

Gezond actief ouder worden

een groepsprogramma voor en door zelfstandige ouderen om actief aan gezondheid en kwaliteit van leven te werken

Author(s)

van Nes, Fenna; Heijnsman, Anke

Publication date

2022

Document Version

Final published version

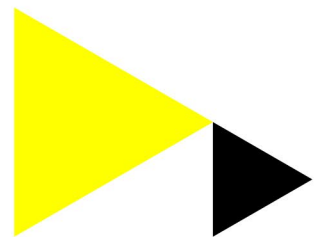
License

Unspecified

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

van Nes, F., & Heijnsman, A. (2022). *Gezond actief ouder worden: een groepsprogramma voor en door zelfstandige ouderen om actief aan gezondheid en kwaliteit van leven te werken*.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <https://www.amsterdamuas.com/library/contact>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.



Hogeschool van Amsterdam

Gezond Actief Ouder Worden

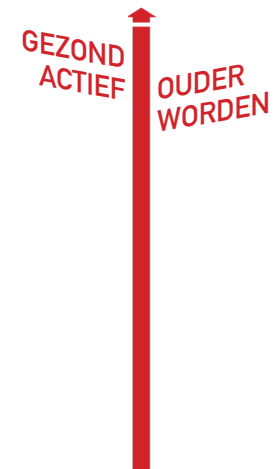


Een groepsprogramma
voor en door thuiswonende
ouderen om actief aan
gezondheid en kwaliteit
van leven te werken

Fenna van Nes
Anke Heijnsman

Creating Tomorrow

Gezond
Actief
Ouder
Worden



Gezond Actief Ouder Worden

Een groepsprogramma voor en door zelfstandig thuiswonende ouderen om actief aan gezondheid en kwaliteit van leven te werken

Colofon

Gezond Actief Ouder Worden

Auteurs: Fenna van Nes en Anke Heijnsman

Hogeschool van Amsterdam, Centre of Expertise Urban Vitality

Lectoraat Ergotherapie – Participatie en Omgeving

Citaten: de citaten zijn ontleend aan onderzoeksrapporten over het GAOW-programma en afkomstig van deelnemers aan, en groepsondersteuners van GAOW-groepen en onderzoekers/ontwikkelaars van het GAOW-programma

Fotografie: Fred van Diem, in opdracht van afdeling Communicatie van de Hogeschool van Amsterdam. De foto's zijn afkomstig van de Beeldbank HvA en met toestemming van de geportretteerden in deze uitgave gebruikt.

Grafisch ontwerp: Aletta de Boer

Uitgeverij: Hogeschool van Amsterdam (in eigen beheer)

© 2022

Inhoudsopgave

1. Het Gezond Actief Ouder Worden-programma in het kort	10
2. Inhoud en aanpak	16
3. Groepsondersteuning	24
4. Organisatie en kosten	32
5. Achtergrond, onderbouwing en verantwoording	36
6. Kwaliteitsbewaking en implementatie	44

Voorwoord

‘Wat je doet
maakt wie je bent
Wie je bent
maakt wat je doet’

Deze uitgave beschrijft het vernieuwde Gezond Actief Ouder Worden (GAOW)-programma, een wijkgericht gezondheidsbevorderend groepsprogramma voor en door zelfstandig thuiswonende ouderen. Deelnemers aan het programma wisselen ervaringen en kennis uit en verkennen actief onderwerpen die zij belangrijk vinden, nu en met het oog op de toekomst. Het doel van het programma is het verbeteren van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven van de deelnemers door het versterken van veerkracht en het vergroten van de mogelijkheden om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben.

Deze handleiding is voor senioren en beroepskrachten geschreven die geïnteresseerd zijn in het opzetten en uitvoeren van een GAOW-groepsprogramma. De belangrijkste vernieuwing van het programma is gebaseerd op de positieve ervaringen die zijn opgedaan met het werken in duo's, waarbij een senior en beroepskracht samen geschoold zijn in het GAOW-programma. Het duo ondersteunt de eerste vijf groepsbijeenkomsten, waarna in de tweede vijf groepsbijeenkomsten de groep samen met de senior groepsondersteuner zelf verder gaat. Een andere vernieuwing is de nog grotere nadruk op activerende werkvormen om zelfwerkzaamheid en zelfsturing door de deelnemers te stimuleren om ervoor te zorgen dat groepen na afloop van het programma zelf door kunnen gaan.



Deze handleiding biedt een raamwerk aan groepsondersteuners om een GAOW-programma op te zetten en op maat te maken voor en met een groep. Er is ook een vernieuwde toolkit met groepsactiviteiten en werkvormen voor de thema's van het GAOW-programma.

Het vernieuwde programma is het resultaat van een langlopend actieonderzoek waarbij steeds is aangesloten bij maatschappelijke veranderingen, vragen, behoeften en mogelijkheden van ouderen. In een lerend netwerk is met een grote groep van ouderen, praktijkpartners, studenten en docent-onderzoekers samengewerkt aan het ontwikkelen en verbeteren van het GAOW-programma. Al deze mensen willen we graag bedanken voor hun bijdrage. Ook de mede-pioniers van het eerste uur vanuit de Hogeschool Zuyd en Hogeschool Rotterdam.

We hopen dat het GAOW-programma weer velen inspireert. En vooral dat veel ouderen door deelname aan de groepsbijeenkomsten op een gezonde, actieve en plezierige wijze ouder worden.

De foto's in het boekje zijn gemaakt bij een bijeenkomst van een West Ouder Wijzer groep, een lokale toepassing van het GAOW-programma in Amsterdam West. De uitspraken geven een beeld van de ervaringen van deelnemers aan GAOW-groepen. Foto's van deelnemers en uitspraken horen niet bij elkaar.

Amsterdam, 2022

**Fenna van Nes, Anke Heijnsman,
Hogeschool van Amsterdam
Centre of Expertise Urban Vitality,
Lectoraat Ergotherapie - Participatie en
Omgeving.**

1. Het Gezond Actief Ouder Worden programma in het kort

Gezond Actief Ouder Worden

Dagelijkse activiteiten zijn belangrijk voor het ervaren van gezondheid en kwaliteit van leven

Leeswijzer

In dit hoofdstuk geven we een overzicht van de belangrijkste elementen van het GAOW-programma. In de daaropvolgende hoofdstukken wordt het GAOW-programma en de uitvoering ervan nader beschreven. Hoofdstuk 2 beschrijft de inhoud en aanpak. Hoofdstuk 3 de groepsondersteuning. Hoofdstuk 4 de organisatie en kosten van het programma. Hoofdstuk 5 bevat de achtergrond en onderbouwing van het programma. Hoofdstuk 6 beschrijft kwaliteitsbewaking en implementatie.

Kern van het Gezond Actief Ouder Worden programma

Dagelijkse activiteiten kunnen de gezondheid en kwaliteit van leven van ouderen behouden of vergroten. Het gaat daarbij om die activiteiten die persoonlijke betekenis hebben voor de oudere om te kunnen zijn wie zij willen zijn. De mogelijkheden om deze activiteiten te doen kunnen door de veranderingen die samenhangen met het ouder worden verminderen. Het versterken van veerkracht bij het omgaan met deze veranderingen draagt bij aan het zo goed en plezierig mogelijk ouder worden. Dat is het vertrekpunt van het GAOW programma.

De kern van het GAOW-programma is dat deelnemers hun inzicht vergroten in de persoonlijke betekenis die zij geven aan hun dagelijkse activiteiten in relatie tot wat zij willen doen en wie zij willen zijn, en hun mogelijkheden vergroten om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben.

Doel

Het doel van het GAOW-programma is het verbeteren van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven van de deelnemers door het versterken van veerkracht bij het omgaan met veranderingen die samenhangen met het ouder worden en het vergroten van de mogelijkheden om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben.

‘Zet tien ouderen bij elkaar en je hebt 700 jaar ervaring’

Deelnemers

Deelnemers aan het GAOW-programma zijn zelfstandig thuiswonende ouderen die in een groep actief willen leren omgaan met veranderingen in hun leven die samenhangen met het ouder worden. Het gaat daarbij om ouderen met een verhoogd risico op kwetsbaarheid. Zij ervaren beperkingen op fysiek, sociaal, cognitief of psychisch gebied of zij willen beperkingen zoveel mogelijk voorkomen. Ook kunnen zij met een vermindering van persoonlijke en/of sociale en fysieke omgevingshulpbronnen te maken hebben. Als gevolg van deze veranderingen ervaren deze ouderen dat zij minder mogelijkheden hebben om de activiteiten te kunnen doen die voor hen persoonlijke betekenis hebben.

Er is geen strikte leeftijdsgrens voor deelnemers. Ouderen vanaf om en nabij 55 jaar en ouder zijn welkom. Een mix van leeftijden binnen een groep kan juist voordelen hebben. Uit ervaring blijkt dat 'oudere' en 'jongere' ouderen veel van elkaar kunnen leren. Het belangrijkste is dat deelnemers de behoefte voelen om in een groep samen met anderen actief bezig te zijn met de vragen en behoeften die spelen in hun leven.

Werving deelnemers

Ouderen kiezen zelf voor deelname aan het programma. Senior groepsondersteuners hebben een centrale rol in het informeren over het programma en uitnodigen van ouderen. Zij verspreiden informatie over het programma via formele en informele netwerken en sleutelpersonen in de wijk.

Daarbij wordt gebruik gemaakt van flyers en posters op plekken waar ouderen veel komen, korte presentaties, rechtstreekse benadering van mogelijke deelnemers en mond tot mond reclame. Ouderen die zich aangesproken voelen door het programma kunnen deelnemen aan een eerste bijeenkomst. Deze is gericht op kennismaking met elkaar en met de aanpak en inhoud van het programma. Na deze eerste bijeenkomst geven de deelnemende ouderen zelf aan of zij willen blijven deelnemen.

Kernboodschap die in alle wervingsactiviteiten naar voren komt, is dat het GAOW-programma gericht is op het delen en leren van elkaars kennis en ervaringen, en de werkwijzen er op gericht zijn samen nieuwe kennis en ervaringen op te doen. 'Samen weten en doen we meer'.

De zelf selectiecriteria zijn als volgt, de oudere

- heeft behoefte aan inspiratie en ondersteuning bij het omgaan met de veranderingen als gevolg van ouder worden;
- is in staat om naar de groepsbijeenkomsten toe te komen;
- is in staat om de groepsbijeenkomsten van 2 à 2,5 uur actief bij te wonen;
- is in staat om in een groep te kunnen communiceren en functioneren;
- is in staat om in een groep ervaringen met andere deelnemers te delen.

Groepsgrootte

Een GAOW-groep bestaat uit ongeveer tien tot veertien deelnemers. Een groep besluit samen met de groepsondersteuners of ze

een open of gesloten groep zijn. Door de flexibele opbouw van het programma zijn er meerdere mogelijkheden.

Werkwijze

De werkwijze van het GAOW-programma inspireert deelnemers aan de hand van thema's om stil te staan bij de veranderingen, beperkingen, vragen en behoeften die bij hen spelen. De praktische, ervaringsgerichte werkwijzen stimuleren hen om sterke kanten en mogelijkheden in zichzelf en in hun woon- en leefomgeving te ontdekken, te onderzoeken, te gebruiken en te ontwikkelen, en om overwogen keuzes te maken over hun dagelijkse activiteiten zodat zij die activiteiten kunnen doen die persoonlijke betekenis hebben.



Opbouw en groepsondersteuning

Het GAOW-programma bestaat uit tien tweewekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2½ uur. Betrokkenheid en actieve inbreng van de deelnemers staan centraal. De eerste vijf bijeenkomsten worden ondersteund door een duo van een senior en een beroepskracht die samen geschoold zijn als GAOW-groepsondersteuner. De volgende vijf bijeenkomsten ondersteunt de senior groepsondersteuner de groep. Deze opbouw stimuleert deelnemers om na afloop van het GAOW-programma een zelfsturende groep te worden, al dan niet met lichte ondersteuning van de senior groepsondersteuner.

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in de eigen wijk in een ruimte die ouderen als laagdrempelig ervaren en niet aan zorg is gerelateerd. Dat kan bijvoorbeeld een buurthuis, ontmoetingscentrum of een groepsruimte in de bibliotheek zijn.

Inhoud en maatwerk

Het GAOW-programma is een raamwerk dat bestaat uit elf basisthema's die als startpunt gebruikt worden voor informatie, uitwisseling en verdieping. Elke groep maakt het programma op maat door de thema's te kiezen die voor hen belangrijk zijn. Dit kunnen ook andere thema's zijn dan de elf basisthema's.

Voor de groepsondersteuners is een toolkit beschikbaar met groepsactiviteiten en werkvormen die aansluiten bij de thema's die deelnemers hebben gekozen. Alle werkvormen in de toolkit zijn er op gericht onderlinge uitwisseling van informatie en ervaring te stimuleren en opgedane inzichten gericht toe te passen in het dagelijks leven. Dat betekent dat deelnemende ouderen tussen de bijeenkomsten door ook op zoek gaan naar informatie. Of op een andere manier, alleen of in kleine groepjes, met de gekozen thema's aan het werk gaan.

Bij de handleiding horen een theoretische onderbouwing en de GAOW-toolkit. Beide documenten zijn afzonderlijk, naast de handleiding uitgegeven. De theoretische onderbouwing beschrijft de uitgangspunten en onderliggende theorieën van het GAOW-programma. De toolkit is bedoeld als praktische inspiratie voor de groepsondersteuners om de groepsbijeenkomsten vorm te geven. De toolkit is ook digitaal beschikbaar, zodat alle materialen bijgesteld en op maat gemaakt kunnen worden met en voor een groep. Ook kunnen zo makkelijk nieuwe thema's en suggesties voor activiteiten worden toegevoegd.

Handleiding, theoretische onderbouwing en toolkit

De handleiding is gericht op senioren, beroepskrachten met een sociaal-agogische en/of gezondheidsachtergrond en andere betrokkenen op het gebied van zorg en welzijn, die samen het GAOW-programma willen gaan organiseren en uitvoeren in een wijk of buurt.

‘Het is de band die je hebt met elkaar en waardoor er dingen uitkomen. Dingen waar je niet bij stilstaat. Door de vertrouwelijkheid gebeurt dat’



2. Inhoud en aanpak

Dagelijkse activiteiten centraal

In het GAOW-programma staan dagelijkse activiteiten centraal. Dit is te herkennen in de inhoud, werkwijze en onderbouwing en het programma. Dagelijkse activiteiten vormen in het programma zowel aanleiding als middel om stil te staan bij de onderwerpen die deelnemers bezighouden in het proces van ouder worden. Het gaat hierbij om dagelijkse activiteiten die een persoonlijke betekenis hebben voor de deelnemer. Actieve en reflectieve werkvormen stimuleren de deelnemers zelf aan de slag gaan met de vragen, behoeften en wensen die leven door onderling kennis en ervaringen uit te wisselen, te experimenteren en nieuwe kennis en ervaringen op te doen. En plannen te maken en overwogen keuzes te maken over wat men graag wil doen en/of anders wil doen.

Flexibel maatwerk

Het GAOW-programma is flexibel van opzet. Deelnemers bepalen samen met de groepsondersteuners de inhoud, opbouw en voortgang van het programma, afhankelijk van eigen voorkeuren en mogelijkheden. Het programma biedt een raamwerk waar binnen diverse keuzes mogelijk zijn om het programma op maat te maken. Dit betekent dat het programma per groep zal verschillen.

Binnen dit maatwerk kent het programma wel een algemene opbouw. Die bestaat uit in totaal tien bijeenkomsten, met een opbouw van meer naar minder gestructureerde bijeenkomsten tot een bijna of geheel zelfsturende groep. De eerste vijf bijeenkomsten, inclusief de startbijeenkomst, worden door een duo van een senior en beroepskracht ondersteund. De daaropvolgende bijeenkomsten door alleen de senior groepsondersteuner.

Groepsbijeenkomsten vinden om en nabij eenmaal per twee weken plaats en duren ongeveer tweeënhalf uur per bijeenkomst, inclusief pauze.

Vanaf de start stimuleren de groepsondersteuners dat inhoud en werkwijze van de groepsbijeenkomsten in toenemende mate door de deelnemers zelf worden bepaald. Bij het afronden van een programma besluiten de deelnemers zelf, in samenspraak met de senior groepsondersteuner, of en hoe ze verder willen als zelfsturende groep, met welke onderwerpen en welke vorm van ondersteuning. De senior groepsondersteuner kan in die fase desgewenst lichte ondersteuning bieden. Bijvoorbeeld door de organisatie zoals planning, uitnodigingen en ruimtehuur op zich te nemen, waarbij de deelnemers zelf de thema's invullen en voorbereiden.

‘Juist het luisteren naar elkaar was erg boeiend. Dat je ook van anderen hoort hoe zij actief proberen te blijven terwijl ze ouder worden’

Opbouw

De algemene opbouw van een GAOW-programma ziet er als volgt uit:

Een eerste serie van vijf groepsbijeenkomsten, inclusief startbijeenkomst.

Deze eerste bijeenkomsten worden ondersteund door twee groepsondersteuners: een duo van een beroepskracht en een senior die beiden geschoold zijn in het GAOW-programma.

Startbijeenkomst

De eerste bijeenkomst, de startbijeenkomst, is een informatieve bijeenkomst waarin de belangstellende ouderen kennismaken met elkaar, met de groepsondersteuners en met de werkwijze van het programma. Op actieve wijze worden de onderwerpen verkend die de deelnemers bezighouden en waar ze in het groepsprogramma aandacht aan willen geven. Doel van de startbijeenkomst is dat deelnemers een goed beeld kunnen vormen van de inhoud en werkwijze van de groepsbijeenkomsten, zodat zij een overwogen besluit kunnen nemen over verdere deelname (zelfselectie). De groepsondersteuners besteden vanaf de eerste bijeenkomst gerichte aandacht

aan veiligheid, gezelligheid, vertrouwelijkheid en openheid. In de startbijeenkomst stellen de groepsondersteuners samen met de deelnemers groepsafspraken vast die privacy en veiligheid van iedereen waarborgen.

Bijeenkomst 2 -5

De daaropvolgende bijeenkomsten worden thematisch vormgegeven door de groepsondersteuners, uitgaande van de vragen, behoeften en ideeën die deelnemers naar voren brengen. Bij elk thema kunnen werkvormen uit de toolkit gebruikt worden. In de vijfde bijeenkomst evalueren de deelnemers en groepsondersteuners het proces en de thema's die aan bod zijn gekomen, en met welke onderwerpen en hoe de groep verder wil. De beroepskracht neemt afscheid van de groep en de senior groepsondersteuner gaat alleen verder met de groep.

Een tweede serie van vijf bijeenkomsten, inclusief evaluatiebijeenkomst.

Samen met de deelnemers wordt het vervolg van het programma bepaald, waarbij deelnemers in toenemende mate zelfsturend zijn en de senior groepsondersteuner meer op de achtergrond

is als facilitator en procesondersteuner. De senior groepsondersteuner stimuleert dat deelnemers in toenemende mate eigen keuzen maken over inhoud en werkwijzen en gaan bijdragen aan de voorbereidingen van de thematische bijeenkomsten.

Evaluatiebijeenkomst

In deze bijeenkomst evalueren de deelnemers samen met de groepsondersteuner het programma en wordt besproken of en hoe de groep door wil gaan. Als de groep door wil, verkennen ze met elkaar of zij door willen en kunnen als volledig zelfsturende groep, of dat ze ondersteuning van de senior groepsondersteuner nodig hebben, en zo ja in welke vorm.

Vervolg

Een groep die door wil gaan besluit zelf welke onderwerpen aan de orde komen en wat de werkwijze wordt. De senior groepsondersteuner kan in deze fase desgewenst lichte organisatorische ondersteuning bieden.

Open of gesloten groep?

Een groep kan zelf besluiten of ze gedurende het GAOW-programma of bij een vervolg

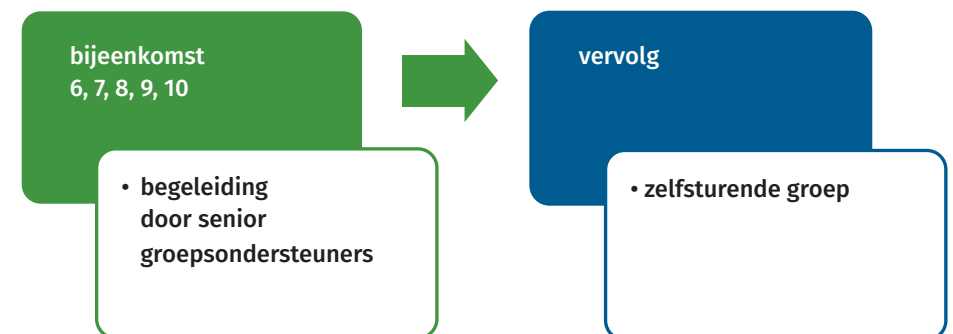
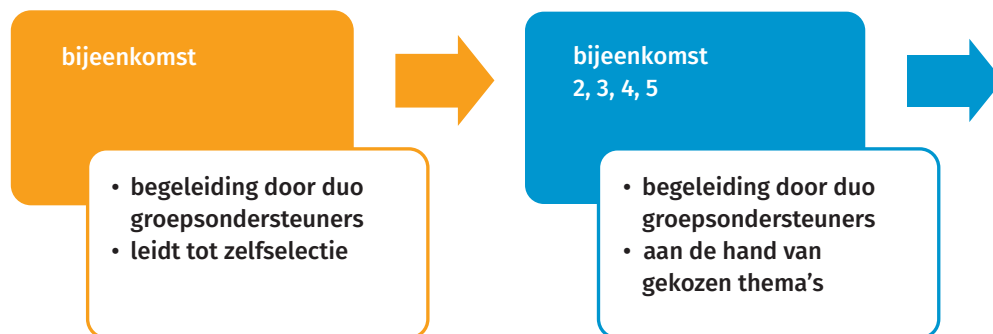
van de groep nieuwe deelnemers willen uitnodigen. Bijvoorbeeld om zo meerdere ouderen in de buurt of wijk te bereiken en te betrekken. Een groep kan ook besluiten te splitsen om op die manier beter aan te sluiten bij specifieke wensen, behoeften of leerstijlen van deelnemers, of om meer diepgang te bereiken.

Thema's en onderwerpen

In het GAOW-programma is een aantal basisthema's beschreven. Al deze thema's hebben een relatie met dagelijkse activiteiten die betekenis hebben in het leven van ouderen. Elk thema is bedoeld als startpunt voor informatie, uitwisseling en verdieping. Verdere uitwerking komt met de groep tot stand.

Tijdens de startbijeenkomst vindt een eerste onderwerpenverkenning plaats met de deelnemers. Op basis daarvan bepaalt de groep in overleg met de groepsondersteuners welke thema's aan bod komen en hoe deze worden ingevuld in de groepsbijeenkomsten. Dit betekent ook dat er nieuwe thema's en nieuwe onderwerpen door een groep kunnen worden voorgesteld. Doel hiervan is enerzijds aan te sluiten op wensen en vragen van deelnemers, anderzijds om te stimuleren dat een groep in toenemende mate zelfsturend wordt.

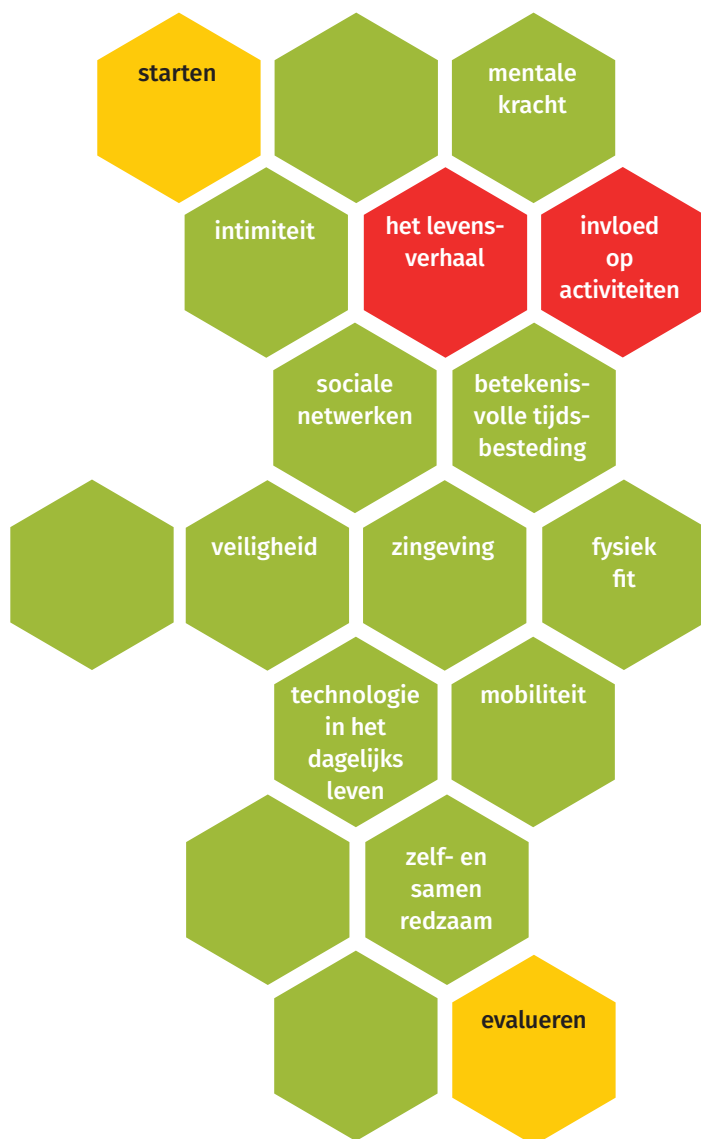
Schematische opbouw van het GAOW-programma



Het maken van keuzes is ook nodig omdat er meer thema's en onderwerpen beschreven zijn dan in een programma van tien bijeenkomsten aan bod kunnen komen. Voor het verkennen van onderwerpen die spelen in het leven van de deelnemende

ouderen, kan in de startbijeenkomst het gespreksinstrument 'Mijn positieve gezondheid' als ordenings- en reflectiehulpmiddel worden gebruikt. Dit instrument geeft een breed, samenhangend beeld van aspecten die met ervaren gezondheid samenhangen.

Raamwerk GAOW-programma met thema's



Toolkit

De basisthema's van het GAOW-programma zijn in een toolkit beschreven. Per thema zijn er drie onderwerpen als voorbeeld en inspiratie uitgewerkt voor de groepsondersteuners. De voorbeelden en suggesties in de toolkit zijn nadrukkelijk bedoeld als handreiking om het GAOW-programma met, en voor een groep aan te passen en zo op maat te maken.

Naast, of in plaats van de deze basisthema's en bijhorende onderwerpen kunnen de groepsondersteuners en deelnemers naar eigen inzicht nieuwe thema's en nieuwe onderwerpen toevoegen. De vragen, wensen en behoeften die tijdens de groepsbijeenkomsten naar voren komen zijn daarbij richtinggevend.

De toolkit is in gedrukte vorm en ook digitaal beschikbaar, zodat alle materialen die nodig zijn om de groepsbijeenkomsten voor te bereiden, bijgesteld en op maat gemaakt kunnen worden. Per onderwerp zijn er meerdere suggesties voor groepsactiviteiten en werkvormen.

Basisthema's

De basisthema's in de toolkit zijn in overzicht hiernaast weergegeven. In de gele vakjes zitten suggesties voor de start en voor de evaluatie van het programma. De twee rode vakjes – 'Het levensverhaal' en 'Invloed op activiteiten' – vormen de kernthema's van het GAOW-programma en geven de ziens- en werkwijze weer die als een rode draad door het programma loopt. De groene vakjes zijn de basisthema's, met daarbij open vakjes voor nieuwe thema's die deelnemers zelf aangeven.

'Je had er eens bij moeten zitten bij onze cursus, de spetters vlogen er af!'

Actief groepsproces

In een GAOW-groep staat de kennis en levenservaring van de deelnemende ouderen centraal. De groep is een ontwikkelingsgerichte groep die in toenemende mate zelfsturend is. Deelnemers verkennen en onderzoeken actief de thema's, vragen en behoeften die spelen in hun leven. Dit doen zij door kennis en ervaringen uit te wisselen, samen op zoek te gaan naar nieuwe kennis en ervaringen, elkaar tips en adviezen te geven, en van en met elkaar te leren. Het actieve groepsproces ondersteunt deelnemers in het benutten en versterken van veerkracht bij het omgaan met veranderingen die samenhangen met het ouder worden, en het vergroten van mogelijkheden om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben.

Voor de opbouw van een groepsbijeenkomst betekent dit dat, na een korte introductie van een thema of onderwerp, deelnemers uitgenodigd worden om eigen kennis, visies, ervaringen, meningen, vragen, wensen en behoeften naar voren te brengen. Met behulp van actieve en reflectieve werkvormen worden deelnemers gestimuleerd om nieuwe ervaringen op te doen in groeps- of individuele activiteiten. Hierdoor leren deelnemers eigen sterke kanten, creativiteit, inventiviteit

en probleemoplossend vermogen aan te boren, hulpbronnen te gebruiken en overwogen keuzes te maken over wat ze willen doen en/of anders willen doen. De werkwijze betekent dat deelnemers ook buiten de groepsbijeenkomsten bezig zijn met het programma. Bijvoorbeeld door informatie op te zoeken over mogelijkheden in de eigen wijk of daarbuiten. Zij doen dat individueel of in een kleinere groep, en brengen de resultaten in de volgende bijeenkomst in. Dit kan weer aanleiding zijn voor verdere verdieping en het maken van vervolgplannen en afspraken.

De actieve werkvormen en het groepsproces zijn gericht op reflectie, onderlinge feedback, advies, wederkerige steun en stimulans. Daarbij worden zowel het groepsdynamische proces als levensverhaalmethoden gebruikt. Ontvankelijk zijn, open staan en bewustwording worden als essentiële stappen gezien van een groei- of ontwikkelingsproces dat zich richt op versterking van zelflerend vermogen. Zowel van de groep als van de afzonderlijke deelnemers. Om een actief groepsproces te stimuleren, ondersteunen de groeps-ondersteuners een veilige groep waarin deelnemers kunnen ontdekken, onderzoeken en ontwikkelen, om zo hun veerkracht en mogelijkheden te doen wat betekenis heeft te versterken.

Werkwijze en werkvormen

Samenvattend zijn vier werkwijzen te onderscheiden in het programma. In de praktijk lopen deze vier manieren van werken vloeiend in elkaar over en vormen ze een doorlopend proces.

Het gaat om

- informeren, verkennen en het uitwisselen van kennis en ervaringen tussen deelnemers;
- experimenteren, (nieuwe) ervaringen opdoen, uitproberen, ontdekken;
- reflecteren, ervaringen benoemen, exploreren;
- persoonlijke betekenis onderzoeken en geven.

In een groepsbijeenkomst staat steeds één thema centraal. Werkvormen en de keuze voor activiteiten worden altijd op maat gemaakt voor en met de groep.

Alle werkvormen zijn erop gericht dat deelnemers bewust worden wat de potentie is van dagelijkse activiteiten voor hun gezondheid en kwaliteit van leven. En hoe zij persoonlijke sterke kanten en hulp-

bronnen uit de omgeving kunnen benutten om de dingen te kunnen doen die voor hen persoonlijke betekenis hebben. Door stil te staan bij het huidige, vroegere en gewenste doen en laten, wordt bewustwording van mogelijkheden gestimuleerd en het maken van overwogen keuzes. Deelnemers krijgen bij de start van het programma een map met basisinformatie

over het groepsprogramma. Opzet en doel van de map is dat deelnemers alle informatie uit het programma kunnen bundelen, inclusief hun persoonlijke uitwerkingen van onderwerpen en activiteiten, reflecties en feedback. Hierdoor beschikken alle deelnemers na afloop over een persoonlijke informatie- en naslagmap.

‘Een praktische doe-groep, waar mensen heel blij waren dat ze zelf dingen konden ontdekken, onderzoeken in plaats van dat hun een college gegeven werd’



3. Groepsondersteuning

Duo: senior en beroepskracht

Een GAOW-groep wordt ondersteund door een duo van een senior en beroepskracht die beiden geschoold zijn in het GAOW-programma. De senior groepsondersteuner heeft een centrale rol binnen de groep door eigen ervaring met ouder worden in te brengen, en vervult een spilfunctie in het wijkgericht aanbieden van het programma. De beroepskracht heeft een gezondheidskundige of sociaal-agogische achtergrond.

De senior groepsondersteuner is een oudere die de wijk of buurt waar het GAOW-programma wordt uitgevoerd goed kent. De inbreng van iemand uit de eigen leeftijdsgroep in een vergelijkbare levensfase stimuleert onderlinge uitwisseling van kennis en ervaring tussen deelnemers. De inbreng door een 'gelijke' of 'deelgenoot' versterkt ook het zelfsturend vermogen van een groep. De senior groeps-ondersteuner heeft daarnaast een belangrijke taak in het bereiken en werven van potentiële deelnemers.

De senior groepsondersteuners kunnen als zelfstandige (ZZP'er) of als vrijwilliger (behorend bij een vrijwilligers- of ouderenorganisatie) betrokken zijn. De beroepskracht kan vanuit een zorg- of welzijnsorganisatie werken of vrijgevestigd zijn.

Het duo van de senior en beroepskracht werkt nauw samen. Ze bereiden samen

de groepsbijeenkomsten voor en maken onderling afspraken over de rol- en taakverdeling. De taakverdeling is afhankelijk van kennis, ervaring en voorkeuren. Naast de groepsondersteuners van het programma kunnen ook de deelnemers een thema voorbereiden, of specifiek daartoe uitgenodigde ervarings- of inhoudsdeskundigen. In overleg met de deelnemers kan bijvoorbeeld ook een excursie of workshop worden georganiseerd die aansluit bij de wensen en behoeften in de groep.

Rollen, taken en verantwoordelijkheden

De groepsondersteuners hebben een belangrijke rol in het mogelijk maken en ondersteunen van zowel de groeps- als persoonlijke leer- en veranderprocessen. Groepsprocessen kunnen een rijke bron vormen om van en met elkaar te leren. Daarbij is gerichte aandacht nodig voor een veilige groep, inhoudelijke ontwikkeling en zelfsturing.

De groepsondersteuners creëren en onderhouden de voorwaarden zodat groepsinteractie ontstaat en een leerproces op gang komt, zowel in de groep als voor de deelnemers persoonlijk. De groepsondersteuners zorgen voor een stimulerende omgeving en een veilige, prettige sfeer waarin deelnemers zich uitgenodigd en vrij voelen om (levens)verhalen, ervaringen en kennis te

'Ik denk dat mensen met, door en van elkaar zoveel meer en sneller leren dan alleen. Het samen leren heeft een geweldig verbindend effect'

delen, meningen, vragen en gevoelens uit te wisselen, nieuwe ervaringen op te doen en te experimenteren met nieuwe activiteiten en andere manieren van doen.

De groepsondersteuners ondersteunen, stimuleren, coachen en faciliteren het 'al doende' leren. Dit vindt plaats doordat deelnemers activiteiten in de groep uitvoeren en in de eigen woon- en leef-situatie door alleen of samen met een kleine groep deelnemers informatie op te zoeken of iets nieuws te doen. Dat betekent dat de groepsondersteuners 'ongemerkt' van belang zijn zowel voor, tijdens als na de bijeenkomsten, maar ook dat zij hun inbreng in toenemende mate verminderen om de groep de maximale ruimte te geven voor eigen invullingen, interpretaties en inbreng.

Om groepsvorming te bereiken zijn veiligheid, gezelligheid en openheid essentieel. Bij veiligheid hoort ook het zorgdragen voor duidelijke onderlinge afspraken in de groep over vertrouwelijkheid. Om inhoudelijke diepgang te bereiken is het belangrijk aan te sluiten bij de wensen en behoeften van de deelnemers. Om zelfsturing te bereiken is het belangrijk aan te sluiten bij de mix van leerstijlen van deelnemers en persoonlijke voorkeuren voor werkwijzen in een groep, en alle stappen van een leercyclus te doorlopen.

'Er zijn geen moeilijke mensen. Wel mensen die vastlopen'

De groepsondersteuners stimuleren dat een groep in toenemende mate zelfsturend wordt. Essentieel is dat de groepsondersteuners het niet overnemen maar ondersteunen dat deelnemers steeds meer zelf doen.

Gedurende het hele groepsprogramma reflecteren de groepsondersteuners op wat naar voren komt in het groepsproces. Het onderling uitwisselen van ervaringen en reflecties is belangrijk voor het voorbereiden van een daaropvolgende bijeenkomst. Evaluatie kan betrekking hebben op het proces, de inhoud, resultaten en uitvoer van het programma, waaronder het functioneren van de groepsondersteuner.

Het competentieprofiel van de groepsondersteuner is in een volgende paragraaf van dit hoofdstuk nader beschreven. Voor zelfevaluatie is een reflectiehulpmiddel, gebaseerd op dit competentieprofiel, beschikbaar in de toolkit. Dit reflectiehulpmiddel biedt inzicht in de aspecten die nodig zijn voor de rol- en taakinvulling. Het kan tevens gebruikt worden voor inter- en supervisiebijeenkomsten.

Actief leren en ontwikkelen door doen

Door informatie, het uitwisselen van kennis en ervaringen, en door het opdoen van nieuwe ervaringen in en buiten de groepsbijeenkomsten, ontstaat een leer- en ontwikkelproces. Dit proces is te onderscheiden in een groeps- en een persoonlijk leer- en ontwikkelproces. Beiden beïnvloeden elkaar. Door middel van de actieve werkvormen, die gericht zijn op ontdekken, onderzoeken, ervaringen opdoen en delen, worden deelnemers gestimuleerd sterke kanten in zichzelf en in hun omgeving te vinden en te benutten, en activiteiten te doen die persoonlijke betekenis voor hen hebben. In dit leer- en ontwikkelproces



kunnen verschillende groei- en veranderingsprocessen op gang komen. Zowel mentaal, in de zin van bewustwording en inzicht, als praktisch, gericht op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Hierbij kan het gaan om het doen van nieuwe activiteiten, het anders doen van activiteiten, of niet meer doen van activiteiten.

Het programma houdt zoveel mogelijk rekening met het persoonlijke leer- en ontwikkelproces van iedere deelnemer door aan te sluiten bij de persoonlijke manier van leren, de persoonlijke wensen en behoeften en het eigen tempo van een deelnemer.

Of en hoe een deelnemer leert en baat ervaart door deelname aan het groepsprogramma is van veel factoren afhankelijk. Bewustwording en inzicht - als basis voor leren - zijn belangrijk binnen het programma. Toepassing van het geleerde kan leiden tot groei, ontwikkeling en verandering. Dit gebeurt niet altijd meteen.

Een verandering, mentaal en/of praktisch, kan soms pas (geruime tijd) na afronding van het programma tot stand komen. Bijvoorbeeld omdat het dan pas nodig is, of omdat 'de tijd' er dan pas 'rijp voor is'. De werkwijze waarin groepen zelfstandig doorgaan, zorgt ervoor dat groepsleden ook langer, nadat het programma is afgelopen elkaar kunnen ondersteunen bij het maken van overwogen keuzes over het hun dagelijkse activiteiten.

Ervaren, ontdekken, leren, groeien, ontwikkelen en veranderen vormen in ieders leven een doorlopend, dynamisch proces, waarin voortdurend naar een balans wordt gezocht tussen rollen, taken, eisen, uitdagingen en mogelijkheden van de persoon en de omgeving.

Een persoonlijk leer- en ontwikkelproces kent daarom een moeilijk af te bakenen start- en eindpunt. Ook na afronding van het GAOW-programma kan een proces

dat in gang is gezet verder gaan, waardoor nieuwe ervaringen, wensen, behoeften en/of doelen ontstaan. Het is ook mogelijk dat het proces na afloop van het programma tot stilstand komt. Bijvoorbeeld omdat een deelnemer er geen gerichte aandacht meer aan besteedt of geen stimulans meer krijgt. Ook kan een deelnemer ervaren dat door bewust stil te staan bij en te reflecteren op zijn dagelijkse activiteiten, ervaringen 'te dichtbij komen' en ontregelend werken. Groepsondersteuners letten hier zorgvuldig op. Zij respecteren keuzes van deelnemers en zorgen voor maximale veiligheid.

Bij de afronding van de eerste vijf en ook tweede serie bijeenkomsten kunnen de groepsondersteuners een doorgaand en/of verdiepend leer- en ontwikkelproces stimuleren door middel van een evaluatief groeps-gesprek, waarin deelnemers reflecteren op wat het programma hen heeft opgeleverd en deelnemers voor elkaar hebben betekend. Hierbij kan bijvoorbeeld het gespreksinstru-

ment 'Mijn positieve gezondheid' worden gebruikt als evaluatie- en reflectiehulp-middel. Ook kan een terugkomdag worden georganiseerd met de groep. Dit kan een stimulans zijn om als groep een doorstart te maken met nieuwe, eigen gekozen onderwerpen, of aanleiding vormen voor het opzetten van een nieuwe groep. Als deelnemers het prettig of wenselijk vinden, kunnen tevens individuele gesprekken worden afgesproken om persoonlijke thema's uit te diepen of om terug te komen op voornemens en opgedane ervaringen. Dit kan zowel naast de groepsbijeenkomsten plaatsvinden, als na afloop van een GAOW-programma. Groeps-ondersteuners maken hier in overleg met een deelnemer eigen keuzen in.

Competenties en rollen van de groepsondersteuners

Een GAOW-groep wordt ondersteund door een duo van een senior en beroepskracht.

De senior groepsondersteuner heeft ervaringskennis over proces van ouder worden en ervaring met het ondersteunen van groepen ouderen. De beroepskracht heeft een gezondheidskundige of sociaal-agogische achtergrond en affiniteit met ouderen en wijkgerichte gezondheidsbevordering.

Een bekwame, competente groepsondersteuner integreert kennis, inzicht, vaardigheden en houding op een adequate, doelgerichte, doelbewuste en gemotiveerde wijze in een specifieke context. Centraal in de uitvoering van de rol van groepsondersteuner is het mogelijk maken en ondersteunen van zowel een groeps-, leer- en ontwikkelproces als van persoonlijke leer- en ontwikkelprocessen. Essentieel is daarbij 'ruimte' te geven aan inbreng van alle deelnemers en zelfsturing binnen de groep te stimuleren. Dat betekent dat iedereen en ieders inbreng gewaardeerd wordt, er mogelijkheden gecreëerd worden om kennis en ervaringen te delen, te leren van elkaars kennis en ervaringen, en om nieuwe kennis en ervaringen op te doen in activiteiten.

De groepsondersteuners stimuleren en faciliteren dat deelnemers elkaar vragen stellen en elkaar feedback, steun en stimulans geven. De groepsondersteuners durven op de juiste momenten achterover te leunen en los te laten zodat de deelnemers ruimte en regie kunnen nemen. Ze moeten, met andere woorden, 'op hun handen kunnen zitten'.

De groepsondersteuners hebben (ervarings) kennis van het proces van ouder worden. Ze hebben belangstelling voor het leven van de deelnemende ouderen en zijn betrokken bij, en sensitief voor wat ouderen bezighoudt. Zij stellen zich open voor de leefwereld van elke deelnemer en zijn in staat om op basis van gelijkwaardigheid een relatie aan te gaan.

'Je moet met je voeten in de buurt staan. Want elke buurt heeft zo zijn eigen sfeer, demografie en buurtbewoners'

Bij alle aspecten van de rolinvulling zijn gespreks- en coachingsvaardigheden nodig om leer- en ontwikkelprocessen te ondersteunen en mogelijk te maken.

Een ondernemende opstelling is nodig om in het veranderende veld van zorg en welzijn, vanuit een stevige positie samen te werken met informele en formele partijen en sleutelpersonen in de wijk of buurt. Organisatievaardigheden zijn nodig om de voorwaarden te realiseren voor het uitvoeren van het programma. En de groepsondersteuners zijn flexibel, inventief en creatief bij het op maat maken en groepsgericht bijstellen van het basis-programma.

Dit betekent dat groepsondersteuners meerdere rollen, taken en verantwoordelijkheden hebben. Ze zijn onder meer organisator, gastheer/gastvrouw, stimulator, coach en facilitator om het groepsproces en de persoonlijke leer- en ontwikkelprocessen van de afzonderlijke deelnemers op gang te brengen en te ondersteunen.

Initiator, ondernemer en organisator

Als initiator hebben de groepsondersteuners een sterke verbinding met de wijk en kennis



over het netwerk van formele en informele partijen in de wijk op het gebied van ondersteuning van zelfstandig thuiswonende ouderen.

Als ondernemer zijn de groepsondersteuners op de hoogte van financiële en organisatorische mogelijkheden waarmee het GAOW-programma kan worden uitgevoerd.

Als organisator hebben de groepsondersteuners de verantwoordelijkheid voor alle logistieke en organisatorische taken, voor, tijdens en na de uitvoering van programma-onderdelen. Dit betekent niet dat zij alles zelf uitvoeren. Zij zullen zeker ook deelnemers stimuleren om hieraan bij te dragen. De groepsondersteuners behouden echter wel het totaaloverzicht.

Gastheer/Gastvrouw

Als gastheer/gastvrouw geven de groepsondersteuners gerichte aandacht aan voorwaarden die het groepsproces initiëren, stimuleren en ondersteunen, en creëren deze waar nodig. Zij ondersteunen het opbouwen van een stimulerende, veilige, prettige en vertrouwde omgeving, inclusief sfeer en communicatie. Dit kan bijvoorbeeld door met de deelnemers onderlinge afspraken te maken over veiligheid in de groep en samen een 'groepscode' op te stellen.

De groepsondersteuner hebben gerichte aandacht voor relationele processen en zorgen ervoor zorgen dat deelnemers zich gezien en erkend voelen.

Stimulator

Als stimulator prikkelen de groepsondersteuners deelnemers om onderling kennis en ervaringen uit te wisselen, te experimenteren, te reflecteren en persoonlijke betekenissen te onderzoeken. Zij nodigen uit, stellen open vragen, zijn onbevooroordeeld, hebben aandacht voor alle deelnemers, vragen door wanneer nodig en

mogelijk, hebben oog voor verbale en non-verbale uitingen en interacties in de groep, moedigen stille, deelnemers aan, remmen dominante, meer op de voorgrond tredende deelnemers af, zijn sensitief voor en reageren adequaat op spanningen en emoties, reflecteren op en onderzoeken de eigen inbreng, en kunnen humor waarderen en gericht inzetten.

Facilitator

Als facilitator – van het Latijnse *facilitare*, wat vergemakkelijken, vereenvoudigen betekent – scheppen en onderhouden de groepsondersteuners voorwaarden waarvoor zowel een groeps- en als persoonlijke leer- en ontwikkelprocessen op gang komen. Een facilitator is geen specialist in de inhoud, maar kan gericht werkvormen inzetten om bewustwording te stimuleren en leer- en ontwikkelprocessen te ondersteunen.



Coach

Als coach halen de groepsondersteuners het beste in mensen naar boven. Zij inspireren en nodigen deelnemers uit om mogelijkheden, kracht en sterke kanten in zichzelf en de omgeving te ontdekken en te benutten.

Evaluator

Evaluatie kan betrekking hebben op het proces, de inhoud en de uitvoer van het programma, waaronder het functioneren van de groepsondersteuners. Alle handreikingen voor reflectie en evaluatie zijn te vinden in de toolkit.

Competentieprofiel

Het competentieprofiel beschrijft de (gezaamenlijke) competenties die het duo nodig heeft om de rollen en taken te kunnen uitvoeren. Het gaat daarbij om

- een uitnodigende, veilige, open en positieve sfeer kunnen scheppen;
- een relatie met deelnemers op basis van gelijkwaardigheid kunnen aangaan;
- coachings- en ondersteuningsvaardigheden kunnen toepassen gericht op toenemende zelfsturing van de groep en op het aanspreken van de sterke kanten van de deelnemers;
- met groepsprocessen kunnen omgaan en ruimte kunnen bieden aan de diverse behoeftes en achtergronden van de deelnemers;
- aan kunnen sluiten bij de verschillende leerstijlen van deelnemers;
- kennis van en ervaring met de thema's die ouderen bezighouden kunnen gebruiken;
- samen met de groep keuzes kunnen maken voor een thema, zodat dit optimaal aansluit bij de vragen en behoeftes van de deelnemers;

- activerende werkvormen kunnen kiezen en gericht kunnen gebruiken, passend bij de gekozen thema's en gericht op dagelijkse activiteiten;
- in het duo op basis van gelijkwaardigheid kunnen samenwerken met een flexibele taakverdeling;
- organisatorische, sociaalmaatschappelijke en ondernemende vaardigheden kunnen inzetten;
- flexibiliteit en creativiteit kunnen gebruiken;
- kunnen reflecteren op en evalueren van het groepsproces en het eigen functioneren en op basis daarvan aanpassingen te doen.

Evaluaties

In de toolkit zijn materialen opgenomen die gebruikt kunnen worden bij evaluaties. Voor evaluatie van resultaten vanuit deelnemersperspectief bevelen we aan het meetinstrument NL3 ICECAP-O te gebruiken. Dit instrument meet kwaliteit van leven en is gebaseerd op de Capability Benadering. Ervaringen en reflecties met betrekking tot de groepsbijeenkomsten kunnen worden bijgehouden in het 'Logboek groepsbijeenkomsten'. Voor zelfevaluatie en intervisie is het bovengenoemde competentieprofiel van de groepsondersteuner opgenomen.

'Nooit geweten dat mensen iets aan mij konden hebben'

4. Organisatie en kosten

Informeren en uitnodigen

Bij het informeren en uitnodigen van deelnemers is het belangrijk ouderen te benaderen vanuit hun mogelijkheden en niet vanuit ervaren beperkingen of problemen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. In de uitnodiging is het essentieel uit te leggen dat het programma gericht is op het ontdekken, versterken en benutten van persoonlijke mogelijkheden en van hulpbronnen in de eigen woon- en leefomgeving.

Daarnaast is het belangrijk dat deelnemers tevoren weten dat het om een persoonlijk en diepgaand programma gaat, waarin door middel van praktische werkvormen zowel zelfreflectie als reflectie op het functioneren in dagelijkse activiteiten plaatsvindt. Tevens is het belangrijk dat deelnemers van tevoren weten dat het programma tijdsintensief is doordat ze naast de geplande (tweewekelijkse) groepsbijeenkomsten met het programma bezig zijn. Bijvoorbeeld

door informatie op te zoeken, individueel of in een kleinere groep, waarmee in een volgende bijeenkomst verdergegaan wordt.

Persoonlijke interesse en motivatie voor deelname zijn essentieel. De uitnodiging voor, en informatie over het programma moeten daar op gericht zijn en persoonlijk van aard zijn. Uit ervaringen en onderzoek is gebleken dat met geschreven informatie, zoals advertenties, posters en folders, maar een beperkt aantal ouderen bereikt wordt. Een persoonlijke benadering werkt beter. Formele en informele netwerkpartners in de buurt en wijk zijn om die reden essentieel om in contact te komen met ouderen. Naast schriftelijke informatie en publiciteit is daarom ook altijd intensieve samenwerking nodig met sleutelpersonen die werkzaam zijn in het brede netwerk van wonen, zorg en welzijn in de buurt of wijk waar het programma wordt aangeboden.



Het GAOW-programma kan ook gericht worden op een specifieke groep ouderen. Dan is een gerichte signalerings- en uitnodigingsstrategie nodig om in samenwerking met de plaatselijke zorg- en dienstverleners in contact te komen met de beoogde deelnemers. Het kan bijvoorbeeld gaan om ouderen die (tijdelijk) kwetsbaar zijn door ingrijpende transitie binnen één of meerdere levensgebieden, zoals mantelzorgers of ouderen die hun partner hebben verloren. Of ouderen die een groter risico hebben kwetsbaar te worden. Bijvoorbeeld ouderen met een niet-westerse achtergrond, en/of een lage opleiding of laag inkomen.

Organisatie, ruimte en middelen

Groepsruimte en locatie

Voor de uitvoer van het programma is een groepsruimte voor veertien personen nodig met faciliteiten van een computer/laptop, wifi, beamer, flip-over, koffie en thee, en een wc.

Het programma moet dichtbij, in de eigen buurt van de deelnemers worden uitgevoerd om vervoersproblemen te voorkomen. De locatie waar de groep bijeenkomt, moet letterlijk en figuurlijk bereikbaar, toegankelijk en uitnodigend zijn en geen associatie met zorg oproepen.

Samenvattend zijn de volgende punten van belang. De locatie is

- 'neutraal' van aard, zoals een buurthuis, buurtkamer of ontmoetingscentrum, of vestiging van een bibliotheek. Belangrijk is dat de locatie niet binnen een zorgorganisatie is gesitueerd om de associatie met zorg te vermijden;
- makkelijk bereikbaar (lopend, fiets, auto, openbaar vervoer) en toegankelijk, ook voor mensen die loop- of vervoerhulpmiddelen gebruiken (rollator, scootmobiel, rolstoel);
- flexibel in te richten met module tafels en rechte stoelen die allen voorzien zijn van armleuningen;
- voorzien van mogelijkheden voor het maken van koffie en thee;
- gezellig ingericht, bijvoorbeeld met bloemen op tafel, en iets lekkers bij de koffie en thee;
- goed verlicht en af te sluiten om inkijk en geluidsoverlast van buiten te voorkomen en vertrouwelijkheid te realiseren;
- voorzien van audiovisuele middelen, zoals een computer of laptop, wifi, beamer en flip-over.

'Ik heb door deze cursus meer belangstelling voor de wereld om me heen gekregen. En ik kan wel zeggen dat ik hierdoor actief ouder ben geworden.'

Planning

Voor het plannen van tien groepsbijeenkomsten die eens in de twee weken plaatsvinden, is een periode van ruim 20 weken nodig. Groepsondersteuners stemmen de planning altijd af samen met de deelnemers. Daarbij moet rekening gehouden worden met feestdagen (Christelijke en niet-Christelijke) en vakantieperiodes.

Financiering

Het realiseren van financiering voor het uitvoeren van het groepsprogramma vereist overleg en onderhandeling met organisaties die stimuleringsgelden, subsidies en/of buurtbudgetten kunnen toekennen, zoals gemeenten, buurtbesturen, zorg- en welzijnsorganisaties, fondsen en stichtingen. Een eigen bijdrage van deelnemers kan de motivatie en betrokkenheid vergroten, maar mag geen struikelblok vormen voor deelname.

Een voorbeeld begroting is opgenomen in de toolkit. De opzet is interactief zodat makkelijk een eigen begroting kan worden gemaakt die past bij de lokale situatie. Bij de totale kosten voor het uitvoeren van een programma moet gedacht worden aan: de kosten voor PR- en wervingsmaterialen, uurvergoeding van de groepsondersteuners, huurkosten voor de groepsruimte, faciliteiten als koffie, thee, koekjes, bloemen, persoonlijke informatie- en naslagmappen en te maken kopieën. De tijd die nodig is voor het verwerven van financiering van het programma, netwerkactiviteiten in de buurt en wijk en het werven van deelnemers, is niet opgenomen in de kostenberekening. Dit is echter wel een tijdsintensieve taak waar rekening mee gehouden moet worden.

Omdat het programma een gezondheidsbevorderende doelstelling heeft, gericht op het vergroten van zelfvervaren gezondheid



en kwaliteit van leven, is (lokale of regionale) projectfinanciering voornamelijk de meest aangewezen vorm van financiering. Financiering in het kader van een Wmo-basisvoorziening of een groepsinterventie in het kader van de Zorgverzekeringswet is op kleine schaal mogelijk gebleken. Voor het verkrijgen van projectfinanciering zijn overlegpartners, onder andere: de gemeente voor Wmo-innovatiegelden en stimuleringsregelingen; welzijnsorganisaties; buurtbesturen die buurtbudgetten beheren; Regionale Overleg Structuren (ROS) voor regionale of wijkgerichte projecten; fondsen en stichtingen die subsidies bieden gericht op het samen gezond actief ouder worden in de wijk; en regionale zorgkantoren die bijdragen aan preventieve, leefstijlgerichte programma's. Vervoerskosten komen voor eigen rekening van de deelnemers. Indien deze kosten een belemmering vormen, zijn individuele oplossingen en tegemoetkomingen vaak in overleg met de gemeente (Wmo) te realiseren. Deelnemers kunnen elkaar ook ondersteunen door samen te komen.

5. Achtergrond, onderbouwing en verantwoording

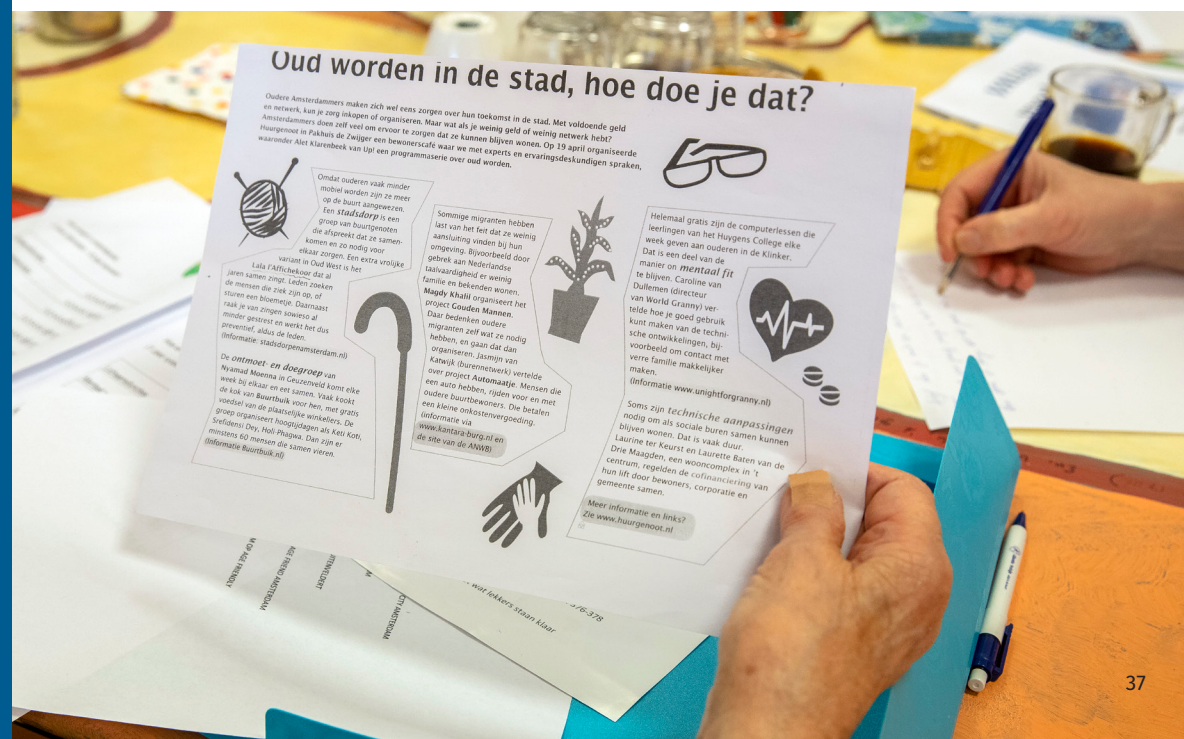
Achtergrond

Het Nederlandse GAOW-programma is geïnspireerd op het effectief gebleken Amerikaanse Lifestyle Redesign®, het naar aanleiding daarvan ontwikkelde en succesvolle Engelse Lifestyle Matters en daaropvolgende gelijksoortige programma's in andere Europese landen. In de eerste onderzoeksfase is in samenspraak met ouderen, praktijkpartners en experts op het gebied van ouderenzorg gewerkt aan een sociaal-culturele vertaling en toetsing van het programma in de Nederlandse context.

Het actuele, vernieuwde GAOW-programma is het resultaat van een doorgaand actie-onderzoek waarbij steeds is aangesloten bij actuele maatschappelijke ontwikkelingen, vragen, behoeften en mogelijkheden van ouderen. Met name het streven naar een 'participatie samenleving' heeft geleid tot veranderingen. Voor ouderen betekent het langer thuis wonen en een grotere rol voor het sociale netwerk. Tevens zijn nieuwe samenwerkingsvormen ontstaan in wijken

en buurten waarbij naar mogelijkheden wordt gezocht om zorg en welzijn meer met elkaar te verbinden. De 'participatie samenleving' laat ook zien dat er ouderen zijn die moeite hebben om zelf- en samenredzaam te zijn, en eigen kracht te vinden en te gebruiken om regie over het eigen leven te houden. Tevens zijn er uitdagingen gebleken met betrekking tot de samenwerking tussen formele en informele partners in wijken en buurten.

Deze maatschappelijke ontwikkelingen hebben mede aanleiding gegeven tot het vernieuwen van het GAOW-programma en de bijhorende handleiding. De veranderingen en vernieuwingen zijn tot stand gekomen door nauwe betrokkenheid van en samenwerking met senioren in het onderzoek, die zelf de initiatieven hebben genomen het GAOW-programma in de eigen wijk te introduceren en uit te voeren, samen met formele en informele partners in de wijk op het gebied van zorg, welzijn en ondersteuning van thuiswonende ouderen.



‘Je kan pas stilstaan bij jezelf als je het van een ander hoort’

De belangrijkste vernieuwingen die in de voorgaande hoofdstukken zijn beschreven, zijn

- er is een gezamenlijke scholing voor senioren en beroepskrachten over het GAOW-programma ontwikkeld met inbreng van ervaren senior groeps-ondersteuners om zo van het begin af aan de samenwerking tussen formele (de beroepskracht) en informele (de senior) partners te ondersteunen;
- ondersteuning van een groep wordt door een duo van een senior en

- beroepskracht gedaan. Hierdoor worden ervaringskennis en beroeps-kennis beide benut;
- senior groepsondersteuners zetten zelf vanuit een burgerinitiatief en in samenwerking met de gemeente GAOW-groepen op, omdat zij ingebed zijn in hun eigen wijk;
- senior groepsondersteuners benaderen potentiële deelnemers laagdrempelig in de eigen wijk, zonder associaties met zorg;
- de nog meer activerende werkwijze van het programma en inhoud (thema's) van de groepsbijeenkomsten sluiten aan bij de behoefte van ouderen aan ondersteuning bij het proces van ouder worden in de veranderende samenleving, met nadruk op zelf- en samenredzaamheid, eigen kracht en regie;
- de werkwijze om de ontwikkeling van zelfsturende groepen te stimuleren leidt tot continuïteit en nieuwe initiatieven van ouderen zelf in de eigen wijk of buurt.

Samenvattend gaat het vernieuwde programma uit van een positieve visie op gezondheid en het versterken van veerkracht en eigen regie. Het GAOW-programma is gebaseerd op methoden van empowerment, levenslang leren en theorieën over handelen (occupational science). Dit is terug te vinden in de werkwijze van het programma waarin principes uit de groepsdynamica, narratieve ofwel levens-verhaalmethoden (occupational storytelling en storymaking), samenlevingsopbouw (community development) worden gebruikt, en methoden die gericht zijn op het vergroten van mogelijkheden (capability benadering) met het doel dat deelnemers activiteiten kunnen doen die persoonlijke betekenis voor hen hebben.

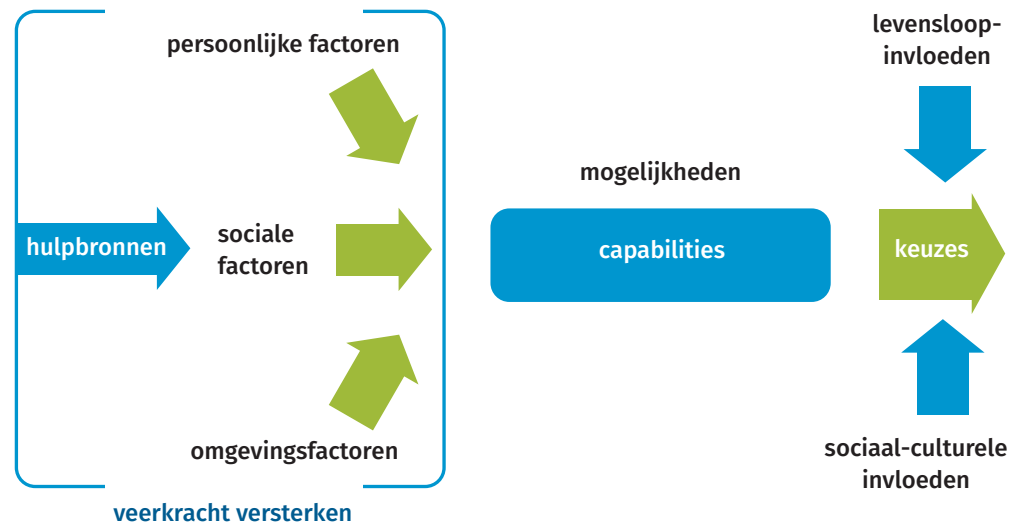
Onderbouwing

Ongeveer de helft van de ouderen in Nederland voelt zich beperkt door hun gezondheid. Deze ouderen hebben te maken met beperkingen op fysiek, sociaal, cognitief of psychisch gebied. Dit kan

leiden tot verminderd functioneren in het dagelijks leven, waarbij activiteiten niet meer of niet meer naar wens uitgevoerd kunnen worden. Als een oudere dagelijkse activiteiten die een persoonlijke betekenis hebben niet meer kan uitvoeren dan kan dit tot gevolg hebben dat de kwaliteit van leven vermindert.

Veerkracht is het vermogen om zich aan te passen aan de veranderingen die met het ouder worden samenhangen. De mate van veerkracht wordt bepaald door persoonlijke, sociale en fysieke factoren en door het vermogen om persoonlijke hulpbronnen en hulpbronnen in de sociale en fysieke omgeving te gebruiken. Door veerkracht te versterken kunnen negatieve gevolgen van beperkingen verminderen.

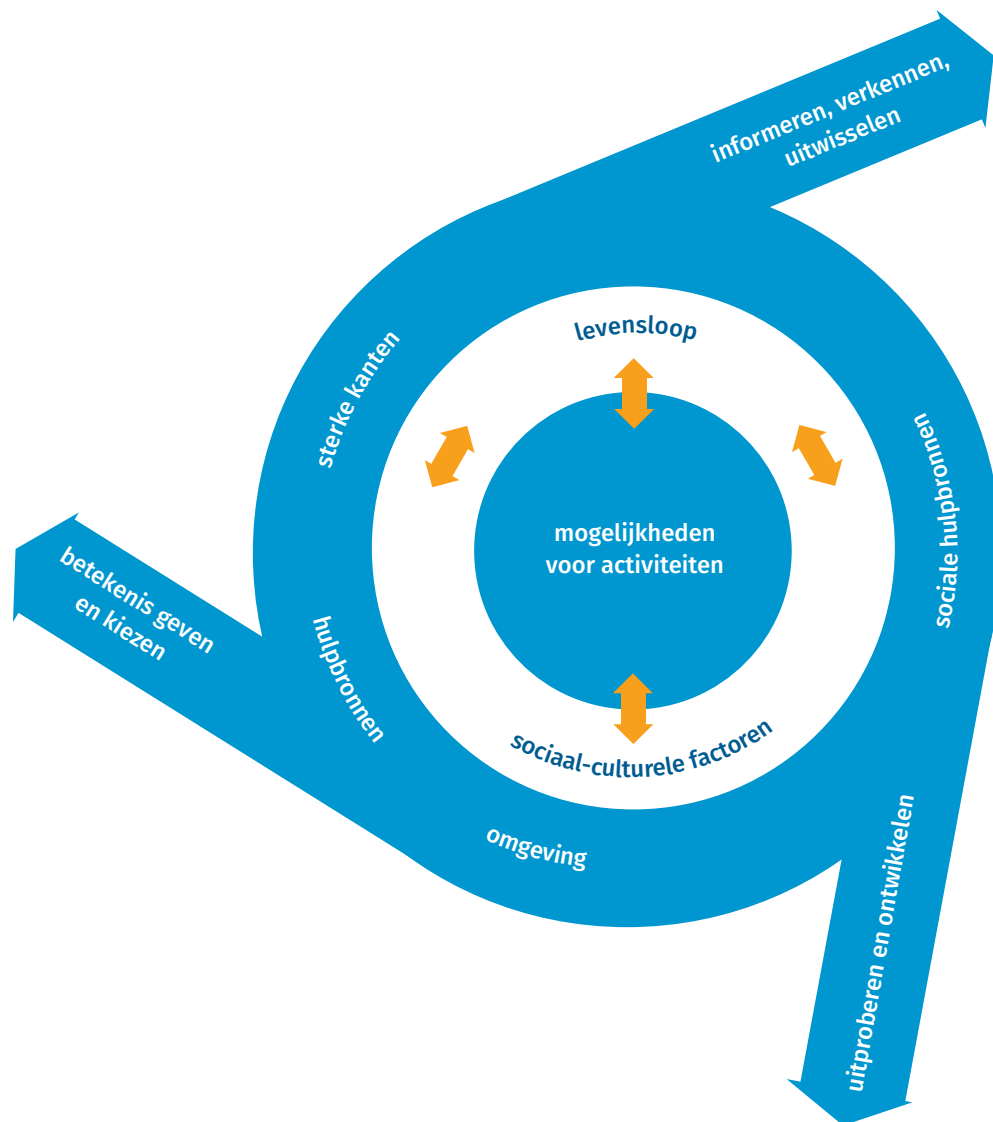
Schematische weergave onderbouwing van het GAOW-programma



Naar Robeyns, 2005

‘Dat is zo prettig: er staat niemand die ons het ‘kunstje’ staat te leren. Nee: wij doen het zelf!’

Het GAOW-programma richt zich op het ondersteunen en versterken van veerkracht in het omgaan met veranderingen die samenhangen met ouder worden en op het vergroten van mogelijkheden om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben met als doel ervaren gezondheid en kwaliteit van leven van deelnemers te verbeteren.



Subdoelen

De subdoelen geven de ziens- en werkwijze van het GAOW-programma weer. Deze subdoelen zijn ook te herkennen in de thema's van de GAOW-bijeenkomsten.

1. Deelnemers vergroten hun inzicht in hun sterke kanten op fysiek, sociaal, cognitief of psychisch gebied.
2. Deelnemers leren sterke kanten als hulpbron te gebruiken om mogelijkheden te vergroten activiteiten te kunnen uitvoeren die voor hen persoonlijke betekenis hebben.
3. Deelnemers leren sociale factoren als hulpbron te gebruiken om mogelijkheden te vergroten activiteiten te kunnen uitvoeren die persoonlijke betekenis hebben.
4. Deelnemers leren omgevingsfactoren in de eigen buurt als hulpbron te gebruiken om mogelijkheden te vergroten activiteiten te kunnen uitvoeren die persoonlijke betekenis hebben.
5. Deelnemers onderzoeken welke (dagelijkse) activiteiten voor hen persoonlijke betekenis en waarde hebben en welke rol hun levensloop en sociaal-culturele factoren hierin spelen.
6. Deelnemers ontwikkelen inzicht in hoe zij door dagelijkse activiteiten hun kwaliteit van leven en ervaren gezondheid kunnen behouden of verbeteren.
7. Deelnemers maken overwogen keuzes over hun dagelijkse activiteiten die persoonlijke betekenis hebben nu en denkend over de toekomst.

Verantwoording

Onderstaand volgt een samenvattende verantwoording van de werkzaamheid van het GAOW-programma. Meer informatie met referentielijst is te vinden in het document Theoretische onderbouwing. Deze is opgenomen in de toolkit. In de eerste plaats is het GAOW-programma gebaseerd op onderzoek waaruit blijkt dat groepsinterventies voor ouderen die gericht zijn op het doen van activiteiten met een persoonlijke betekenis, leiden tot een verbeterde gezondheid en kwaliteit van leven.

Daarnaast wordt in actueel onderzoek het versterken van veerkracht als een belangrijk aangrijpingspunt genoemd om als oudere een goed, plezierig en zinvol leven te kunnen leiden.

Hoewel het uit de literatuur nog niet duidelijk is hoe het versterken van veerkracht het beste ondersteund kan worden, is uit eerder onderzoek op het terrein van de positieve psychologie wel gebleken dat een aanpak werkt als die gericht is op wat wél mogelijk is, in plaats van op wat niet mogelijk is. Deze aanpak is te herkennen in de aandacht in het GAOW-programma voor de sterke kanten van ouderen zelf en in de actieve werkwijzen die zich richten op het onderzoeken en gebruiken van hulpbronnen.

‘Ik heb de moed gehad mensen uit mijn netwerk te vragen mij hulp te bieden’

Het GAOW-programma richt zich daarbij niet alleen op het versterken van de (persoonlijke) kracht van ouderen. Naast dat deelnemers aan GAOW-groepen eigen sterke kanten onderzoeken en gebruiken, wordt nadrukkelijk ook de aandacht gericht op het verkennen en gebruiken van hulpbronnen in de omgeving van de oudere én op het versterken van mogelijkheden in de eigen omgeving.

Veerkracht is het spreekwoordelijke vlieg-wiel van het GAOW-programma dat in beweging wordt gezet en beweging genereert (zie figuur op pagina 40). Daarnaast zien we veerkracht als onderdeel van empowerment. Het GAOW-programma richt zich daarom ook op het versterken van de positie (macht) van ouderen in de wijk door de inbreng van de senior groepsondersteuner en de deelnemers zelf.

Uit onderzoek van Movisie (Boumans, 2015) blijkt dat het meeste effect van empowerment te verwachten is als vier niveaus van empowerment in samenhang met elkaar worden toegepast. Het GAOW-programma doet dat op de volgende wijze:

1. Het ondersteunt het zelf doen van ouderen;
2. Het richt zich op samen doen van ouderen;
3. De rol van de beroepskracht is ondersteunend en neemt gedurende het programma af in intensiteit;
4. Er is aandacht op maatschappelijk niveau door de initiërende rol van senior groepsondersteuners.

In een internationale overzichtsstudie door Owusu-Addo et al. (2021) zijn meerdere programma's die gericht zijn op gezond ouder worden vergeleken. Op basis daarvan zijn aanbevelingen



gedaan voor succesvolle interventies. De programma's die in deze studie zijn onderzocht verschilden in opzet en uitvoering. Een aantal daarvan ging meer uit van een zorgperspectief. Voor het GAOW-programma hebben we naar de aanbevelingen gekeken voor programma's die zoveel mogelijk vergelijkbaar zijn. Aanbevelingen voor programma's die uitgaan van een zorgperspectief hebben we daar niet in betrokken, omdat die niet van toepassing zijn.

Het GAOW-programma voldoet aan de volgende aanbevelingen:

- belangrijk is om aan onderwerpen op meerdere gebieden te werken: dat is terug te zien in de uiteenlopende

- thema's van het GAOW-programma;
- een substantieel aantal groepsbijeenkomsten is nodig om effect te sorteren: dat blijkt in het GAOW-programma ook positief te werken. Het aantal bijeenkomsten met een beroepskracht is daarbij minder groot dan in andere gelijksoortige programma's doordat de groepen doorgaan met ondersteuning van alleen de senior groepsondersteuner, en ook daarna zelfstandig verder kunnen door de gerichte aandacht voor toenemende zelfsturing;
- belangrijk is dat deelnemers doelen stellen: dat is niet expliciet aanwezig in het GAOW-programma. De opzet van het GAOW-programma, waarbij de inhoud

van de bijeenkomsten samen met de groep op maat gemaakt wordt, impliceert echter dat de deelnemers wel aan persoonlijke en zelf vastgestelde vragen en thema's werken.

De aanpak met geschoolde duo's van een senior en een beroepskracht, en een werkwijze die uitgaat van toenemende zelfsturing is uniek voor het GAOW-programma. Deze aanpak vinden we niet terug in de onderzochte programma's. Vervolgonderzoek naar deze specifieke kenmerken is nodig om de werkzaamheid van het GAOW-programma verder te onderbouwen.

6. Kwaliteitsbewaking en implementatie

De kwaliteit van het programma wordt op verschillende manieren bewaakt.

Scholing

Senioren en beroepskrachten worden samen geschoold in het GAOW-programma in een post-HBO scholing door de Hogeschool van Amsterdam of in een in-community training op locatie met inbreng van ervaren senior groepsondersteuners en ervaren beroepskracht groepsondersteuners.

Evaluatie

Groepsondersteuners zijn tijdens de scholing getraind in het opzetten en het evalueren van de groepsbijeenkomsten en van hun eigen inbreng. Op basis van de evaluaties stellen zij in samenwerking met de deelnemers het programma bij, zodat het optimaal aansluit bij de groep.

Lerend netwerk

Jaarlijks is er een intervisie bijeenkomst waar groepsondersteuners aan deel kunnen nemen. Tussentijds bestaat de mogelijkheid voor groepsondersteuners om via een digitaal lerend netwerk ervaringen, vragen en antwoorden uit te wisselen met elkaar en met de ontwikkelaars van het programma.

Beroepscode en gedragsregels groepsondersteuners

De beroepskracht is gehouden aan de eigen beroepscode en gedragsregels. Voor ergotherapeuten is dit de Beroepscode en gedragsregels ergotherapeut (Ergotherapie Nederland, 2015).

Van de senior groepsondersteuner wordt een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) gevraagd. Voor vrijwilligers is deze gratis aan te vragen (www.gratisvog.nl).

Afspraken maken over vertrouwelijkheid en gedragsregels in de GAOW-groep

Om de veiligheid binnen de groep te bevorderen is het nodig dat de deelnemers onderling afspraken maken over vertrouwelijkheid en over aspecten zoals respect hebben voor elkaar en voor elkaars inbreng. In de toolkit is een suggestie te vinden hoe deze afspraken door de groep gemaakt kunnen worden. Uiteraard is het ook noodzakelijk de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) regels na te leven.

Implementatie

De fases uit de Toolkit Implementatie van Movisie (de Groot, 2019) zijn te herkennen in het proces dat de afgelopen jaren is doorlopen in het ontwikkelen van het GAOW-programma. De fase waarin de ontwikkeling van het GAOW-programma zich nu bevindt, is de fase 'blijven doen'. Het GAOW-programma is en wordt gemonitord, geëvalueerd en bijgesteld. Er is nog geen structurele financiering verkregen, wel worden groepen in opdracht van gemeentes opgezet en uitgevoerd. Doen, evalueren, leren en verbeteren zijn als een voortdurend proces ingebed in de organisatie en uitvoering van het GAOW-programma.

Tot besluit

Bij het opzetten en vormgeven van een GAOW-programma gaat het altijd om maatwerk. Het proces en de inhoud van groepsbijeenkomsten worden in toenemende mate met en door de groep bepaald. Met de scholing, deze handleiding en de toolkit verwachten we dat de groepsondersteuners daar samen met de deelnemers goed in slagen. Ook verwachten we dat de uitwisseling in het lerend netwerk van alle

betrokkenen blijft leiden tot veranderingen en verbeteringen. Door samen te werken bij het verder ontwikkelen van het GAOW-programma, dragen we op steeds meer

plaatsen bij aan de ervaren gezondheid en de kwaliteit van leven van thuiswonende ouderen.

Referenties

Boumans, J. (2015). *Naar het hart van empowerment Deel 2. Over de vraag wat werkt*. Utrecht: Movisie.

Groot, de N., & van der Zwet, R. (2019). *Toolkit Implementatie*. Utrecht: Movisie.

Owusu-Addo, E., Ofori-Asenso, R., Batchelor, F., Mahtani, K., Brijnath, B. (2021). Effective implementation approaches for healthy ageing interventions for older people: A rapid review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 92, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104263>

Robeyns, I. (2005). The Capability Approach: a theoretical survey. *Journal of Human Development*, 6, 93-117.

Ergotherapie Nederland (2015). *Beroepscode en Gedragsregels Ergotherapeut*. Geraadpleegd op 15 oktober 2021, van <https://ergotherapie.nl/wp-content/uploads/2020/05/Beroepscode-ergotherapeuten.pdf>



