

Senioren sterker maken  
fysiek en sociaal



Thema 1: Bereiken van senioren

Thema 2: Samenwerken en samen leren

Thema 3: Betrekken van senioren

# Senioren sterker maken: geen woorden maar daden

Inspirerende projecten en de kracht van lerend samenwerken



1 / 40





‘De kracht van  
verbinding leidt tot  
klinkende resultaten.’

Inleiding

## Senioren sterker maken: projectstructuur en werkwijze

Auteurs: Mariëlle van Ooijen (projectleider ‘Senioren sterker maken’) en Richard de Brabander (Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid)

‘Senioren sterker maken’ besloeg bijna vijf jaar. In het eerste jaar werd de gezondheidssituatie van senioren in de vier betrokken gemeenten in kaart gebracht. Hiervoor zijn kwantitatieve data geanalyseerd en groepsgesprekken gevoerd met senioren en professionals. Dit alles vormde de basis voor het kiezen van interventies die aansloten bij de lokale behoefte van iedere gemeente.

Vanaf het tweede projectjaar hielden lokale werkgroepen zich bezig met de vorm en inhoud van de gekozen interventies. Een werkgroep bestond onder andere uit gemeentelijke beleidsmedewerkers, uitvoerders van de interventie en senioren. Zij leerden van en met elkaar tijdens diverse lokale en regionale Lerend Netwerk bijeenkomsten. Dit gebeurde op drie niveaus: binnen gemeenten, tussen gemeenten en tussen projectpartners. Voor het ‘samen leren’ en samenwerken was een structuur opgezet in cycli van zes maanden waarin monitoring en samen leren elkaar versterkten (zie het organogram op de volgende pagina).

Een belangrijke succesfactor van dit mooie project was dat steeds de verbinding werd gelegd met de doelgroep, met senioren. Vanaf het begin waren de participatieorganisaties Genero en Zorgbelang Inclusief nauw betrokken om het perspectief van senioren te vertegenwoordigen en te bewaken. Daarnaast zaten senioren zélf in het projectteam en was er een klankbordgroep van senioren. Ook is in iedere gemeente met senioren gesproken over hoe interventies ingericht moesten worden om ze echt te laten passen bij hun behoeften. Bijzonder was bovendien het samenspel tussen professionals op het gebied van beleid, uitvoering en ‘senior-zijn’; in de werkgroepen, de Lerende Netwerken en in kennisateliers. Doel hiervan was de kennis en ervaring vanuit deze verschillende domeinen te verbinden. Dat is gelukt en, zo is overtuigend vastgesteld, deze aanpak werkt. Niet voor niets luidt een van de titels in deze eindbundel: ‘De kracht van verbinding leidt tot klinkende resultaten’. >>

## Voorwoord

Auteurs: Mariëlle van Ooijen (projectleider ‘Senioren sterker maken’) en Richard de Brabander (Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid)

De komende jaren neemt in de regio Rijnmond en Drechtsteden het aantal senioren niet alleen flink toe, zij worden ook ouder. Voor de meeste mensen valt nog veel moois te beleven vanaf de derde levensfase, al bestaan er onder senioren grote verschillen in vitaliteit en kwetsbaarheid. In het project ‘Senioren sterker maken: fysiek en sociaal’ werkten partijen uit verschillende domeinen samen aan het versterken en verder ontwikkelen van een integrale en preventieve aanpak gericht op vitaal, gezond en betekenisvol ouder worden. We deden dit in Dordrecht, Papendrecht, Rotterdam en Vlaardingen. In deze gemeenten is veel energie gestoken in drie samenhangende trajecten: inzetten van erkende interventies voor senioren rondom bewegen en ontmoeten, samenwerken en samen leren binnen én tussen gemeenten, en senioren actief betrekken.

Het project ‘Senioren sterker maken’ liep van oktober 2018 tot en met augustus 2023. Samen met professionals en senioren zijn veel projecten geïnitieerd. In deze bundel brengen we deze projecten en achterliggende thema’s in beeld. Letterlijk en door de verhalen van beleidsmedewerkers, professionals in de uitvoering en betrokken senioren. Op deze manier delen we graag de opgedane kennis en ervaring van bijna vijf jaar ‘Senioren sterker maken: fysiek en sociaal’. In het slotstuk belichten we, ook met een blik op de toekomst, de thema’s die als een rode draad door het project en deze eindbundel lopen.



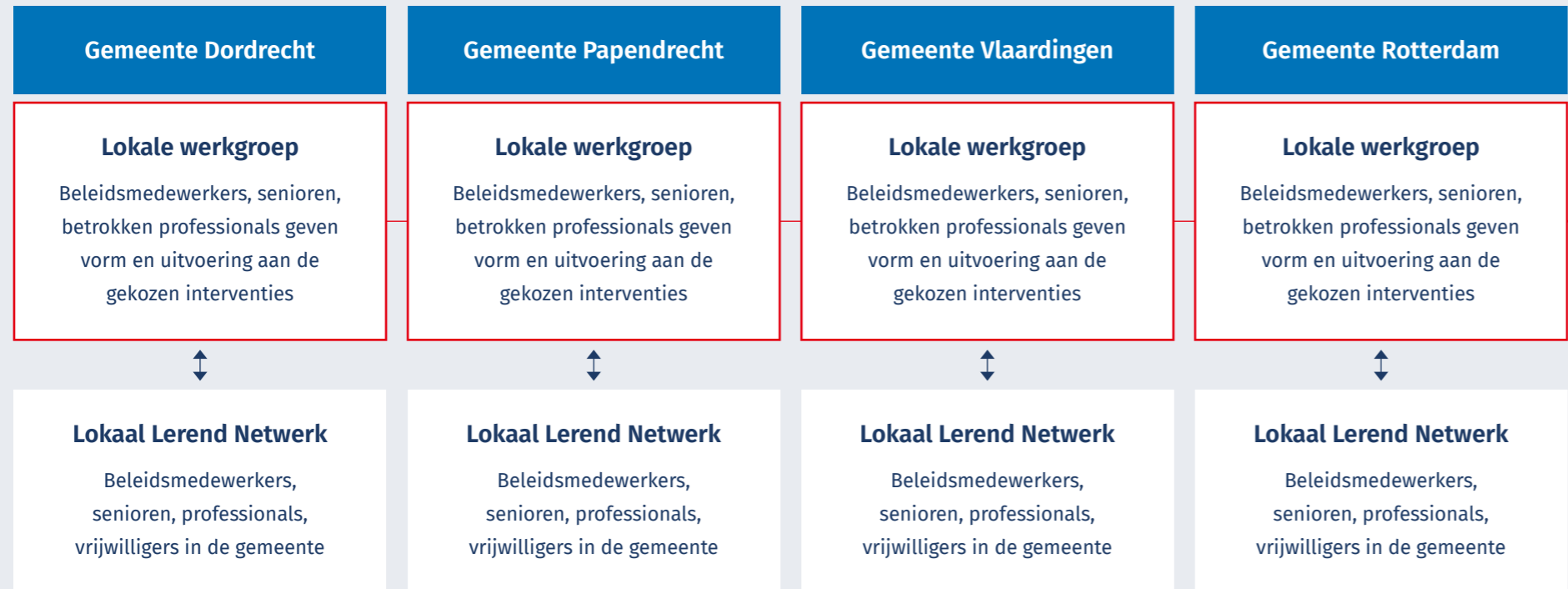
Richard de Brabander



Mariëlle van Ooijen

Project- en 'samen leren'- structuur op lokaal en regionaal niveau. Interacties zijn weergegeven met pijlen.

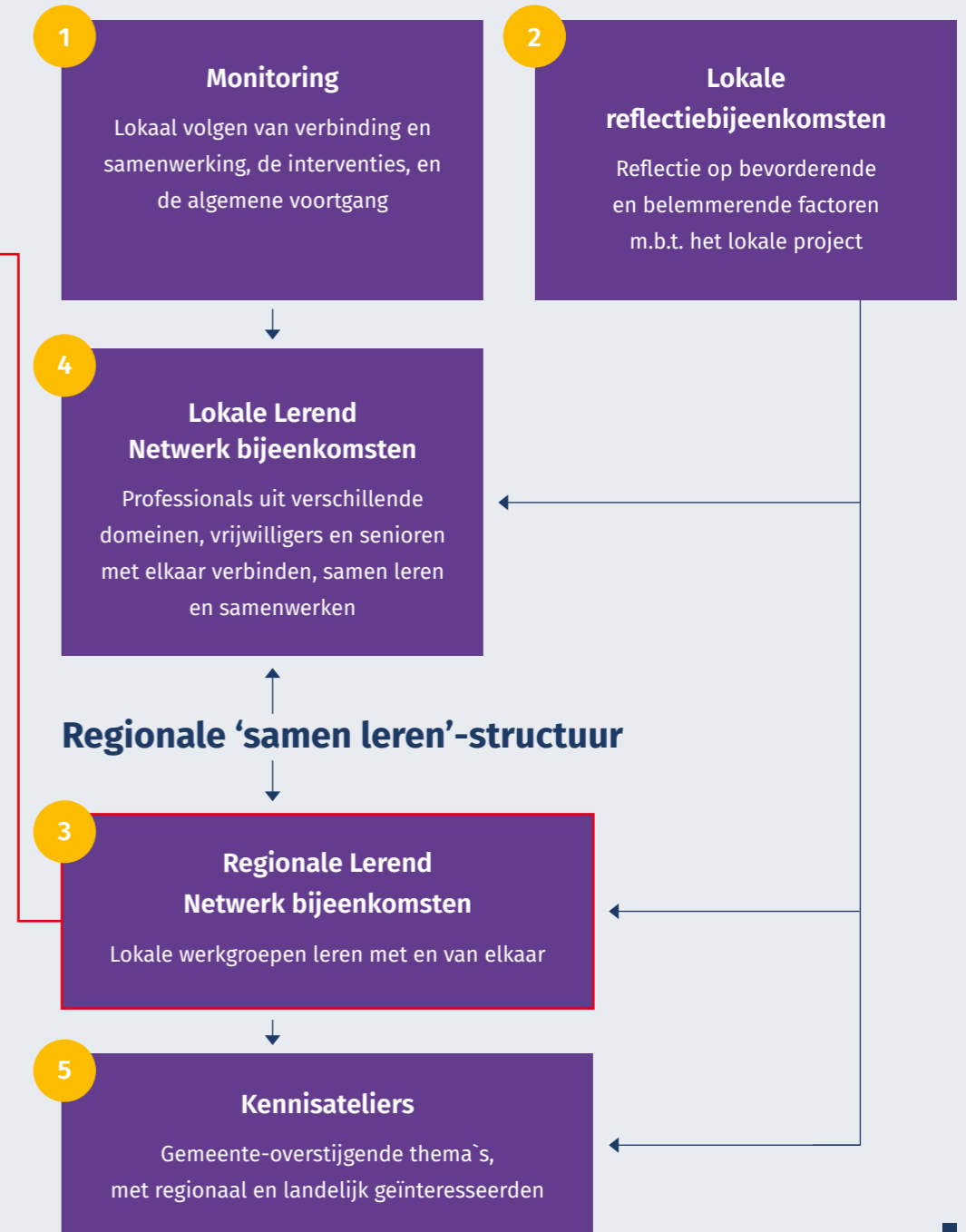
## Lokale projectstructuur



## Regionale projectstructuur



## Lokale 'samen leren'-structuur volgorde 1 t/m 5



# Inhoud

## Thema 1



Gezonder leven stimuleren bij inwoners in een kwetsbare positie: complex maar cruciaal



Zó bereik je senioren met lage SES en/of migratieachtergrond



Stille Bewegtuin wordt levendige ontmoetingsplek

## Thema 2



Samenwerken, samen leren, samen stappen maken



De kracht van verbinding leidt tot klinkende resultaten



Professionals bundelen krachten voor minder eenzaamheid

## Thema 3



Kennis en ervaring van senioren zélf maken het verschil



Niet óver, maar mét senioren praten



Ouderen participeren bij beleid (infographic)



Slotstuk  
Nooit te oud om te leren: een terugblik met het oog op de toekomst



Meer lezen



Colofon



# Thema 1

## Bereiken van senioren



Bijdrage 1

**Gezonder leven stimuleren bij inwoners in een kwetsbare positie: complex maar cruciaal**



Bijdrage 2

**Zó bereik je senioren met lage SES en/of migratieachtergrond**



Bijdrage 3

**Stille Bewegtuin wordt levendige ontmoetingsplek**





## Gezonder leven stimuleren bij inwoners in een kwetsbare positie: complex maar cruciaal

Er zijn veel interventies beschikbaar die mensen kunnen helpen om gezonder te worden of gezonder te blijven. Niet iedereen maakt gebruik van dit aanbod. Juist mensen bij wie nog veel gezondheidswinst valt te behalen, worden nu vaak onvoldoende bereikt. Hoe komt dit en hoe kunnen we dit verbeteren?

*Auteurs: Mariëlle Beenackers, Lisa van Son (CEPHIR en Erasmus MC, afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg)*



Niet iedereen heeft dezelfde kansen om gezond oud te worden. De plaats waar we geboren worden, opgroeien, wonen en werken speelt een belangrijke rol bij onze gezondheid en levensverwachting. Bovendien heeft het afbrokkelen van het sociale zekerheidsstelsel geleid tot een verschuiving van collectieve verantwoordelijkheid naar individuele verantwoordelijkheid. Dit heeft vooral nadelige gevolgen voor mensen in een kwetsbare positie, aangezien sociale problematiek zich vaak opstapelt.

### Ongezonde leefomgeving

Veel factoren die van invloed zijn op gezondheid en ziekte liggen in de sociale en fysieke omgeving. Het individu heeft hier vaak geen controle over. Denk bijvoorbeeld aan de toenemende flexibilisering van de arbeidsmarkt en het tekort aan betaalbare woningen. Maar ook aan de leefomgeving die steeds meer obesogeen wordt, oftewel mensen stimuleert om ongezond te eten en te weinig te bewegen. Gezonde beslissingen nemen

is aanzienlijk moeilijker wanneer je moeite hebt om rond te komen en in een omgeving leeft die niet uitnodigt tot gezonde keuzes of deze zelfs tegenwerkt. Het aanpakken van de oorzaken van sociale ongelijkheid en gezondheidsongelijkheid heeft daarom een hoge prioriteit en vereist een focus op collectieve verantwoordelijkheid voor een gezonde samenleving.

### De rol van preventie

Ondertussen blijft het belangrijk om in de huidige ongezonde samenleving mensen te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes. Preventieve gezondheidsinterventies kunnen hierbij een waardevolle rol spelen. Deze interventies zijn ontworpen om mensen gemakkelijker toegang te geven tot kennis en activiteiten die bijdragen aan een betere gezondheid. Voorbeelden hiervan zijn programma's gericht op bewegen en/of ontmoeten. Dit soort gezondheidsinterventies kunnen helpen bij het voorkomen >>



Eigen Foto

Mariëlle Beenackers



Eigen Foto

Lisa van Son

van bepaalde ziekten. Desondanks blijkt het een uitdaging om iedereen hiermee te bereiken.

### Inclusieve interventies

In de literatuur wordt gesproken over ‘moeilijk bereikbare’ of ‘ondervertegenwoordigde’ groepen met kenmerken als migratieachtergrond, etnische minderheid, lage sociaaleconomische positie en laaggeletterdheid. Vaak komen sociale ongelijkheid en de bijbehorende factoren bij deze groepen samen en versterken ze elkaar. Het aanbieden van inclusieve (algemeen toepasbare) gezondheidsinterventies die tegelijkertijd aansluiten bij groepen waarbij kwetsbaarheden stapelen, blijkt vaak complex te zijn. Gezien de enorme verschillen in de bevolking is er geen universele aanpak om interventies inclusief te maken, zodat ze aansluiten bij de grote diversiteit van mensen. Wel zijn er enkele aandachtspunten die kunnen helpen bij de aanpak van dit vraagstuk.

### Ken je doelgroep

Om te beginnen is het essentieel om de doelgroep duidelijk te definiëren en vervolgens in co-creatie en participatie met deze mensen de interventie vorm te geven of aan te passen. Niemand kent de doelgroep en mogelijke barrières beter dan de leden van de doelgroep zelf. Daarom is het van groot belang om samen te werken met bestaande netwerken, gemeenschappen, ervaringsdeskundigen en sleutelfiguren. Doelgroepleden en stakeholders bij het ontwerpproces betrekken, zorgt voor een dieper inzicht in de specifieke behoeften, culturele context en sociale dynamiek van de doelgroep als geheel.

Inclusieve en cultuursensitieve informatie en communicatie zijn onmisbaar, rekening houdend met de waarden, overtuigingen en tradities van diverse gemeenschappen. Het is ook van groot belang om een (zelf) reflecterende houding aan te nemen om een eenzijdige benadering

van cultuursensitiviteit te vermijden en stereotype denkbeelden over ‘anderen’ te voorkomen. Het expliciet benoemen van een doelgroep kan stigmatiserend werken en ervoor zorgen dat interventies, met de intentie om inclusief te zijn, juist uitsluiting creëren. Het is daarom belangrijk om kritisch te blijven reflecteren, zodat blinde vlekken binnen preventieve gezondheidsinterventies kunnen worden aangepakt en deze interventies succesvoller zijn voor de beoogde doelgroep.

### Toegankelijkheid optimaliseren

Ten tweede kan de toegankelijkheid van de interventie geoptimaliseerd worden door rekening te houden met voorkeuren en logistieke barrières rondom tijd en plaats. Het is belangrijk om flexibiliteit te bieden wat betreft het tijdstip van de interventie, zodat dit niet conflicteert met bijvoorbeeld drukke momenten in het leven van de doelgroep. Denk aan de dagindeling van sommige senioren, die in de vroege ochtend medische afspraken hebben of bezoek van de thuiszorg. Ook de locatie is van belang, zowel geografisch als het type locatie. Een vaccinatielocatie die te ver weg is, kan bijvoorbeeld een grote barrière vormen. Daarnaast kunnen financiële drempels een rol spelen, zoals kosten voor deelname of voor vervoer naar de locatie.

Ook hier is het weer belangrijk om gebruik te maken van laagdrempelige en toegankelijke communicatiemiddelen, bij voorkeur met persoonlijke interactie, om de werving en uitvoering van de interventie te ondersteunen. Kies communicatiekanalen die effectief zijn voor de specifieke interventie en doelgroep. In sommige situaties kan werving via de huisarts goed werken, bij andere interventies en doelgroepen zijn social media of de lokale krant meer geschikte kanalen.

### Inhoud moet aansluiten

Ten derde is het van belang dat de inhoud van de interventie bij de doelgroep past. Sluit die aan bij hoe mensen denken over ziekte en

”

‘Tijd, tijd en nog eens tijd  
(en daarmee ook geld)  
is vereist.’

gezondheid; en bij hun waarden, overtuigingen en tradities? Is de inhoud in lijn met de behoeften van de doelgroep? Dit kan ingewikkeld zijn, gezien de eerdergenoemde complexe omgeving die gezond gedrag soms ondermijnt en gezondheidsachterstanden kan vergoten. Een gezondheidsinterventie heeft mogelijk niet altijd de hoogste prioriteit. Daarom is een goede samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties van belang zodat een adequate screening op ondersteuningsbehoeften plaatsvindt, gevolgd door een verwijzing naar passend aanbod. Voor senioren kan dit een specifiek beweegprogramma zijn dat aansluit bij hun behoeften en hen helpt bij het behouden van mobiliteit en fysieke gezondheid. Maar het kan ook dat iets anders meer prioriteit heeft. Bijvoorbeeld iemand eerst ondersteunen bij het aanvragen van een aanvullende inkomensvoorziening of een mobiliteitsvoorziening, zodat deelnemen aan de samenleving (inclusief gezondheidsinterventies) makkelijker wordt.

Wanneer een gezondheidsinterventie passend is, is het belangrijk om een positieve benadering te hanteren, met de nadruk op de voordelen van de interventie. Wat krijgt de doelgroep ervoor terug? Dit gaat vaak verder dan alleen gezondheidswinst, denk aan sociale contacten of meer energie. Een positieve insteek met aandacht voor deze voordelen is constructiever dan te focussen op het ontbreken van een gezonde levensstijl. Een positieve benadering in combinatie met investeren in >>

langdurige (bewezen effectieve) gezondheidsinterventies, biedt de mogelijkheid om een band op te bouwen met de doelgroep. Dit kan leiden tot duurzame veranderingen in de levensstijl.

#### Duurzaam is noodzakelijk

Het voorgaande sluit aan op het laatste punt van aandacht: de duurzaamheid en continuïteit van interventies. Interventies zijn nog te vaak kortstondig. Enerzijds brengt dit onnodige kosten met zich mee, omdat telkens opnieuw geïnvesteerd moet worden in het opbouwen van relaties en activiteiten. Anderzijds vormt kortstondigheid een risico voor de gezondheid van de doelgroep. Gebrek aan continuïteit ondermijnt het vertrouwen van mensen bij wie het vertrouwen vaak al herhaaldelijk is geschaad. En dat resulteert erin dat zij eerder afhaken of zelfs helemaal niet beginnen. Vertrouwen komt te voet en gaat te paard. Het dient dus altijd gekoesterd te worden, waarbij het welzijn van de doelgroep voorop staat.

Tijd, tijd en nog eens tijd (en daarmee ook geld) is vereist. Daarnaast kan samenwerking met sleutelfiguren, die al vertrouwen genieten, ondersteunend werken. Deze sleutelfiguren kunnen lokale zorgprofessionals zijn, gemeenschapsleiders, maar ook online persoonlijkheden met een groot bereik en draagvlak binnen de specifieke doelgroep. Tot slot kan duurzaamheid gestimuleerd worden door het opbouwen van lokale capaciteit, waarbij de doelgroep actief betrokken wordt en zelf een rol vervult in de interventie. Op deze manier kun je een duurzaam fundament leggen waarop de preventieve gezondheidsinterventies kunnen voortbouwen.

#### Investeren in gezondheid

In conclusie: het bereiken en betrekken van mensen met een gezondheidsachterstand bij preventieve gezondheidsinterventies is een complex maar cruciaal proces. Om succesvol te zijn, moeten we rekening houden met de specifieke behoeften en uitdagingen van de specifieke doelgroep. We dienen strategieën te implementeren die gericht zijn op het verbeteren van communicatie, toegankelijkheid, duurzaamheid en continuïteit. Door deze inspanningen te bundelen, kunnen we de potentie van de preventieve gezondheidsinterventies ten volle benutten en kunnen ze bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsachterstanden. Dit kan echter alleen als tegelijkertijd structurele factoren die bijdragen aan deze achterstanden - zoals bestaansonzekerheid en een ongezonde leefomgeving - worden aangepakt. Door te investeren in de gezondheid van mensen met een gezondheidsachterstand, investeren we in een rechtvaardigere en gezondere samenleving voor iedereen. ■



#### Over CEPHIR

CEPHIR staat voor 'Centre for Effective Public Health In the larger Rotterdam area' en is de Academische Werkplaats Publieke Gezondheid in de regio's Rotterdam-Rijnmond, Zeeland, en Zuid-Holland Zuid. CEPHIR doet onderzoek naar volksgezondheid en deelt deze kennis met de maatschappij om zo het beleid voor een gezonde gemeenschap te ondersteunen. Bij CEPHIR werkt de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van het Erasmus MC samen met gemeente Rotterdam en GGD'en en gemeenten uit de regio. Zij houden zich bezig met het onderbouwen van het volksgezondheidsbeleid. CEPHIR is een van de partners van 'Senioren sterker maken' en heeft het project voorzien van kennis en advies.

Dit essay is gebaseerd op het onderzoek '[Bereiken en betrekken van kwetsbare inwoners met een migratieachtergrond bij preventieve gezondheidsinterventies](#)', een 'Klein maar Fijn'

project in het kader van de Academische Werkplaats CEPHIR. Hierbij was een multidisciplinair team van onderzoekers betrokken. Berfin Yurdakul en Lisa van Son hebben als (medisch) antropologen het onderzoek uitgevoerd vanuit de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van het Erasmus MC. Dr. Janne Papma dacht mee vanuit haar expertise binnen de Migrantenpoli van het Alzheimercentrum in het Erasmus MC. Het project werd aangestuurd door de programmaleider van CEPHIR, dr. Mariëlle Beenackers. Zij is als onderzoeker met een expertise rondom gezondheidsachterstanden verbonden aan de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg.

De adviezen komen voort uit vele gesprekken met vele Rotterdamers met een gezondheidsachterstand, alsmede met professionals die doelgroep-specifieke interventies ontwikkelen of uitvoeren in Rotterdam en omstreken.





Rotterdam zet flinke stappen  
bij valpreventieproject

## Zó bereik je senioren met lage SES en/of migratieachtergrond

Hoe komt het dat juist de meest kwetsbare groepen het minst vaak meedoen aan (val)preventieprogramma's? Wat kunnen we doen om deze mensen beter te informeren en motiveren? De gemeente Rotterdam vroeg kenniscentrum VeiligheidNL om in dit kader onderzoek te doen naar het valpreventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM). De resultaten en aanbevelingen zijn helder, met als centrale boodschap: houd het simpel, betrek tijdig senioren zelf én lokale sleutelpersonen.



'Je merkt dat zij  
minder reageren op  
uitnodigingen.'



Nicole van Winden is als beleidsadviseur Gezondheid bij de gemeente Rotterdam sinds vier jaar actief betrokken bij TOM. In Rotterdam is de gemeente opdrachtgever en ligt de uitvoering in handen van welzijnsorganisaties. Nicole is enthousiast over TOM en ziet zeker de meerwaarde. Zorgelijk is de geringe deelname van 65-plussers met een lage sociaal economische status (SES) en/of een migratieachtergrond. "Je merkt dat zij minder reageren op uitnodigingen. Dat geldt niet alleen voor TOM, maar ook voor andere interventies, bijvoorbeeld gezonde-leefstijltrainingen. Verder blijken voorzieningen zoals inloopspreekuren in een buurthuis en een telefonische hulplijn moeilijk vindbaar. Heel jammer, want juist senioren in een kwetsbare positie kunnen daar veel profijt van hebben."

Op verzoek van de gemeente - in het kader van 'Senioren sterker maken' - deed kenniscentrum VeiligheidNL, tevens 'eigenaar' van de interventie TOM, onderzoek naar drie hoofdpunten: (communicatie)materialen, wervingsstrategieën en communicatiekanalen. Het onderzoek werd uitgevoerd in de gebieden Feijenoord en Delfshaven en omvatte verschillende methoden, waaronder literatuuronderzoek, interviews en werkbijeenkomsten. Het [eindrapport](#)<sup>1</sup> toont een veelheid van inzichten en

praktische aanbevelingen (zie kader op pagina 11). Verschillende verbeterpunten zijn inmiddels opgepakt en uitgevoerd, om zo het bereik van TOM bij de doelgroep met een lage SES en/of migratieachtergrond te vergroten.

### Beelden ondersteunen inhoud

Een van de belangrijkste uitkomsten was de noodzaak om (communicatie)materialen aan te passen, vertelt Kirsten Evenblij, consultant en TOM-adviseur bij VeiligheidNL. "Daarbij hebben we voornamelijk ingezet op ander beeldmateriaal en kortere, eenvoudigere teksten. In de oorspronkelijke materialen zag je bijvoorbeeld twee witte mensen op de fiets, vrij sportief en relatief jong. Dat spreekt de doelgroep niet aan. Nu tonen de afbeeldingen meer diversiteit, meer mensen van kleur. Ook zie je senioren die bezig zijn met oefeningen uit de beweegtraining In Balans. Dat is herkenbaar." Nieuwe beelden benadrukken bovendien een inhoudelijk belangrijk punt, namelijk de sociale ontmoeting. Uit het onderzoek kwam naar voren dat juist dit een bepalende motiverende factor kan zijn. Daarom is er nu ook een foto waarbij diverse 'typen' senioren samen om tafel zitten. >>

<sup>1</sup> Evenblij, K., Overdeest, E., Frazer, S., & van der Veen, R. (2022). Eindrapport implementatie TOM in 2 Rotterdamse wijken. Resultaten van een onderzoek naar het uitvoeren van TOM bij ouderen met een lage SES/migratieachtergrond. VeiligheidNL



”

‘Het was te veel, met te moeilijke woorden en te lange zinnen.’

**Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)**

De meeste Nederlanders wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Zij willen zelf de dagelijkse dingen blijven doen, zoals de boodschappen of bezoeken aan familie. Dit kan soms lastig zijn, bijvoorbeeld als u merkt dat uw evenwicht of spierkracht minder wordt. Nog dagelijks dingen?

Valen is een van de TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel) help krijgt u van de

**Wilt u lang thuis blijven wonen? Wilt u gezond en sterk blijven? Doe dan mee aan de cursus TOM!**

**Waarom de cursus TOM**

De meeste mensen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Zij willen zelf de dagelijkse dingen blijven doen. Zoals de boodschappen of bezoeken aan familie.

Sterke spieren zijn nodig om deze dingen te blijven doen. Een goede balans zorgt ervoor dat u minder vaak valt. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hiervoor belangrijk. De cursus TOM kan u hierbij helpen.

**Wat is TOM**

**Twee keer per week bewegen met een groep**

- Samen met een fysiotherapeut.
- 14 weken lang.
- Na het bewegen drinkt u gezellig een kopje koffie of thee.

**Voor wie**

U bent 55 jaar of ouder. U woont in:

**Meer weten over TOM**

Kom naar de informatiebijeenkomst. De bijeenkomst is op:

Tijd: \_\_\_\_\_

Locatie: \_\_\_\_\_

U krijgt meer informatie over TOM. Ook kunt u vragen stellen. De fysiotherapeut test uw balans en hoe u loopt. De diëtist stelt een aantal vragen over uw gezondheid. Aan het eind hoort u of u kunt meedoen aan de cursus TOM.

**Aanmelden bijeenkomst**

Bel of app: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Op dagen: \_\_\_\_\_

Tijden: \_\_\_\_\_

U kunt ook bellen voor vragen.

**Zes keer lunchen**

- Samen met een groep en een diëtist.
- Informatie en tips over lekker en gezond eten en drinken.

### Het mes in de tekst

In de hoeveelheid teksten werd rigoureuus het mes gezet, vervolgt Kirsten: “Het was te veel, met te moeilijke woorden en te lange zinnen. In de nieuwe materialen staat de kernboodschap eenvoudig en overzichtelijk centraal. Een nieuwe lay-out versterkt dit: meer kleurgebruik, belangrijke zinnen groot en vetgedrukt, enzovoorts.”

Om zover te komen, waren twee rondes nodig. VeiligheidNL maakte eerst nieuwe concepten op basis van informatie uit de literatuur en met behulp van een checklist van landelijk expertisecentrum Pharos. Deze versies werden besproken met vrijwilligers van stichting MEE, deels zelf senior. Daar kwam behoorlijk veel uit, aldus Evenblij. “Die sessies met MEE waren voor mij een eyeopener. Er kwamen dingen op tafel waar ik zelf nooit aan zou denken. Bijvoorbeeld over de afkorting TOM. Eén mevrouw vroeg: wie is TOM? Iemand anders dacht dat Thuis Onbezorgd Mobiel inhield dat je er een mobiele telefoon voor moest hebben.” Alle feedback is omgezet in concrete aanpassingen in het materiaal en de wijze waarop dit wordt aangeboden.

### Lokale sleutelfiguren verschillen

Om effectiever te werven in de doelgroep is het belangrijk dat lokale ‘sleutelfiguren’ tijdig betrokken worden. Ook dat is volgens Kirsten een cruciale uitkomst van het onderzoek. Algemene richtlijnen zijn hier niet voor, licht ze toe. “Het is lokaal overal anders. In de ene wijk kan het een huisarts zijn, in de andere wijk een imam, of actieve bewoners uit een buurtcentrum. Het is wel altijd belangrijk dat de organisatie die TOM uitvoert, tijdig in kaart brengt wie ze kunnen benaderen en welke bestaande ontmoetingsplekken bruikbaar zijn. In Rotterdam is bijvoorbeeld – heel origineel - mondeling geworven bij een stembureau.”

### Al doende leren

Wie het rapport leest, ziet redelijk wat uitkomsten en verbeterpunten die je kunt bestempelen als vanzelfsprekend en dus niet verrassend. Nicole is de eerste om dat toe te geven. “Er is prima werk verricht met het onderzoek en ja, dat heeft ook open deuren opgeleverd. Blijkbaar is het toch nodig om daar telkens weer aan herinnerd te worden.” Waarom is het zo moeilijk om het meteen goed te doen? Van Winden heeft daar wel een verklaring voor. “Een interventie wordt op papier ontwikkeld en je weet pas of het écht werkt als je dat eerst bij een kleine groep onderzoekt. Daarnaast heb je te maken met gestelde kaders, planning en budgetverantwoording. Daardoor ga je soms te snel. Bovendien kun je niet eindeloos blijven uitstellen, op een gegeven moment wil je gewoon starten. Dat hoeft ook niet verkeerd te zijn, want al doende leer je. Als je maar kritisch naar jezelf blijft kijken en openstaat voor wat beter kan.” Wel vindt ze dat het vooraf beter betrekken van de doelgroep een stevig aandachtspunt is, al duurt de voorbereiding daardoor langer.

### Uit de ivoren toren

Ook Kirsten geeft dit als belangrijk advies mee. “Wij zitten als hoogopgeleiden qua werk en privé in een bubbel die vaak ver afstaat van de mensen voor wie je iets ontwikkelt. Ga met de doelgroep om tafel voordat je een interventie implementeert. Bekijk samen de materialen en wervingsstrategie. Als je in een ivoren toren blijft zitten, mis je veel. De extra tijd die het kost, haal je er lang en breed uit doordat je meer mensen kunt bereiken én helpen. Als je het niet doet, sluit je misschien een hele groep buiten die het juist zo nodig heeft.”

Ze illustreert het met een ander voorbeeld. “Bij valpreventie hebben we het vaak over zelfstandig oud worden, bijvoorbeeld door zelf boodschappen te blijven doen. Veel senioren met een migratie- ➤

achtergrond zijn helemaal niet ontvankelijk voor die benadering, want in hun cultuur is het normaal dat familie voor je zorgt. Zij hoeven juist níet meer zo zelfstandig te zijn. Om deze groep toch te bereiken, moet je andere invalshoeken gebruiken. Alleen als je met mensen zelf praat, kom je hierachter.”

#### Aanbevelingen breed toepasbaar

De geleerde lessen uit het onderzoek zijn niet alleen bruikbaar voor TOM, benadrukken Nicole en Kirsten. “Ik ben blij dat het rapport algemeen opgesteld is, zodat we de aanbevelingen rondom de doelgroep met een lage SES en/of migratieachtergrond breed kunnen inzetten”, aldus Nicole. “Niet alleen binnen de gemeente, maar ook in onze communicatie naar partijen in de stad die betrokken zijn bij interventies voor deze doelgroep. Rotterdam is momenteel bezig met de voorbereidingen voor een stadsbrede campagne over valpreventie en uiteraard nemen we alle leerpunten mee.”

VeiligheidNL profiteert eveneens op breder vlak van de resultaten van het onderzoek. Kirsten: “Het heeft ons veel handvatten opgeleverd op het gebied van materialen ontwikkelen. Veel kunnen we generiek toepassen, ook bij andere interventies en aandachtsgroepen. We hebben de neiging om volledig te willen zijn en zaken moeilijk te verwoorden. Daardoor geef je al snel een overdaad aan ingewikkelde informatie. Daarnaast zijn wij als onderzoeker niet gewend om dingen in een aantrekkelijke vorm te gieten. We weten nu dat het gaat om kort, krachtig en aantrekkelijk. Het gaat erom dat mensen het belangrijkste meekrijgen, dat dit aansluit op hun leefwereld en dat ze daardoor mee gaan doen. Veel aanvullende informatie komt in het programma zelf toch wel aan bod.”

Ook bij het trainen van professionals en het adviseren van externe partijen neemt VeiligheidNL de geleerde lessen mee. “We verwachten dat vanuit de nieuwe landelijke zorgakkoorden meer gemeenten, maar bijvoorbeeld ook fysiotherapeuten, aan de slag gaan met valpreventie. Als wij daarbij betrokken zijn, zullen we veel bewuster aangeven hoe belangrijk het is om specifieke aandacht te hebben voor de doelgroep met een lage SES en/of migratieachtergrond.”

#### Blijven evalueren en verbeteren

In het najaar van 2023 voeren de gemeente Rotterdam en VeiligheidNL een vervolgonderzoek uit onder een groot aantal nieuwe TOM-groepen. Hoe ervaren deelnemers de nieuwe materialen, welke punten kunnen nóg beter? Evalueren en verbeteren, het is een continu proces. Voor nu is Nicole heel blij met het effect van TOM op de deelnemers in gebied Feijenoord. “Nadat de interventie afliep, is deze groep wekelijks blijven bewegen in het buurthuis. De welzijns partij heeft daarvoor gezorgd. Bovendien doen de deelnemers meer leuke dingen samen. Ik krijg dat mee omdat ik nog steeds in hun app-groep zit. De mensen delen lief en leed en ondersteunen elkaar, geweldig. En de groep wordt steeds groter.” ■



Nicole van Winden



Kirsten Evenblij

#### Dit helpt bij het werven van senioren met een lage SES en/of migratieachtergrond:

- Kies voor een persoonlijke benadering
- Benadruk het sociale aspect, plezier en ontspanning; focus minder op gezondheid
- Investeer vooral in mond-tot-mond reclame
- Werk samen met (sleutel)personen die contact hebben met de doelgroep
- Zorg voor cultuursensitief maatwerk, sluit aan bij gewoonten en voorkeuren
- Ben duidelijk over praktische zaken, denk mee over ‘drempels’
- Zorg voor herkenning (inhoud, beeld, vorm) in de wervingsmaterialen
- Beperk de hoeveelheid informatie en stem taalgebruik af op de doelgroep

#### Wat houdt TOM in?

Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) is een multidisciplinair en integraal valpreventieprogramma voor thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico. Deelnemers gaan aan de slag in een groep, gesteund door een of twee TOM-maatjes. Deze vrijwilligers zijn het vaste gezicht van TOM. Zij verzorgen tijdens elke bijeenkomst de ontvangst, schenken na afloop koffie en maken met iedereen een praatje. TOM begint met een informatiebijeenkomst waar senioren worden gescreend. Deelnemers volgen gedurende 14 weken een programma met drie onderdelen:

- Beweegprogramma In Balans; twee keer per week een bewegstraining o.l.v. een fysiotherapeut.
- Voorlichting en voedingsadvies; begeleid door een diëtist.
- Sociaal contact: na afloop van elke training is er een koffiemoment of gezamenlijke lunch.



## Stille Beweegtuin wordt levendige ontmoetingsplek

De Beweegtuin in Papendrecht werd in augustus 2017 officieel geopend, onder andere met een actieve workshop door Olga Commandeur van 'Nederland in Beweging'. De Beweegtuin was een initiatief van de gemeente en Rivas Zorggroep. Doel: senioren meer laten bewegen, een bijdrage leveren aan valpreventie en sociale ontmoeting stimuleren.

Na de drukbezochte opening maakten bewoners van woonzorgcentrum De Markt en de wijk nauwelijks gebruik van de tuin met beweegtoestellen. Het kostbare project lag er verloren bij. Belemmerende factoren waren:

- Onbekendheid van de locatie; de Beweegtuin ligt enigszins verstopt
- Nauwelijks promotie; senioren werden niet actief uitgenodigd/benaderd
- Te hoge drempel om alleen naar de tuin te gaan; je 'bekeken' voelen
- Angst om te vallen; zonder begeleiding te veel risico's
- Onvoldoende kennis over de mogelijkheden van de beweegtoestellen

Vanaf 2021 heeft het project 'Senioren sterker maken' de Beweegtuin nieuw leven ingeblazen. Wat is er veranderd?

- Wekelijks kosteloze groepslessen
- Na afloop een gezamenlijk koffiemoment
- Begeleiding door een professional
- Meer promotie en persoonlijke benadering van senioren

Momenteel verzorgt buurtsportcoach Angelique Tubbing twee keer per week een groepsles; op dinsdagmiddag en woensdagochtend. De belangstelling vanuit wijkbewoners en bewoners van het woonzorgcentrum is groot. De inzet vanuit 'Senioren sterker maken' bevordert de gezondheid van senioren en brengt mensen en organisaties bij elkaar. De Beweegtuin is nu wél een succes! De lessen gaan altijd door, want bij slecht weer is er in de bibliotheek, het gemeentehuis of het woonzorgcentrum een ruimte beschikbaar voor stoel oefeningen.



## Samen bewegen: gezond en gezellig

Een voor een druppelen de dames de Beweegtuin binnen. Nellie (94) en Joke (64) zijn de eersten. "Wij zijn de oudste en de jongste van de groep, we schelen dertig jaar", zeggen ze lachend. Het is een zonovergoten woensdagmiddag in juni. De lucht is strakblauw, het is een graad of 25. In de tuin van woonzorgcentrum De Markt staan verschillende beweegtoestellen, omringd door borders met bloemen in uitbundige kleuren. Deze middag zijn negen vrouwen van de partij; meestal zijn het er meer, maar voor veel actieve senioren is dit een periode om op vakantie te gaan.

### Leuk en ontspannen

Buurtsportcoach Angelique Tubbing is bezig met de voorbereiding voor de groepsles. Stoelen zijn in een kring gezet, kannen water en bekertjes staan op tafel. "Ik heb nu al dorst", meldt een van de deelnemers. Nieuweling Anja, die er een dag eerder voor het eerst bij was, ziet een bekende – Petra – en vertelt over haar kennismakingsles. "Toen ik thuiskwam, merkte ik het al goed. Ik wandel wel veel, maar andere spieren train ik niet. Nu had ik echt >>

het gevoel dat ik iets gedaan had. Eigenlijk schrok ik er een beetje van dat ik sommige oefeningen lastig vond." Petra motiveert haar meteen. "Daarom is dit fijn. En het is zó leuk hier, zo ontspannen. Het is echt belangrijk dat je het bijhoudt."

#### Warming-up op de stoel

En dan begint de warming-up, in de vorm van stoeloefeningen. Er staat een lekker windje en een grote parasol geeft schaduw. Angelique zet toepasselijke muziek op en iedereen zingt mee: "Feeling hot, hot, hot". Zittend op de stoel stappen de dames op de maat, de armen gaan omhoog. Angelique doet elke oefening voor, moedigt aan en enthousiasmeert. "Voelen jullie het al? Ja? Dan doe je het goed!" Ook legt ze vaak het nut van een beweging uit. Iedereen doet fanatiek mee, in een flink tempo. Tussendoor wordt er af en toe gekletst en veel gelachen.

Inmiddels klinkt 'Return to Sender' van Elvis Presley. Elke deelnemer krijgt twee met rijst gevulde zakjes die ze tijdens bepaalde oefeningen op hun armen, schouders en benen leggen. Dit versterkt het effect. Tijdens de warming-up op de stoel komt alles aan bod, van kracht- en buikoefeningen tot balanstreining.

#### Belevingspad, traplopen, fietsen en draaien

Tijd voor de vier beweegtoestellen. De dames doen onder meer oefeningen terwijl ze lopen over het 'belevingspad', dat uit diverse onderdelen bestaat. Elk onderdeel heeft een andere ondergrond; ook dit bevordert het trainen van balans in relatie tot valpreventie. Dat geldt eveneens voor het 'trapje' (omhoog en omlaag lopen). Verder is er een bankje met trappers om te fietsen en een draaitoestel dat de lenigheid en behendigheid van vingers, armen en schouders stimuleert. Iedereen heeft duidelijk veel plezier. Angelique houdt de vaart erin en de dames goed bij de les. "Deze oefening wel helemaal afmaken!", zegt ze quasi-streng als enkele dames te vroeg stoppen.

#### Ook hersengymnastiek

Het volgende onderdeel van de beweessessie is altijd een spel. Ditmaal heeft Angelique op drie stoelen een kussen gezet. Op elk kussen staan punten. In groepjes van drie gooien de dames om de beurt met een balletje naar het kussen. Door klittenband blijft het balletje plakken en als dat op een plek is waar punten staan, heb je gescoord. Elk groepje moet alle gescoorde punten bij elkaar optellen: hersengymnastiek! Ook hier gaan de dames serieus mee aan de slag. Angelique sluit de les af met stretchoefeningen, laat iedereen diep in- en uitademen, klapt in haar handen en zegt: "Applaus voor jezelf!" >>



## Goede begeleiding is het allerbelangrijkste

Het is vaste prik na elke groepsles: 'om de hoek' samen koffiedrinken in de bibliotheek aan de Markt. Niet iedereen kan elke keer aansluiten, bijvoorbeeld vanwege oppasverplichtingen. Vandaag zitten zes dames met buurtsportcoach Angelique Tubbing om tafel: Nellie, Rini, Louise, Coby en twee Jokes.

Natuurlijk, het bewegen staat voorop, maar iedereen geeft aan dat ze dit sociale samenzijn niet willen missen. "Ik vind dat heel belangrijk, het geeft iets extra's", zegt Rini. Zelf is ze via vriendin Louise bij het clubje gekomen. Eerst trainden ze allebei in een fitnesscentrum, vertelt Louise. "Daar vond ik niks aan, ik moest mezelf echt dwingen om te gaan. Bij Angelique zijn de lessen gevarieerd, ze verzint elke keer iets anders. Dat maakt het zo leuk." >>

”

‘Voelen jullie het al? Ja?  
Dan doe je het goed!’

Ook Coby kwam via Louise in aanraking met de groepsles. "Uit jezelf doe je zoiets niet snel", zegt ze. Mensen kunnen meer dan ze zelf denken, weet Angelique. "Het gaat vaak om motivatie. In een sportschool of alleen thuis denk je al snel: 'pfff, laat maar'. In de groepsles gebeurt dat niet. Goede begeleiding is het allerbelangrijkste. Het moet veilig en afwisselend zijn en professioneel begeleid. Je moet goed weten wat je wel en niet kunt doen." Sommige mensen moeten over een drempel, ze zijn bang dat ze niet mee kunnen komen, gaat Angelique verder. "Daarom is het belangrijk om duidelijk te maken dat de tuin geschikt is voor iedereen. Vaak hoor je: 'Ik loop niet zo goed' of 'Ik kan dit niet'. Dat is nooit een probleem, want een oefening kan worden aangepast of er is een alternatieve oefening."

#### Veel promotie nodig

Mond-tot-mond reclame is het allerbelangrijkste, aldus Angelique. Maar om de Beweegtuin in 2021 weer onder de aandacht te brengen, was meer nodig. Daarom greep ze elke kans aan om de nieuwe groepslessen te promoten. Ze liet zich bijvoorbeeld zien bij gemeentelijke bijeenkomsten en evenementen. "Bij de jaarlijkse muzikale middag 'Gouwe Ouwe' heb ik de warming up gedaan, om mensen te activeren om te dansen en ze te vertellen over de Beweegtuin. Er waren driehonderd bezoekers, best veel, en daar krijg je ook reacties van. Toch leidt zoiets - met een beetje geluk - uiteindelijk tot hooguit een of twee nieuwe deelnemers. Om senioren te bereiken, moet je verschillende promotieactiviteiten inzetten." Dus bezocht ze ook de koffiemomenten in Papendrecht om mensen actief uit te nodigen. Ze plaatste artikelen in lokale krantjes en zorgde ervoor dat op zoveel mogelijk plekken flyers verspreid werden. Gelukkig was er steun van onder meer de bibliotheek en welzijnsorganisatie Sterk Papendrecht, die de flyers meenam tijdens huisbezoeken. In alle communicatie werd nadrukkelijk ook het samen koffiedrinken benoemd.

#### Werving had effect

De combinatie van wervingsmethoden in Papendrecht had effect. 'Oudste' Joke bezocht in 2021 in het kader van de Week tegen Eenzaamheid een informatiemiddag, waar de buurtsportcoach een beweegspel deed. Joke herinnert het zich: "Daar vertelde Angelique over valpreventie en over wat de groepsles inhoudt. Dat sprak me aan, al dacht ik eerst nog: zo'n clubje, is dat wel voor mij?" Uiteindelijk was ze een van de eerste deelnemers en komt ze nog steeds met veel plezier.

Louise weet nog dat Angelique met een kraampje bij de bibliotheek stond. Ze nam een flyer mee en besloot zich aan te melden. In haar eentje zou ze nooit naar de Beweegtuin zijn gegaan. Hetzelfde geldt voor Rini. "Het is bij een bejaardentehuis. Je weet niet of het voor iedereen is en wat je ermee kunt doen. En ik zou me niet op m'n gemak voelen in mijn eentje; je hebt toch het gevoel dat mensen je uit het raam bekijken."

'Jongste' Joke kwam via het re-integratietraject Stapjefitter bij de Beweegtuin en Nellie had een advertentie gelezen in het plaatselijke krantje. "Ik heb mijn hele leven gegymd", vertelt de 94-jarige. "Tijdens corona viel dat stil en daarna stopte het groepje definitief. Ik had ooit wel van de Beweegtuin gehoord, maar vanwege de naam dacht ik dat het iets voor kinderen was. Toen ik het in het krantje zag staan, stond er een gezellige foto bij van ouderen. Dus toen begreep ik dat het voor mij bedoeld was."

#### Bewust van gezondheidsdoel

Behalve koffiedrinken ondernemen de deelnemers van de woensdagmiddag meer gezamenlijk. Ze hebben geluncht ("Wanneer doen we dat weer?"), bezochten een editie van Gouwe Ouwe en waren bij het sportgala. Heel gezellig allemaal, maar de dames zijn zich ook zeer bewust van het fysieke gezondheidsdoel van de beweeglessen. "Dat je daarmee je balans, je evenwicht kunt verbeteren, dat vind ik erg belangrijk", zegt Rini. Waarop Louise meteen aanvult: "Ik was pas in Parijs en daar ben ik drie keer bijna gevallen. Bijna! Want ik kon mezelf goed opvangen. En ik was ook niet bang om te vallen."

#### Ambassadeurs

Heeft Angelique tips voor organisaties die een beweegproject nieuw leven willen inblazen? Jazeker. "Groepslessen aanbieden en een leuke heropening organiseren", is haar advies. "Bijvoorbeeld met een gezondheidsmarkt waarop je een paar korte lessen geeft. Zodat mensen even kunnen proeven wat het is. En daarna belangstellenden vasthouden door ervoor te zorgen dat ze de week erna meteen met een echte les kunnen meedoen." Naarmate het project weer beter loopt, volgt de belangrijkste troef: enthousiaste ambassadeurs. ■



Angelique Tubbing





# Thema 2

## Samenwerken en samen leren



Bijdrage 1

**Samenwerken,  
samen leren,  
samen stappen maken**



Bijdrage 2

**De kracht van  
verbinding leidt tot  
klinkende resultaten**



Bijdrage 3

**Professionals  
bundelen krachten  
voor minder eenzaamheid**



## Samenwerken, samen leren, samen stappen maken

Professionals en senioren inspireren, kennis en ervaring optimaal verspreiden en voorkomen dat iedereen het wiel opnieuw uitvindt. Hoe zijn deze belangrijke doelen van ‘Senioren sterker maken’ bereikt? Cruciaal was optimaal samenwerken en zoveel mogelijk van en met elkaar leren. De procesbegeleiders waren sterk gefocust op een goede onderlinge verbinding tussen alle partijen. Elizabeth van Twist, Mirjam Karsten en Mariëlle van Ooijen blikken terug.

De procesbegeleiders:

- **Elizabeth van Twist:** procesbegeleider Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid
- **Mirjam Karsten:** zelfstandig procesbegeleider binnen het sociaal domein
- **Mariëlle van Ooijen:** projectleider ‘Senioren sterker maken: fysiek en sociaal’, gemeente Rotterdam



### Van theorie naar praktijk

Het begon met de vraag: wat heb je nodig als je in vier gemeenten interventies start en je wilt dat al die betrokken professionals en senioren van elkaar leren? De literatuur biedt diverse mogelijkheden. In het project ‘Senioren sterker maken’ is ervoor gekozen om samenwerken en samen leren op drie niveaus te laten plaatsvinden: per interventie, lokaal (binnen gemeenten) en regionaal (tussen gemeenten). Lokaal gebeurde dit via Lerende Netwerken (communities of practice), regionaal via een overkoepelend Lerend Netwerk (community of learning). De organisatiestructuur staat toegelicht in het organogram op pagina 3.

Om dit onderbouwd te organiseren, met passende werkvormen, is geput uit een wetenschappelijke publicatie van Enthoven & De Bruijn (2010)<sup>1</sup>. Daarnaast maakten de

procesbegeleiders gebruik van de combinatie sociaal leren/ervaringsleren/theoretisch leren, op basis van een publicatie van Bolhuis (2002)<sup>2</sup>. Waarbij sociaal leren staat voor onderling van elkaar leren en ervaringsleren inhoudt dat je iets leert door een gezamenlijke ervaring op te doen.

### Uit de praktijk

“We hebben gekozen voor Lerende Netwerken omdat hierin partijen uit de praktijk – gemeenten, uitvoeringsorganisaties, onderzoek en onderwijs – samenwerken”, licht Elizabeth toe. “Leren, werken, innoveren en onderzoek is met elkaar verbonden. Mensen vanuit verschillende lagen willen op een bepaald gebied van elkaar leren; in onze situatie over senioren. Vanuit de procesbegeleiding hebben we steeds geprobeerd daarnaar te kijken.” >>

<sup>1</sup> Enthoven, M., & De Bruijn, E. (2010). Beyond locality: the creation of public practice-based knowledge through practitioner research in professional learning communities and communities of practice. A review of three books on practitioner research and professional communities. *Educational Action Research*, 18(2), 289–298.

<sup>2</sup> Bolhuis, S. (2002) ‘Professioneel leren: wat is het en hoe bevorderen we het?’ In: *Tijdschrift voor Medisch Onderwijs*, 21(4), 173-182.



## Toepassing Deep Democracy

Tijdens reflectie- en leerbijeenkomsten pasten de procesbegeleiders onder meer de uitgangspunten van de methodiek Deep Democracy toe. Dit is een methode met als doel een inclusieve en participatieve besluitvorming mogelijk te maken, waarbij alle stemmen worden gehoord, erkend en serieus genomen. Door het betrekken van alle standpunten en het onderzoeken van de onderliggende dynamieken en conflicten die aanwezig kunnen zijn, is het mogelijk toe te werken naar een meerderheidsbesluit.

“Alles doet ertoe, de hele context”, licht Mirjam toe. “Het is een totaal andere manier van kijken naar informatie. Het begeleiden van bijeenkomsten vanuit Deep Democracy gaat uit van een aantal vaste stappen, waar we onderdelen van gebruiken. Een daarvan is de ‘check in’ aan het begin van een sessie. Een invulling hiervan kan zijn om deelnemers allemaal dezelfde openingsvraag te stellen. Bijvoorbeeld: waarvan zou je wakker kunnen liggen als het gaat om het project ‘Senioren sterker maken’? Op deze manier komt iedereen in een gelijke positie terecht. Daarnaast spreken we af niet op elkaar te reageren, maar te luisteren naar elkaar. Gewoon nieuwsgierig zijn naar iemands verhaal. Op die manier leer je ruimte geven én krijgen. Dat is belangrijk, want mensen reageren vaak snel, dat heb ik zelf ook.”

## Ervaringsleren

Elizabeth begeleidde lokale reflectiebijeenkomsten in Dordrecht. “Daar kwamen vaak punten naar voren die bruikbaar waren voor de regionale Lerend Netwerk bijeenkomsten, waar werkgroepen uit de vier gemeenten van elkaar leren. Tijdens zo’n bijeenkomst horen mensen van elkaar hoe ze zaken aanpakken; dat verbreedt ieders perspectief. Maar het was veel meer dan presentaties aan elkaar geven. We maakten daar ook gebruik van ervaringsleren. Bijvoorbeeld via een oefening in tweetallen, om elkaar in beweging te krijgen. Tijdens zo’n oefening ervaren mensen iets, bijvoorbeeld hoe ze reageren in samenwerken. Zulke inzichten kun je direct koppelen aan opgaven in de eigen werksituatie.”

Ook Mariëlle is voorstander van leren door samen aan de slag te gaan. “Wie zelf iets ervaart, onthoudt meer. En als je samen iets creëert, ontstaat verbondenheid. Door het samenwerken is er steeds meer gaan groeien. Na bijeenkomsten werden nieuwe plannetjes gemaakt en wisten mensen elkaar steeds beter te vinden.”

<sup>3</sup> Karsten, M., Van Twist, E.M. (2022). Leren van en met elkaar in D.J. Ter Avest, R. De Brabander & B.T.J. Hooghiemstra (Red.), *Meerstemmigheid in het sociaal domein* (pp.10-19). Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid



‘Er gebeurt iets en dat maakt iemand ontvankelijk om anders te kijken, luisteren en ervaren.’

Als je die groei inzichtelijk wilt krijgen, kun je met een netwerkkaart werken, oppert Elizabeth. “Dan maak je aan het begin van een project een kaart waarop staat welke organisaties en mensen contact met elkaar hebben. Na bijvoorbeeld een half jaar doe je dat opnieuw. Je ziet dan snel welke veranderingen hebben plaatsgevonden.”

## Ontvankelijk voor leren

Leren ontstaat als je geraakt wordt, dat is bekend uit de literatuur (Karsten & Van Twist, 2022<sup>3</sup>) en ook onze eigen ervaring, licht Mirjam toe. “Er gebeurt iets en dat maakt iemand ontvankelijk om anders te kijken, luisteren en ervaren. Met als gevolg dat je bereid bent een verandering aan te brengen in iets wat je altijd op een bepaalde manier doet. Een ontregelende start kan die ontvankelijkheid voor elkaar krijgen.” En er bovendien voor zorgen dat er ruimte in het hoofd ontstaat, vult Elizabeth aan. “Andere gedachten loslaten is heel belangrijk. Het zorgt ervoor dat je meer openstaat om van anderen te leren.”

## Randvoorwaarde: kartrekkers

Om succesvol te kunnen opereren, zijn op elk niveau kartrekkers onmisbaar. Zij dagen uit, monitoren de voortgang en bewaken het proces. Elizabeth: “Toen in Dordrecht de gemeentelijke kartrekker tijdelijk wegviel, zakte alles een beetje in elkaar.” Voor sommige kartrekkers is het zinvol om er een aparte procesbegeleider naast te hebben, is haar ervaring. “Het combineren van beide rollen is niet voor iedereen even gemakkelijk.” >>

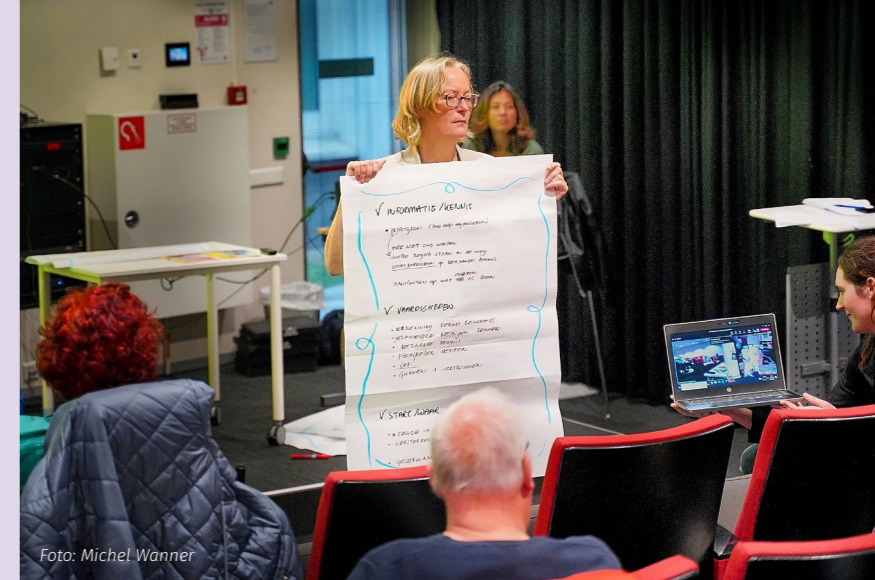


Foto: Michel Wanner



Foto: Michel Wanner



Foto: Judith Bouwmeester



Projectleider en overall kartrekker Mariëlle legt uit dat gewerkt is met een cyclus van zes maanden waarin monitoren en samen leren elkaar versterkten. “Elk half jaar zetten we lokaal drie monitoren uit. Eén gericht op lokale samenwerking en verbinding, een gericht op de interventies en een gericht op de voortgang en opbrengst. Van alle verzamelde resultaten maakten we per gemeente een samenvatting met daarin de belangrijkste sterke punten en aandachtspunten. In lokale reflectiebijeenkomsten werd concreet afgesproken aan welke zaken iedereen het komende halfjaar ging werken. En ook welke onderwerpen waardevol waren voor de regionale Lerend Netwerk bijeenkomsten en de nog bredere kennisateliers.”

Deze aanpak vraagt om een strakke regie. Mirjam benadrukt dat alles staat of valt met een projectleider die in woord en daad de touwtjes stevig in handen heeft. “Alleen dan kun je met elkaar iets creëren. Wat dat betreft was Mariëlle een hele belangrijke randvoorwaarde voor ons allemaal. Iemand die in gedrag en handelen constant en repeterend herhaalt wat je hebt afgesproken en het waarom. Haar inspiratie werkte door naar anderen.”

#### Programma ontwerpen

Andere randvoorwaarden die genoemd worden zijn: gelijkwaardigheid in de groep (vanuit Deep Democracy), continuïteit van personen, een regelmatige frequentie van bijeenkomsten (elke 4 à 6 weken) en deelnemers goed voorbereiden op een meeting (vooraf vraag/opdracht geven). Mirjam vult aan dat het ook erg belangrijk is om in de voorbereiding helder te bepalen wat een gewenst resultaat is. “Wat wil je dat er gebeurt in die 1,5 of 2 uur? Hoe specifieker je dat uitwerkt met elkaar, hoe beter. Doelgericht werken is vaak een lastige opgave. Als je het er in de voorbereiding over hebt, kun je daar je programma op inrichten. Stel je doel is: ‘we willen dat iedereen tevreden de deur uitgaat en met een voornemen’. Dan

”

‘Mensen merkten dat ze gewaardeerd werden voor hun inbreng.’

kun je de bijeenkomst ontwerpen op energie en inspiratie. Met werkvormen waarmee je ter plekke iets creëert, door te tekenen of mee te schrijven. Op die manier ontstaat een gevoel van ‘Hé, dat hebben we samen gemaakt, dat is óns verhaal’. Als je het goed wilt doen, duurt het ontwerpen van een programma soms langer dan de uitvoering.”

#### Uitdaging: eigenaarschap

In een laatste lokale reflectiebijeenkomst ervoer Mirjam veel positiviteit. “Mensen merkten dat ze gewaardeerd werden voor hun inbreng. Er was veel blijdschap naar elkaar toe. Wat dat betreft zie ik het programma en de rol van procesbegeleiders als katalysatoren voor professioneel samenwerken en samen leren.” De uitdaging is en blijft eigenaarschap en de borging van activiteiten, vult ze aan; iets wat Elizabeth beaamt. Samen inhoudelijk bezig zijn is één, verantwoordelijkheid nemen is twee. “Als mensen iets móeten, zien ze vaak beren op de weg: geen geld, geen tijd, enzovoorts”, weet Mirjam. Wat de procesbegeleiders inmiddels weten, is dit: om eigenaarschap en borging van activiteiten na een projectperiode voor elkaar te krijgen, is het van groot belang het ‘waarom’ van het samenwerken te herijken. Zo kun je de energie en potentie behouden. Dus alles wat er ondertussen van elkaar geleerd is, is bruikbaar voor deze belangrijke volgende stap. ■



Mariëlle van Ooijen



Eigen foto

Mirjam Karsten



Eigen foto

Elizabeth van Twist



## De kracht van verbinding leidt tot klinkende resultaten

Hoe kun je de samenwerking tussen professionals en andere partners stimuleren? Hoe kunnen partijen van elkaar leren en wat levert dat op? Rob Kok (gemeente Papendrecht) is coördinator van de lokale werkgroep. Judith Bouwmeester (GGD Zuid-Holland Zuid) is lid van de werkgroep. Samen blikken ze terug op bijna vijf jaar 'Senioren sterker maken'.



**Rob:** “Als gemeente hebben we eerst partners benaderd van interventies die we wilden verbeteren. Dat waren onder andere het sociaal team Sterk Papendrecht, zorggroep Rivas, de buurtsportcoach en de GGD. Zo ontstond de lokale werkgroep. Daarnaast wilden we een groter Lerend Netwerk organiseren, om zo meerdere partijen met elkaar te verbinden.”

**Judith:** “Het doel van ‘Senioren sterker maken’ in Papendrecht was een aantal interventies in beweging brengen. Mijn opdracht was de Beweegtuin nieuw leven inblazen en het coördineren van de integrale aanpak valpreventie. Ook ben ik samen met Rob nauw betrokken geweest bij het organiseren van het Lerend Netwerk. Met de lokale werkgroep hebben we eerst een analyse van het speelveld gemaakt: hoe zien we dat Lerend Netwerk voor ons en wie hebben we daarvoor nodig? Wat mij opviel was dat er in Papendrecht veel organisatorisch vermogen is, maar dat de onderlinge connecties tussen clubjes beperkt bleef tot de eigen ‘groep’. Met het Lerend Netwerk wilden we die eilanden verbinden, alles compleet maken. En daarnaast achterhalen wat de toegevoegde waarde van zo’n netwerk is: wat kun je van elkaar leren, hoe kun je ervaringen delen en elkaar ondersteunen?”

### Effect van brede kruisbestuiving

**Judith:** “De samenwerking begon klein en is stap voor stap gegroeid. Wat we vooral bereikt hebben, is de bredere kruisbestuiving, verder de samenleving in. Dit heeft geleid tot een grotere reikwijdte van de interventies en tot nieuwe verbindingen en initiatieven. Een voorbeeld zijn alle beschikbare koffiemomenten. Zonder het Lerend Netwerk zouden veel minder senioren hiervan weten.”

**Rob:** “Als gemeente waren we vooral op Sterk Papendrecht gericht. Zij organiseren op twee à drie plekken een wekelijks koffiemoment. De wens was in elke wijk of buurt zo iets te hebben. In het Lerend Netwerk bedacht iemand dat ook anderen dit doen, zoals kerken en het Leger des Heils. Die persoon heeft ongeveer twintig verschillende koffiemomenten bezocht en in kaart gebracht. Nu staat alles in één folder bij elkaar. De betrokken partijen kennen elkaar nu ook. Een volgende stap kan zijn dat er meer afstemming is. Verder weten we hierdoor dat iets nieuws eigenlijk niet nodig is. Het bestaande beter met elkaar verbinden, is vaak al voldoende.”

### Openstellen en loslaten

**Rob:** “De werkgroep kwam om de zes tot acht weken bij elkaar. Dan werden altijd nieuwtjes en recente activiteiten uitgewisseld. Op heel natuurlijke wijze reageerden mensen op elkaar: “Oh, dat geef ik wel even door”, of “Die folders leg ik ook wel bij ons neer.” Je hoefde er niet eens om te vragen.”

**Judith:** “Bij het Lerend Netwerk zag je bovendien dat organisaties leerden zich open te stellen voor creatieve verbindingen. En dat ze het daardoor aandurfd en om zaken los te laten, bijvoorbeeld omdat ze kampten met capaciteitsproblemen. Je hoeft namelijk niet alles zelf te doen, er is al zoveel en iedereen heeft hetzelfde doel: de senior in Papendrecht.”

**Rob:** “Een andere mooie verbinding ontstond tussen de buurtsportcoach en iemand van de bibliotheek. Zij bereidden samen een bijeenkomst van het Lerend Netwerk voor. Ter sprake kwam dat senioren in de winter geen goed alternatief hadden voor de beweegtuin. De bibliotheek bood aan: wij hebben ruimte, kom maar bij ons bewegen. Een tijdje later moest de bieb tijdelijk >>

dicht vanwege een verhuizing. Ook toen is via het Lerend Netwerk alternatieve ruimte gevonden, bij een koffieontmoetingsplek voor senioren. Het mooie was dat senioren van die koffieochtend zich gingen aansluiten bij de beweegactiviteit.”

### Energie en verbinding behouden

**Judith:** “In het netwerk hebben we gesproken over betrokken blijven. Dat heeft sterk te maken met gehoord worden door en je verbonden voelen met partners. Rob en ik kunnen bijvoorbeeld goed samenwerken en vullen elkaar aan. Zo bouw je op een bijna organische manier verder. Maar meer nog gaat het om intrinsieke motivatie. We hebben gemerkt dat iedereen als persoon enorm betrokken is bij de senior in Papendrecht. Dat gezamenlijke enthousiasme, die bindingskracht, zorgt ervoor dat het verder gaat én meer mensen aanhaken. Het begint echt bij jezelf. Waar je wel voor moet waken is dat bepaalde personen in hun enthousiasme een te dominante rol aannemen.”

**Rob:** “Het zou niet van mensen afhankelijk moeten zijn, maar dat is het wel. Dat zie je in de overleggen, die klik van gemotiveerde mensen die elkaar weten te vinden. Daarnaast is het belangrijk dat je tijdens bijeenkomsten een goed programma hebt. Daarmee maak je duidelijk waarom je mensen erbij wilt hebben en wat je ze te bieden hebt. Het netwerk heeft zes Lerend Netwerk bijeenkomsten gehad, allemaal drukbezocht. De werkgroep bereidde het telkens voor, samen met een externe procesbegeleider.”

**Judith:** “Haar kracht was dat ze aantrekkelijke werkvormen kende. Daar bind je mensen mee. Een Lerend Netwerk bijeenkomst is geen vergadering van 1,5 uur, maar een doessessie die mensen inspireert. Het was elke keer een feestje en van elke bijeenkomst maakten we een mooi verslag, met foto’s en illustraties. Zo geef je mensen een gevoel van: ‘Daar was ik bij!’ Ook is het een goed handvat om mee verder te gaan en uit

te dragen dat iedereen binnen het sociaal domein welkom is, van grote organisatie tot individuele senior.”

### Gewoon dóen

**Rob:** “ ‘Senioren sterker maken’ stopt, maar we willen de werkgroep en het Lerend Netwerk behouden. Het aantal bijeenkomsten zal wel afnemen.”

**Judith:** “Een kartrekker, zoals Rob, is van belang en dat is meteen het spannende. Ook al loopt het goed, je blijft iemand nodig hebben die het netwerk op de kaart zet, faciliteert en coördineert. Bijeenkomsten zorgen ervoor dat de motivatie en creativiteit van deelnemers geprikkeld wordt. Binnen het Integraal Zorgakkoord (IZA) zie ik nieuwe kansen, maar het hangt altijd samen met de keuze van een gemeente. Ik werk voor tien gemeenten en zie de verschillen. De rol en visie van Papendrecht zijn bepalend geweest voor wat hier bereikt is.”

**Rob:** “Het hoeft echt niet altijd veel te kosten. De partner van een vrijwilliger is directeur van een school. Daar mogen we voor onze bijeenkomsten een ruimte gebruiken, inclusief koffie en thee. Hoeven we niets voor te betalen.”

**Judith:** “Verbindend samenwerken is gewoon dóen. Je kunt aan de voorkant een geweldig plan neerzetten, maar beter is: ga het uitproberen, doe wat haalbaar is en zie wat er gebeurt. Ik vergelijk het wel eens met borduren of breien. Alles ontstaat vanuit een klein begin.” ■



Judith Bouwmeester



Rob Kok

”

‘Het bestaande beter met elkaar verbinden, is vaak al voldoende.’

In Papendrecht richt ‘Senioren sterker maken’ zich vooral op het versterken van de lichamelijke gezondheid en de aanpak van eenzaamheid. Bij de start werden vier doelen vastgesteld:

- Een integrale aanpak valpreventie invoeren
- De beweegtuin nieuw leven inblazen
- Preventieve huisbezoeken optimaliseren
- Koffie/ontmoetingsmogelijkheden stimuleren en uitbreiden

Zeven kernpartners vormen samen de lokale werkgroep. Hieraan is een Lerend Netwerk gekoppeld met ruim dertig partners uit diverse domeinen. Gaandeweg het project is het uitbreiden en zichtbaar maken van het Lerend Netwerk ook een belangrijk speerpunt geworden.

Bekijk hier de folder ‘Bakkie doen’





## Professionals bundelen krachten voor minder eenzaamheid

In Vlaardingen werken professionals gezamenlijk aan meer verbinding met elkaar. Doel: het verminderen van eenzaamheid bij senioren. Aandacht voor zingeving speelt hierbij een belangrijke rol. Het Platform Verbinding in de stad en het Netwerk Zingeving stimuleren organisaties en hun medewerkers om elkaar te leren kennen, te versterken en van elkaar te leren.



‘Een lerend proces  
waar we allebei  
enthousiast van  
worden.’

Eenzaamheid kun je proberen te verminderen, bij jezelf of bij een ander, en soms moet je accepteren dat er momenten van eenzaamheid zijn. Het Platform Verbinding in de stad ondersteunt senioren daarbij, vertelt Yolanda Vermeulen, beleidsadviseur bij de gemeente Vlaardingen. “Een van de doelen is inwoners bewustmaken: hoe herken je eenzaamheid bij jezelf of bij een ander, en wat kun je doen? Het gaat over het ondersteunen van anderen en over eenzaamheid bij jezelf voorkomen. Maar ook over hoe je ermee om kunt gaan, want eenzaamheid hoeft niet weggepoetst te worden. Een ander doel van het platform is het versterken en beter vindbaar maken van activiteiten en interventies. Er is namelijk al veel beschikbaar, formeel en informeel.”

### Apart krachtenveld

Arianne Zevenbergen is verbindingsfunctionaris van het Vlaardingse platform. Zij is werkzaam als externe professional en dus niet in dienst van de gemeente. Dat heeft

een reden, licht Yolanda toe. “Bij elk project met meer partners, zeker bij meer dan vijftien, krijg je te maken met een apart krachtenveld van allemaal organisaties met eigen belangen en context. Dat geeft een hele interessante en belangrijke dynamiek. Zo’n groot netwerk kun je niet in je eentje aansturen. Je kunt het wel begeleiden en kijken waar de energie zit, checken of gemaakte afspraken werken, of de frequentie van samenkomen goed is en of je dezelfde doelen in beeld hebt. De persoon die dat begeleidt, moet zelf geen belang hebben.”

Een gemeenteambtenaar in die rol is vaak lastig als er ook een subsidierelatie speelt. Om een dubbele pet te vermijden, koos de gemeente voor een externe begeleider. Yolanda werkt wel nauw met samen met Arianne. “Een lerend proces waar we allebei enthousiast van worden. We bevragen de partners in het platform, bijvoorbeeld over wat er speelt, wat we moeten afstemmen en waar wel of geen geld aan besteed moet worden. Maar uiteindelijk is de groep verantwoordelijk en dat is nog spannend”, merkt Yolanda. >>



Arianne bevestigt dit. “Eigenaarschap is heel nieuw voor deze partners. Het komt bijvoorbeeld voor dat er een voorstel ligt en iemand tegen ons zegt: ‘Ik vertrouw erop dat jullie alles bekeken hebben, dus dan is het voor ons ook akkoord’. Partners vinden het soms lastig om voor zichzelf een afweging te maken, of ze zijn bang dat ze door hun besluit een andere partner in een lastig parket brengen. Dan is het prettig als iemand anders er een klap op geeft. We merken dat deze samenwerkingsvorm complex is voor professionals. Ze hebben tijd nodig om in hun rol te groeien.”

#### Mandaat is belangrijk

Elke partner kan een activiteit of interventie rondom eenzaamheid bij het platform inbrengen. Alle partners samen bespreken zo’n plan tijdens een platformbijeenkomst. Gezamenlijk wordt besloten of dit een waardevolle aanvulling is op het aanbod. Daarom is een voorwaarde voor deelname aan het platform dat de afgevaardigde voldoende mandaat heeft, vult Yolanda aan. “Dat is voor onszelf een leerpunt geweest, om telkens goed te communiceren: als je een activiteit hebt, bereid het dan goed voor, dien het tijdig in en zorg ervoor dat je – ook financieel - al een akkoord hebt van je eigen organisatie. Als iemand twijfels heeft, zijn Arianne en ik altijd bereid om mee te denken en mee te kijken. Ik vind het mooi om te zien wat we op dat vlak al bereikt hebben, namelijk vertrouwen en snelle, korte lijnen.”

Ze benadrukt nogmaals het belang van een onafhankelijk begeleider. “Arianne kan zorgen voor een gevoel van gemeenschappelijkheid en je uitgenodigd voelen. Bij het meekijken vraagt zij: wat zou je als organisatie willen? Waar zit voor jou de inspanning en hoe verhoudt zich dat binnen wat je al doet? Partners mogen hun belangen delen. Bijvoorbeeld als ze in andere projecten al actief zijn op het gebied van eenzaamheid en overlap tot extra belasting in hun organisatie leidt.”

#### Partners betrokken houden

Het is en blijft een uitdaging om partners betrokken te houden, vertelt Arianne. “Bijvoorbeeld vanuit financieel oogpunt. Krappe personeelsbudgetten maken het voor partners lastiger om medewerkers aan te laten sluiten bij bijeenkomsten of gezamenlijke projecten. Vroeger gingen mensengewoon naaraan bijeenkomst, nu kan dat ingewikkeld zijn.” Daarnaast heeft ze ondervonden dat de invulling van een bijeenkomst ertoe doet. Professionals op uitvoerend niveau zitten niet te wachten op een power point presentatie en ‘verbindingsoefeningen’. “In het begin hebben we dat gedaan. Tot iemand tegen me zei: ‘Voor mij hoeft dat niet zo’. Terwijl ik zag dat die persoon serieus probeerde goed mee te doen. Nu pakken we het anders aan. Het programma is minder

”

‘Dat is voor onszelf een leerpunt geweest, om telkens goed te communiceren.’

strak en meer gericht op bevragen en ervaringen delen. Samen om tafel zitten met een kop koffie, een stuk informeler. De verbinding is persoonlijk en mensen voelen zich daardoor echt partners. Ze ervaren minder hiërarchie.” Die verbinding zorgt ervoor dat tussen de bijeenkomsten in het belangrijkste werk plaatsvindt. “Daar zit de energie, daar gebeurt het”, weet Yolanda. Doordat partners elkaar beter kennen, weten ze elkaar sneller te vinden. Of Arianne kruipt in de rol van *matchmaker*, koppelt mensen aan elkaar en brengt hen op ideeën.

#### Professionals en zingeving

Ook rondom zingeving, nauw verbonden met eenzaamheid, is het de bedoeling dat meer samenwerking vruchten gaat afwerpen. De startbijeenkomsten van het Netwerk Zingeving hebben al duidelijk gemaakt dat de focus op twee zaken komt te liggen: het beter vindbaar maken van activiteiten rondom existentiële zingeving en het ondersteunen van professionals, waaronder welzijnsorganisaties. Yolanda: “Zij worstelen met de vraag: waar eindigt onze taak en kunnen wij diepere levensvragen zelf oppakken of verwijzen we door? Er is behoefte aan voorlichting en training.” De welzijnsorganisaties zien als partner van het Platform Verbinding in de stad veel kansen voor kruisbestuiving met het Netwerk Zingeving, maar hebben besloten om zelf niet in het netwerk plaats te nemen.

Naar verwachting zullen de geestelijk verzorgers het Netwerk Zingeving gaan trekken. Het zou wenselijk zijn als een van hen als afgevaardigde plaatsneemt in het Platform Verbinding in de stad. Dat is belangrijk, aldus Arianne, want in het platform is nu geen specifieke kennis over existentiële zingeving. “Het netwerk kan partners in het platform een heleboel leren en professioneler maken. Vervolgens kunnen de partners dat in hun eigen achterban uitdragen. Ik hoop dat er >>



Yolanda Vermeulen



Arianne Zevenbergen



uiteindelijk voor inwoners een mooi aanbod beschikbaar komt op het gebied van existentiële zingeving. En dat dit net zo gemeengoed wordt als algemene zingevingsactiviteiten, zoals een bingoavond of wandelclub.”

Het is goed dat inwoners elkaar kunnen ontmoeten om samen iets te doen, vult Yolanda aan, maar soms heeft iemand juist behoefte aan even bij zijn gevoel stilstaan. “Zeker bij senioren is dat soms heel actueel, denk aan terug- en vooruitkijken in het leven. Het besef dat vooruit korter is dan terug en dat je in die tijd nog van alles te verteren hebt. Als professional moet je gevoel en handigheid hebben om met existentiële levensvragen om te gaan. Een training vanuit het zingevingsnetwerk kan daarbij helpen.”

#### **Persoonlijke energie**

Ook na de afronding van het project ‘Senioren sterker maken’ doen ze er in Vlaardingen alles aan om eenzaamheid en zingeving goed op de kaart te zetten. Arianne: “Een adviseur van het landelijk platform Eén tegen eenzaamheid begeleidt ons in dit proces. Verder gaan we samen met netwerkorganisatie Genero de ouderenparticipatie rondom dit thema opzetten.” Maar het staat en valt met persoonlijke energie, vindt Yolanda. “Als je zelf belang en urgentie voelt, blijft iets bestaan. Bij ons leeft het écht.” ■

#### **Platform Verbinding in de stad**

In dit lokale platform werken ruim 20 organisaties samen rondom het thema eenzaamheid; van gemeente tot woningcorporaties, van mantelzorg- en vrijwilligersorganisaties tot culturele instellingen, van welzijnsorganisaties tot buurthuizen.

In het verleden kende Vlaardingen het platform Eenzaamheid, opgevolgd door het platform Veerkracht. De animo hiervoor was tanende. In 2021 verstreekte het Rijk vanwege corona een financiële impuls om eenzaamheid bij senioren te verminderen. Vlaardingen greep deze kans aan en een jaar later lag er een Plan van Aanpak. Er werd stevig doorgepakt zodat in september 2022 het vernieuwde platform gelanceerd kon worden tijdens de landelijke Week tegen Eenzaamheid. De nieuwe naam is bewust gekozen omdat ‘verbinding’ meer nadruk legt op een positieve benadering.

Binnen het project ‘Senioren sterker maken’ is het platform gekoppeld aan het thema zingeving.

#### **Netwerk Zingeving**

Het Netwerk Zingeving Vlaardingen vindt zijn oorsprong in het project ‘Senioren sterker maken’. Binnen dit project konden de vier betrokken gemeenten naar eigen behoefte een zogenaamd ‘Klein maar fijn’ onderzoek (laten) uitvoeren. In Vlaardingen is dit gedaan naar de rol en uitvoering van zingeving binnen de interventie Welzijn op Recept. Arianne Zevenbergen bevroeg hiervoor senioren en professionals. In haar adviesrapport, gepubliceerd in januari 2021, luidde een van de aanbevelingen: richt een zingevingsplatform op in Vlaardingen. Onder andere als gevolg van corona duurde het tot voorjaar 2023 voordat er drie startbijeenkomsten plaatsvonden met potentiële netwerkpartners: geestelijk verzorgers, kerken en welzijnsorganisaties. Stap voor stap wordt het netwerk nu vormgegeven.

Het netwerk richt zich specifiek op existentiële zingeving: diepere levensvragen en existentiële thema’s die verband houden met het menselijk bestaan. Voorbeelden hiervan zijn de betekenis van het leven, sterfelijkheid, vrijheid, keuze, eenzaamheid en het vinden van een eigen identiteit.

*Het adviesrapport over zingeving binnen Welzijn op Recept is op te vragen via:  
[yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl](mailto:yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl)*



# Thema 3

## Betrekken van senioren

Bijdrage 1

**Kennis en ervaring van senioren zélf maken het verschil**



Bijdrage 2

**Niet óver, maar mét senioren praten**



**Ouderen participeren bij beleid**  
Bergen verzetten door samen op te lopen

Het actief betrekken van ouderen bij beleid en uitvoering is als een wandeling naar de top van een berg. Je neemt vele stappen in de goede richting, maar er zijn ook obstakels en drempels op de weg. Een rugzak met de juiste uitrusting (tools, tips en voorbeelden) kan goed van pas komen om een mijlpaal en misschien zelfs de top te halen, mét ouderen.

Deze infographic beschrijft de stappen (1-8), drempels (A) en uitrusting (B) van ouderenparticipatie met als doel dat ouderen beter en vaker betrokken worden bij beleid en uitvoering.







## Kennis en ervaring van senioren zélf maken het verschil

Wijsheid komt met de jaren. Wie al een aantal uitdagende levensfasen achter de rug heeft, herkent zichzelf vast in deze uitdrukking. Beleidsmakers en onderzoekers die zich richten op senioren, lijken soms minder bewust bezig met het aloude gezegde. Nog te vaak denken zij vóór senioren, in plaats van met of door hen. Terwijl de kansen voor het oprapen liggen, zeker nu de groep senioren die nog veel te bieden heeft alsmaar groeit.

Auteur: Demi Timmers (Genero)

Of het nu gaat om onderzoek, beleid, een project of nieuwe interventie; het actief betrekken van de doelgroep is altijd essentieel om optimaal te kunnen aansluiten bij specifieke wensen en behoeften. Dus ook bij senioren is het van belang om hen vanaf de start zélf mee te laten denken. Op die manier ontstaat meer inzicht in hun visie en leefwereld. Uiteindelijk leidt dit tot een kwalitatief beter en bruikbaar resultaat waar senioren écht profijt van hebben.

### Maatschappij vraagt om inzet senioren

Senioren laten meedenken is al een flinke stap in de goede richting. Toch doet Genero (zie *het kader op pagina 27*) daar graag nog een schepje bovenop. Als je de kracht van senioren daadwerkelijk erkent, laat je ze - ook na hun pensioengerechtigde leeftijd - belangrijke taken en rollen vervullen in organisaties en de samenleving. Variërend van participeren in inwonerpanels en adviesraden tot actief zijn als vrijwilliger of mantelzorger. Senioren kunnen van grote betekenis zijn, ook als ze wellicht (fysieke) beperkingen ervaren.

Kijkend naar de uitdagingen van vandaag de dag, is ouderenparticipatie in de volle breedte meer dan nodig. De advertenties met 'Personeel gezocht' vliegen je immers om de oren en de wachttijden voor verpleeghuizen lopen op. Onze maatschappij vraagt nadrukkelijk om de inzet van senioren. Recente landelijke afspraken bevestigen dit. Denk aan het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO), het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorgakkoord (IZA). Landelijk beleid is erop gericht dat senioren langer zelfstandig thuis wonen en deel blijven nemen aan de maatschappij. Ouderenparticipatie zou dus bovenaan ieders agenda moeten pronken!

### Intergenerationeel contact

In de visie van Genero gaat ouderenparticipatie, zoals eerder gezegd, vooral om dóen. Een duidelijk voorbeeld hiervan is Genero's onderwijsparticipatie. De senioren die actief zijn in het Genero Ouderen- en Mantelzorgforum denken niet alleen mee over het >>



Demi Timmers

opleiden van de toekomstige generatie ouderenzorgprofessionals, zij draaien ook mee in het curriculum van verschillende grote (zorg)onderwijsaanbieders. Senioren treden op als gastsprekers en dragen bij aan simulaties; een mooie ervaring voor jong en oud. Naast het grote plezier dat alle betrokkenen beleven aan het intergenerationele contact, bereidt dit studenten beter voor op het contact met senioren in de praktijk. Op hun beurt

vinden de senioren het fijn om zich zinvol in te zetten.

#### Met vallen en opstaan

Gelukkig richten steeds meer organisaties en programma's zich op het betrekken van senioren. Een belangrijke en verheugende ontwikkeling. Bij de een verloopt dit met meer succes dan bij de ander, want het gaat natuurlijk niet vanzelf. Het is een proces van vallen en opstaan, van continu leren. Geen situatie of senior is hetzelfde, dus elk proces kent zijn eigen weg met waardevolle leerpunten. Zo is het vaak een uitdaging om een representatieve groep senioren te betrekken. Juist actieve mensen steken meestal het eerst hun hand op. Het laten aanhaken van andere senioren – soms in een kwetsbare positie – vraagt om meer aandacht en geduld. Sleutelfiguren kunnen hier een belangrijke rol bij spelen.

Overigens goed om in dit kader een misverstand uit de wereld te helpen. Professionals denken vaak dat het noodzakelijk is om grote groepen senioren te betrekken om participatie te laten slagen. Een mooi streven uiteraard, maar zeker bij de start van een beleidstraject of project kan dit lastig zijn. Geef het daarom de tijd. Vaak neemt het aantal betrokken

senioren gedurende een participatieproces toe nadat de juiste sleutelpersonen zijn gevonden. Het komt ook voor dat de senioren die al betrokken zijn zo enthousiast zijn dat ze hun eigen netwerk inzetten. Laat dus ook bij een beperkt aantal aanmeldingen een bijeenkomst gewoon doorgaan. Het is een eerste mogelijkheid om het perspectief van senioren op te halen én een gelegenheid om het seniorennetwerk uit te breiden. Elke kans op ouderenparticipatie is van betekenis.

Wanneer de senioren eenmaal betrokken zijn, volgen nieuwe uitdagingen. Ook hiervoor geldt: koester het samenspel en zorg ervoor dat alles bespreekbaar is. Uit dit proces zijn vaak belangrijke lessen te trekken. Een vruchtbare participatie staat of valt met tijdige, eerlijke en goede terugkoppeling. Dit was een van de belangrijke leerpunten van 'Senioren sterker maken'. Regelmatig een update sturen over de voortgang van een project, ook al is er weinig nieuws te melden, houdt senioren betrokken. Voor hen is zo'n contactmoment erg waardevol.

#### Bergen verzetten door samen op te lopen

Wanneer professionals en senioren samen optrekken, elkaar horen en betrokken houden, kunnen ze met elkaar bergen verzetten. In dit kader hebben Genero, Movisie en 'Senioren sterker maken' een infographic ontwikkeld waarin de verschillende participatiestappen staan beschreven (zie pagina 32 en 33). Mogelijke uitdagingen gaan we niet uit de weg, integendeel. Met behulp van handvatten en tools kunnen professionals met deze uitdagingen aan de slag om hun doel te bereiken. En vergeet niet: al doende leert men. Elke stap kan als een succes worden beschouwd. Elke stap brengt je dichterbij gedragen beleid, succesvol onderzoek en passende interventies. Voor en dóór ouderen. >>



**'Het laten aanhaken van andere senioren – soms in een kwetsbare positie – vraagt om meer aandacht en geduld.'**



### Over Genero

Met een positieve blik op ouder worden biedt het netwerk Generaties Ouderen (Genero) een podium aan de kennis, kunde en ervaring van senioren. Het netwerk benut op verschillende manieren hun doe- en denkkraft, onder het motto 'voor ouderen, dóór ouderen'. Het Genero Ouderen- en Mantelzorgforum, bestaande uit 25 inspirerende senioren, vormt hiervoor de belangrijkste doe- en denktank.

Genero is actief in Zuidwest-Nederland en werkt nauw samen met o.a. zorg- en welzijnsorganisaties, gemeenten en onderwijsinstellingen. Voor deze netwerkpartners is het volgende beschikbaar:

- Ondersteuning bij het oplossen van knelpunten die senioren, hun naasten en/of zorgprofessionals signaleren.
- Ontwikkeling en implementatie van initiatieven om bestaande participatieprocessen te verbeteren.
- Ontmoetingen tussen partijen binnen het netwerk, waarbij intergenerationeel contact wordt bevorderd.

Genero is vanaf het begin van het project intensief betrokken geweest bij 'Senioren sterker maken', als lid van het projectteam en participierend in lokale en regionale Lerende Netwerken.

### Het ACP-wensenboekje: de kracht van samenspel

Natuurlijk willen we allemaal gezond en vitaal blijven tot onze dood. Praten over wat er gebeurt als het lichamelijk minder gaat, naasten wegvallen of hobby's moeilijker worden, dat doen we liever niet. Om dit toch bespreekbaar te maken, heeft Genero in 2021 binnen een ZonMw gefinancierd project een boekje ontwikkeld dat zich focust op advance care planning: het ACP-wensenboekje. Doel hiervan is senioren op een laagdrempelige manier te prikkelen om na te denken over hun wensen op thema's als zingeving, relaties met naasten en behandeling en sterven. Met als belangrijkste boodschap: wil je later in het leven de regie voeren, dan vraagt dat nu aandacht.

De thema's in het boekje zijn met grote zorgvuldigheid door zowel professionals als senioren zelf vastgesteld. Van begin af aan zijn zij samen opgetrokken. Het resultaat? Een boekje dat op verschillende manieren kan worden ingezet. Een brede groep professionals gebruikt het in de dagelijkse praktijk en tijdens trainingen. Daarnaast spreekt het de individuele senior aan en ondersteunt het hem of haar bij het vastleggen van persoonlijke wensen.

De kracht van het ACP-wensenboekje is dat het belang van de professional en het belang voor de senior erin samenkomen. En dat door de synergie het effect versterkt wordt. Alleen door bij de totstandkoming samen op te trekken en álle wensen en belangen mee te nemen, kon dit bereikt worden. Een prachtig voorbeeld van één plus één is drie.

## Niet óver, maar mét senioren praten

Steeds meer gemeenten betrekken senioren bij beleidsplannen en projecten die voor senioren bedoeld zijn. Bij 'Senioren sterker maken' was dit een van de belangrijkste uitgangspunten. Maar hoe betrek je de doelgroep, wat levert het op en hoe ervaren senioren dit zelf? We spraken vier mensen die dicht op het vuur zaten: senioren Elly Bal-Anthonissen en Jan Pouw, gemeentelijk beleidsadviseur Linda Huizer en participatiedeskundige Mariëlle van Esch.

”

**'Ik voelde me beslist gehoord.'**



Foto: Michel Wanner



### Jan Pouw (73)

- Woont in Oud-Beijerland
- Was werkzaam in de verzekeringswereld
- Als vrijwilliger onder meer actief bij signalerend huisbezoek Hoeksche Waard, vereniging van oud-medewerkers Nationale Nederlanden en de bewustwordingscampagne Hoorwinst Hoeksche Waard
- Lid van het Ouderen- en Mantelzorgforum van Genero
- Lid van het regionale projectteam 'Senioren sterker maken'

## Gemerkt dat de mening van senioren ertoe doet

“Ik was de laatste ruim anderhalf jaar bij het projectteam van 'Senioren sterker maken' aangesloten en vooral betrokken bij bijeenkomsten op regionaal niveau. Bijvoorbeeld bij klankbordgroepen en kennisateliers. Mijn rol was overstijgend kijken, meedenken, adviseren en op sommige punten meedoen. In een kennisatelier over sleutelmomenten in de derde levensfase heb ik bijvoorbeeld mijn verhaal gedaan over pensionering. Hartstikke leuk. Ook heb ik samen met iemand anders de opzet mogen maken voor een kennisatelier over inspraak. Input daarvoor hebben we vooraf opgehaald door middel van een korte vragenlijst, waarmee we een fiks aantal mensen hebben bevraagd over wat zij vinden van inspraak en wat hun ervaringen ermee zijn.

Vanwege corona hebben we als projectteam eerst regelmatig via Teams overlegd. In het laatste jaar kwamen we een paar keer per jaar bij elkaar. Ik voelde me beslist gehoord en heb gemerkt dat de mening van senioren ertoe doet. Een voorbeeld is de beweegtuin. Dat was in eerste aanleg prima opgezet, maar heeft door de inbreng van senioren toch een ander karakter gekregen. Er is namelijk behalve voor het beweegelement ook aandacht gekomen voor het sociale element. Deelnemers aan de beweegtuin bleven hierdoor koffiedrinken, bouwden contacten op. Zo zie je dat als je senioren meer betrekt en hun ervaringen gebruikt, je tot dit soort dingen kunt komen. Er ontstaat iets dat meer aansluit op hun leefwereld en behoeften. >>

Als je al wat ouder bent, neem je levenservaring van vroeger mee. Daardoor kun je je vaak beter verplaatsen in iemand anders. Je beseft bijvoorbeeld dat het voor een ambtenaar niet altijd makkelijk is om zich in te leven in de positie van een senior. Daar kun je begrip voor hebben. Tegelijkertijd breng je ook ervaring van nu in, zeker als je op verschillende fronten actief bent. Wat ik bij Genero doe, kan ik gebruiken bij mijn activiteiten bij de vereniging voor oud-medewerkers of bij het signalerend huisbezoek. En andersom. Mooi dat die kruisbestuiving kan plaatsvinden.

Er komt een vervolg op 'Senioren sterker maken' en bij dat project ben ik ook betrokken. Het is goed om te zien dat er steeds meer ingezet wordt op het verkrijgen van informatie vanuit senioren zelf. Gaat het bijvoorbeeld over hittestress, dan kun je over je eigen ervaringen praten. Voor het vervolgproject vind ik het belangrijk dat de seniorenvertegenwoordiging meer divers samengesteld is. Er was nu niemand met een migratieachtergrond, terwijl dat een belangrijk aspect is. Klankbordgroepen en focusgroepen zijn heel geschikt voor mensen die niet van vergaderen houden, en je kunt op die manier veel informatie uit de praktijk ophalen."

Bij 'Senioren sterker maken' ben ik mensen tegengekomen met andere denkbeelden en daar heb ik van geleerd. Actief zijn bij zo'n project geeft je een drive om bij te blijven en ontwikkelingen goed te volgen. Je bent samen ergens mee bezig en je ziet dat er resultaten worden geboekt. Soms gaat iets lastig, maar er wordt wél iets bereikt. Achteraf gezien had ik bij een aantal lokale interventies meer zelf willen kijken. We kregen als projectteam een hele goede terugkoppeling, onder andere via nieuwsbrieven. Ik bleef dus goed op de hoogte, maar soms dacht ik: hier wil ik eigenlijk meer van zien. Die stap heb ik zelf niet gezet en dat wil ik een volgende keer wel doen." >>



#### **Elly Bal-Anthonissen (85)**

- Woont in Rotterdam
- Opleidingen HALO, sociaal-cultureel werk, maatschappelijk werk, sociale gerontologie en sociologie
- Was werkzaam in diverse professionele functies en organisaties
- Lid van het Ouderen- en Mantelzorgforum van Genero
- Lid van het regionale projectteam 'Senioren sterker maken'

jonger bent, weet je sommige dingen gewoon nog niet. Je mist die rugzak met ervaring en waarnemingen. Wat ik bijvoorbeeld uit eigen ervaring kan zeggen, is dat het eigenlijk niet eens zoveel uitmaakt wat je voor senioren organiseert. Het gaat vooral om het sociale aspect, dat komt telkens direct boven tafel. Dat sociale is ontzettend belangrijk, want veel senioren zitten in hun uppie thuis. Ze verheugen zich op een bijeenkomst en daar komen ook vriendschappen uit. Ik ben onder andere actief in een Mantelzorg café. Als ik dan zie hoe mantelzorgers closer worden met elkaar, dan is een deel van je doel bereikt. En wat ik daar ook ervaren heb, is dat het bij een bijeenkomst goed werkt om te beginnen met een film of inleiding over een bepaald onderwerp. Dan komen allerlei aspecten aan bod waarop mensen willen reageren en hun inbreng op kunnen geven. Zo haal je vanzelf bij senioren op wat zij belangrijk vinden en waar ze behoefte aan hebben.

Wat ik heel fijn vond, was dat we als senioren volwaardig in het projectteam meedraaiden. Mensen stelden vragen, wilden aanvullende informatie. Als de jeugd merkt dat je als oudere in de wereld hebt rondgekeken en intensief dingen hebt gedaan, ook qua opleiding, dan nemen ze je serieus. En anders zorg ik er wel voor! Mijn streven is altijd geweest: ik wil iets inbrengen vanuit mijn eigen praktijkervaring, waaronder het ouderenwerk. Ik ben geen 'meubelstuk'. Als ik ergens voor gevraagd word, ga ik ervan uit dat men iets van me wil weten. Zo niet, dan stop ik ermee. Ik kijk met veel plezier en voldoening terug op het projectteam. Het was leuk om met elkaar aan de slag te gaan, we kregen alles goed en tijdig teruggekoppeld en het onderling contact was heel fijn. Je vult elkaar aan. De een weet dit, de ander dat. Met elkaar vorm je een mooi geheel. Jammer dat het voorbij is." >>

## **Ervaring is onze belangrijkste toegevoegde waarde**

"Ik ben vanaf het begin betrokken bij 'Senioren sterker maken' en heb kunnen meedenken over de opzet. De oorspronkelijke naam van het project was 'Ouderen sterker maken'. Daar heb ik me tegen verzet. Als je met ouderen begint, ben je te laat. Het is belangrijk dat senioren vanaf een jaar of 55, 60 al nadenken over hoe ze in de samenleving willen blijven meedoen. Sommigen willen nog niet met pensioen, maar wel hun taken verminderen en hun ervaring op andere manieren inzetten.

Als je senioren wijzer wilt maken, moet je ze voor het front zetten en mee laten denken. Binnen 'Senioren sterker maken' is dat gebeurd. Ik heb een vrij ruime inbreng gehad in hoe het beter kon.

In alle gemeenten zijn verschillende ronde-tafelconferenties met senioren geweest. Het liep storm. Zelf ben ik er een paar keer bij geweest. Van zo'n bijeenkomst werd een verslag gemaakt. Daar stond in dat er een vervolgsessie zou komen. Jammer genoeg is dat niet gebeurd. Ik vind dat als je iets belooft, je het ook moet doen. Bovendien zorgen meer bijeenkomsten met senioren ervoor dat het samenwerkingsproject – dat echt heel goed is – alleen maar beter wordt. Je krijgt dan namelijk de invalshoeken van de 'doeners'. Het projectteam is toch vooral een club van 'denkers'.

Ervaring is de belangrijkste toegevoegde waarde van senioren. Ik zeg wel eens tegen jongere mensen: 'Wat ik nu vertel, zeggen jullie over twintig jaar ook. Denk maar niet dat ik vroeger hetzelfde had gezegd als nu'. Als je



Eigen foto

#### Linda Huizer

- Beleidsadviseur informele zorg, gemeente Dordrecht
- Betrokken bij 'Senioren sterker maken' in Dordrecht

## Veel senioren laten zich niet betuttelen

“In Dordrecht subsidieert de gemeente een valpreventieprogramma voor 65-plussers. We wilden graag weten waarom senioren hier wel of niet aan meedoen. Daarom heeft het Onderzoekcentrum Drechtsteden (OCD) een digitale enquête uitgezet onder het bewonerspanel senioren in Dordrecht. Ook is er een bijeenkomst geweest in de wijk Crabbehof, omdat vooral daar het aantal aanmeldingen aanvankelijk achterbleef. Uit eerste conclusies van het onderzoek blijkt dat interesse voor een valpreventietraining vooral afkomstig is van 65-plussers met een aandoening die de kans op vallen verhoogt. Van de overige ondervraagde senioren geeft slechts een kleine groep aan dat valpreventie hen zou kunnen helpen.

Als gemeente kun je voorbijgaan aan zo'n uitslag, maar als de doelgroep zélf de meerwaarde niet ziet, heb je een probleem. Dan is het zinvoller om te kijken of je je doel – meer vitale senioren die minder vaak vallen – op een andere manier kunt bereiken. Daarom willen we, in combinatie met de bestaande valpreventietrainingen, insteken op laagdrempelig bewegen in de wijk. Bijvoorbeeld met beweegcoaches en in dat kader aansluiten op bestaande activiteiten en het sociaal domein. Er is bijvoorbeeld een wijk waar vrouwen wekelijks gymmen op

muziek. Ik kan me voorstellen dat een beweegcoach daar een aantal gastlessen verzorgt over valpreventie. Dat maakt het allemaal veel toegankelijker en zo kun je de kosten voor mensen laag houden.

Veel senioren laten zich niet betuttelen en kunnen prima aangeven waar ze wel en geen behoefte aan hebben. We zagen dat ook bij de eenzaamheidsinterventie Grip & Glans. Een te strakke hantering van de methodiek sluit niet aan bij de Dordtse senior. Wel gebruiken we werkzame onderdelen bij de inzet vanuit Buurtwerk. In hun manier van werken zijn waardevolle elementen uit Grip & Glans verweven, zoals aandacht voor zingeving en laagdrempelig koffiedrinken in de wijk. Ook het welzijnsbezoek aan senioren willen we aanpassen, op basis van het behoeftenonderzoek dat met senioren, vrijwilligers en professionals is uitgevoerd. De vrijwilligers krijgen meer ruimte voor de invulling van het gesprek en hoeven de vragenlijst niet zo star aan te houden. Voor de toekomst willen we naar een andere werkvorm. Een idee is dat iemand zoals een sociaal makelaar naar een buurthuis gaat en daar senioren benadert die er vaak komen. Met een aantal mensen samen kun je een groepsgesprek voeren en daarvan een verslag maken.

Senioren betrekken is heel belangrijk, maar 'de oudere' bestaat niet. Sommige senioren zijn vitaal, hebben tijd en willen betekenisvol zijn voor de samenleving. Wat ze vooral níet willen is afgeschilderd worden als 'kwetsbaar'. Aan de andere kant is er een grote groep senioren die in een kwetsbare situatie leeft. Deze mensen staan in de overlevingsstand en vragen zich dagelijks af hoe ze hun rekeningen en boodschappen moeten betalen. Dat kan belemmerend zijn om mee te doen aan een valpreventietraject. Het is belangrijk om je daar bewust van te zijn.

Een ander punt is dat vaak het perspectief van mensen met een migratieachtergrond ontbreekt. In Dordrecht heb ik contact met een aantal sleutelfiguren die werken vanuit een cultuursensitieve insteek. Als gemeente hebben we inmiddels een integrale visie op valpreventie opgesteld. Die nemen we mee naar de nieuwe regionale ketenaanpak valpreventie die Dordrecht ontwikkelt met andere gemeenten en de GGD. Het is van belang om cultuursensitieve aspecten goed mee te nemen in die ketenaanpak én bij het welzijnsbezoek.” >>

”

**‘Als gemeente kun je voorbijgaan aan zo’n uitslag, maar als de doelgroep zélf de meerwaarde niet ziet, heb je een probleem.’**



#### Mariëlle van Esch

- Adviseur bij Zorgbelang Inclusief
- Betrokken bij 'Senioren sterker maken' in Dordrecht

## Als je mensen oprecht wilt begrijpen, voelen ze dat

“Bij Zorgbelang Inclusief werken we als participatiepartners aan inclusiviteit en gelijkwaardigheid. Mensen moeten zelf betrokken worden bij de toegang en het gebruik van zorg en welzijn. Wij willen ervoor zorgen dat de stem van de burger, de cliënt, gehoord wordt. In plaats van óver mensen spreken, moet je mét mensen spreken. Anders mis je verbinding, doe je dingen die niet goed aansluiten en sla je de plank mis. Wanneer je senioren betreft, krijg je gedragen beslissingen waar mensen iets aan hebben.

Een voorbeeld is het welzijnsbezoek aan senioren. Een van mijn collega's heeft focusgesprekken gevoerd om erachter te komen wat senioren van het welzijnsbezoek vinden. Daaruit kwam naar voren dat de vragenlijst die tijdens het huisbezoek ingevuld moet worden, te lang is. Die lijst maait alle gras weg voor een echt goed gesprek. De opbrengst van de focusgesprekken is meegenomen naar een inspiratiesessie met professionals, georganiseerd door het Onderzoekcentrum Drechtsteden (OCD) en wordt verder opgepakt door de gemeente Dordrecht.

Ik maak regelmatig mee dat verhalen van senioren een eyeopener zijn voor mensen die in het gemeentehuis werken. Het is voor hen moeilijk om zich in te leven in de behoeften van senioren. Dat is geen onwil, want je gaat meestal uit van hoe je zelf denkt. Daarom is het zo belangrijk om open te staan voor de blik van burgers. Dan zie je hoe het anders kan en kun je daar het beleid op afstemmen. Bij 'Senioren sterker maken' is dat heel goed gedaan door het betrekken van het

Ouderenplatform van Genero. De leden van dat platform hadden een sterke inbreng en dat vond ik echt bijzonder. Ik kom ook op plaatsen waar de deelname van alleen Zorgbelang al gezien wordt als 'het perspectief van bewoners'. Dan proef ik geen échte intentie om de mening van de doelgroep mee te nemen.

Als overheid moet je bereid zijn om op alle niveaus contact te leggen met senioren. Een valkuil is dat het vaak dezelfde mensen zijn die zich aanmelden om inbreng te leveren. Tegelijkertijd wil niet elke senior betrokken worden of meedoen, en dat is prima. Mensen hebben het recht om 'nee' te zeggen. Zo is bij de eenzaamheidsinterventie Grip & Glans veel moeite gedaan om deelnemers te werven, maar dat is niet gelukt. De methodiek sloot niet aan bij de doelgroep: 45-plus vrouwen en vrouwen met een migratieachtergrond.

Mijn ervaring is dat niet alle senioren zitten te wachten op 'hippe' dingen zoals communicatie via Teams. Zeker bij mensen in een kwetsbare positie is een informeel en persoonlijk gesprek het beste. Met zo min mogelijk papier erbij en zo min mogelijk op een toetsenbord zitten. Daarom neem ik een gesprek meestal op. Verder doe ik altijd veel moeite voor een goede sfeer, dat vermindert de 'afstand'. Iets lekkers meenemen, de ruimte gezellig maken. Je wilt dat er een echt gesprek ontstaat. Als je mensen oprecht wilt begrijpen, voelen ze dat.” ■



”

‘Ik doe altijd veel moeite voor een goede sfeer.’



## Infographic: Ouderen participeren bij beleid





## Infographic: Ouderen participeren bij beleid





## Nooit te oud om te leren: een terugblik met het oog op de toekomst

Welke lessen kunnen we leren uit het project 'Senioren sterker maken'? Aan de hand van de bijdragen in deze bundel en de eindevaluatie blikken we kort terug op het project, om van daaruit naar de toekomst te kijken. Want ook al stopt 'Senioren sterker maken', de opbrengst vormt een belangrijke basis voor de uitbouw van het Programma Ondersteuning Langer Thuiswonende Ouderen. Dit programma is onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid, waarmee 'Senioren sterker maken' al samenwerkte.

*Auteurs: Richard de Brabander (Werkplaats Sociaal Domein Zuid-Holland Zuid), Mariëlle van Ooijen (projectleider 'Senioren sterker maken'), Lisa van Son (CEPHIR en Erasmus MC, afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg)*



Foto: Michel Wanner

### Het belang van het sociale aspect

Wie de bijdragen in deze bundel leest, krijgt een bemoedigend beeld van de positie van senioren in onze samenleving. Dat betekent niet dat we achterover kunnen leunen. Hoe we het ook wenden of keren, met het vorderen van de leeftijd worden we extra kwetsbaar. Op den duur zal het fysiek wat minder gaan. En als de mobiliteit vermindert, stijgt de kans op isolement en eenzaamheid.

Fysiek, sociaal en mentaal welbevinden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat blijkt onder andere uit interventies die gericht zijn op het verbeteren van de fysieke weerbaarheid en conditie, waaronder valpreventie. Senioren geven aan dat sociale redenen belangrijke drijfveren zijn om aan zo'n interventie mee te doen. Dit is een van de uitkomsten van de evaluatie<sup>1</sup> van het project, uitgevoerd door Lisa van Son (Erasmus MC, afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg).

Het belang van het sociale aspect kan niet genoeg worden benadrukt. Eén van de senioren uit het projectteam, Elly Bal-Anthonissen (85), laat daarover geen misverstand bestaan:



*'Wat ik bijvoorbeeld uit eigen ervaring kan zeggen, is dat het eigenlijk niet eens zoveel uitmaakt wat je voor senioren organiseert. Het gaat vooral om het sociale aspect, dat komt telkens direct boven tafel. Dat sociale is ontzettend belangrijk, want veel senioren zitten in hun uppie thuis. Ze verheugen zich op een bijeenkomst en daar komen ook vriendschappen uit voort.'*

Het is dus van belang om bij het opzetten en uitvoeren van interventies met een fysiek uitgangspunt, het sociale aspect te integreren. Dat kan vaak al door rekening te houden met

de plek waar de interventie wordt georganiseerd. Is die voor de doelgroep toegankelijk genoeg? En sta bijvoorbeeld ook stil bij de vraag of er een ruimte is waar deelnemers voor- of achteraf gezellig samen kunnen zijn.

### Met, voor en door...

Een belangrijk doel van 'Senioren sterker maken' was het betrekken van senioren bij de ontwikkeling van interventies. Die zijn tenslotte voor hen bedoeld. Het spreekt daarom bijna vanzelf dat zij daarover iets hebben te zeggen en kunnen meedenken. Dat is niet alleen van belang uit het oogpunt van zeggenschap. Niemand kent de situatie en leefwereld van senioren beter dan zijzelf. Door hen te betrekken bij het ontwikkelen van interventies en programma's ontstaat een beter beeld van en begrip voor hun situatie. Het voorkomt blinde vlekken en leidt ertoe dat beleidsprogramma's en interventies beter aansluiten bij hun wensen en behoeften. >>

<sup>1</sup> Van Son, L., & Beenackers, M.A. (2023). *Eindevaluatie 'Senioren sterker maken: fysiek en sociaal'*. Een onderzoek in het kader van de Academische Werkplaats CEPHIR. Erasmus MC, afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg en Academische Werkplaats CEPHIR.

De ervaringen van 'Senioren sterker maken' laten zien dat het goed is om te bedenken hoe in elke fase die seniorenbetrokkenheid vorm en inhoud krijgt. Bij de start van een project is het aan te raden om breed uit te vragen. De betrokken senioren dienen dan wel te weten dat hun input niet altijd tot concrete acties zal leiden. Voor het betrekken van senioren is het goed om gebruik te maken van bestaande netwerken. Als deze seniorennetwerken onvoldoende divers zijn samengesteld, ligt bij de gemeente een taak om het initiatief te nemen de diversiteit te vergroten. Sleutelfiguren kunnen hier een cruciale rol bij vervullen. Minstens zo belangrijk is het om de leden van een netwerk voortdurend te informeren over wat er met hun inbreng is gedaan. Ook als er niets te melden is, zorgt deze terugkoppeling ervoor dat er een levendige verbondenheid en betrokkenheid ontstaat.

Ook al onderschrijft nagenoeg elke professional die zich bezighoudt met (gezondheids)interventies voor senioren het belang van seniorenbetrokkenheid, toch raakt dit onderwerp snel ondergesneeuwd. Het vraagt om tijd en aandacht. Het is daarom goed om te weten dat investeren in seniorenbetrokkenheid zich uitbetaalt in efficiëntere en effectievere interventies en programma's. Het succes van 'Senioren sterker maken' is mede te danken aan de mate waarin senioren bij het project zijn betrokken en met professionals samenwerken, zowel lokaal als regionaal. Met als les voor de toekomst: meer senioren betrekken die in een kwetsbare positie verkeren, bijvoorbeeld vanwege hun migratieachtergrond en/of lage sociaal economisch status. Hier is nog veel werk te doen én winst te behalen.

### Samen leren

Een ander centraal onderdeel van 'Senioren sterker maken' was 'samen leren'. Veel projecten waren lokaal opgezet. Op een dergelijke kleine schaal kun je, wanneer nodig, de aanpak relatief

gemakkelijk aanpassen of een nieuwe opzet implementeren. Hiervoor gelden wel enkele randvoorwaarden. Ten eerste vraagt dit om heldere (concrete) gezamenlijke doelen. Ten tweede is het delen en gebruikmaken van lokale kennis noodzakelijk. Dit kan door een structuur of lerend netwerk op te zetten waarin samen geleerd kan worden. Op die manier ontstaan nieuwe kennis, verbindingen en creativiteit.

De vorm en intensiteit van het lerend netwerk kunnen verschillen en worden aangepast aan de behoeften in het project. In het begin zal de focus liggen op elkaar leren kennen en op de zoektocht naar gezamenlijke doelen. Naarmate er meer gezamenlijke doelen en ook uitdagingen zijn, kunnen leerbijeenkomsten intensiever worden ingezet. Voor het goed functioneren van een lerend netwerk is het van belang dat er een kartrekker is en dat de continuïteit wordt bewaakt. Zorg daarom bij personeelwisselingen voor een goede overdracht.

### Hoe nu verder?

Het project 'Senioren sterker maken' is ten einde. Maar daarmee stopt het werken met en voor senioren niet. Het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport heeft extra subsidie beschikbaar gesteld voor de ondersteuning van (langer) thuiswonende ouderen. Deze subsidie is toegekend aan de Werkplaatsen Sociaal Domein, waaronder die van Zuid-Holland Zuid. Hierdoor kan het Programma Ondersteuning Langer Thuiswonende Ouderen in deze regio worden uitgebouwd.

Het subsidieprogramma loopt van 1 januari 2023 tot 1 januari 2027. In deze periode wordt voortgebouwd op 'Senioren sterker maken'. Met bestaande én nieuwe partners werken docent-onderzoekers van het lectoraat Ecosociaal werk (Hogeschool Inholland) en het Kenniscentrum Zorginnovatie en het Kenniscentrum Talent-

ontwikkeling (Hogeschool Rotterdam) samen. Met elkaar hebben zij een kennis- en ontwikkelagenda opgesteld. Deze agenda richt zich op drie thema's: het verbeteren van de voorwaarden voor senioren om langer zelfstandig thuis te wonen, inclusie en positieve beeldvorming over ouder worden. Deze thema's zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar wederzijds.

De aandacht spitst zich toe op een breed palet van alternatieven voor en aanvullingen op het zorg- en preventieaanbod, inclusieve mantelzorg en de zorg die burgers onderling organiseren. Voorts wil het programma diversiteit zichtbaar maken en het gesprek over levensloop/ouder worden normaliseren. De bedoeling is dat concrete projecten en activiteiten bijdragen aan het formuleren van een nieuw perspectief op zinvol ouder worden, gericht op de kracht van senioren en hun bijdrage aan onze samenleving. Voor nieuwe initiatieven hanteert het programma de volgende uitgangspunten:

- Gericht op preventie;
- Bijdragen aan verandering van beeldvorming in de richting van inclusief en volwaardig ouder worden;
- Leiden tot de uitwisseling van kennis en ervaring in leergemeenschappen;
- Stilstaan bij de (veranderende) rol van de professional die past bij het uitgangspunt inclusief en volwaardig oud worden;
- Bijdragen aan ouderenparticipatie waarbij rekening wordt gehouden met de diversiteit binnen deze groep. ■



### Aan de slag met drie nieuwe projecten

Vanaf september 2023 is de werkplaats met de volgende drie projecten aan de slag gegaan: vroegsignalering, inzet vrijwillige senioren en dementievriendelijke samenleving.

**Vroegsignalering;** richt zich op de definitie van kwetsbaarheid van senioren. Vervolgens wordt de huidige samenwerking rondom vroegsignalering bekeken en onderzocht welke senioren hiermee worden ingesloten en uitgesloten.

**Inzet vrijwillige senioren;** focust op het benutten van talent van ouder wordende inwoners om duurzaam vrijwilligerswerk te organiseren. De centrale vraag is welke rol vrijwilligerswerk vervult in het leven van senioren. Ook wordt onderzocht welke rol het sociaal werk kan of moet nemen in het organiseren en faciliteren van vrijwillige inzet van senioren.

**Dementievriendelijke samenleving;** pakt de vraag op hoe op wijkniveau kan worden bijgedragen aan de signalering, inclusie en ondersteuning van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Dit project brengt eerst bestaande kennis, ervaring en interventies in kaart. Daarna wordt in twee wijken een casestudy uitgevoerd, om vervolgens een of meer interventies (verder) te ontwikkelen en implementeren.



# De vier lokale processen in beeld

‘Senioren sterker maken’ was in iedere gemeente aangepast naar de lokale behoefte en situatie. Deze posters beschrijven en tonen het lokale ‘Senioren sterker maken’ proces in de vier gemeenten.

## Senioren sterker maken Dordrecht: Interventies eenzaamheid versterkt, wat werkt?

Om nog beter aan te sluiten bij de leefwereld van senioren zijn de bestaande interventies: Grip & Glans, Vallen Verleden Tijd en het Welzijnsbezoek onderzocht. Gekeken is welke elementen nu echt bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.

 Betrokkenen	 Methode / Proces	 Interventie uitgelicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dordtse senioren</li> <li>Vrijwilligers</li> <li>DrechtMax; samenwerkende fysiotherapeuten Dordrecht</li> <li>Contour de Twern, buurtwerk</li> <li>Onderzoekscentrum Drechtsteden <i>met als expertise onderzoek</i></li> <li>Zorgbelang Inclusief <i>met als expertise participatie</i></li> <li>Gemeente Dordrecht</li> </ul> 	<p><b>Grip &amp; Glans:</b> Er is brononderzoek/ literatuuronderzoek gedaan en zowel senioren als professionals zijn gesproken in interviews, focusgroep gesprekken en inspiratiesessies.</p> <p><b>Vallen Verleden Tijd:</b> Er is ingezet op voorlichting/ bekendheid bijvoorbeeld door een wijkbijeenkomst. Behoeftedonderzoek geeft een beeld van hoe senioren zelf aankijken tegen valpreventie, wat we meenemen richting de ketenaanpak valpreventie.</p> <p><b>Welzijnsbezoek senioren:</b> Er is behoefteonderzoek gedaan onder senioren naar wat zij een waardevol huisbezoek vinden. Professionals uit de regio zijn samen gekomen in een inspiratiesessie om ervaring te delen en kennis te maken met innovatieve vormen van het huisbezoek. Het goede gesprek moet leidend zijn.</p>	<p>Na corona is er een flinke toeloop in aanmeldingen voor het <b>valpreventie programma</b> geweest; de bijeenkomsten bieden sociaal contact en angst om te vallen verminderd.</p> <p>Het lokale valpreventie programma is inmiddels een voorbeeld richting de ketenaanpak valpreventie in de regio. Vanuit die rol is dan ook verbinding gelegd met het Albert Schweitzer Ziekenhuis.</p> 




### Resultaten/Opbredsten

- De werkzame elementen van Grip&Glans en die van de succesvolle interventie Creatief Leven zijn verwerkt in een laagdrempelige en flexibele 'light' versie, zodat de interventie beter past bij de leefwereld van senioren in Dordrecht. Hiermee gaan we af op signalen i.p.v. dat we aanbodgericht aanbieden.
- Welzijnsbezoek krijgt n.a.v. de focusgroep gesprekken met senioren een andere invulling, namelijk vanuit de insteek positieve gezondheid. Daarbij is het huisbezoek eerder een 'goed gesprek' dan het samen invullen van een vragenlijst.
- Valpreventie krijgt een breder vervolg in een ketenaanpak. De uitkomsten van het 'Senioren sterker maken'-project bieden hiervoor de basis.

### Conclusie

Het is belangrijk het sociaal en medisch domein goed met elkaar te verbinden in het kader van preventie, de aanpak van eenzaamheid en het bevorderen van gezonde leefstijl.

Dit project is mogelijk gemaakt door  **ZonMw** • Meer info of vragen? [lm.huizer-den.dikken@dordrecht.nl](mailto:lm.huizer-den.dikken@dordrecht.nl)

## Senioren sterker maken Papendrecht: Energieke samenwerking leidt tot verbinding in de wijk

In het lokale gezondheidsbeleid heeft Gemeente Papendrecht als doelstelling om een bijdrage te leveren aan het langer vitaal blijven van senioren. Daarbij richten we ons met 'Senioren sterker maken' specifiek op het versterken van de fysieke gezondheid en de aanpak van eenzaamheid.

 Betrokkenen	 Methode / Proces	 Interventie uitgelicht
<p>Lokale werkgroep:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sterk Papendrecht (<i>sociaal team</i>)</li> <li>Wijkverpleegkundige</li> <li>Buurtsportcoach</li> <li>Vertegenwoordiger Genero/ Wmo-adviesraad</li> <li>GGD Zuid-Holland Zuid</li> <li>Activiteitenbegeleider Rivas</li> <li>Gemeente Papendrecht</li> </ul> <p>Het Lerend Netwerk dat opgezet is met ruim 30 partners uit verschillende domeinen.</p> 	<p>De lokale werkgroep komt regelmatig bij elkaar, er hebben reflectie- en 'samen leren'- bijeenkomsten plaats gevonden met een breder Lerend Netwerk van professionals in de gemeente. Bij de start zijn een viertal speerpunten vastgesteld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Het invoeren van een integrale aanpak valpreventie</li> <li>Het nieuw leven inblazen van de beweegtuint voor senioren</li> <li>Het aanpassen en voortzetten van de preventieve huisbezoeken voor senioren</li> <li>Het stimuleren en uitbreiden van het aantal koffie/ontmoetingsmogelijkheden voor senioren</li> </ul> <p>Ook het uitbreiden en zichtbaar maken van het Lerend Netwerk is gaandeweg het project een belangrijk speerpunt geworden.</p>	<p>In het centrum van Papendrecht ligt een mooie beweegtuint. Deze werd helaas weinig gebruikt. Een behoefteonderzoek onder senioren leverde concrete aanbevelingen op voor het verbeteren van het gebruik. Daar is de lokale werkgroep mee aan de slag gegaan.</p> <p>Met succes, want momenteel beweegt een nog steeds groeiende groep senioren wekelijks in de beweegtuint onder begeleiding van de buurtsportcoach. Daarbij is er een binnenlokatie beschikbaar bij slecht weer en is er aandacht voor het sociale aspect: deelnemers drinken achteraf samen koffie en ondernemen inmiddels ook buiten de beweegtuint gezamenlijk activiteiten.</p>



### Resultaten/Opbredsten

- Beweegtuint:** Deze wordt wekelijks gebruikt door een groeiende groep senioren. Deelnemers worden fitter en ook het sociale aspect is erg belangrijk voor hen.
- Integrale aanpak valpreventie:** Door praktische hobbels is de aanpak nog niet goed van de grond gekomen, maar de structuur ligt er. Met een succesvolle beweegtuint en een uitgebreid Lerend Netwerk is er een goede basis voor succesvolle implementatie van de integrale aanpak valpreventie.
- Huisbezoeken:** Deze zijn verbeterd: privacy aspecten zijn getackeld, de vragenlijst is aangepast, er wordt jaarlijks geëvalueerd en verslag uitgebracht. Het afgelopen jaar zijn zo'n 200 80+ers bezocht.
- Uitbreiding aantal koffiemomenten:** Vanuit het Lerend Netwerk is een overzicht gemaakt van alle bestaande koffie- en ontmoetingsmogelijkheden. Deze zijn samengebracht in een flyer.
- Nieuwe verbindingen en initiatieven:** Vele verbindingen zijn ontstaan, zoals met een basisschool, tussen de buurtsportcoach en bibliotheek, tussen bestaande ontmoetingsmogelijkheden en de wijkverpleegkundige informeert de mensen die zij bezoekt over meerdere initiatieven, o.a. die uit het Lerend Netwerk.

### Conclusie

- Begeleiding op vaste momenten is een vereiste voor een succesvol gebruik van de beweegtuint door senioren.
- Samen gaat beter en is leuker. Door samen te werken ontstaan er nieuwe verbindingen, initiatieven en perspectieven. Partners en initiatieven versterken elkaar.

Dit project is mogelijk gemaakt door  **ZonMw** • Meer info of vragen? [r.kok@papendrecht.nl](mailto:r.kok@papendrecht.nl)



# De vier lokale processen in beeld

‘Senioren sterker maken’ was in iedere gemeente aangepast naar de lokale behoefte en situatie. Deze posters beschrijven en tonen het lokale ‘Senioren sterker maken’ proces in de vier gemeenten.

## (Val)preventieprogramma's bij senioren met een lage SES / migratieachtergrond

Het is een feit dat veel zelfstandig wonende senioren vallen. In 2021 viel één van de drie van de Rotterdamse senioren één of meer keer per jaar in of om het huis. In het gebied Feijenoord was dat 35%. Het spreekt voor zich dat de gevolgen van een val voor het individu en de maatschappij groot kunnen zijn. De ervaring is dat senioren met een lage SES of migratieachtergrond minder vaak gebruikmaken van gezondheidsinterventies, dit willen wij graag veranderen.

Betrokkenen	Methode / Proces	Interventie uitgelicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>Humanitas/Sol/WMO Radar (welzijnsorganisaties, uitvoerders)</li> <li>Veiligheid.nl (interventie-eigenaar, onderzoeker)</li> <li>MEE Rotterdam</li> <li>Deelnemers TOM</li> </ul>	<p>VeiligheidNL is gevraagd kennis op te doen over het implementeren van een valpreventieprogramma (TOM) bij senioren met een lage sociaal-economische status (SES) of migratieachtergrond en deze kennis direct in te zetten om de implementatie van het programma te verbeteren.</p> <p>De d.m.v. kwalitatief onderzoek opgedane kennis is direct ingezet in de praktijk door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Het aanpassen van bestaande (communicatie)materiaal en het ontwikkelen van nieuwe (communicatie)materiaal;</li> <li>Het aanpassen van wervingsstrategieën;</li> <li>Het aanpassen van de inzet van communicatiekanalen.</li> </ul>	<p>Een tweede onderzoek, m.b.t. de interventie GoldenSports, speelde zich af bij Hockeyclub Feijenoord. In Feijenoord wonen relatief veel senioren met een lage SES of migratieachtergrond: twee groepen die minder sporten en bewegen. Om juist ook deze mensen te stimuleren om te bewegen, gaat bij het werven van deelnemers voor GoldenSports (erkende interventie met o.a. het doel dat senioren samen in de buurt bewegen) bij HC Feijenoord specifieke aandacht uit naar deze groep.</p> <p>Het Mulier Instituut voerde gesprekken met stakeholders en deed literatuuronderzoek, de resultaten en aanbevelingen zijn verwerkt tot een openbaar rapport.</p>



### Resultaten/Opbredingen

Het onderzoek naar de implementatie van TOM in de wijken Feijenoord en Delfshaven heeft belangrijke inzichten opgeleverd voor het implementeren van TOM of vergelijkbare leefstijlinterventies bij de gespecificeerde doelgroep. Deze inzichten vormen de basis van diverse aanbevelingen voor toekomstige implementatie van TOM of soortgelijke valpreventieve interventies bij de doelgroep. De bevindingen en aanbevelingen zijn gerapporteerd in een openbaar document en direct doorgevoerd in de bestaande materialen/aanpak van TOM.

#### Conclusie

Bij de benadering van senioren met een lage SES/migratieachtergrond kan het helpen om:

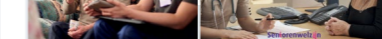
- Voor een persoonlijke benadering te kiezen
- Samen te werken met sleutelfiguren
- Maatwerk te verrichten
- De aanpak aan te passen aan gewoonten en voorkeuren
- De nadruk te leggen op het sociale aspect, plezier en ontspanning en minder op gezondheid
- Duidelijk te zijn over praktische zaken

Dit project is mogelijk gemaakt door ZonMw · Meer info of vragen? [njm.vanwinden@rotterdam.nl](mailto:njm.vanwinden@rotterdam.nl)

## Verbinden van senioren in Vlaardingen: met elkaar, hun wijk en de stad.

In Vlaardingen bleek dat op de thema's eenzaamheid, beweging en zingeving, als ook op de samenhang hiertussen, meer ondersteuning en activering van senioren nodig was. Hiertoe werden doelen gesteld rondom het uitbreiden van Welzijn op Recept en de signalerende huisbezoeken van Wijkpeil, evenals de verbinding tussen beiden. Daarnaast wilden we onderzoeken hoe het thema zingeving een plek kon krijgen binnen 'Welzijn op recept'. Dit alles is geïntegreerd binnen het lokale platform 'Verbinding in de stad'.

Betrokkenen	Methode / Proces	Interventie uitgelicht
<ul style="list-style-type: none"> <li>Seniorenwelzijn</li> <li>Platform Verbinding in de stad (woningcorporaties, welzijnsorganisaties, mantelzorg- en vrijwilligersorganisaties, culturele instellingen en de gemeente Vlaardingen)</li> <li>Netwerk Zingeving Vlaardingen (geestelijke verzorgers, kerken, welzijnsorganisaties en ontmoetingscentra)</li> </ul>	<p>We richtten ons specifiek op de aanpak eenzaamheid, bewegen en zingeving. De samenhang tussen deze thema's en de verbinding tussen professionals speelden hierbij een voorname rol. Hiertoe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Is de interventie Welzijn op Recept zowel inhoudelijk als qua schaal uitgebreid;</li> <li>Kunnen de signalerende huisbezoeken van Wijkpeil o.a. meteen doorverwijzen naar Welzijn op Recept.</li> <li>Is middels een 'Klein-maar-Fijn' project samen met senioren onderzoek gedaan om het onderdeel zingeving beter te integreren binnen Welzijn op Recept.</li> </ul> <p>Daarnaast is er een doorstart gemaakt samen met het Platform Verbinding in de stad, om zich gezamenlijk in te zetten tegen eenzaamheid. Ook is het Netwerk Zingeving Vlaardingen opgezet om de deelnemende partners onderling te versterken en van elkaar te leren.</p>	<p>Het 'Klein maar fijn' onderzoek laat zien dat er behoefte is aan zingevingsactiviteiten. Hierbij is het van belang dat professionals in het sociale domein samen optrekken met landelijke of regionale kenniscentra, de gemeente, welzijnsorganisaties en vrijwilligers. Ook daar is verbinding het sleutelwoord! De samenwerking met het Netwerk Zingeving Vlaardingen en de partners in het Platform Verbinding in de stad biedt hier een mooi fundament voor.</p> <p>Ook binnen de interventies Welzijn op recept en Wijkpeil kan zingeving een vast onderdeel worden, waarover met de inwoners in gesprek kan worden gegaan. Seniorenwelzijn is hiermee een ketenpartner die zowel behoeftes in kaart brengt als andere partners, activiteiten en interventies in de stad onder de aandacht brengt van de senioren.</p>



### Resultaten/Opbredingen

- Welzijn op Recept is uitgebreid:** De welzijnscoach heeft meer uren tot beschikking en het aantal aanmeldingen voor Welzijn op Recept in Vlaardingen is duidelijk gestegen. Ook zijn er meer verwijzers.
- Wijkpeil:** De duidelijke vraag naar ontmoetingsruimtes is naar voren gekomen. De mogelijkheden hiervoor worden op dit moment onderzocht.
- 'Klein maar fijn' onderzoek:** Oprechte aandacht voor senioren in het dagelijkse leven, een goede voorbereiding op de derde levensfase en faciliteren dat senioren op eigen wijze aan de samenleving kunnen blijven deelnemen zijn de belangrijkste succesfactoren voor betekenisvol contact en een zinvol bestaan.
- Het Netwerk Zingeving Vlaardingen:** Het opzetten van een overleg tussen diverse zingevingspartners, die van en met elkaar kunnen leren.
- Ouderenparticipatie:** Ouderenparticipatie is van groot belang. De wens is om ronde tafel gesprekken in te zetten om senioren te bevragen op diverse onderwerpen en hen (langdurig) te betrekken bij uitvoeringsplannen.

#### Conclusie

- Het is belangrijk om lokale partners en interventies met elkaar te verbinden.
- Actief senioren laten participeren, door o.a. ronde tafel gesprekken, bij de aanpak van eenzaamheid leidt tot effectiever aanbod van interventies en betere inzichten in de behoeftes van de senioren in de stad.

Dit project is mogelijk gemaakt door ZonMw · Meer info of vragen? [yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl](mailto:yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl)

## Relevante publicaties

'Senioren sterker maken: fysiek en sociaal' heeft in samenwerking met zijn partners tal van publicaties opgeleverd, een aantal daarvan zijn als basis voor de verhalen in deze eindbundel gebruikt, anderen niet. Onderstaande lijst toont de publicaties van het project die relevant zijn met betrekking tot deze eindbundel.

- Infographic: Ervaringen en adviezen van senioren in de coronacrisis | Genero (2020)
- Infographic: Senioriteit in coronatijd | Genero (2021)
- Adviesrapport: De rol en uitvoering van zingeving binnen de interventie Welzijn op Recept | A – Z (2021)\*
- Infographic: Digitaal het nieuwe normaal: ook voor senioren? | Genero (2021)
- Infographic: Sleutelmomenten in de 3e levensfase – de sleutel tot preventie? | Genero (2021)
- Infographic: Interventies: met vallen en opstaan | Genero (2022)
- Eindrapport implementatie TOM bij ouderen met een lage sociaal economische status | VeiligheidNL (2022)
- Senioren in Papendrecht. Behoeften- en bekendheidsonderzoek | Onderzoekcentrum Drechtsteden (2022)
- Adviesrapport: Zingeving in Vlaardingen | Bougie Zin in Zorg (2023)\*
- Infographic: Ouderen participeren bij beleid. Bergen verzetten door samen op te lopen | Genero & Movisie (2023)
- Eindevaluatie 'Senioren sterker maken: fysiek en sociaal' | Cephir (2023)
- Valpreventie onder 65-plussers. Onderzoek naar belemmerende en bevorderende factoren om deel te nemen aan valpreventietraining | Onderzoekcentrum Drechtsteden. *(Nog te publiceren)*

*\*Op te vragen via de mail: [yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl](mailto:yolanda.vermeulen@vlaardingen.nl)*



# Colofon

**Samenstelling:** Mariëlle van Ooijen, Richard de Brabander

**Teksten:** José van der Waerden, Mariëlle van Ooijen, Richard de Brabander, Mariëlle Beenackers, Lisa van Son, Demi Timmers

**Interviews en eindredactie:** José van der Waerden

**Vormgeving:** Marjolijn van Haarlem

**Fotografie:** Remco Remeijer Photography

Met dank aan de projectpartners van 'Senioren sterker maken: fysiek en sociaal':



En de lokale samenwerkingspartners:

## Dordrecht

*Dordtse senioren en vrijwilligers*

*DrechtMax; samenwerkende fysiotherapeuten Dordrecht*

*Contour de Twern, buurtwerk*

*Zorgbelang Inclusief*

*Onderzoekcentrum Drechtsteden*

## Papendrecht

*Papendrechtse senioren en vrijwilligers*

*Sterk Papendrecht (sociaal team)*

*GGD Zuid-Holland Zuid*

*Wijkverpleegkundige*

*Buurtsportcoach*

*Vertegenwoordiger Genero/ Wmo-adviesraad*

*Activiteitenbegeleider Rivas*

## Vlaardingen

*Vlaardingse senioren en vrijwilligers*

*Seniorenwelzijn*

*Platform Verbinding in de stad (woningcorporaties, welzijnsorganisaties, mantelzorg- en vrijwilligersorganisaties, culturele instellingen en de gemeente Vlaardingen)*

*Netwerk Zingeving Vlaardingen (geestelijke verzorgers, kerken en welzijnsorganisaties)*

## Rotterdam

*Rotterdamse senioren en vrijwilligers*

*Humanitas, Sol, WMO Radar*

*VeiligheidNL, Mulier Instituut*

*MEE Rotterdam*

*Rotterdam Sportsupport*

*Hockeyclub Feijenoord*

Dit project werd mogelijk gemaakt door:



Senioren sterker maken  
fysiek en sociaal

