschappelijk betrokken inwoners is er in Andijk een laagdrempelige Huiskamer in het leven geroepen. Dit is een doe-het-zelf ontmoetingsplek waar inwoners vier ochtenden per week terecht kunnen voor warmte en gezelligheid, voor een goed gesprek en een kop koffie. Een team van inwoners begeleidt de ochtenden en een stuurgroep, met mensen uit de dorpsraad, ouderenbonden en de Zonnebloem, zorgt voor de randvoorwaarden. Laagdrempelig ontmoeten leidt tot meer contacten, soms zelfs nieuwe vriendschappen en meer sociale activatie. Er zijn kletskaartjes ontwikkeld om elkaar ook eens op een

andere manier te leren kennen of het gesprek op gang te helpen.

 [Lees meer](#)

★ Assen: Vrijwillige inzet heeft en geeft zin

Door inspirerende portretten in de lokale media en onderzoek naar de wensen en behoeften van ouderen vroegen we in Assen aandacht voor de waarde van vrijwillige inzet en sociaal pensioen. Er voor een ander zijn en betrokken blijven bij je omgeving vergroten je sociaal netwerk en voorkomen of verminderen gevoelens van eenzaamheid. Samenwerking met de welzijnsorganisatie, de gemeente en vrijwilligersorganisaties heeft geleid tot het samenwerkingsverband Samen Assen: een sociale agenda en activiteiten voor en door ouderen, plus een budget voor vinden en behouden van oudere vrijwilligers.

 [Lees meer](#)

★ Barendrecht: Ertoe doen en meedoen in Barendrecht

In Barendrecht is een groot aantal projecten en activiteiten ontwikkeld. Rode draad daarbij was verbinding en het accent lag op prettig langer thuis kunnen wonen, ook als je alleen bent. Ouderen waren zelf actief bij het programma betrokken – als meedenkers, uitvoerders én als doelgroep – samen met de gemeente, vrijwilligersorganisaties, wijkorganisaties, kerken, culturele instellingen, zorginstellingen en de welzijnsorganisatie. Een aantal bijzondere activiteiten waren ontmoetingsmomenten in de Vinex-wijk Carnisselande, bijdragen aan Vrijwilligersmarkt

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Barendrecht Doet!, een centrale activiteitenagenda en het zogenaamde Opruimgezelschap. Deze nieuwe activiteit is ontwikkeld met een woonstichting. Goed opgeleide vrijwilligers helpen in tweetallen ouderen met het sorteren en opruimen van hun overvloedige bezittingen.

[!\[\]\(c507f772dba2b921f86777f01218e570_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Boxtel: Let op Elkaar in Boxtel

Tijdens de coronacrisis heeft het Rode Kruis in heel het land Let op Elkaar netwerken opgericht. Doel was om directe hulp te kunnen bieden aan met name ouderen die door de lockdowns in de problemen kwamen. In Boxtel is dit netwerk daarna verder uitgebouwd. Samen met het armoedenetwerk en de projecten Hartjes in de Wijk en Voorzorgcirkels wordt gewerkt aan laagdrempelige toegang in de buurt tot directe hulp en tot ondersteuning op de langere termijn.

[!\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Breda: Let op Elkaar in Breda

Tijdens de coronacrisis heeft het Rode Kruis in heel het land Let op Elkaar netwerken opgericht. Doel was om directe hulp te kunnen bieden aan met name ouderen die door de lockdowns in de problemen kwamen. In Breda is dit netwerk daarna verder uitgebouwd. Daarnaast hebben we in ontmoetingen met ouderen ook de mogelijkheid gepromoot om actief te worden als vrijwilliger en dan met name de focus gelegd op het kunnen deelnemen aan contactcirkels.

[!\[\]\(3e2231b1ad3ca8da8658228c00dd08e0_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Den Bosch: Cultuursensitieve inzet van vrijwilligers bij ziekte

Eerstige ziekte zoals kanker is taboe in veel culturen. Ondersteuning gebeurt uitsluitend door mantelzorgers. Deze raken overbelast en kunnen eenzaam worden. Vrijwilligers kunnen de patiënt en hun naasten helpen bij het omgaan met ernstige ziekte. De huidige informele zorg sluit onvoldoende aan bij ouderen met een migratieachtergrond. Meer cultuursensitiviteit en meer vrijwilligers met een migratieachtergrond zijn nodig. In Den Bosch organiseerden we via het lokale *Centrum voor leven met en na kanker* samen met lokale en landelijke partners rondetafelgesprekken en ontwikkelden we hulpmiddelen om vrijwilligers te betrekken en toe te rusten.

[!\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Den Haag: Aansluiten bij migrantenouderen

In Den Haag is ingezet op het bereiken en betrekken van twee gesloten gemeenschappen van migranten: Chinese ouderen en oudere Antilliaanse mannen. Beide groepen hebben een groot risico op sociale isolatie en gezondheidsproblemen. Er is gekozen voor de inzet van sleutelpersonen, aansluiting bij gewaardeerde culturele elementen en het verbinden van generaties. Studenten Chinees brachten kaartjes en fruit rond bij Chinees nieuwjaar en kwamen zo in contact met ouderen. Het lied Yelele bracht de Antilliaanse gemeenschap in beweging. Daardoor konden de oudere mannen verleid worden om vrijwillig klussen te gaan doen. Op beide fronten wordt nu gewerkt aan duurzaam contact.

[!\[\]\(7d1d6890825e83a6a4a51febe2dcc7f3_img.jpg\) Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Dronten: Een fijne plek om actief ouder te worden

Ouderen in Dronten zijn goed georganiseerd en krijgen veel voor elkaar, zowel praktisch als beleidsmatig. Samen met hen hebben we bijeenkomsten georganiseerd en onderzoek gedaan om in beeld te krijgen hoe Dronten een fijne plek kan blijven voor ouderen. Verschillende werkgroepen met oudere vrijwilligers gingen actief aan de slag met thema's als zingeving en ontmoeting, vervoer, zorg en wonen. Uiteindelijk is er bovenop de bestaande coalitie van netwerkpartners van ZamenEen een overkoepelende organisatie gekomen: MeerSamen voor alle burgerinitiatieven en voor alle leeftijden.

 [Lees meer](#)

★ Duin en Bollenstreek: Vrijwillige meedenkers

In de Duin- en Bollenstreek zijn we onderdeel geweest van het zogenaamde Meedenkersproject, dat plaatsvond in het kader van het Koplopersproject cliëntondersteuning. In dat kader hebben we een scholingsprogramma ontwikkeld voor vrijwillige cliëntondersteuners en hebben we geprobeerd om het samenspel tussen beroepsmatige en vrijwillige cliëntondersteuners te verbeteren. Helaas heeft dit niet geleid tot meer onderlinge verbindingen tussen organisaties.

★ Enschede: Hoe wil je met pensioen gaan?

In Enschede onderzochten we de verwachtingen en wensen van 60- tot 67-jarigen over de periode na hun pensionering. De resultaten presenteerden we in de ge-

meente. Met een lokale denktank werkten we de resultaten uit tot aanbevelingen voor passende ondersteuning, werving van vrijwilligers en betrekken van lokale partijen. Vervolgens startten we een campagne om bewustwording te creëren. Ook ontwikkelden we een workshop om jonge ouderen voor te bereiden op de periode na hun pensioen. De deelnemers gaan aan de slag met verschillende levensgebieden en maken kennis met organisaties die vrijwillige inzet aanbieden.

 [Lees meer](#)

★ Ermelo: Eten verbindt

Samen eten verbindt en zien eten doet eten. Samen eten is zeker niet de enige oplossing tegen ondervoeding en eenzaamheid, maar draagt wel bij aan meer contact tussen mensen. We onderzochten de behoefte aan maaltijdondersteuning onder kwetsbare ouderen en de vindbaarheid en bereikbaarheid van het bestaande aanbod hierin. Uiteindelijk heeft dit geleid tot wijkklunches waar mensen in Ermelo West iedere donderdagmiddag kunnen eten en elkaar ontmoeten. Naast dit project zijn er samen met de welzijnsorganisatie ook verhalen van ouderen opgehaald die als vrijwilliger actief zijn en gebundeld in een brochure.

 [Lees meer](#)

★ Gelderland: Let op Elkaar in Gelderland

Tijdens de coronacrisis heeft het Rode Kruis in heel het land Let op Elkaar netwerken opgericht. Doel was om directe hulp te kunnen bieden aan met name ouderen

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

die door de lockdowns in de problemen kwamen. De netwerken in Gelderland zijn daarna samen met lokale partners verder ontwikkeld. Intussen is er een algemene hulplijn waar hulpvragers en organisaties aan de juiste persoon gekoppeld worden. Ook is een Let op Elkaar Wegwijzer ontwikkeld met lokaal relevante organisaties. Deze wegwijzer wordt regelmatig geactualiseerd.

★ Goes: Het verhaal van ouderen in woord en beeld

In samenwerking met de welzijnsorganisatie hebben we een brochure ontwikkeld met portretten van ouderen in Goes: Samen Ouder Worden in Goes. We lieten ouderen vertellen hoe zij het ouder worden ervaren, hoe ze van betekenis zijn en in contact blijven met de mensen om hen heen. Zij verstaan de kunst van het ouder worden en inspireerden de lezer met hun ervaringen hoe zij voldoening en energie halen uit het helpen van anderen en er zijn voor anderen. Hiermee dient de brochure als gespreksstarter én als activator voor mensen die vrijwillig actief willen worden maar dat nog niet waren.

[!\[\]\(c3d993ca47bfe2a953c700506ce31fa0_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Gouda: Zelfregie van ouderen vergroten

In twee Zilveren Helden magazines en een filmpje zijn de behoeften, wensen en mogelijkheden van kwetsbare ouderen uit Gouda in beeld gebracht. Daardoor is er hier meer aandacht voor. Vervolgens is door middel van de coalitie Vitaal Ouder Gouda en via 75+ gesprekken gewerkt aan het vergroten van toegang tot ondersteuning

en activering. Via methodieken zoals UPI!, SamenKracht en de Straattafel zijn contacten tussen ouderen onderling en tussen jongeren en ouderen versterkt. Door deze ontmoetingen en hun vrijwillige inzet ervaren ouderen meer betekenis en zingeving. Het gevolg: ze zijn zelfredzamer.

[!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Groningen: Het Goede Gesprek voeren

In Groningen hebben we de stem van ouderen hoorbaar gemaakt. Via UPI!-gesprekken, trainingen Grip&Glans en Samen Vitaal én de lotgenotengroepen Steun bij verlies konden ouderen met elkaar en met begeleiders in gesprek over zingeving. Dit leverde nieuwe vrijwillige inzet op als gespreksleider of trainer. Via SamenWIJS en WIJS werd betekenisvol contact met jongeren bij de aanpak van eenzaamheid onder ouderen mogelijk. We werkten samen met lokale partijen om beter aan te sluiten bij ouderen. Dat heeft tot intensivering én tot nieuwe coalities geleid. Zo is het klimaat voor ouderen verbeterd.

[!\[\]\(d3102649f02e825ddb76dc3de0190154_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Hattem: Welzijn op Recept en Positieve Gezondheid

In Hattem waren Positieve Gezondheid en Welzijn op Recept de rode draden. We startten overleggen en samenwerkingen tussen vrijwilligersorganisaties en welzijnsorganisaties en medische professionals, waarmee het thema eenzaamheid beter zichtbaar en bespreekbaar is geworden. Daarnaast introduceerden we het thema

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

zinggeving en de 'bril' van Positieve Gezondheid. De verschillende vrijwilligers en beroepskrachten maakten zich de aanpak van waarderende gespreksvoering eigen. De methodiek van Welzijn op Recept is geïmplementeerd met een nauwe samenwerking tussen medische professionals, een nieuw aangestelde welzijnscoach en vrijwilligersorganisaties.

 [Lees meer](#)

★ Heerlen: Oud en Jong verbinden

Samen met studenten van het Vista College werkten we aan ideeën, voorbereidingen en de uitvoering van zingevende activiteiten voor en met ouderen. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid verzorgden we een gastles over eenzaamheid om de achtergrond van dit project toe te lichten. De terugkerende verbinding tussen jong en oud tijdens de sociale en culturele activiteiten vergrootte de wereld van beide generaties en leidde tot betekenisvol contact.

 [Lees meer](#)

★ Het Hogeland: Thuis kamers

In Het Hogeland is een concept van de Thuis kamer ontwikkeld en verspreid over de verschillende dorpen. In 15 kernen van de gemeente zijn inmiddels Thuis kamers actief waar ouderen en andere inwoners vrijwillig een bijdrage aan leveren. Mantelzorgers en beroepskrachten weten de Thuis kamers als middel voor respijtzorg te vinden en te gebruiken. Er zijn Inspiratiekaarten en een routekaart ontwikkeld waarmee duidelijk wordt waar een

Thuis kamer voor staat (plezier, betekenis, jezelf zijn!) en hoe je een Thuis kamer organiseert. Iedere Thuis kamer heeft z'n eigen signatuur die samenvalt met de context van het dorp. De continuïteit van de Thuis kamers is geborgd bij een coördinator informele zorg en bij het Steunpunt Vrijwilligerswerk.

 [Lees meer](#)

★ Middelburg: Verhalen van kracht en kwetsbaarheid

Samen Ouder Worden in Middelburg is een brochure met inspirerende portretten van ouderen in Middelburg. Met de brochure maakten we een aantal ouderen zichtbaar in hun kracht en kwetsbaarheid. Zowel het ontwikkelproces als het proces na de lancering gebruikten we als activering: van ouderen en van samenwerkingspartners. Ouderen in Middelburg raakten door de portretten uitgedaagd om hun eigen zin aan het leven te geven, bijvoorbeeld in de vorm van vrijwillige inzet. Daarnaast zetten we onze narratieve insteek in om generaties met elkaar te verbinden. Jongeren gaven in de brochure bemoedigend commentaar op de verhalen. Dit concept van op elkaar reageren hebben we daarna samen met de Hogeschool Zeeland vormgegeven in vragenkaarten. Met de vragenkaarten vonden er wederkerig betekenisvolle gesprekken plaats tussen ouderen en kinderen op basisscholen.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Noordwest Friesland: De Zwaaiesteenroute in Harlingen

Oud en jong op een laagdrempelige, vrolijke manier in contact brengen en zo verbinding laten ontstaan. Dat deden we in de gemeenten Waadhoeke en Harlingen. Op tien plekken in Harlingen legden we Zwaaiestenen. Samen vormen die stenen een interactieve wandelroute, die samen met een verhalenverteller en een grand café ontwikkeld is. Bij de plaatsing van elke steen organiseerden we een sociale activiteit door en voor ouderen én jongeren. Ook maakten we videoportretten en interviews voor de krant. De opbrengst: een vitaal netwerk met onverwachte partners en veel aandacht voor de waarde van intergenerationeel contact.

 [Lees meer](#)

★ Ommen: Welzijn op Recept in Ommen

Binnen het initiatief 'Samenwerken in de wijk' richtten we ons in eerste instantie vooral op sociale eenzaamheid, dementie en zingeving, en versterking van de samenwerking tussen formele en informele zorg. Samen bouwden verschillende werkgroepen aan een sterke infrastructuur langs twee sporen: met een online sociale kaart en via de methode Welzijn op Recept. Er werd een projectplan opgesteld en bij de gemeente voor financiering ingediend. Intussen is de aanvraag gehonoreerd en gaat een welzijnscoach aan de slag. Zo is een stevige coalitie tot stand gekomen. En ouderen in Ommen worden sneller en beter geholpen.

 [Lees meer](#)

★ Oudesluis: Buurtkamer Oudesluis

Oudesluis is een klein dorp dat kampt met leegloop van jongeren en vergrijzing. In het dorp kwamen signalen van inwoners dat zij behoefte hadden aan contact en verbondenheid. Met deze signalen als startpunt is er een proces gestart om met elkaar een ontmoetingsplek te realiseren: de Buurtkamer. Een Buurtkamer waarbij de activiteiten bovenal door de bewoners zelf bedacht en georganiseerd worden. Deze Buurtkamer bouwt daarmee op de kracht van de gemeenschap. In de Buurtkamer kunnen inwoners elkaar op een laagdrempelige manier ontmoeten, een kopje koffie drinken en een activiteit doen. Of zo nodig om hulp vragen. Inwoners denken mee en zijn betrokken bij de uitvoering van het programma. De activiteiten zorgen voor ontmoeting, verbinding en sociale activatie.

 [Lees meer](#)

★ Roosendaal: Verbinden met Positieve Gezondheid

In Roosendaal hebben veel trajecten naast elkaar en mét elkaar gelopen, trajecten die altijd in het teken stonden van Positieve Gezondheid en het verbinden van organisaties, generaties en culturen. Er is een netwerk ontstaan van vrijwilligersorganisaties en andere maatschappelijke organisaties die in wisselende verbanden initiatieven en activiteiten ontplooiën. Denk aan een gezamenlijke pool van mensen die getraind zijn op Positieve Gezondheid, waarderende gespreksvoering en Samenkracht. Maar ook aan projecten als Sociaal Vitaal in Kleur om ouderen met een migratieachtergrond uit te nodigen om samen

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

te bewegen, te eten en elkaar te ontmoeten. Een project bij sociale huurflats hielp om bewoners van verschillende generaties en achtergronden met elkaar te verbinden.

[!\[\]\(2bdfe261b986065ee0ac76460d6528c9_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Rotterdam: Talenten vinden, vaardigheden vergroten

Met het lokale project Talentenkaravaan hebben veel Rotterdamse ouderen hun waarde voor de samenleving (her)ontdekt en ervaren wat het betekent om daar wat mee te doen. Door bij lokale partijen steeds weer aandacht te vragen voor sociaal pensioen, tijdloos talent en het belang van vrijwillige inzet zijn er concrete activiteiten gestart en ligt er een projectplan voor talentcoaches. Daarnaast zetten we in op het vergroten van digitale vaardigheden, met name van ouderen met een migratieachtergrond. Samen met de bibliotheek, NOOM en lokale partners zijn jongeren ingezet om ouderen te begeleiden.

[!\[\]\(23d9fc146e83b5c3013cfa32c784f8d5_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Stichtse Vecht: Talenten van jonge ouderen

In Stichtse Vecht zijn we gestart met een onderzoek naar de krachten en de kwetsbaarheden van ouderen in de gemeente. Dit onderzoek is uitgevoerd door The Alignment House in samenwerking met de Vitale Coalitie, een samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties. Het onderzoek leidde tot de keuze om ons voornamelijk te richten op jonge ouderen met als doel: jonge ouderen beter, prettiger, gezonder én langer thuis laten

wonen en vrijwilligers en vrijwilligerswerk daarvoor inzetten. Om uitvoering aan deze doelstelling te geven, is er gekozen voor drie speerpunten: senioren verleiden om hun talenten in te zetten, samen de sociale kaart updaten aan de hand van life events van ouderen en jaarlijkse infomarkten organiseren voor ouderen.

[!\[\]\(aa53ad6fea213b8b2226d3077e30533a_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Tiel: Sleutelpersonen maken dementie bespreekbaar in migrantengemeenschappen

In Tiel werkten we door middel van een cultuursensitief ontwikkelproces aan een aanpak om dementie beter bespreekbaar te maken in migrantengemeenschappen. Daarvoor onderzochten we de wensen en plannen binnen de verschillende gemeenschappen. Na deze oriëntatiefase en nadat het thema dementie binnen de gemeenschappen meer een plek had gekregen, verbonden we de gemeenschappen met elkaar en met de beroepsmatige zorg. In deze verbinding spelen sleutelpersonen uit de verschillende gemeenschappen een cruciale rol. Met deze aanpak, vanuit de kracht van gemeenschappen, kunnen gemeenten werken aan een dementievriendelijke samenleving voor mensen van alle culturen.

[!\[\]\(fe3aebe81acea8d45108cd2768939da7_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Utrecht: Informele zorg nog sterker op de kaart

Vanuit het Netwerk Informele Zorg speelde Samen Ouder Worden een rol als aanjager van verbinding tussen beroepsmatige en vrijwillige organisaties, en als versterker van de positie van de informele zorg. Zo waren we

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

netwerkpartner in het eenzaamheidsnetwerk Utrecht Omarmt, in het Stedelijk Platform Ouderen en in diverse verbindingen binnen de sociale basis. Ook ontwikkelden we met stedelijke partners deskundigheidsbevordering voor vrijwilligers en beroepskrachten over de thema's eenzaamheid, presentiebenadering, sociale benadering dementie en het belang van goede (vrijwilligers)zorg in de GGZ. Daarnaast ontwikkelden we activiteiten en verbindingen voor specifieke doelgroepen. We sloten aan bij buurtinitiatieven om ouderen én jongeren te betrekken bij hulpvragen van ouderen. Voor verbetering van ondersteuning van ouderen met een migratieachtergrond hebben we ingezet op het versterken van de samenwerking tussen migrantenorganisaties en andere maatschappelijke organisaties. Ook vertaalden we de reguliere training voor vrijwilligers over eenzaamheid die het NIZU verzorgt om aan te sluiten bij ouderen met een migratieachtergrond. Hiermee zijn sleutelpersonen uit migrantengemeenschappen toegerust in het herkennen en bespreekbaar maken van eenzaamheid in hun eigen gemeenschap.

[!\[\]\(919a2cb85b99741a73c0c31a427236a8_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Utrechtse Heuvelrug: Verbinding van vrijwilligersorganisaties

Om de samenwerking tussen verschillende vrijwillige (zorg)organisaties te versterken startten we met het opzetten van een Netwerk Informele Zorg. Een krachtenbundeling die de samenwerking met formele zorg, maar ook het werven en toerusten van vrijwilligers makkelijker maakte en bestaande initiatieven verder kon verster-

ken. Dit ging bijvoorbeeld over (bewoners)initiatieven om ouderen te ondersteunen, zoals Huisbezoek 75+ en gesprekken over samen ouder worden in verschillende dorpen in samenwerking met het Seniorenplatform. Daarnaast vertaalden we het concept van de Ambassadeur Informele Zorg, zoals die in Utrecht binnen het Netwerk Informele Zorg actief is, naar de Utrechtse Heuvelrug, onder andere in nauwe samenwerking met Sociaal Makelaars.

[!\[\]\(e3f8612927870f2e0f9f5989e6dd3064_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Waalwijk: Jong en oud verminderen eenzaamheid

Waalwijk is aangesloten bij Een tegen Eenzaamheid. Dit was het startpunt om meer samenwerking tussen ouderenorganisaties en andere vrijwilligersorganisaties te stimuleren, maar ook om generaties met elkaar te verbinden. Zeker in de coronacrisis werd duidelijk dat eenzaamheid een thema is dat van jong tot oud speelt. Om verbindingen tot stand te brengen tussen mensen die elkaar anders misschien niet tegen zouden komen zetten we diverse creatieve en culturele middelen in, zoals quizen, verhalengroepen, een expositie en toneelvoorstellingen.

[!\[\]\(faf942dc3e59ce8eb64b4ac481eca7e0_img.jpg\) Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Zoetermeer: Nieuwe verbindingen

In Zoetermeer hebben we ingezet op het leggen van verbindingen waar die het meest gemist werden. Natuurlijk gebeurde dat veel rondom het gezamenlijk bieden van coronahulp in de eerste fase van de coronacrisis, maar ook daarna hadden we oog voor wat er ontbrak. Zo waren we betrokken bij het programma rondom zomer-eenzaamheid, om samen met 15 andere partijen ouderen in de stille zomermaanden te ondersteunen en activiteiten en ontmoetingen te bieden. Daarnaast ontwikkelden we onder andere het concept van de Bonus opa en oma, waarbij ouderen en gezinnen aan elkaar worden gekoppeld om een 'grootouderrelatie' aan te gaan.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 3 Organisatieversterking

De landelijke vrijwilligersorganisaties die Samen Ouder Worden uitvoerden, zijn naast de invulling van de lokale trajecten, ook met de versterking van hun eigen organisatie aan de slag gegaan. Ieder heeft dat aansluitend aan de missie en werkwijze van de eigen organisatie gedaan, maar altijd in combinatie met aanpakken, inzichten en ervaringen uit het programma. Ook de aanpak van het programma Samen Ouder Worden zelf is hier beschreven.

★ Handjehelpen: Present zijn bij psychische kwetsbaarheid

Ouderen met psychische kwetsbaarheid langer thuis laten wonen, vraagt veel van hun omgeving. Complexe hulpvragen komen onder meer terecht bij Handjehelpen. Ondersteuning aan deze groep vraagt dat betaalde krachten en vrijwilligers open over hun angsten, beperkende en stigmatiserende gedachten kunnen praten en weten hoe ze 'present' kunnen zijn. Door trainingen, casusbesprekingen en een training zijn de beroepskrachten geschoold in de Presentie-benadering. Zo leerden zij steeds weer aandacht te hebben voor de ander en de vrijwilligers daar adequaat in te begeleiden. Ook is de samenwerking met de ggz, zorg- en welzijnspartijen versterkt.

 [Lees meer](#)

★ Humanitas: Leren van en met elkaar

Hoe zorg je dat wat er lokaal gebeurt bij andere afdelingen en het landelijk bureau terecht komt? Humanitas zette in op het bundelen, delen en verspreiden van de opbrengsten en lessen van de lokale trajecten waar de medewerkers bij betrokken waren. Door het organiseren van kenniscirkels en inspiratiesessies konden bestuurlijke en uitvoerende vrijwilligers en beroepskrachten van en met elkaar leren. Thema's waren bijvoorbeeld Positieve Gezondheid, zingeving, netwerkversterking en buurtkamers. De deelnemers zijn met ideeën en werkwijzen aan de slag gegaan en een belangrijke les is dat kennisoverdracht een proces is. Daarom gaan de kenniscirkels door.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ IPSO: Meer samenwerking, hogere kwaliteit

Goede samenwerking tussen de formele en informele zorg wordt door de grotere zorgvraag steeds belangrijker. IPSO ontwikkelde een aanpak om deze samenwerking op een structurele manier te stimuleren en faciliteren. Daarnaast is een interactief kwaliteitsprogramma ontwikkeld waarmee de IPSO-centra hun kwaliteit zichtbaar maken voor zichzelf en hun stakeholders en waarin ze definiëren hoe zij deze kwaliteit borgen. Resultaat is dat nieuwe samenwerking is ontstaan en dat meerdere centra aan hun kwaliteit hebben gewerkt. Dit succes is gezien en het ministerie van VWS financiert een driejarig project voor een sector-brede aanpak van deze thema's samenwerking en kwaliteit.

 [Lees meer](#)

★ KBO-PCOB: Een waardevol gesprek

Veel ouderen hebben te maken met levensvragen, ook als ze deze vaak niet zo benoemen. Geestelijke verzorging thuis kan dan betekenis hebben. KBO-PCOB heeft samen met de Centra voor Levensvragen en Agora gewerkt aan manieren om deze verzorging door middel van getrainde vrijwilligers laagdrempelig en in de buurt aan te bieden. Vragen voor een gesprek komen landelijk binnen bij de servicetelefoon van het bureau. De beller wordt daarna aan een vrijwilliger gekoppeld die dichtbij woont. Er is in het hele land voorlichting gegeven en er zijn workshops, trainingen en een toolkit ontwikkeld.

 [Lees meer](#)

★ MantelzorgNL: Samen kleur geven

Bij mantelzorgers met een migratieachtergrond is de kans op overbelasting relatief groot. MantelzorgNL zette daarom in op het betrekken van meer vrijwilligers met een migratieachtergrond bij het ondersteunen en ontlasten van deze mantelzorgers. Samen met Pharos is gewerkt aan bewustwording door middel van publicaties en filmpjes. Samen met Hogeschool Utrecht en deskundigen zijn een training en een e-learning ontwikkeld voor mantelzorgconsulenten en coördinatoren vrijwilligerswerk. Deze materialen helpen hen om met aandacht voor de culturele achtergrond van mantelzorgers en vrijwilligers tot goede matches te komen.

 [Lees meer](#)

★ Nederlandse Rode Kruis: Let op Elkaar netwerken

Het Rode Kruis ontwikkelde 'Let op Elkaar netwerken' tijdens de coronacrisis om mensen die in acute nood kwamen direct te kunnen helpen. Daarna zijn zelfstandige ouderen in kwetsbare posities als doelgroep benoemd voor het vervolg van het landelijk netwerk Let op Elkaar. Ouderen krijgen landelijk een luisterend oor en worden geholpen met vragen en praktische hulp. Dit gebeurt met behulp van Let op Elkaar-coaches die samen met de hulpvrager bespreken wat nodig is en wat de oudere zelf kan doen. Dit kan leiden in meer gesprekken of een doorverwijzing naar informele of formele zorg.

 [Lees meer](#)

Het begin 

1. Zingeving 

2. Vrijwillige inzet 

3. Aandacht voor verschillen 

4. Vitaal samenwerken 

Samen verder gaan


Bijlagen

1 - Tools en methodieken 

2 - Resultaten lokale trajecten 

3 - Organisatieversterking

4 - Over Samen Ouder Worden 

5 - Onderzoek 

6 - Nog meer inspiratie 

★ **Netwerk NOOM: Meer verbinding met ouderen met een migratieachtergrond**

Door de samenwerking met het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten is op verschillende plekken nadrukkelijk contact opgebouwd met ouderen met een migratieachtergrond, zoals in Den Haag, Utrecht, Tiel, Roosendaal, Amersfoort en Rotterdam. Zo werden in Den Haag ondermeer interviews met Chinese oudere mannen gehouden, werd een videoclip gemaakt om Caraïbische Nederlanders te interesseren voor vrijwilligerswerk en ontstonden er in Amersfoort intergenerationele samenwerkingsprojecten met scholieren en studenten. In Tiel zijn sleutelpersonen getraind om de brug te slaan tussen de zorg en de verschillende migrantengemeenschappen.

★ **Stichting Present: Ouderen als bron**

Door gebruik te maken van de opbrengsten en lessen van de lokale trajecten waar Present bij betrokken was, heeft een omslag in het denken over ouderen plaatsgevonden. Ouderen worden niet langer voornamelijk als hulpontvangers gezien, maar Present gaat uit van hun talenten en kracht. Er worden speciale projecten georganiseerd waarin ouderen een waardevolle vrijwilligerservaring kunnen opdoen. Present-collega's en bestuursleden leerden hoe ze zich kunnen inzetten voor 55+ vrijwilligers. De lokaal ontwikkelde aanpakken en methodieken, zoals de Bonus opa en oma, het Opruimgezelschap en de Zwaaiesteenroute en Present met ervaring zijn opgenomen in het landelijke aanbod.

 [Lees meer](#)

★ **Stichting Vier het Leven: De reis van de oudere vrijwilliger**

Vrijwilligers zijn van onschatbare waarde. Voor Stichting Vier het Leven zijn zij het die de ouderen bij elkaar brengen die er niet meer zelfstandig op uit kunnen. Door met de hele organisatie de 'reis' van de vrijwilliger in kaart te brengen, is inzicht verkregen in de weg die vrijwilligers afleggen. Van oriëntatie op vrijwillige inzet tot en met het verlaten van de organisatie. De Vrijwilligersreis is een sterk middel om beter in te spelen op de motieven van (potentiële) vrijwilligers en daar de werving, inzet en begeleiding van vrijwilligers gericht op af te stemmen.

 [Lees meer](#)

★ **TijdVoorActie en NVP-Zorg voor het leven: Expertisegroep Jong Oud**

Contacten die gelegd worden tussen jong en oud zijn verrijkend voor beide generaties en deze stimuleren omzien naar elkaar. TijdVoorActie heeft vanuit deze overtuiging veel expertise opgebouwd over duurzaam contact tussen jong en oud. Deze is samen met NPV gebundeld in de Expertisegroep Jong Oud (EJO). EJO versterkt vrijwilligersorganisaties bij het samenbrengen van generaties. Er zijn verschillende toolkits ontwikkeld met gesprekskaarten, praatplaten, een quick-scan en een Straattafel-aanpak. Ook zijn trainingen gegeven met en aan NPV-afdelingen en landelijke bijeenkomsten gehouden.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ TijdVoorActie: Jongeren centraal

Binnen Samen Ouder Worden had TijdVoorActie als jongerenorganisatie een speciale rol. Aan meerdere lokale trajecten is een TijdVoorActie-medewerker toegevoegd om vanuit het perspectief van jongeren naar de verbinding tussen jong en oud te kijken. Dat was soms een zoektocht, maar leidde wel tot verbreding van projecten. Daarnaast heeft de organisatie tijdens de coronacrisis snel het platform Oranje Helpers gestart om jongeren direct te koppelen aan oudere hulpvragers. Duizenden jongeren bleken hiertoe bereid, mede door wervings-technieken. Het platform liet zien dat succesvolle aanwas van nieuwe jonge vrijwilligers vraagt om persoonlijke opvolging.

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 4 Het programma Samen Ouder Worden

Vanaf najaar 2018 waren medewerkers van elf (vrijwilligers)organisaties, in de rol van programmamedewerker Samen Ouder Worden, op 35 plekken in Nederland actief aan de slag om te ontdekken wat samen ouder worden echt betekent. Door het potentieel en de waarde van ouderen in onze samenleving zichtbaar te maken en waar nodig te versterken. Eerst inventariseerden ze de lokale situatie wat betreft ouderen en vrijwillige inzet. Nu bestaat dé oudere natuurlijk niet en is in het programma breed gericht op mensen met uiteenlopende leeftijd (van 55 tot 100+), met verschillende achtergronden en levenspaden. Deze brede diversiteit aan ouderen werd gevraagd naar hun ervaringen en wensen. Vervolgens maakten de programmamedewerkers, samen met ouderen en lokale partners, een lokaal actieplan en voerden dat uit.

Een landelijk programmateam begeleidde en ondersteunde de programmamedewerkers. In dit programmateam zaten medewerkers van Vereniging NOV, een vertegenwoordiger van beroepsvereniging AGORA en onafhankelijke programmacoaches. Alle deelnemende organisaties waren vertegenwoordigd in het landelijke Kwartiermakersoverleg, waar de koers en inbedding van het programma besproken werden.

In het programma werkten we ook veel samen met anderen. Zo deed promovenda Laurine Blonk van de Universiteit voor Humanistiek onderzoek naar betekenisvol contact door vrijwillige inzet. Ook was prof. dr. Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, vanaf de zijlijn betrokken. Movisie evalueerde de lokale uitvoering van het programma. Het ministerie van VWS financierde het programma.

De structuur van Samen Ouder Worden



Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Wat waren de doelen van Samen Ouder Worden?

Bij de start van het programma zijn vier doelstellingen geformuleerd:

- **Doelstelling 1:** Verbeteren van de uitvoering zodat activiteiten van vrijwilligersorganisaties nog beter aansluiten bij de wensen en behoeften van ouderen.
- **Doelstelling 2:** Bewerkstelligen van toekomstbestendige vrijwillige hulp en dienstverlening door het werven, toerusten en begeleiden van vrijwilligers die structureel inzetbaar zijn voor de hulp aan ouderen.
- **Doelstelling 3:** Versterken van de (lokale) positie van vrijwilligersorganisaties en de samenwerking met lokale overheden en instellingen.
- **Doelstelling 4:** Versterken van de faciliterende rol van landelijke vrijwilligersorganisaties ten aanzien van hun lokale afdelingen en geledingen.

De eerste drie doelstellingen zijn lokaal uitgevoerd. In acht lokale trajecten was extra inzet op het ontwikkelen van intergenerationeel contact en op het betrekken van ouderen met een migratieachtergrond. In 2020 heeft het programma een belangrijke paradigmashift doorgevoerd: de focus is komen te liggen op de potentie van ouderen, op wat voor ouderen van betekenis is en hoe zij daar zelf vorm aan geven.

Lokaal werken...

Programmamedewerkers waren op drie verschillende manieren verbonden aan de lokale trajecten. Sommigen waren namens hun organisatie al actief in de gemeente

waar ook een lokaal traject startte. Anderen waren op landelijk of overkoepelend niveau namens hun organisatie actief en zijn van daaruit met een lokaal traject verbonden. Enkele medewerkers zijn speciaal geworven om met een lokaal traject aan de slag te gaan. De meeste medewerkers hadden één traject, maar sommigen waren op meerdere locaties actief.

... in een onafhankelijke rol

De programmamedewerkers van Samen Ouder Worden speelden een andere rol dan in hun reguliere werk bij de partnerorganisaties. Zij pakten namelijk lokaal een procesrol op. Ze hebben, ieder in hun eigen traject, ouderen betrokken en samenwerking gezocht met lokale partners zoals de gemeente, welzijnsorganisaties, zorginstellingen en andere maatschappelijke partners. De ervaringen met dit lokaal samenwerken in 'vitale coalities' hebben wij uitgebreid beschreven.

Landelijk delen en leren

Samen ouder Worden was vanaf de start een leer- en ontwikkelprogramma. Op drie niveaus werd gedeeld, geleerd en ontwikkeld.

- Het eerste niveau betrof de programmamedewerkers.
- Het tweede niveau betrof de landelijke partners: zij namen niet alleen nieuwe kennis mee maar wisten elkaar ook buiten het programma beter te vinden en dat leidde tot meer samenspel in verschillende landelijke en lokale netwerken.
- Het derde niveau betrof de lokale partners en verschillende andere landelijke vrijwilligersorganisaties. Zij

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

konden deelnemen aan de leerkringen en zij konden gebruik maken van verschillende trainingen het Goe-de Gesprek en Samenkracht.

- Tijdens landelijke werkdagen en regionale intervisie-bijeenkomsten deelden de programmamedewerkers met elkaar hun praktische ervaringen. Zo leerden zij van elkaar en inspireerden elkaar. Deze bijeenkomsten vonden vanaf 2020 grotendeels online plaats. Daarnaast hadden de programmamedewerkers een-op-een gesprekken met de coaches en de programmaleiding. De kwartiermakers organiseerden ook bijeenkomsten voor hun 'eigen' medewerkers. Via een appgroep deelden de medewerkers successen en resultaten met elkaar. Ook via sociale media (met name LinkedIn) werden ervaringen gedeeld, waardoor het programma aan kracht won. Vruchtbaar bleek de kennisuitwisseling in vijf online leerkringen:
 1. Ertoe doen & meedoen (zingeving)
 2. Werving en behoud van oudere vrijwilligers
 3. Vitale lokale coalities
 4. Ouderen met een migratieachtergrond
 5. Intergenerationeel contact

De inzichten die we in de lokale trajecten en in de leerkringen hebben opgedaan werden vertaald naar praktische tools en methodieken.

Organisatieversterking

Voor het vierde doel kregen de deelnemende partners en hun kwartiermakers de kans om hun organisatie te versterken met de kennis uit het programma. Daardoor kregen ook de andere medewerkers en vrijwilligers in de organisaties nieuwe inzichten over vrijwillige inzet en ouderen. Sommige nieuwe methodieken die binnen Samen Ouder Worden waren ontwikkeld, zijn nu breder in de organisaties uitgerold.

Invloed en kansen van corona

De coronacrisis heeft grote gevolgen gehad voor het programma. Ouderen, onze doelgroep, hebben ruim twee jaar lang weinig bewegingsvrijheid gehad en waren moeilijk bereikbaar. Sommige programmamedewerkers zetten direct in op het bieden van praktische coronahulp. Er was veel energie om te kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen. Desondanks speelde corona op de achtergrond een grote rol en was van invloed op de mogelijkheden die zich in de lokale trajecten aandien-den. Voor de uitvoering van het programma kwam er gelukkig een half jaar verlenging.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 5 Onderzoek

Samen Ouder Worden is een lerend programma. We deden zelf onderzoek naar de effecten van ons werk en stimuleerden ook breed onderzoek naar ouderen, vrijwillige inzet en zingeving. Laurine Blonk van de Universiteit voor Humanistiek deed wetenschappelijk onderzoek. Er verschenen externe rapportages door onder andere Movisie en we schreven artikelen gebaseerd op breed onderzoek rond het thema Samen Ouder Worden.

LANDELIJK EN LOKAAL ONDERZOEK NAAR ZINGEVING DOOR VRIJWILLIGE INZET

In 2021 deden we onderzoek onder ruim 1100 oudere vrijwilligers naar hun ervaringen in coronatijd. We vroegen hen wat ze het meeste hadden gemist in deze periode waarin ze zich vaak niet vrijwillig konden inzetten. Het antwoord was eensluidend en glashelder: contact. Wel van betekenis willen zijn, maar niet van betekenis kunnen zijn. Vrijwillige inzet heeft en geeft zin. We deden in Amersfoort, Assen en Harlingen lokaal onderzoek naar motieven van senioren om wel of niet vrijwillig actief te worden en actief te blijven. Daarnaast hebben we in Enschede een breed onderzoek gedaan onder 60- tot 67-jarigen naar de voorbereiding op hun pensioen en de behoeften en wensen op meerdere levensgebieden die deze overgang met zich meebrengt.

★ Artikelen naar aanleiding van het landelijke onderzoek

- Behouden van oudere vrijwilligers: lessen en acties
[Lees meer](#)
- Oudere vrijwilligers behouden? Zet in op contact
[Lees meer](#)
- Wat we weten over oudere vrijwilligers en afscheid - literatuuronderzoek
[Lees meer](#)

★ Webinar

- De kunst van het actief ouder worden als vrijwilliger
Wat beweegt ouderen om vrijwilliger te worden en te blijven? In een webinar spreken Willem-Jan de Gast (Samen Ouder Worden), Lisette de Koning (Indebuurt033) en Jacobien Niebuur (Rijksuniversiteit Groningen) over de kunst van het actief ouder worden.
[Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek

6 - Nog meer inspiratie >

★ Lokale onderzoeken

• Amersfoort: De 'leukheids-factoren' van vrijwillige inzet

In oktober 2020 vulden 278 oudere inwoners van Amersfoort een online vragenlijst in over hun motivatie om al dan niet vrijwillig actief te zijn en hoe dan. In Amersfoort is een grote groep trouwe en actieve vrijwilligers van 60 jaar en ouder die zich na hun pensionering nóg meer vrijwillig inzetten. De motivatie verschuift: ouderen zijn niet alleen meer actief omdat ze van betekenis willen zijn voor anderen, maar ook omdat ze er plezier aan beleven en er sociale contacten vinden. Dus concurreert vrijwillige inzet met andere vrijetijdsbestedingen en zorgtaken. In het verslag van het onderzoek lees je tips om niet-meer en nog-nooit vrijwilligers te verleiden om (weer) vrijwillig actief te worden. Ook als ze lichamelijk minder fit zijn.

[Lees meer](#)

• Assen: Vrijwilligers willen prettige, interessante en uitdagende ervaringen

Ruim 300 Assenaren vanaf 55 jaar vulden in het najaar van 2021 een online vragenlijst in over vrijwillige inzet. Een relatief jonge groep respondenten, van wie 40% nog een betaalde baan heeft. De huidige vrijwilligers, niet-meer en nog-nooit vrijwilligers zijn opvallend eensgezind over wat belangrijk is. Vrijwillige inzet moet leuk zijn en blijven. Ze willen prettige, interessante en uitdagende ervaringen opdoen. In het verslag lees je hoe je met maatwerk en aandacht tegemoet kunt komen aan deze veranderende motivatiemix.

[Lees meer](#)

• Enschede: Jonge ouderen willen flexibele vrijwillige inzet

In februari en maart 2022 onderzochten we in Enschede de wensen en behoeften van 200 mensen tussen de 60 en 67 jaar m.b.t. hun aanstaande pensioen in een digitale enquête. Deze groep is fysiek actief en fit: ze zorgen goed voor zichzelf, zijn mobiel, koken, sporten, passen op kleinkinderen en verlenen regelmatig mantelzorg, maar ontvangen zelf geen zorg (van anderen). Zo'n 40% denkt na over verhuizen naar een gelijkvloerse energiezuinige woning met voldoende parkeerruimte. Bijna 50% wil na het pensioen kennis en ervaring blijven inzetten voor maatschappelijke doelen. Vrijwillige inzet moet dan wel flexibel zijn, leuk, zinvol, betekenisvol, uitdagend, gezellig en afwisselend. Niet structureel, maar projectmatig en afgestemd op hun kwaliteiten en ter vergroting van hun netwerk.

[Lees meer](#)

• Harlingen: Inspelen op wat wel kan

In Harlingen hebben 76 ouderen deelgenomen aan een online enquête over hun vrijwillige inzet. Een opvallende uitkomst van het onderzoek was het relatief hoge aandeel respondenten dat aangeeft te stoppen met vrijwillige inzet als hun gezondheid vermindert, of om die reden al gestopt is. Daarom is het cruciaal dat vrijwilligersorganisaties en de vrijwilligerscentrale actief op zoek gaan naar wat ouderen wél kunnen en wat passend is. Enerzijds gaat het daarbij om het doorbreken van het frame dat je

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek

6 - Nog meer inspiratie >

niet meer vrijwillig actief zou kunnen zijn of voor een ander kunt inzetten, als je gezondheid minder wordt. Anderzijds is het van belang om meer kortdurende, flexibele en op maat gesneden vrijwillige activiteiten aan te bieden.

[!\[\]\(3dfb8d66e81160ad61421a3452093d1b_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Wetenschappelijk onderzoek naar betekenisvol contact

Promovenda Laurine Blonk van de Universiteit voor Humanistiek (UvH) doet in opdracht van het programma wetenschappelijk onderzoek naar betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk. De focus van haar onderzoek, via meervoudige casestudies, ligt op 'de schijnbare tegenstelling tussen veerkracht en kwetsbaarheid'. Zo publiceerde zij in 2021 in het tijdschrift Gerōn een artikel over kwetsbaarheid en veerkracht in het vrijwilligerswerk met ouderen. Wij hebben naar aanleiding van dit artikel een artikelreeks geschreven met steeds een nieuwe invalshoek. Om zo de belangrijkste inzichten te delen met een breder publiek: rond de negatieve stereotypering van ouderen, rond het belang om ouderen ruimte te bieden en rond de bijzondere waarde van sociale praktijken. Op basis van dit onderzoek is ook een boekje met verhalen verschenen.

★ Publicaties naar aanleiding van dit wetenschappelijk onderzoek

- [Vrijwilligerswerk als ruimte om te experimenteren met rollen](#)
- [Promotieonderzoek vangt de bijzondere waarde van vrijwilligerswerk](#)
- [De unieke waarde van vrijwilligerswerk valt beter te organiseren](#)
- [Publicatie in het tijdschrift Gerōn 'Existentiële kwetsbaarheid en veerkracht in het vrijwilligerswerk met ouderen'](#)
- [Boekje Wie ben ik als ik niet langer ben wie ik was](#)

★ Inzicht in voortgang en resultaten Samen Ouder Worden

Movisie is als partner verbonden aan Samen Ouder Worden en ondersteunt met onderzoek naar de werkende elementen en resultaten van de lokale trajecten van het programma.

- Movisie publiceerde drie artikelen over de voortgang en resultaten toen het programma drie jaar liep [!\[\]\(e27c4336460e9e6729a19580c0456728_img.jpg\) Lees meer](#)
- En ze verzorgden de [overall rapportage](#) van het programma Samen Ouder Worden

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek

6 - Nog meer inspiratie >

★ Onderzoek naar Vitale coalitie in een lokale omgeving

In 2020 is een Vitale Coalitie in de gemeente Stichtse Vecht gestart met een gezamenlijk traject om te komen tot samenwerking voor de doelgroep ouderen. Door het maken van verbindingen tussen organisaties, aan te sluiten op elkaars dienstverlening en, waar mogelijk, gezamenlijk op te treden om doelgroepen nog beter te bereiken. Daarbij is eerst inzicht verworven in de doelgroepen ouderen in de verschillende kernen van Stichtse Vecht, in hun behoeften en specifieke kenmerken. Van daaruit is een klantreis geschetst die past bij ouder worden. Tevens is meer inzicht gekomen op welke kritische momenten er veranderingen optreden, waarbij de Vitale Coalitie met haar preventieve dienstverlening relevant kan zijn.

[!\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb_img.jpg\) Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek

6 - Nog meer inspiratie >

Bijlage 6 Nog meer inspiratie

In deze bijlage vind je nog meer inspiratie van Samen Ouder Worden, partners van het programma en andere organisaties.

★ Inspiratieverhalen

- Betutteling ligt altijd op de loer - Amersfoort
[Lees meer](#)
- Dankzij Samen Ouder Worden weten welzijn en huisarts elkaar in Ommen nu te vinden
[Lees meer](#)
- Een klein beetje vriendelijkheid doet veel - Noordwest Friesland
[Lees meer](#)
- Er is een motor nodig om successen draaiende te houden - Groningen
[Lees meer](#)
- Hoe we Samen Ouder Worden in Amsterdam
[Lees meer](#)
- Ik zag direct kansen om meer samenhang aan te brengen - Hattem
[Lees meer](#)
- Informele zorg krijgt steeds meer stem in het Utrechtse zorgveld
[Lees meer](#)
- In Rotterdam gaat Samen Ouder Worden over 'ertoe blijven doen'
[Lees meer](#)
- Je kunt zingeving organiseren - Den Haag
[Lees meer](#)
- Ook al heb je nog geen tijd, begin toch al met vrijwilligerswerk - Stichtse Vecht
[Lees meer](#)
- Positieve Gezondheid, zo geven ze er in Afferden invulling aan
[Lees meer](#)
- Samen Ouder Worden in Tiel: minder door de eigen bril kijken
[Lees meer](#)
- Samen Ouder Worden met een migratieachtergrond in Rotterdam
[Lees meer](#)
- Thuis kamers: Een krachtig kopje koffie - Het Hogeland
[Lees meer](#)
- Vrijwillige inzet in Roosendaal: varen op de energie van Positieve Gezondheid
[Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie >

★ Interviewseries

In verschillende lokale trajecten is gebruik gemaakt van de narratieve methode van het interviewen van ouderen, onder andere:

- Assen: Zingeving is de sleutel
[!\[\]\(86b7331e04fe40a56bcff2e9c065738b_img.jpg\) Lees meer](#)
- Mensen maken Barendrecht
[!\[\]\(92f87f30b7499b35d0173f4346c498d6_img.jpg\) Lees meer](#)
- Betekenis geven aan het ouder worden in Ermelo
[!\[\]\(497b6684f704c0aa6fbea9f0fd4d56c7_img.jpg\) Lees meer](#)
- De kunst van het ouder worden in Goes
[!\[\]\(4320279ad715106747262028f44bd102_img.jpg\) Lees meer](#)
- Samen ouder worden in Middelburg
[!\[\]\(25e9c4c673069177325c65bf4771169e_img.jpg\) Lees meer](#)
- De Zilveren helden van Gouda
[!\[\]\(6b6b004b0c53329d45621b2f7dfbf9f0_img.jpg\) Lees meer](#)
- Toelevens naar het pensioen in Enschede
[!\[\]\(2f530a7d490199e92998d46739a98d2c_img.jpg\) Lees meer](#)
- Eenzaamheid in Alkmaar
[!\[\]\(203bc4096062b081e602b11a3ed5a0fa_img.jpg\) Lees meer](#)
- Doen waar je van houdt in Harlingen
[!\[\]\(1e547046bf46be3af94c1ef718de74cb_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Podcasts

- Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving met Crétien van Campen
[!\[\]\(8c4dca64662d21542001ca0ed7eeb688_img.jpg\) Lees meer](#)
- Eenzaamheid en een roze theekan
[!\[\]\(3de35c640e7147a3fb61ee393128d2ae_img.jpg\) Lees meer](#)
- Sleutelpersonen in Tiel
[!\[\]\(d1438aeefda19c86ae7477bf1fb30796_img.jpg\) Lees meer](#)

★ Tools

- Cultuursensitieve associatiekaarten
[!\[\]\(223f1a84e0bc2cacb9c165f716817dcc_img.jpg\) Lees meer](#)
- Leidraad cultuurspecifieke zorg
[!\[\]\(c437123967ec19fa50ef7951237304ba_img.jpg\) Lees meer](#)
- Handreiking: Aan de slag met eenzaamheidsinterventies
[!\[\]\(5325e9c836a444f145b8307dfcd1cfab_img.jpg\) Lees meer](#)
- Hulpvragen verzamelen
[!\[\]\(9f5d0764377e51ece5908130fb65996e_img.jpg\) Lees meer](#)
- Interventie 'Mijn Verhaal'
[!\[\]\(8159f91629c88c355cf8b4f4c9ab7085_img.jpg\) Lees meer](#)
- Werken met persona's
[!\[\]\(93a937c38232525cdd9fbb803af5ab74_img.jpg\) Lees meer](#)
- Wervingsfolder vrijwillige gespreksleiders UP!-gesprekken
[!\[\]\(bce57f3ec3a0b973ac747c3b824eea09_img.jpg\) Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie

- Stappenplan voor het bereiken en betrekken van ouderen, door Movisie

 [Lees meer](#)

- Hoe organiseer je een belcirkel, door KBO-PCOB

 [Lees meer](#)

- Zomereenzaamheid verminderen in Zoetermeer

 [Lees meer](#)

★ Video's en videoportretten

- Serie over ouderen en Sociaal pensioen: Wat wil jij worden als je met pensioen gaat?

- [Het verhaal van mevrouw Gusta Manusiwa](#)
- [Het verhaal van meneer Paul Combee](#)
- [Het verhaal van meneer Huseyin Karabulut](#)
- [Het verhaal van mevrouw Rama](#)
- [Het verhaal van mevrouw Ger van Waegeningh](#)
- [Het verhaal van meneer Robby Nankekhan](#)
- [Het verhaal van mevrouw Diny Hoefnagel](#)
- [Het verhaal van mevrouw Yvonne Baas](#)

- Elke dag zijn er kansen: een vlog over kaartjes voor ouderen in Friesland

 [Bekijk](#)

★ Webinars

- Een gesprek over zinvol ouder worden met dr. Machteld Huber en prof. dr. Andries Baart

 [Lees meer](#)

- Willem Jan de Gast: Vrijwillige energie vasthouden, hoe doe je dat?

 [Lees meer](#)

- De kunst van het actief ouder worden als vrijwilliger, een gesprek tussen Willem-Jan de Gast, Lisette de Koning, Indebuurt033 en dr. Jacobien Niebuur, Rijksuniversiteit Groningen

 [Lees meer](#)

- Webinar van Handjehelpen: In gesprek met prof. dr. Andries Baart over vrijwilligerszorg, ouder worden, eenzaamheid en betrokkenheid in de samenleving

 [Lees meer](#)

- Webinar van Handjehelpen: In gesprek met prof. dr. Anne-Mei Thé over de Sociale benadering van dementie

 [Lees meer](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie

★ Andere inspiratie en organisaties

- [Advies van de Raad van Ouderen over zingeving en het verminderen van eenzaamheid](#)
- [Agora, leven tot het einde](#)
- [AGORA, landelijke beroepsvereniging voor coördinatoren vrijwilligerswerk](#)
- [Aan de andere kant van de schutting. Inspelen op de toenemende vraag naar vrijwillige inzet](#)
- [Beter Oud](#)
- [Bruismethode van Kees Penninx](#)
- [CBS-cijfers over de bevolkingssamenstelling](#)
- [Centra voor levensvragen](#)
- [Club Goud](#)
- [Common Eye: ingrediënten voor samenwerking](#)
- [Dementievriendelijke gemeente](#)
- [Derkx, Pieter: Het blijft mensenwerk. Een humanistische visie op spirituele dimensies van goed ouder worden](#)
- [Design Thinking](#)
- [Eensamen050](#)
- [Géron, themanummer over existentiële weerbaarheid en existentiële kwetsbaarheid](#)
- [Grip en glans trainingen voor het versterken van zelfmanagementvaardigheid \(grip\) en welbevinden \(glans\)](#)
- [Knarrenhof](#)
- [Let op elkaar netwerken](#)
- [Lief- en leedstraten](#)
- [Machielse, Anja: Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen](#)
- [Machielse, Anja: Whitepaper Eenzaamheid en Zingeving](#)
- [Ontwikkelagenda integraal ouderenbeleid gemeente Heerlen 2020-2023 Ouder worden met toekomst](#)
- [Oranje helpers](#)
- [Oud Geleerd, Jong Gedaan](#)
- [Netwerk Digitale Inclusie](#)
- [Netwerk Informele Zorg Utrecht](#)
- [Netwerk Tijdloos Talent](#)
- [Nieuwe Generatie Ouderen Langer Thuis](#)
- [Paradijs Aa en Hunze: het sociaal domein verbonden met kunst en cultuur](#)
- [Positieve Gezondheid](#)

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan

Bijlagen

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie

- [Presentie-benadering](#)
- [Raad van Ouderen](#)
- [Samen Vitaal in de wijk](#)
- [Samenkracht](#)
- [Sociale initiatieven samengebracht door het Oranje Fonds in programma Samen Ouder](#)
- [Sociaal vitaal in kleur van Netwerk NOOM](#)
- [Sociale benadering dementie](#)
- [Sociaal Cultureel Planbureau: Essay 'Meedoen aan de samenleving'](#)
- [Samen geven we kleur](#)
- [Sleutelpersonen voor mensen met een migratieachtergrond en dementie](#)
- [Tao of Care](#)
- [Thematisch Lerend Netwerk](#)
- [Uitvoeringsprogramma Rotterdam Ouder en Wijzer](#)
- [Welzijn op recept](#)
- [Yelele: de vrijwilligersenergie van Caribische Nederlanders](#)
- [Zonnebloem](#)
- [Zwaaisteenroute](#)

Het begin >**1. Zingeving** >**2. Vrijwillige inzet** >**3. Aandacht voor verschillen** >**4. Vitaal samenwerken** >**Samen verder gaan****Bijlagen**

1 - Tools en methodieken >

2 - Resultaten lokale trajecten >

3 - Organisatieversterking >

4 - Over Samen Ouder Worden >

5 - Onderzoek >

6 - Nog meer inspiratie

COLOFON

Dit e-book is een uitgave van Samen Ouder Worden. Een programma van Vereniging NOV in samenwerking met elf landelijke partners: Handje helpen, Humanitas, IPSO Centra voor leven met en na kanker, KBO-PCOB, MantelzorgNL, Netwerk NOOM, NPV-Zorg voor het leven, Rode Kruis, Stichting Present, Stichting Vier het Leven, TijdVoorActie.



Centra voor
leven met
en na kanker



Rode
Kruis



Uitgave 1: April 2023

Het programma Samen Ouder Worden is mogelijk gemaakt door het Ministerie van VWS.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Redactieteam

David Wijnperle, Geertje Huijbers, Grace Tanamal, Johanna Hoving, Monique Bodegom, Petra van Loon, Petra Teunissen, Willem-Jan de Gast en Yvonne Snelders.

Met dank aan alle ouderen en andere betrokkenen in en rondom het programma Samen Ouder Worden.

Vormgeving

Ontwerpburo Suggestie & illusie.

Fotografie

Lammert Aling, Yvette Glasius, Ruud van der Graaf, Jonneke Oskam, Jan van der Ploeg, Anda van Riet, Grace Tanamal, Petra Teunissen, Anda van Riet, Humanitas, Present Barendrecht, Present NW Friesland, Stichting Vier het Leven en NOOM.

Afbeelding Vrijwilligersreis, Stichting Vier het Leven (pag. 22).

Still uit video Yelele door Djego Real en Izaline Calister (pag. 42).

Afbeelding uit het boekje 'Samen Ouder Worden; Levens van Cennet, Salima, Jamal, Oom S en Ans' (pag. 50).

Still uit video Samen Ouder Worden met Dhr. Karabulut (pag. 57).

Delen mag, graag zelfs

Alle informatie uit dit e-book mag gebruikt en gedeeld worden.

Graag zelfs. Het enige wat we vragen is om voor bronvermelding te zorgen.

Informatie van derden

Samen Ouder Worden heeft haar best gedaan om bij externe informatie de juiste bronnen en rechthebbenden te vermelden.

Mocht je daar vragen over hebben, neem dan graag contact met ons op via algemeen@nov.nl.

In de tekst tref je veel verwijzingen aan naar interne en externe bronnen. De externe links worden niet allemaal door Samen Ouder Worden beheerd en kunnen wellicht niet meer actief zijn.

Het begin >

1. Zingeving >

2. Vrijwillige inzet >

3. Aandacht voor verschillen >

4. Vitaal samenwerken >

Samen verder gaan >

Bijlagen >