

*Bijeenkomst Gezond Actief Ouder Worden*

# Niet pampieren, maar elkaar versterken

*Tekst: Michel van Dijk  
Fotografie: Anke Heijnsman*

**Op 12 april 2016 vond de eerste Lerend Netwerk Bijeenkomst Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) plaats. Locatie: Hogeschool van Amsterdam. Ruim twintig ergotherapeuten, docenten, studenten én ouderen waren aanwezig. Het resultaat mocht er zijn: een inspirerende bijeenkomst met veel uitwisseling en interactie.**

Audrey Dreessen is er nóg beduusd van. Het lukte haar en haar collega-ergotherapeut Lieke Sprokel al snel om van de gemeente Vaals in Zuid-Limburg subsidie te krijgen voor hun groepsprogramma Samen Vitaal Ouder, bedoeld voor ouderen in Zuid-Limburg. “Toen we de beleidsmedewerkers vertelden over doel en inhoud van ons programma, waren ze er net zo enthousiast over als wij. We hebben subsidie gekregen voor twee projecten van elk tien groepsbijeenkomsten. De gemeente Vaals stelt daarbij wel een voorwaarde: ze wil dat we ook de kwetsbare ouderen bereiken. Vooral voor hen moet Samen Vitaal Ouder een meerwaarde hebben.”

Audrey Dreessen vertelt over haar ervaringen tijdens de eerste Lerend Netwerk Bijeenkomst Gezond Actief Ouder Worden. Dit is een initiatief van Anke Heijnsman, Fenna van Nes en Caroline Rijkers, docenten en onderzoekers van het lectoraat Ergotherapie, Participatie en Omgeving van de Hogeschool van Amsterdam (HvA). “We vormen samen een lerend netwerk,” legt Fenna van Nes bij het begin van de bijeenkomst uit. “De bedoeling is dat we van elkaar leren, ervaringen delen en elkaar adviezen geven. Zo versterken en verbeteren we de ontwikkeling en toepassingsmogelijkheden van het GAOW-programma.”

## Aansluiten bij gemeentebeleid

Ervaringen genoeg, zo blijkt uit de presentaties van de deelnemers over hun programma's en nieuwe projecten in opbouw. Het is bijvoorbeeld belangrijk dat je met het

GAOW-programma aansluit bij het beleid van het stadsdeel of de gemeente waar je je subsidie aanvraagt, waarschuwt Marion Ammeraal, ergotherapeut bij Actenz, onderdeel van GGZinGeest in Amsterdam. “Doe je dat niet, dan krijg je geen geld.”

Actenz en Presens, eveneens onderdeel van GGZ-ingeest, bieden onder de naam OuderWijzer samen een GAOW-programma in Amsterdam-Zuid en Amsterdam-Nieuw-West. “Beide stadsdelen voeren een ander ouderenbeleid,” legt Marion Ammeraal uit. “Nieuw-West heeft bijvoorbeeld als speerpunt het bestrijden van eenzaamheid onder ouderen. In het OuderWijzer-programma in dat stadsdeel besteden we daar dan ook veel aandacht aan. Dat is onderdeel van de afspraken die we met de beleidsmakers aldaar hebben gemaakt. In Zuid vormt samenwerking tussen zorg- en welzijnspartners speerpunt van beleid. OuderWijzer is daar onderdeel van een lokaal subsidieprogramma Aangenaam Ouder Worden.”

Investeren in het opbouwen van netwerken, zoals met welzijnscentra en ouderenorganisaties, ook dat is belangrijk, vervolgt Marion Ammeraal “Op die manier leer je de thema's kennen die leven bij de ouderen in de wijk en kun je daarop inspelen. Daarnaast is het belangrijk dat je weet wie de sleutelpersonen zijn, mensen die het beste weten hoe je ouderen kunt bereiken. Zij kunnen ouderen wijzen op het OuderWijzer-programma en hen stimuleren om eraan deel te nemen.”



*De bedoeling is dat we van elkaar leren, ervaringen delen en elkaar adviezen geven.*

## *In het begin kostte het ons moeite om voldoende ouderen te vinden. Maar inmiddels kent men ons.*

Netwerken in de wijk is belangrijk, vindt ook Faouzia el Hajaoui, als ergotherapeut werkzaam bij Cordaan in Amsterdam-Buitenveldert, een wijk met veel ouderen. “We verzorgen al drie jaar GAOW-bijeenkomsten in Buitenveldert, met de naam Vitaal Blijven Meedoen. In het begin kostte het ons moeite om voldoende ouderen te vinden. Maar inmiddels kent men ons. Huisartsen, praktijkondersteuners (POH's), ouderenorganisaties, iedereen weet wie we zijn en wat we doen. We worden tegenwoordig spontaan opgebeld door professionals die ons vragen of we ze willen informeren als we een nieuwe groep starten. Zodat ze dan tijd hebben om ouderen daarvoor te benaderen.”

### **Vertrouwen winnen**

Na de plenaire presentaties gaan de deelnemers uiteen in drie kleinere gespreksgroepen, om hun vragen en ervaringen verder met elkaar te delen. De belangrijkste trefvoor-

den worden opgeschreven op mindmaps. Alle deelnemers krijgen na afloop van de bijeenkomst daarvan een digitale afbeelding toegestuurd.

Anke Heijnsman, Fenna van Nes en Caroline Rijkers begeleiden de drie gespreksgroepen. In de groep van Fenna vertelt de Nederlands-Marokkaanse preventiewerker Saïd Haouam, werkzaam bij Prezens, hoeveel tijd het kost om het vertrouwen te winnen van oudere Marokkaanse mannen. “Ze testen je. Ze willen weten hoe deskundig je bent, en of je wel echt in staat bent om hen te helpen. Weet ik bijvoorbeeld wel genoeg over diabetes, over hart- en vaatziekten, over medicatiegebruik? Pas als ze ervan overtuigd zijn dat ik voldoende kennis in huis heb, zijn ze bereid om mee te doen met de OuderWijzer-bijeenkomsten. Maar daar moet je wel wat voor doen.”

Faouzia el Hajaoui, die in dezelfde groep zit, legt uit dat zij en haar collega individuele gesprekken met de deelne-



mers organiseren. “We bespreken dan wat voor hen belangrijke onderwerpen zijn om tijdens de groepsbijeenkomst in te brengen. Dat verwerken we in de thema’s die aan bod komen. Dat kan het thema veiligheid in en rondom het huis zijn, of het thema normen, waarden en cultuur, maar bijvoorbeeld ook rouwverwerking. In het laatste geval nodigen we een geestelijk verzorger uit. Ter afsluiting van onze bijeenkomsten organiseren we altijd een uitstapje. We nodigen dan ook de ouderen uit die aan de vorige Vitaal Blijven Meedoen-bijeenkomsten hebben meegedaan. Het is dan mooi om te zien dat ouderen die elkaar toen hebben leren kennen, nog steeds goed contact hebben met elkaar.”

### Sleutelfiguren

Dat de drie groepsgesprekken tot veel uitwisseling van ervaringen hebben geleid, blijkt bij de plenaire afsluiting van de netwerkbijeenkomst, als alle ideeën en ervaringen die in de mindmaps zijn opgenomen worden gedeeld. “God heeft

je een lichaam gegeven om voor te zorgen, dat vond ik een rake opmerking uit de groep waar ik bij zat,” vertelt een van de ergotherapeuten. “Ik denk dat je met die uitspraak veel gelovige ouderen, zoals moslimouderen, weet te bereiken.”

“In onze groep hebben we eveneens besproken hoe je ouderen het beste kunt bereiken,” vat Lauren Ebbes, derdejaarsstudent Ergotherapie, de ervaringen uit haar gespreksgroep samen. “Het gaat meestal het snelst als ouderen elkaar kennen en elkaars positieve verhalen horen. Daarom is het zinvol om te investeren in enkele sleutelfiguren die enthousiast zijn over GAOW. Zij vertellen het dan verder aan andere ouderen. We constateerden dat je vooral praktisch moet aansluiten op de wensen van ouderen. Als zij behoefte hebben aan sociale contacten, dan moet je die contacten stimuleren. En houd het praktisch. Leg niet teveel uit, de nadruk ligt op doen. En behoud daarbij je geduld.”



## Olievlek

De organisatoren Fenna van Nes, Anke Heijman en Caroline Rijkers zijn onder de indruk van de suggesties, ideeën en ervaringen die tijdens de netwerkbijeenkomst de revue zijn gepasseerd. Fenna: “We zijn tien jaar geleden begonnen met telkens kleine stapjes. Maar als steeds meer mensen zo’n stapje zetten, wordt het GAOW vanzelf een olievlek. In die fase zitten we nu. Daarbij is het mooi om te zien hoe gevarieerd de ontwikkeling is, hoeveel invalshoeken er zijn, en hoe de ondernemingslust er bij alle initiatieven vanaf spat. En dat allemaal onder de paraplu van het GAOW.”

Ja, alle deelnemers vinden het fijn om hun ervaringen te blijven delen. Er is dan ook veel animo voor het voorstel van Fenna en Anke om zo’n lerend netwerkbijeenkomst vaker te organiseren. “Dat kunnen ook themabijeenkomsten zijn,” stelt Anke voor. “Bijvoorbeeld hoe je een inspirerende introductiebijeenkomst organiseert of hoe je bepaalde onderwerpen verder kunt uitdiepen.” Fenna vult aan: “Hiernaast denken we erover om een website over GAOW te maken waar je vragen kunt stellen, ervaringen kunt delen en materiaal vindt voor de groepsbijeenkomsten. Dat kan het echte contact natuurlijk niet vervangen, maar het helpt wel om ons netwerk verder te versterken.”



### Martine Peek, ergotherapeut ErgoDichtbij, Amsterdam, Castricum e.o.

“Ouderen zijn heerlijk. Ze hebben een heel levensverhaal achter zich en beschikken over enorm veel ervaring. Ze weten meestal precies wat ze wel en niet willen. Die kennis hebben ze gedurende hun leven op hun eigen manier opgebouwd. Met de normen en waarden die ze van hun ouders hebben meegekregen en daarna zelf weer hebben doorgegeven.”

“Ik doe de post-HBO-opleiding GAOW. Dit voorjaar rond ik

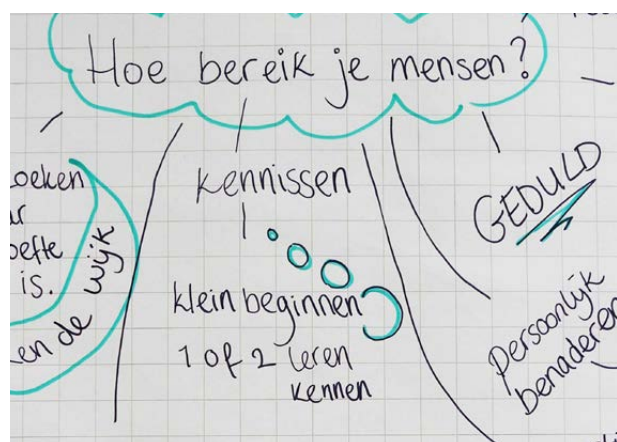
die af. Ik vind het een mooi concept, Gezond Actief Ouder Worden, omdat het wijkgericht is en uitgaat van de vragen van de deelnemers. Hun wensen, hoe zij het beste uit zichzelf kunnen halen, hoe zij de regie over hun leven kunnen behouden, daar gaat het om. Juist daarom is het belangrijk dat de gespreksthemas van de groepsbijeenkomsten aansluiten op wat zij nodig hebben. Ouderen moeten die vragen vooral zelf stellen. Wij zijn als groepsondersteuners slechts de aanjagers van dat proces. Het echte werk doen ze zelf.”

### Samenwerken met ervaringsdeskundigen

“Het is bijzonder dat er ook ouderen meedoen aan de GAOW-opleiding. Het levert grappige momenten op. Soms stellen ze zich ondergeschikt op, zo van: ik ben geen ergotherapeut, dus ik weet niet of ik het wel goed doe. Terwijl ze zich op een ander moment juist presenteren als de ervaringsdeskundige. Zij zijn immers de oudere.”

“Tijdens de opleiding heb ik een paar keer met een oudere samen de groepsbijeenkomst mogen voorbereiden. Dat was leuk om te doen. Zij weten natuurlijk welke onderwerpen ouderen het meeste aanspreken. Dat maakt de voorbereiding een stuk makkelijker.”

“De subsidie-aanvraag om een GAOW-programma te starten is de deur uit, nu maar afwachten wat dat oplevert. Ik hoop na de zomer te kunnen beginnen. Een plek heb ik ook al, in de plaatselijke bibliotheek. Ik heb er zin in.”



### Yvonne Penig, 70 jaar, van Surinaamse herkomst

“Ik heb 40 jaar in de zorg gewerkt. Na mijn pensionering zag ik dat er in de wijk waar ik woon, Amsterdam-Zuidoost, weinig voor ouderen te doen is. Ik ben toen begonnen met groepsbijeenkomsten voor ouderen, elke donderdagmiddag in het buurtcentrum.”

trum. Er komen dan overwegend migrantenouderen, ouderen uit Suriname, Ghana, de Nederlandse Antillen. Op sommige donderdagen zijn er dertig ouderen, de bijeenkomsten worden altijd goed bezocht.”

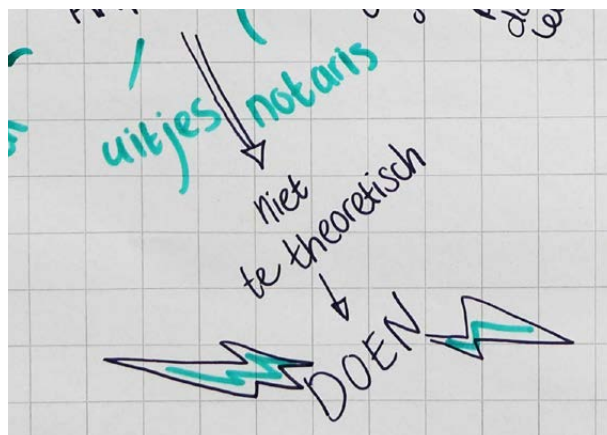
“Onze bijeenkomsten gaan over zorg en welzijn. Ik motiveer ouderen in hun zelfredzaamheid, en door onze gezamenlijke activiteiten verkleinen we ook de eenzaamheid onder ouderen. Eenzaamheid is een beladen woord onder migrantenouderen. Ze willen het niet weten, praten er nooit over, maar het is er wel. Ik zeg altijd: u bent niet alleen, we zijn samen. En dat is ook zo. Door de groepsbijeenkomsten leren de ouderen elkaar kennen en ontstaan er contacten. Er is een telefooncirkel en de ouderen zorgen voor elkaar. Ze doen boodschappen voor elkaar, of bezoeken samen de dokter, als een van hen ziek is.”

### Keukenhof

“Informatie is belangrijk voor migrantenouderen. Ze komen niet uit een leescultuur, en daardoor is er veel dat ze niet weten. Daarom nodig ik soms deskundigen uit om voorlichting te geven. Zoals een begrafenisondernemer, of een apotheker die uitlegt hoe je het beste je medicatie kunt gebruiken. Pas geleden zijn we met vijftig ouderen naar de Keukenhof gegaan. Veel van deze ouderen hebben een Stadspas, maar ze weten niet dat ze daarmee allerlei kortingen kunnen krijgen. Voor slechts vijf euro kunnen ze naar de Keukenhof. Als ik dat voorstel, wil iedereen graag mee. Dat was een prachtige dag.”

“Ik ben met GAOW in aanraking gekomen via een ergotherapeut van Cordaan. Het is een mooie beroepsgroep. Via de opleiding kan ik ook een beroep doen op stagiaires, zoals in 2015 tijdens de themaweek over eenzaamheid. Het is alleen jammer dat ik alleen blanke ergotherapeuten zie. Het beroep mag meer verkleuren, ook voor de doelgroep waarmee ik werk.”

**Ze testen je. Ze willen weten hoe deskundig je bent en of je echt in staat bent om hen te helpen.**



### Wim Schuijt, 78 jaar, ervaringsdeskundige

“Anke Heijman heeft me gevraagd om mee te doen met de GAOW-opleiding. Ze wilde er graag enkele ouderen bij hebben, zodat het niet alleen blijft bij theorie, maar je ook kunt terugvallen op hoe mensen het ouder zijn werkelijk ervaren. Ik heb de opleiding gedaan, en met veel plezier. In mijn beleving mikt GAOW vooral op de ouderen die wel gezond zijn, maar niet goed weten hoe ze hun vrije tijd zinvol moeten besteden. Ze hebben jarenlang hard gewerkt en als ze eenmaal met pensioen zijn, hebben ze plotseling zeeën van tijd. Die ouderen lopen het risico te vereenzamen doordat ze altijd thuis zitten en niets omhanden hebben. Dan is het goed als er een groepsondersteuner is die zelf oudere is. Hij of zij kent die ervaring en kan zich dus goed inleven in wat de oudere doormaakt.”

### Wederkerigheid

“Ik vind het goed dat het GAOW-programma juist deze ouderen als voornaamste doelgroep heeft. De aandacht van politiek en samenleving gaat vooral uit naar de ‘zielige’ ouderen, ouderen met veel lichamelijke klachten. Dat is belangrijk, maar deze ouderen verdienen eveneens aandacht.”

“De kracht van GAOW is dat het uitgaat van de zelfredzaamheid van oudere, het stimuleert hen om in beweging te komen. Niet pampieren, maar elkaar versterken, dat is de crux. Het is ook mooi als er in de groep een sfeer van wederkerigheid ontstaat, en ouderen elkaar gaan helpen. Zo van: ik kan goed hout bewerken, jij hebt verstand van computeren, misschien kunnen we iets voor elkaar betekenen. Als het GAOW-programma dat soort contacten oplevert, dat zou dat prachtig zijn.” ↻