

WOW

WAARDIG OUDER WORDEN

Magazine

ZUTPHEN
Editie

”

Handleiding
samenwerken
aan waardig
ouder worden
in de wijk.



Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Colofon

Redactie:

Michelle van der Tier
Nicole Moorman

Interviews:

Marleen Witjes - de Roo
Jolanda van den Braak

Fotografie:

Sara Donkers

Ontwerp:

Paul de Groot -
Dikke Punt ontwerp &
illustratie

Mede mogelijk door
subsidie van:

Ministerie VWS Programma
Versterking samenwerking
medisch en sociaal domein

Een bijdrage van

Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen

Gepubliceerd 2025



Voorwoord

Het afgelopen anderhalf jaar hebben we met partners uit het sociaal, zorg en medisch domein, én inwoners in Zutphen stilgestaan bij wat waardig ouder worden betekent voor inwoners in Zutphen en hoe professionals en inwoners hieraan kunnen bijdragen.

We kijken terug op een vruchtbare samenwerking. In samenwerking met de partners hebben we de veelbelovende aanpak 'Waardig Ouder Worden' ontwikkeld. Het perspectief van ouderen en de mogelijkheden die zij hebben om mee te doen in hun wijk staat hierin centraal. Het vormt tevens de basis voor een betere samenwerking tussen professionals in het sociaal, zorg en medisch domein. In dit magazine beschrijven we onze visie op waardig ouder worden. We delen de reis die we samen maakten. Zo kunnen anderen ook aan de slag met deze aanpak. In de interviews lees je persoonlijke verhalen van de partners over hun ervaring met de aanpak. Ook staan we stil bij uitdagingen, want er is nog genoeg om te leren en te ontwikkelen. Hier zetten wij ons de komende jaren graag voor in.

We wensen jullie veel leesplezier.

Michelle van der Tier en Nicole Moorman, onderzoekers van het Lectoraat
Versterken van Sociale Kwaliteit

INHOUD

01 Voorwoord en colofon	3
02 Inleiding	4
03 Waardig ouder worden in je eigen wijk of dorp	8
04 Interview Ilona	10
05 Het belang van een collectieve aanpak	12
06 Interview Carlijn	14
07 Routekaart	18
08 Interview Neeltje	20
09 De gesprekskaarten Waarde van Welzijn	24
10 Interview Laura	26
11 Wat vinden mensen waardevol	30
12 Wat helpt en wat belemmert	32
13 Aan de slag met de opbrengsten	36
14 Infographic over de Zuidwijken	38
15 Infographic over Waterkwatier	40
16 Versterken van de samenwerking	42
17 Mindmap	44
18 Interview Marijn	46
19 Contact	





INLEIDING

Hoe kunnen professionals uit het sociaal, medisch en zorgdomein samen bijdragen aan waardig ouder worden in de wijk of het dorp? Met deze vraag gingen onderzoekers van het lectoraat Versterken van Sociale Kwaliteit van de HAN University of Applied Sciences (HAN) en Bindkracht10 aan de slag gegaan. Deze vraag hebben we samen opgepakt met de gemeente Zutphen, welzijnsorganisaties Perspectief, Ixta Noa en Sensire in het project 'Waardig Ouder Worden'. Dit project is onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem Nijmegen.

Waarom hebben we dit project opgestart? Veel vragen van mensen die 68 jaar en ouder komen terecht in het medisch domein. Bijvoorbeeld bij de huisarts. Deze vragen zijn vaak sociaal van aard en worden vaak individueel opgepakt. Denk aan het hebben van een klein of kwetsbaar netwerk, of het wegvallen van zingeving en daginvulling. Wij denken dat een collectieve wijkgerichte aanpak meer kansen biedt om het welzijn van mensen die 68 jaar en ouder zijn te versterken. Een belangrijk uitgangspunt in onze aanpak is bijdragen aan waardig ouder worden vanuit het perspectief van inwoners. Maar wat is waardig ouder worden? Om daarachter te komen, verdiepten we ons in de inwoners

van Zutphen. Wat vonden zij waardevol in hun leven? En wat vonden ze waardevol bij het prettig ouder worden in hun wijk?

Professionals uit het zorg en sociaal domein hebben met 142 inwoners van 68 jaar en ouder gesproken uit de Zuidwijken en Waterkwartier in Zutphen. Dit deden ze met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn. Ook ontwikkelden we een analysetool die professionals kunnen gebruiken om duiding te geven aan de gesprekken. Door met mensen thuis in gesprek te gaan, kregen professionals en inwoners van de wijk zicht op wat ouderen waardevol vinden in hun leven en wat bijdraagt of belemmert in het waardig ouder worden. In dit magazine leest u meer over de aanpak van het project Waardig Ouder Worden. We beschrijven onze werkwijze en presenteren een routekaart met de met de doorlopen stappen. We delen onze ervaringen en inzichten in persoonlijke interviews met de professionals die meewerkten in het project. Ook laten we zien wat de aanpak heeft opgeleverd en geven we suggesties om met deze aanpak aan de slag te gaan in je eigen wijk of dorp.

Wij hopen dat dit magazine jou inspireert om ook met de aanpak aan de slag te gaan.

WAARDIG OUDER WORDEN IN JE EIGEN WIJK OF DORP

Mensen worden steeds ouder, wat leidt tot een stijgende zorgvraag en een grotere druk op de zorg en de samenleving. Daarnaast willen de meeste mensen graag in hun vertrouwde huis of woonomgeving ouder worden. Deze keuze heeft gevolgen voor de fysieke en sociale inrichting van wijken en dorpen. Waardig ouder worden vraagt daadkracht op politiek, economisch en sociaal vlak (1,2).

Thuis blijven wonen

De wens van ouderen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen wordt ook door sociaal beleid en professionals omarmt (3). Het draagt bij aan zelfstandigheid en eigen regie van mensen en zorgt voor verbondenheid met vertrouwde mensen en plekken (3,4,5). Thuis blijven wonen wordt ook gezien als een manier om de stijgende zorgkosten beheersbaar te houden. Gemeenten en de landelijke overheid streven er daarom naar dat inwoners zo lang mogelijk in hun eigen wijk of dorp kunnen blijven wonen. Maar hoe draag je zorg voor waardig ouder worden in een wijk of dorp en waar moet je dan rekening mee houden?

Dit is een belangrijke vraag, omdat lokale en landelijke initiatieven en bestaand onderzoek vaak eenzijdig focussen op medische en psychosociale aspecten van ouder worden. Het perspectief van inwoners zelf en de invloed van de leefomgeving blijven daarbij vaak onderbelicht. Gelukkig groeit het besef dat ouder worden in een wijk of dorp een collectieve en interdisciplinaire aanpak vereist (2,7). Dat betekent dat beleidsmakers en professionals oog hebben voor wat de mensen nodig



hebben naarmate ze ouder worden. Maar ook voor de wijk waarin ze wonen.

Waardig ouder worden

Prettig ouder worden in een wijk of dorp betekent niet voor iedereen hetzelfde. Wat mensen verstaan onder een waardevol leven verschilt. Daarnaast bepalen diverse persoonlijke en omgevingsfactoren in hoeverre mensen het leven kunnen leiden dat ze graag willen (12,13). Voorbeelden van persoonlijke factoren zijn gezondheid, mobiliteit en financiële middelen. Bij omgevingsfactoren kun je denken aan sociale contacten, sociale cohesie en de fysieke inrichting van de wijk. Door de levensverhalen van mensen als uitgangspunt te nemen en deze factoren in samenhang te bekijken ontstaat inzicht in wat waardig ouder worden betekent voor mensen. Ook biedt het aanknopingspunten voor professionals en ouderen om samen in gesprek te gaan over waardig ouder worden in de wijk en te zoeken naar aanknopingspunten om het te versterken. Dat is onze insteek in onze aanpak Waardig Ouder Worden.

Een goed gesprek

De gesprekskaarten 'Waarde van Welzijn' zijn een belangrijk onderdeel van onze aanpak. De gesprekskaarten zijn ontwikkeld door de HAN (zie hierboven) en Bindkracht10. Met de kaarten ga je op een brede en open manier in gesprek over wat mensen belangrijk vinden in hun leven en welke mogelijkheden ze hebben om dit te realiseren. De kaarten nodigen uit om samen te verkennen welke

thema's of levensgebieden van betekenis zijn voor iemand. Dit levert waardevolle inzichten op over wat iemand belangrijk vindt in het leven en hoe wensen en mogelijkheden met elkaar samenhangen. Deze inzichten zijn waardevol op zichzelf, maar kunnen ook richting geven aan het formuleren van ontwikkelvragen, en het verhelderen van ondersteuningsbehoeften. Ook biedt het aanknopingspunten voor sociaal beleid. In dit project hebben we de gesprekskaarten ingezet om zicht te krijgen op wat inwoners in Zutphen waardevol vinden in hun leven om prettig ouder te worden in hun wijk.

De capabilitybenadering

De gesprekskaarten zijn gebaseerd op de capabilitybenadering, een theorie waarin menselijke vrijheid, ontwikkeling en diversiteit centraal staat (10,11,12,13). Deze benadering richt zich op de reële mogelijkheden die mensen hebben om het leven te leiden dat zij zelf als waardevol beschouwen. Iedere persoon heeft een eigen kijk op wat een goed leven is en streeft dat na vanuit persoonlijke wensen, talenten, waarden en dromen. De omgeving biedt hulpbronnen en omstandigheden die hier ondersteunend in zijn. Tegelijkertijd zijn er ook persoonlijke en omgevingsfactoren die belemmerend werken. Het ervaren welzijn van een persoon hangt af van de mate van vrijheid die de persoon voelt om dat wat ze waardevol vindt, vorm te geven.

Verschillen in mogelijkheden en belemmeringen

In de praktijk zien we dat mensen sterk verschillen in de mate waarin zij over waardevolle mogelijkheden beschikken. Een persoon met een fysieke beperking wordt wellicht uitgesloten van kansen die voor hem of haar belangrijk zijn. Zo weten we dat de kwaliteit van de leefomgeving belangrijk is voor mensen die minder mobiel zijn of naasten verloren hebben en wiens familie verder weg woont. Iemand met een bijzonder talent kan juist toegang hebben tot mogelijkheden die anderen niet hebben. Om recht te doen aan deze verschillen is het belangrijk om te onderzoeken waar ongelijkheid ontstaat, en welke belemmeringen of juist unieke kansen iemand ervaart. Dit helpt om passende ondersteuning of interventies vorm te geven.

Het persoonlijke verhaal

Bij de gesprekskaarten staat het persoonlijke verhaal van het individu centraal. Hij of zij bepaalt zelf wat diegene wil delen. De persoon kan kiezen uit in totaal twintig kaarten die gebaseerd zijn op de 10 'centrale capabilities' van Martha Nussbaum (13). Iedere kaart vertegenwoordigt

een waarde die een unieke betekenis heeft vanuit het persoonlijke verhaal van de verteller. Een groot aantal fiches helpt om de belemmerende en ondersteunende factoren te identificeren. De gesprekskaarten helpen dus om het gesprek te richten op waarden en betekenisgeving. Daarnaast maken ze zichtbaar wat helpt of belemmert bij het realiseren van een waardevol leven.

Referenties

1. Acero, ÁE, Prieto-Lobato, J.M. and Rodríguez-Sumaza, C. (2025) The role of social workers in long-term care for older adults: A mixed-methods systematic review in Europe and North America from 2000 to 2022, *International Social Work*, 1(68): 7-21.
2. Barišić, M., Mudri, Ž., Farčić, N., Čebihin, M., Degmečić, D. and Bara, I. (2024) Subjective Well-Being and Successful Ageing of Older Adults in Eastern Croatia-Slavonia: Exploring Individual and Contextual Predictors, *Sustainability*, 16(17): 1-17.
3. Linders, L. et al., (2023) Ouderen als oplossing. Over seniorisme, samenleven en solidariteit. Gennep.
4. Hammond, M. and Saunders, N. (2021) *A Design for Life. Urban practices for an agefriendly city*, Manchester Metropolitan University Press.
5. Jing, J., Dahlberg, L., Canter, D. and Plater-Zyberk, E. (2024) The Role of Third Place concerning Loneliness in the Context of Ageing in Place: Three Neighbourhoods in Stockholm, *Health and Social Care in the Community*, 1-16.
6. Raap, S., Knibbe, M. and Horstman, K. (2022) Caring neighbourhoods: maintaining collective care under neoliberal care reforms, *European Journal of Social Work*, 5(25): 867-879.
7. Teater, B. and Chonody, J.M. (2020) What attributes of successful aging are important to older adults? The development of a multidimensional definition of successful aging, *Social Work Health Care*, 3(59): 161-179.
8. Kavanagh, N. and Lewis, Camilla (2024) Developing age-friendly communities in areas of urban regeneration, in *Reimagining Age-Friendly Communities Urban Ageing and Spatial Justice*, Ageing in a Global Context, Policy Press, pp 100-117.
9. Lewis, C. and Buffel, T. (2020) *Aging in place and the places of aging: A longitudinal study*, Journal of Aging Studies, (54): 1-10.
10. Sen, A. (1999) *Development as Freedom*, Knopf.
11. Nussbaum, M. (2011) *Creating Capabilities: The Human Development Approach*, Harvard University Press.



04 INTERVIEW



Ilona Koops

Manager Sociaal werk Perspectief

“Contact met inwoners is onze corebusiness

Ilona Koops, manager Sociaal werk bij Perspectief, is blij met de opbrengsten van Waardig Ouder Worden. Waar het volgens haar op neerkomt: persoonlijke aandacht en écht contact. “Inwoners waardeerden het gesprek met onze professionals. Omdat het geen afvinklijstje was, omdat zij aan zet waren.”

“We zien veel van wat er in de wijken leeft, maar bij sommige mensen komen we moeilijk achter de voordeur. Terwijl er veel speelt wat hun welzijn misschien beïnvloedt. Mensen worden ouder, wonen langer thuis, hebben meer zorg en ondersteuning nodig. De samenleving individualiseert, buurtgenoten kennen elkaar niet vanzelfsprekend meer. Als sociaalwerkorganisatie waren we benieuwd: hoe kijken ouderen zelf naar hun leven en het ouder worden?” In een paar zinnen schetst Ilona de aanleiding voor het project Waardig Ouder Worden, waarvoor de HAN de gesprekskaarten Waarde van Welzijn aanreikte. “Een heel mooie manier om met inwoners in contact te komen.”

Verschillen in beeld

Professionals van Perspectief, Sensire en Ixta Noa bezochten 68-plussers in de Zuidwijken en het Waterkwartier. Met de gesprekskaarten spraken zij over ouder worden en wat hen daarbij helpt en belemmert. Ilona: “Het is interessant om de verschillen tussen de wijken te zien. In beide wijken vinden inwoners contact met anderen de belangrijkste voorwaarde voor prettig ouder worden. Maar inwoners van de Zuidwijken hechten daarna het meest aan ‘gezond leven’, ‘genieten van de natuur’ en ‘genieten van het leven’. Terwijl Waterkwartierders prioriteit geven aan ‘me veilig voelen’,

‘de zorg krijgen die ik nodig heb’ en ‘iets betekenen voor een ander.’” De onderzoeksresultaten onderstrepen dat wijkgericht werken essentieel is om het goede te doen. “Wat ik er niet direct in terugzie, is het landelijke beeld van ‘de oudere die in de knel komt’. Al weten we niet zeker of we de mensen die het echt heel lastig hebben, ook voldoende hebben bereikt.”

Kunnen en willen

Ilona en haar collega's namen zich van meet af aan voor: we maken straks samen met inwoners werk van de uitkomsten. “Omdat wij niet alles voor hen kunnen doen en omdat zij dat ook helemaal niet willen. We willen daarom van hen weten: Wat betekenen de uitkomsten voor jullie? Hoe kunnen we daarmee verder? En wie neemt dan welke rol op zich?”

De bijeenkomst over de onderzoeksresultaten trok geen groot publiek, vertelt Ilona. “Sommige inwoners gaven eerder al aan dat zij wel aan het onderzoek wilden meedoen, maar geen interesse hadden in de uitkomsten. Anderen lieten weten dat zij die dag niet konden. Een van hen mailde: ‘We zijn dan met de camper weg’. Kijk, dat is mooi ouder worden.”

Verbindingen leggen

De magere opkomst sloeg Ilona niet uit het veld. “Contact met inwoners is onze corebusiness; die staat of valt niet bij zo'n bijeenkomst. Natuurlijk hadden we graag meer mensen ontvangen. Maar inwoners ontmoeten, hun vragen doorgronden en verbindingen leggen – tussen buurtgenoten, tussen inwoners en professionals, met verenigingen en clubjes – dat is wat wij dagelijks doen. Samen met de gemeente, de woningbouwvereniging, de wijkagent, de ambulante verpleegkundige, noem maar op,

met al onze partners. En daar zetten inwoners ook zelf de schouders onder.”

Als het betekenis voor hen heeft, komen mensen graag in actie, weet Ilona. Zo gaven inwoners van de Zuidwijken en het Waterkwartier aan dat zij een voorzorgcirkel of buurtkring willen opzetten. “Dat zijn mooie initiatieven voor en door inwoners. Zij zijn eigenaar en verantwoordelijk, onze sociaal makelaars ondersteunen of bemiddelen waar nodig, bijvoorbeeld bij het werven van leden.”

Achter dezelfde voordeur

Over de samenwerking met partners in de wijk zegt Ilona: “We

Persoonlijke aandacht en écht contact, daar komt het in feite steeds op neer, merkt Ilona. “Dat geldt ook voor onszelf. Als wij en onze zorg- en welzijnspartners elkaar nog beter weten te vinden, kunnen we samen van nog meer betekenis zijn. Het cliché is waar, hè: alleen ga je sneller, samen kom je verder.”

Samen dóen

Ilona is tevreden over het onderzoek en de samenwerking met de HAN. “De HAN reikte ons met gesprekskaarten Waarde van Welzijn een geweldige gesprekstool aan en ontwikkelde daarbij ook een mooi analyse-instrument. Die twee kunnen we nu zelf inzetten voor onderzoek in andere wijken of naar andere thema's. Heel fijn.”

“Wijkgericht werken is essentieel om het goede te doen.

komen achter dezelfde voordeuren, spreken dezelfde inwoners. Dus is het slim om meer samen op te trekken. Om beter te leren wie wat doet en samen met inwoners tot effectievere oplossingen en handreikingen te komen.” Logisch, maar niet eenvoudig. “Het duurt een tijd om tot in de haarvaten van de wijken door te dringen. Onze sociaal makelaars en sociaal werkers zijn daar dagelijks, maar we bereiken nog niet alle inwoners.” Mooi dus dat het project Waardig Ouder Worden de bekendheid van Perspectief wat opschroefde. “En wat ik ook mooi vind: inwoners waardeerden het gesprek met onze professionals. Omdat het geen afvinklijstje was, omdat zij aan zet waren.”

Ook de nauwere samenwerking met Sensire en Ixta Noa doet Ilona goed. “Omdat we elkaar in het onderzoek weer wat vaker zagen en spraken, pakken we nu makkelijker de telefoon en kunnen we elkaar sneller bij een casus betrekken. Die betere bekendheid is ook prettig voor onze professionals die elkaar in de wijk tegenkomen. We dragen samen een verantwoordelijkheid voor de vraagstukken van inwoners en willen die ook samen nemen. En dan niet in de vorm van ellenlange vergaderingen, maar vooral door samen dóen.”

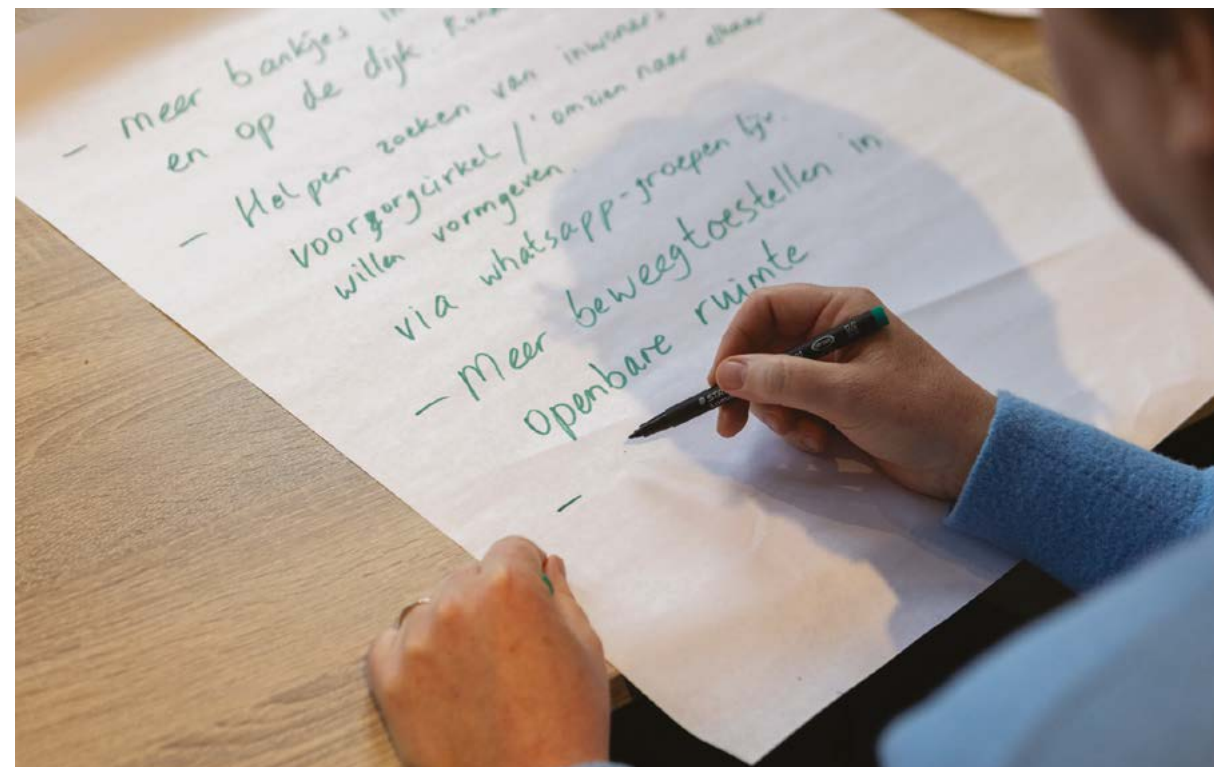
HET BELANG VAN EEN COLLECTIEVE AANPAK

Wat hebben mensen nodig naarmate ze ouder worden en wat betekent dat voor de wijk waarin ze wonen? Het begint bij goed luisteren naar de verhalen en ervaringen van mensen zelf. Wat is voor hen belangrijk om een goed leven te hebben? De gesprekskaarten Waarde van Welzijn helpen hierbij. Waar de gesprekskaarten ook bij helpen is om naast de persoon, ook oog te hebben voor de omgeving. Deze omgeving speelt namelijk een belangrijke rol, zo blijkt ook uit de gesprekken met inwoners in Zutphen.

De rol van de omgeving in waardig ouder worden

In de 142 gesprekken in twee wijken in Zutphen zien we dat persoonlijke factoren van invloed zijn, zoals het wel of niet hebben van een goede gezondheid, regelmatig bewegen, letten op gezonde voeding, en het onderhouden van sociale contacten. Maar ook de rol van de omgeving komt vaak terug in de verhalen van de mensen. Dit samenspel tussen persoonlijke en omgevingsfactoren verschilt tussen wijken. Zo constateren we bijvoorbeeld dat veiligheid een grotere rol speelt in het Waterkwartier dan in de Zuidwijken.

Ook wordt de waarde van natuur dichtbij huis vaak genoemd. Een inwoner zegt hierover: "Ik woon hier heel gelukkig. Mijn woonomgeving heeft daar invloed op. Er is veel natuur in de buurt, zoals bossen of de vijver". Het vertoeven in de natuur heeft een intrinsieke betekenis voor mensen. Het is fijn, zorgt voor ontspanning en biedt tegelijkertijd de mogelijkheid om te bewegen, zoals fietsen of wandelen in het bos of langs het water.



De gemeenschap speelt ook een rol. Het hebben van contacten met andere mensen in de buurt geeft mensen een veilig gevoel. Sommige inwoners zijn bang om 's avonds naar buiten te gaan of voelen zich onveilig in huis door inbraken in de wijk. Zij geven aan dat contacten met burens helpt om zich veiliger te voelen. Mensen vinden het daarnaast fijn om iets te betekenen voor een ander. Zo vertelt een inwoner: "De buurman en ik staan voor elkaar klaar. Wij doen klusjes voor elkaar. Het voelt heel erg fijn om wat voor een ander te mogen doen." Het hebben van contacten in de wijk helpt tegen gevoelens van eenzaamheid. Het belang van ontmoetingsplekken in de wijk wordt hierbij veelvuldig genoemd.

Omdat niet iedereen goed ter been is, moeten voorzieningen zoals ontmoetingsplekken, winkels, het ziekenhuis en de apotheek wel fysiek bereikbaar zijn, zodat iedereen die dit wil er ook kan komen. Voor iemand die geen eigen vervoer heeft, omdat bijvoorbeeld de partner die net overleden is altijd reed, is het belangrijk dat er vervoersmogelijkheden zijn. In Zutphen zijn de mensen erg blij met het vrijwilligersproject 'het Automaatje'. Voor degene die met een rollator komt, is het belangrijk dat de straten veilig zijn en dat basisvoorzieningen in de wijk liggen. Waardig ouder worden vraagt ook iets van de inrichting van de wijk. Het gaat om meer dan leeftijd en (mentale en fysieke) gezondheid. Ook de inrichting van de wijk, het sociale weefsel in de woonomgeving, de toegankelijkheid van voorzieningen en veiligheid zijn belangrijk.

Samen werken aan waardig ouder worden

Als de eerste stap is genomen, het luisteren naar wat voor mensen belangrijk is om op een prettige manier ouder te worden, dan is het daarna belangrijk om de vertaalslag naar de wijk te maken. Er is dan ook oog voor de woonomgeving en de gemeenschap. Hiervoor ontwikkelen onderzoekers een analysetool.

Deze tool helpt professionals om samen met inwoners betekenis te geven aan de gesprekken met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn. De reflectieve vragen in de tool helpen de professionals om de waarden die belangrijk zijn voor inwoners te koppelen aan mogelijkheden, kansen en belemmeringen en hierover in gesprek te gaan met inwoners en professionals die actief zijn in de wijk. Dit collectieve verhaal van de wijk biedt vervolgens concrete aanknopingspunten om waardig ouder worden op individueel en collectief niveau te versterken. Professionals en inwoners krijgen hierdoor ook beter inzicht in de voorzieningen en ondersteuning die waardevol is, belangrijke 'assets' in de wijk en hoe professionals en inwoners beter kunnen samenwerken.

06 INTERVIEW



Carlijn Pelskamp
Wijkverpleegkundige Sensire

“**Samenwerken is belangrijk: we kunnen het niet meer alleen**”

“Professionals uit het medisch en het sociale domein werken al steeds meer samen, maar dat mag nog wel intensiever. We kunnen het niet meer alleen”, meent Carlijn Pelskamp, wijkverpleegkundige bij zorgorganisatie Sensire.

Meer diepgang

Carlijn ziet in haar dagelijkse werk dat er “nog een te groot grijs gebied zit tussen het medisch en sociaal domein”. Waar zij als wijkverpleegkundige praktisch is ingesteld en doelgericht werkt, ziet ze dat het sociaal domein “meer het gesprek aangaat”. Daarom vond ze het project Waardig Ouder Worden interessant: ze kon als wijkverpleegkundige de diepgang opzoeken.

Carlijn is actief in het Netwerk Eenzaamheid Zutphen. “Vanuit de HAN en Perspectief hoorden we over het onderzoeksproject. Tijdens netwerkbijeenkomsten kregen we uitleg over de gesprekskaarten Waarde van Welzijn. De gemeente verdeelde willekeurige adressen onder de gespreksvoerders, waaronder mijzelf.”

Altijd zorgvraag

“Als wij als wijkverpleegkundigen aan de deur komen, is er altijd een medische reden, een zorgvraag. Ik heb ruimte voor huisbezoeken, maar dan ga je onderwerpen sneller langs. Ik neem het niet zo uitgebreid door als met de kaarten”, vertelt Carlijn. “Ik vond het mooi om de verhalen achter de kaarten te horen.” Ze sprak in het Waterkwartier inwoners van 68 jaar en ouder. “Je hoorde soms hun levensgeschiedenis.”

Kennis versterken

De lijntjes tussen de betrokken partijen (Sensire, Perspectief, Ixta Noa, gemeente Zutphen, HAN) waren kort. “En we hadden een app-groep waarin

we vragen stelden. Tijdens de netwerkbijeenkomst bespraken we de belangrijkste uitkomsten. Dan praat je vanuit je eigen domein, je versterkt elkaar met je eigen kennis. We keken meteen hoe we de informatie verder konden brengen. Bijvoorbeeld welke collega's we konden informeren of uitnodigen voor een netwerkbijeenkomst. Zo dacht ik aan het uitnodigen van de casemanager dementie. Die heeft lijntjes met de woningbouw, wijkverpleging, Perspectief, maar ook mantelzorgers en andere naasten.”

Elkaar beter begrijpen

Carlijn ziet duidelijk de meerwaarde van al die verschillende partijen die samenwerken. “We zoeken elkaar steeds meer op. Om vragen te stellen of iemand mee te vragen op huisbezoek. Maar dit kan nog vaker”, vindt Carlijn. “Om elkaar beter te begrijpen. En om de zorg te kunnen blijven dragen in de toekomst. Als je kijkt naar de betaalbaarheid van de zorg of preventieve hulpverlening, dan is het belangrijk dat we elkaar blijven vinden. We kunnen het niet meer alleen. Je hebt elkaar nodig.” Naast dat de verschillende domeinen meer samenwerken, ligt er ook een opdracht voor de gehele maatschappij, meent Carlijn. “Meer ‘noaberschap’. Meer kijken naar het individu: wat kan iemand zelf nog en wat heeft die persoon nodig om zo lang mogelijk eigen regie te behouden? Welke acties kan de persoon zelf uitzetten om dit te behouden? Dat zijn vragen die leven.”

“Ik werk met Perspectief samen om de zorghulpvraag van een cliënt of bewoner te beantwoorden. Of nog belangrijker: om iemand op weg te helpen”, legt Carlijn uit. “Maar ik heb ook met andere netwerkpartners contact, het ligt aan de vraag die gesteld wordt. Je kijkt dan: wat hebben we nodig, wie kan helpen, hoe pakken we het aan? De lijntjes worden korter en je belt sneller een andere organisatie.”

Gewoon doen

Het is belangrijk dat je elkaar weet te vinden. “Het is een kwestie van gewoon doen en elkaar opzoeken. De kracht zit hem in verbinden. In casussen van wijkverpleegkundigen proberen we ook steeds meer het sociale perspectief mee te nemen. Je moet er aandacht voor blijven houden. Er is nog veel onwetendheid over het andere domein. Dit neem je weg door met elkaar te blijven praten.”

Met oprechte aandacht

Carlijn is blij dat ze de gesprekskaarten heeft ontdekt. “Ik wil ze graag delen in het wijkverpleegkundig netwerk. Zodat je leert hoe je een ander gesprek aangaat, met echte en oprechte aandacht. Er is meer dan zorg

“Er stond 1,5 uur per gesprek, maar geloof mij, daar kwam ik niet aan. Als inwoners eenmaal op de praatstoel zaten... Het is leuk om ze te bevragen op wat belangrijk voor ze is. Daardoor komen emoties boven en hele mooie verhalen los. Door de gesprekskaarten bleef het niet zo aan de oppervlakte, maar kreeg het gesprek meer diepgang. Dan kom je op onderwerpen zoals eenzaamheid. Dit zie je vaak niet aan iemand, maar door de gesprekken ontdek je de pijnpunten.”

Carlijn vertelt dat in de wijk Waterkwartier het vooral ging over ‘me veilig voelen’ en ‘contact hebben met anderen’. “De ouderen vonden het ook belangrijk dat de voorzieningen dichtbij waren en dat ze vooral met leeftijdsgenoten zitten. Hoe jonger de omgeving is, hoe eenzamer ze zich soms voelen, omdat ze in een andere leeftijdsfase zitten.”

“**We hebben allemaal hetzelfde doel: we willen het beste voor de inwoners.**”

alleen. Want wat heeft iemand nodig? Als je de achtergrond van iemand weet, kun je ze makkelijk doorverwijzen.”

Ze denkt met plezier terug aan de gesprekken waarin het draaide om: wat heeft de inwoner nodig bij het ouder worden, wat is belangrijk voor ze, wat zijn helpende of niet helpende zaken. “In ons vak, komt het stukje welzijn, eenzaamheid of activiteiten wel aan bod, maar minder dan in het sociaal werk. Wij komen als er zorg nodig is. Maar nu mochten ze hun verhaal vertellen, het enige dat ik deed was luisteren en open vragen stellen.”

Hetzelfde doel

Voor Carlijn is het project een bevestiging van wat ze al vermoedde: echte aandacht en samenwerking maken het verschil. “Sommigen gaven zelfs aan: kom nog eens terug! Vanuit mijn professe kan dat eigenlijk niet, maar het geeft wel aan wat deze gesprekken met inwoners deden.” En het laat zien dat medisch en sociaal niet los van elkaar kunnen staan, want: “We hebben allemaal hetzelfde doel: we willen het beste voor de inwoners.”

07 AANPAK WAARDIG OUDER WORDEN

Wat?

01

Aanleiding

De gesprekskaarten Waarde van Welzijn kunnen worden ingezet in een buurt of wijk om gesprekken met bewoners te voeren over wat zij belangrijk vinden om op een prettige manier ouder te worden. Waardig ouder worden is een collectieve aanpak, dus betrek bij de vraagverheldering meerdere partijen.

Waarom?

- Aftasten van mogelijke gezamenlijke ambities.
- Verhelderen meerwaarde aanpak voor de wijk.

Wat?

02

Formeren van een werkgroep

Voor het succes van de aanpak is het belangrijk dat er aan de start een werkgroep wordt geformeerd die maandelijks bij elkaar komt om de aanpak Waardig Ouder Worden in goede banen te leiden.

Waarom?

- Het proces in goede banen te leiden.
- Zorgen voor goede randvoorwaarden voor uitvoering van de aanpak.
- Waarborgen van het draagvlak van de partners.

Wat?

03

Voorbereiding gesprekken

De volgende voorbereidingen worden door de werkgroep getroffen:

- Kies een buurt of wijk.
- Selecteer en beheer adressen.
- Kies een wijze waarop je de notities van de gesprekken gaat vastleggen en beheren.
- Verdeel de adressen tussen de professionals.
- Bepaal wie wanneer de gesprekken voert.

Waarom?

- Voorbereiden van de uitvoering van de gesprekken in de wijk.

Wat?

04

Het informeren van inwoners

Om bewoners te werven is het belangrijk dat de werkgroep stilstaat bij de wijze waarop je inwoners informeert. Dit betekent:

- Schrijf een toegankelijke informatiebrief voor inwoners.
- Maak afspraken over verspreiding van de brief.
- Maak ethisch verantwoorde afspraken over het verwerken van de gegevens van mensen.

Waarom?

- Werven van inwoners voor de gesprekken.

Wat?

05

Training gesprekskaarten Waarde van Welzijn

Alle professionals die de gesprekken gaan voeren worden getraind.

Waarom?

- Professionals uitrusten met voldoende kennis en vaardigheden om de gesprekken te kunnen uitvoeren.

Wat?

06

Uitvoering gesprekken

De professionals voeren de gesprekken uit in de afgesproken periode.

Waarom?

- Ophalen van de verhalen van bewoners.

Wat?

07

Verwerken gesprekken

De professionals werken de notities van de gesprekken uit.

Waarom?

- Vastleggen van de opgehaalde informatie uit de gesprekken.

Wat?

08

Analyseren van de gesprekken

De onderzoekers analyseren de gesprekken thematisch en identificeren de meest gekozen waarden. De professionals doen de analyse van de gesprekken met de analysetool.

Waarom?

- Analyse van de opbrengsten: welke aandachtspunten komen uit de verhalen van bewoners? Welke aangrijpingspunten voor verandering?

Wat?

09

In gesprek over de uitkomsten

Na de analyse ga je niet meer met individuele inwoners in gesprek, maar met partners en inwoners in de wijck.

Waarom?

- De uitkomsten uit de gesprekken bespreken met partners en inwoners in de wijk en vertalen naar concrete acties.
- Betrokkenheid en draagvlak creëren bij bewoners, maatschappelijke initiatieven en organisaties in de wijk.

Aanleiding 01

Werken aan waardig ouder worden vereist een collectieve aanpak. Allereerst vanuit een oprechte interesse in de mensen zelf. Wat vinden ouderen belangrijk in hun leven en wat hebben zij nodig om waardig ouder te worden? De aanleiding kan divers zijn. In Zutphen was er een gedeelde zorg van partners in het Netwerk Eenzaamheid Zutphen over eenzame ouderen die zij nog onvoldoende bereikten.

Formeren van een werkgroep 02

De werkgroep komt maandelijks bij elkaar om de volgende stap in het proces voor te bereiden. In de werkgroep zitten afgevaardigden van verschillende partners die betrokken zijn bij de uitvoering. Denk hierbij aan sociaal werk, ouderenadviseurs, gebiedsregisseurs, wijkinitiatieven, wijkverpleegkundigen. Op deze manier zorg je voor commitment van alle partners in het proces. In Zutphen heeft welzijnsorganisatie Perspectief samen met de HAN de aanpak geïntroduceerd in het Netwerk Eenzaamheid Zutphen. De gemeente Zutphen, Ixta Noa en Sensire waren enthousiast en wilden graag meedoen: Ilona, Carlijn, Neeltje en Marijn.

Vorbereiding gesprekken 03

Voordat je begint met de gesprekken is het belangrijk dat de werkgroep bij de onderstaande punten stilstaat:

- Stel de doelgroep vast: denk na over wie je doelgroep is. Dit kun je afbakenen met een leeftijdsgrens, een gebied of een locatie, of een specifieke groep in kwetsbare omstandigheden. In Zutphen kozen we voor de doelgroep 68 jaar en ouder. Sta daarnaast ook stil bij het aantal mensen dat je wilt en kunt spreken.
- Selecteer en beheer adressen: niet alle inwoners willen meedoen. Selecteer daarom meer adressen dan je wilt spreken. In Zutphen heeft de gemeente twee keer zoveel adressen geselecteerd als we wilden spreken. Maak een overzicht van de adressen, waarbij je noteert wanneer iemand niet mee wil doen, waar je wel of niet langs bent gegaan en wie het gesprek voert.
- Bepaal wie wanneer de gesprekken voert: sta stil bij hoeveel tijd je nodig hebt om de gesprekken te kunnen voeren. Maak een realistische inschatting. In Zutphen hebben we hiervoor drie maanden uitgetrokken. Bepaal ook wie de gesprekken gaat voeren. Dit kunnen ook andere professionals zijn dan de leden van de werkgroep.

- Het is belangrijk om te zorgen voor een veilige plek om de data op te slaan en later te kunnen analyseren. Hiervoor kun je gebruikmaken van surveysoftware. In Zutphen hebben we gewerkt met het programma Qualtrics.

Informeren van inwoners 04

Om bewoners te werven is het belangrijk dat de werkgroep stilstaat bij de wijze waarop je inwoners informeert. Concreet gaat het om de volgende twee acties:

- Schrijf een toegankelijke informatiebrief voor inwoners: zorg voor een laagdrempelige en aansprekende brief waarin je uitlegt wat je gaat doen, waarom en wat het concreet betekent voor mensen die mee willen doen. Vraag bij het schrijven van de brief advies over privacy en tekst op taalniveau BI in verband met laaggeletterdheid. Geef bewoners die niet mee willen doen de gelegenheid om zich af te melden. In Zutphen kozen we voor deze manier van werven, om outreachend te werken en in contact te komen met ouderen die nog niet in beeld zijn bij het welzijnswerk en de zorg.
- Maak afspraken over verspreiding van de brief: in Zutphen koos de werkgroep ervoor om de brief uit naam van de gemeente te versturen. Deze brief is twee weken voor de start van de gesprekken verspreid.

Training gespreks-kaarten Waarde van Welzijn 05

Alle professionals die de gesprekken gaan uitvoeren volgen een training waarin zij kennismaken met de filosofie achter de gesprekskaarten, ervaren zij zelf hoe het is om aan de hand van deze kaarten een gesprek te voeren en krijgen zij instructies over de uitvoering van de gesprekken en het verwerken van de gegevens. Deze training wordt aangeboden door de HAN en Bindkracht10. Meer informatie over de training is te vinden op de [website](#).

Uitvoering gesprekken 06

Professionals bellen aan (huis) bij de bewoners die een brief hebben ontvangen. Een gesprek duurt tussen een uur en anderhalf uur. Denk hierbij aan:

- Neem de instructie van de training van tevoren door en zorg dat je alle materialen meeneemt. De instructies zijn te vinden op de [website](#).
- Neem de informatiebrief mee zodat herkenbaar is waarom je langskomt.
- Niet alle inwoners melden zich van tevoren af. Ze kunnen dit ook kenbaar maken aan de deur.
- Niet iedereen is thuis of het komt niet altijd uit. Met bewoners die dat wensen plan je een ander tijdstip in.

Verwerken van de gesprekken 07

De professionals verwerken de notities van de gesprekken nog dezelfde dag nadat zij de gesprekken hebben gevoerd. Dit is nodig om de informatie zo goed en zuiver mogelijk vast te kunnen leggen. De notities bevatten zoveel als mogelijk letterlijke uitspraken van bewoners. Op die manier blijven de opbrengsten uit de gesprekken zo dicht mogelijk bij de bewoners. Er zijn wel verschillen tussen de onderzoeks- en praktijkstroom, namelijk:

- Onderzoeksstroom: voer de notities in de gekozen surveysoftware in.
- Praktijkstroom: lees je notities nog eens goed door en werk ze uit zodat je later nog weet wat er gezegd is.

Analyseren van de gesprekken 08

Na het voeren van de gesprekken wordt er gestart met de analyse. In de analyse is er aandacht voor:

- Welke kaarten zijn hoe vaak gekozen.
- Welke betekenis geven de ouderen aan de zes meest gekozen kaarten.
- De persoonlijke factoren die bevorderend of belemmerend werken.
- De omgevingsfactoren die bevorderend of belemmerend werken.
- De kenmerken van de ouderen die mee hebben gedaan (onderzoeksstroom): leeftijd, geslacht, buurt, woon- en gezinssituatie.

Voor professionals hebben we hiervoor een eerste prototype [analysetool](#) ontwikkeld. Dit is een laagdrempelige tool die je op een speelse wijze door de verschillende stappen leidt. De tool helpt je om samen met andere professionals betekenis te geven aan de gesprekken die gevoerd zijn en te reflecteren op handelingsmogelijkheden. De analyse kun je dus door onderzoekers laten doen, zelf doen met de analysetool, of samen.

In gesprek over de uitkomsten 09

De opbrengsten van de analyse worden gedeeld in de wijk. Daarbij kun je denken aan de inwoners waarmee de gesprekken gevoerd zijn, andere geïnteresseerde inwoners, lokale initiatieven en professionals die in de wijk werkzaam zijn. Je kunt een bijeenkomst organiseren en informatie verspreiden via verschillende kanalen. Bedenk van tevoren met wie je op welke manier in gesprek wilt gaan over de uitkomsten. Voor inwoners is het niet altijd vanzelfsprekend om mee te praten en te denken. De manieren waarop ze dit willen kunnen verschillen.

In Zutphen hebben we infographics gemaakt om zo op een toegankelijke manier de uitkomsten te communiceren in de wijk. Daarnaast hebben we eerst een inwonerbijeenkomst georganiseerd voordat we met professionals in gesprek gingen. Tijdens deze bijeenkomst werden de opbrengsten van de analyse gedeeld. Met inwoners werd nagedacht over acties in de wijk en welke professionals zij hiervoor wilden uitnodigen. Belangrijk hierbij is om kritisch te blijven of de ideeën over acties voldoende aansluiten bij de opbrengsten uit de gesprekken. De werkgroep heeft vervolgens een brede netwerkbijeenkomst georganiseerd. Daar werden de uitkomsten en de ideeën van de inwoners voorgelegd en afspraken gemaakt voor opvolging. Hierbij hebben we zoveel als mogelijk aangesloten bij bestaande initiatieven.

8 INTERVIEW



Neeltje Verbeek
Medewerker Ixta Noa

“De kaarten passen binnen onze visie van herstelgericht werken”

“Vooral de persoonlijke anekdotes waren veelzeggend. Over mooie herinneringen, verlangens en gemis”, vertelt Neeltje Verbeek, medewerker van Ixta Noa Zutphen. Binnen het project Waardig Ouder Worden gebruikte Neeltje de gesprekskaarten. Al snel zag ze de meerwaarde.

“De kaarten geven een houvast om met bewoners in gesprek te gaan. Je kunt heel gericht vragen zonder zelf in te vullen. De vragen zijn open, maar hebben wel een kader. Dit geeft mensen een duidelijke richting om verder te denken. Het is opbouwend, want het gaat uit van wat voor hen belangrijk is. Dat maakt dat mensen al snel gaan praten.”

Veiligheid, maar geen eenzaamheid

Sommige thema's kwamen vaker terug in de gesprekken. Neeltje: “Het viel me op dat ouderen veiligheid verschillende keren noemden. En ook zingeving

en betekenis, evenals verbinding. Wat ik echt verrassend vond is dat eigenlijk iedereen die ik sprak tevreden of zelfs zeer tevreden over zijn of haar leven was. Dit verraste mij, omdat het project ook deels voortkomt uit het idee dat er veel eenzaamheid is onder ouderen. Echte eenzaamheid heb ik niet gehoord. Wel het verlies van het leven zoals het was, maar bij veel mensen was daar ook acceptatie over. En dankbaarheid.”

Open gesprek

Juist dat de kaarten een open gesprek stimuleren, maakte het voor Neeltje waardevol. “Het is echt gericht op iemand zelf, wat belangrijk voor hem of haar is. Je kunt altijd terugvallen op de kaartjes. Wat maakt dat dit

in uw leven niet aanwezig is? Wat is ervoor nodig?”

Neeltje herinnert zich een gesprek met een minder spraakzame deelnemer. “Dan liet ik eerst de kaartjes voor zich spreken. Daaruit kwam dan al, zwijgend, een selectie. Vervolgens vroeg ik de simpele vraag: wat is voor u belangrijk aan deze waarde? En dan kwamen er persoonlijke anekdotes vol herinneringen. Als ik diegene alleen had gevraagd: ‘wat is belangrijk in jouw leven’, dan kwam dat niet zo naar voren vermoed ik”, meent Neeltje.

Visuele beelden helpen

Toch merkte Neeltje dat ouderen extra drempels ervaren om over kwetsbaarheid te praten. “Waar jongeren vaak al meer gewend zijn hierover te praten, hoewel daar ook uitdagingen liggen, is het bij ouderen niet vanzelfsprekend. Ze hebben daar vaak minder taal voor. Deze kaarten laten mensen in hun eigen woorden vertellen wat ze zonder die kaarten misschien lastiger vinden.” De visuele beelden helpen daarbij. “Dat maakt het ook makkelijker voor mensen die meer moeite hebben met taal. Ze hebben een houvast voor wat de kaartjes betekenen.”

Drempels

Neeltje merkt dat bij ouderen het stigma over mentale en psychische kwetsbaarheid en eenzaamheid groter is. “Bij de ouderen is er nog meer stigma over dit onderwerp. Bij Ixta Noa heerst dat stigma niet en openen ze zich langzaam.”

De bezoekers van Ixta Noa zijn bovendien zeer divers. “Wij krijgen mensen van alle leeftijden vanaf 18 over de vloer. Bij ons ligt de nadruk echter niet op leeftijd. Er komen mensen van 70 die zich herkennen in het verhaal van een dertiger en

andersom.” Ze werken bij Ixta Noa met iedereen die te maken heeft of had met psychische kwetsbaarheid of eenzaamheid, bij zichzelf of bij naasten.

Herstelgericht werken

De inzet van de gesprekskaarten sluit aan bij hoe Ixta Noa werkt. “Ixta Noa is een organisatie voor en door mensen die ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. We werken dus vanuit ervaringsdeskundigheid. Dat betekent dat alle vrijwilligers en medewerkers zelf ook ervaring hebben met een ontwrichtende periode in hun leven.”

voor een goed gesprek en kunnen bezoekers oefenen met dagelijkse situaties en werken aan persoonlijke doelen. “Mensen vinden het bijna altijd fijn om te praten over wat voor hen echt belangrijk is. De gesprekskaarten zijn een mooie manier om de verbinding aan te gaan met iemand.”

“De kaarten geven een houvast om mee in gesprek te gaan.”

“We maken een plan waarin deelnemers, maar ook vrijwilligers, aangeven waaraan ze willen werken. Deze kaarten kunnen we als tool inzetten om de speerpunten in dat plan te bepalen.” Volgens Neeltje hebben de kaarten door hun opbouwende karakter mogelijk ook invloed op het bepalen van doelen. “Het opbouwende karakter helpt wellicht om met iemand doelen te bepalen waarmee diegene aan de slag wil. De kaarten passen binnen onze visie van herstelgericht werken.”

Neeltje vertelt dat twee vrijwilligers van Ixta Noa een workshop over het werken met de kaarten volgden. “Ze willen de kaarten gebruiken met onze deelnemers op de inloop in ons Praktijkhuis (locatie van Ixta Noa, red.)” Bij de locaties van Ixta Noa komen bezoekers en ervaringsdeskundigen samen

GESPREKS- KAARTEN WAARDE VAN WELZIJN

De gesprekskaarten Waarde van Welzijn zijn ontwikkeld om op een open manier in gesprek te gaan over wat mensen belangrijk vinden in hun leven en welke mogelijkheden zij ervaren om dit te doen. De kaarten nodigen uit om samen te verkennen welke thema's of levensgebieden voor iemand van betekenis zijn. Dit levert waardevolle inzichten op in:

- Wat iemand belangrijk vindt in het leven en welke wensen daarbij horen.
- Hoe wensen en mogelijkheden met elkaar samenhangen.
- Welke persoonlijke en omgevingsfactoren van invloed zijn op deze wensen en de mogelijkheden in hun leven.

De inzichten zijn niet alleen waardevol op zichzelf. Ze geven ook richting aan het formuleren van ontwikkelvragen, het verhelderen van ondersteuningsbehoeften of het maken van keuzes in begeleiding of beleid.

Verschillen in kansen en belemmeringen

In de praktijk verschillen mensen sterk in de mate waarin zij over waardevolle mogelijkheden beschikken. Een persoon met een fysieke beperking kan bijvoorbeeld uitgesloten worden van kansen die voor hem of haar belangrijk zijn. Iemand met een bijzonder talent kan juist toegang hebben tot mogelijkheden die anderen niet hebben.

Om recht te doen aan deze verschillen is het belangrijk om te onderzoeken waar ongelijkheid ontstaat, en welke belemmeringen of juist unieke kansen iemand ervaart in zijn of haar persoonlijke leven. Dit helpt om passende ondersteuning vorm te geven. Dat kan op individueel niveau, maar ook op het niveau van de buurt of wijk.

In de aanpak Waardig Ouder Worden gebruiken we de gesprekskaarten Waarde van Welzijn om inzicht te krijgen in de realistische mogelijkheden van bewoners en te zien

waar ongelijkheid ontstaat om waardig ouder te kunnen worden. Er zijn bewoners die in hun leven te maken hebben met een opeenstapeling van belemmerende factoren. Anderen vinden daarin een betere balans. De inzichten uit de individuele gesprekken worden in dit project gebruikt om op wijkniveau te komen tot een plan van aanpak en concrete acties om deze ongelijkheid tegen te gaan.

Het gesprek centraal

Bij het gebruik van de gesprekskaarten staat het persoonlijke verhaal van de bewoner centraal. Hij of zij bepaalt zelf wat hij of zij wil delen. De kaarten helpen om het gesprek te richten op waarden en betekenisgeving, en maken zichtbaar wat helpt of belemmert bij het realiseren van een waardevol leven.

Belemmerende of ondersteunende factoren kunnen persoonsgebonden zijn, zoals een talent of beperking. Ze kunnen ook voortkomen uit de omgeving, zoals beleid, sociale normen of de fysieke woonomgeving. Door deze factoren samen te verkennen ontstaat een rijker beeld van wat iemand nodig heeft om op een prettige manier te leven zoals hij of zij dat wil.

De kaarten

De gesprekskaartenset bestaat uit 1 startkaart, 20 CapabilityCards met verschillende waarden en 26 omgevingsfiches. Daarnaast zijn er 2 blanco CapabilityCards en 2 blanco omgevingsfiches.

De startkaart

De algemene startkaart heeft de tekst 'Dit vind ik waardevol'. Deze kaart wordt in het midden gelegd. De CapabilityCards kunnen daarop worden aangelegd. Dan krijg je bijvoorbeeld: "Dit vind ik waardevol" – "mijn mening laten horen". De startkaart "Dit vind ik waardevol" kan in specifieke situaties worden aangevuld met varianten zoals "in mijn wijk" of "in het vrijwilligerswerk".

De CapabilityCards

De CapabilityCards geven de mogelijkheden en wensen weer voor verschillende levensdomeinen. De tekeningen geven suggestie van wat de tekst kan betekenen. De CapabilityCards nodigen uit tot vertellen: wat is voor de persoon van waarde? Op de achterkant staan meer suggesties indien de bewoner niet goed weet wat het thema op de CapabilityCard inhoudt.

De omgevingsfiches

De omgevingsfiches geven factoren weer die van invloed zijn op het daadwerkelijk kunnen realiseren van dat wat iemand waardevol vindt. Dit kunnen helpende of belemmerende factoren zijn, afhankelijk van de situatie waarin de bewoner ze benoemt.

Hoe gebruik je de gesprekskaarten Waarde van Welzijn in een gesprek?

In het gebruik van de gesprekskaarten Waarde van Welzijn volg je deze stappen:

1. Creëer een veilige, open en uitnodigende sfeer. De bewoner bepaalt wat hij of zij vertelt. Het gaat om de huidige situatie, over een maand kan die misschien weer anders zijn.
2. Leg de CapabilityCards op tafel en leg de startkaart in het midden. Vertel wat het doel is:
 - A. Inzicht krijgen in wat de bewoner belangrijk vindt.
 - B. Inzicht krijgen in de samenhang tussen wensen en mogelijkheden.
 - C. Inzicht krijgen in omstandigheden die wensen en mogelijkheden beïnvloeden.
3. Laat de bewoner 6 CapabilityCards kiezen en deze rangschikken. Welke Cards zijn het belangrijkste? Waar liggen ze ten opzichte van elkaar? Nodig de bewoner uit over de CapabilityCards te vertellen. Wat maakt dat ze belangrijk zijn? De bewoner bepaalt het verhaal. Stel eventueel open vragen zonder interpretaties.
4. Leg de omgevingsfiches op tafel. Leg uit dat er verschillende omstandigheden kunnen zijn die wensen en mogelijkheden beïnvloeden. Nodig de bewoner uit om de omgevingsfiches bij de CapabilityCards neer te leggen en om te vertellen welke rol deze spelen. Vormen de omgevingsfiches een belemmering of zijn ze steunend?
5. Stap 1 tot en met 4 geeft de huidige situatie van de bewoner weer. Als vervolgstap is het mogelijk om in gesprek te gaan over kansen voor ontwikkeling. Wat zou de bewoner willen? Maak een foto van de CapabilityCards en de omgevingsfiches en geef die aan de bewoner. Vraag de bewoner wat hij of zij meeneemt uit het gesprek.

De rol van de professional

De professional luistert en stelt alleen waar nodig verhelderende vragen. Dit klinkt eenvoudig, maar blijkt in de praktijk niet gemakkelijk te zijn. Bij het werken met de gesprekskaarten staat het verhaal van de bewoner centraal. Dat betekent, dat de professional zo min mogelijk onderbreekt en reageert op het verhaal. De verhelderende vragen helpen om uit te vragen wat de bewoner bedoelt met bepaalde uitspraken.

De fiches helpen om zicht te krijgen op factoren die van invloed zijn op het leven van een waardevol leven. Op de fiches staan factoren die zowel helpend zijn als juist belemmerend werken. Het is niet de professional, maar de bewoner die daar met zijn of haar verhaal invulling aan geeft. Vanuit dat principe zijn er geen goede of foute interpretaties: de CapabilityCards en de fiches helpen enkel om het verhaal van de bewoner te ontsluiten.

De factoren op de fiches zijn divers van aard. Ze gaan over sociale omgevingsfactoren zoals waardering, gelijkwaardigheid, het gevoel erbij te horen en beeldvorming en stigma. Maar het kunnen ook meer fysieke factoren zijn zoals aanwezige voorzieningen, de afstand daartoe, vervoer en de inrichting van de woonomgeving.

Naast deze omgevingsfactoren zijn er ook persoonlijke factoren die een rol spelen, zoals de motivatie van een persoon, diens achtergrond, zijn of haar gezondheid en talenten. Het is de uitdaging tijdens het gesprek helder te krijgen hoe deze factoren zich tot elkaar verhouden en welke realistische mogelijkheden de bewoner heeft om het leven te leiden zoals hij of zij dat graag wil.



10 INTERVIEW



Laura Heuveling

“Oprechte belangstelling helpt al enorm”

Laura Heuveling is sociaal werker bij sociaalwerkorganisatie Perspectief in Zutphen. Het Waterkwartier, waar deel 2 van het WOW-onderzoek is uitgevoerd, is ‘haar’ wijk. Met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn op zak belde ze bij 68-plussers aan om met hen te praten over het leven en ouder worden. “We hebben zulke mooie gesprekken gevoerd!”

“Veel mensen reageerden enthousiast”, herinnert Laura zich. “‘Gaan we een spelletje doen?’”, vroegen ze vaak als ik de Waarde van Welzijn-gesprekskaarten uit mijn tas haalde.” Nee, Laura kwam niet langs om een spelletje te spelen. Maar leuk vond ze de huisbezoeken aan de inwoners van het Waterkwartier wel. “Normaal gesproken is de vraag die mensen aan ons stellen het uitgangspunt. Nu bezocht ik hen, thuis. En spraken we over hun leven, welke waarden zij belangrijk vinden, over ouder worden en hoe zij dat voor zich zien.

Praten helpt

Contact met anderen, een gevoel van veiligheid en straks de benodigde zorg krijgen. Voor oudere inwoners van het Waterkwartier zijn dit de belangrijkste voorwaarden voor waardig ouder worden. “Uit de gesprekken bleek dat inwoners over het algemeen tevreden zijn met hoe ze wonen, maar dat ze bepaalde plekken in hun buurt missen. Omdat het er ‘s avonds te donker is of omdat er groepjes jongeren samenkomen. Dat ouderen zich niet altijd veilig voelen in de wijk, wist ik niet.”

Laura vertelt over de alleenstaande vrouw die geëmotioneerd raakte bij haar keuze voor de gesprekskaart ‘me veilig voelen’. “Ik vroeg haar wat die

kaart opriep. Ze zei dat er een tijd geleden bij haar was ingebroken. Dat ze daar nog altijd veel last van had, maar daar met niemand over sprak. Tot dat moment met mij. Ik raadde haar aan om het er toch ook eens met anderen over te hebben, wat ze zou doen. Want ons gesprek luchtte haar op, zei ze.”

Betekenisvol meedenken

Als sociaal werker heeft Laura niet op alle vragen van inwoners een concreet antwoord. En dat hoeft ook niet. “Wat ik uit deze gesprekken meeneem, is dat je mensen vaak al enorm helpt met persoonlijk contact. Met oprechte aandacht voor wat hen bezighoudt. Met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn stel je makkelijk vervolgvragen. Dat helpt om onder de oppervlakte te komen en niet meteen na te denken over een oplossing. Die komt als we beiden goed begrijpen om welke vraag het echt draait.”

Laura geeft een voorbeeld. “Stel, een inwoner zegt: ‘Ik weet niet goed wat ik allemaal moet regelen voor het ouder worden.’ Voorheen schoot ik dan vaak in de praktische modus. ‘Heb je hieraan gedacht? Heb je dat overwogen?’ Terwijl ik met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn leerde hoe waardevol het is om de vraag eerst uit te diepen. ‘Wat vind je belangrijk in het leven? Hoe ziet ouder worden er voor jou uit?’ Want als ik dat weet, kan ik écht betekenisvol met iemand meedenken.”

“Ik ben 24, maar kon met deze gespreksmethode goed aansluiten bij de leefwereld van oudere inwoners. We voerden zulke mooie, verbindende gesprekken! Ik denk ook dat ik nu een betere gesprekspartner ben.”

Voor en met álle inwoners

Laura kwam tijdens het onderzoek ook in contact met Waterkwartierders die ze nog niet kende. “Bijvoorbeeld omdat ze ons nog niet nodig hebben, hulp en ondersteuning met eigen mensen en middelen organiseren, of niet precies weten wat wij allemaal doen. Het is goed dat we ook een aantal van hen spraken. Want hoe beter wij de wijken en inwoners in beeld hebben, hoe beter we onze dienstverlening en voorzieningen kunnen inrichten – in afstemming met onze partners. En de inwoners die we nog niet kenden, weten ons nu ook te vinden.”

“Als ik weet wat de ander belangrijk vind, kan ik écht betekenisvol meedenken”

Laura hielp een aantal inwoners meteen een stapje op weg. Zo verwees ze iemand naar het Wmo-loket van de gemeente voor hulp bij het zoeken naar een passende rolstoel. En wees ze een paar inwoners die zich soms eenzaam voelen op een beweegclubje of kookgroep in de wijk. “Bij wat complexere hulpvragen vroeg ik of ik hun naam en nummer mocht noteren, zodat een collega contact kon opnemen. Mooie bijvangst van het onderzoek, vind ik.”

sSamen ouder worden

In de anderhalf jaar dat Laura voor Perspectief werkt, zag ze de complexiteit van de ondersteuningsvragen toenemen. “Veel inwoners ervaren problemen op meerdere levensgebieden. Daarom is het belangrijk dat wij zorgvuldig samenwerken met andere professionals in de wijk. Dat bijvoorbeeld de wijkverpleegkundige en sociaal werker samen op huisbezoek gaan. Wat is hier aan de hand? Wat heeft deze inwoner nodig? Wie van ons pakt welk deel daarvan op? Dat doen we al, maar kunnen we nog versterken.”

En de inwoners zelf? “We hoorden van best veel mensen dat ze voor hun omgeving van betekenis willen zijn. Ook van inwoners die daar eerder nog niet zo over nadachten. Dat is mooi. Hoe meer regie zij zelf hebben en houden, hoe prettiger zij samen in hun wijk ouder worden.”

WAT VINDEN MENSEN WAARDEVOL

Hoe draag je zorg voor waardig ouder worden in een buurt of wijk en waar moet je dan rekening mee houden? Veel mensen geven aan dat, wanneer zij ouder worden, graag willen blijven op de plek waar zij nu wonen. Vanuit landelijk en lokaal beleid wordt deze wens omarmd. Ook toont onderzoek aan dat thuis ouder worden zorgt voor het behoud van verbondenheid met vertrouwde mensen op vertrouwde plekken en bijdraagt aan zelfstandigheid en eigen regie van mensen.

De gesprekken met bewoners in Waterkwartier en de Zuidwijken in Zutphen hebben de volgende inzichten opgeleverd in wat voor inwoners belangrijk is om op een prettige manier ouder te worden en hoe de omgeving en de persoon zelf daaraan kan bijdragen. Hoe dit eruit ziet, is voor iedere wijk anders, blijkt uit de analyse van de gesprekken.

De Zuidwijken

Tijdens de gesprekken kozen 104 bewoners vijf kaarten uit die zij het belangrijkste vinden in hun leven. Iedere kaart symboliseert een waarde. De meest gekozen waarden in de Zuidwijken zijn:

- ‘Contact hebben met andere mensen’: 54 keer gekozen.
- ‘Gezond leven’: 54 keer gekozen.
- ‘Genieten van de natuur’: 47 keer gekozen.
- ‘Genieten van het leven’: 45 keer gekozen.
- ‘Wonen zoals ik wil’: 43 keer gekozen.
- ‘Zorg krijgen die ik nodig heb’: 43 keer gekozen.

‘Contact hebben met andere mensen’

De meeste inwoners geven aan verschillende contacten te hebben met andere mensen. Hierbij worden burens, familie of vrienden genoemd. In dat contact vinden zij

vooral belangrijk dat er naar elkaar wordt omgekeken. Zij hechten er waarde aan om niet alleen hulp te ontvangen, maar ook iets voor anderen te kunnen betekenen. Bijvoorbeeld het doen van een het doen van een boodschap voor een ander, maar ook om structureel of incidenteel vrijwilligerswerk in de buurt.

Het hebben van een klein netwerk of het verlies van contact kan een negatieve impact hebben op het welbevinden van mensen. Het verlies van een partner kan zorgen dat het netwerk kleiner wordt en de emotionele binding wegvalt. Beiden kunnen zorgen voor gevoelens van eenzaamheid. Sommige bewoners geven aan het lastig te vinden om nieuwe contacten aan te gaan. Tegelijkertijd zien we ook verschillen tussen mensen in de behoefte aan contact, het type contact en de intensiteit ervan.

‘Gezond leven’

Bewoners in de Zuidwijken zijn bewust bezig met gezond leven. Zij associëren ‘bewegen’ en ‘gezond eten’ met het hebben van een gezond leven. Ze ondernemen bewust dingen om hun gezondheid zoveel mogelijk op peil te houden, bijvoorbeeld door het eten van gezonde voeding en regelmatig bewegen. Wandelen en fietsen zijn daarbij belangrijke activiteiten. Dit is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Een deel van de bewoners ervaart namelijk beperkingen in het bewegen door fysieke of mentale klachten. Zij proberen ondanks deze klachten toch zoveel mogelijk in beweging te blijven. Bewoners van de Zuidwijken maken zich ook zorgen over hun eigen gezondheid en die van anderen: zij zien in hun omgeving zieke mensen en de gevolgen die zij ervan ondervinden. Het hebben van een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend.

‘Genieten van de natuur’

In de natuur kun je bewegen en het biedt ontspanning. Het genieten van de natuur heeft op zichzelf ook een intrinsieke waarde, naast dat het een plek is om te bewegen en anderen te ontmoeten. Het is voor hen belangrijk om in de buurt een blokje om te kunnen lopen in het groen. Bewoners uit de Zuidwijken zijn zich bewust van het belang van groen en dragen graag bij aan de natuur en natuurbehoud. Bijvoorbeeld het bijhouden van een groenstrook of een landschapstuin. Een groene omgeving nodigt hen ook uit om een hobby als fotografie uit te oefenen of te genieten van de kleine dingen zoals fluitende vogels in de tuin.

‘Genieten van het leven’

Ze ondernemen graag activiteiten met anderen, gaan op vakantie, maken uitjes, of gaan iets drinken met vrienden op een terras. Dit zijn niet altijd buurtbewoners en deze activiteiten vinden dan ook niet (altijd) plaats in de buurt of wijk waar zij wonen. Genieten van het leven is een ‘mindset’ voor hen. Het helpt om met tegenslagen om te gaan. Hierbij hoort ook het bewust genieten van



de kleine dingen in het leven. Het hebben van voldoende geld, vervoer en een goede gezondheid zien zij als voorwaarden om te kunnen genieten van het leven.

‘Wonen zoals ik wil’

Over het algemeen zijn de bewoners van de Zuidwijken tevreden over de plek waar ze wonen. Ze willen er ook graag blijven. Bewoners nemen daarom stappen om hun woning levensbestendig te maken, zodat zij er kunnen blijven wonen zolang als dat mogelijk is. Daarbij willen zij zelf regie houden over zaken die nodig zijn om dit te realiseren. Zij waarderen de aanwezigheid van natuur en een aangenaam uitzicht. Ook vinden zij het belangrijk om mensen in de buurt te hebben waar zij terechtkunnen als dat nodig is. Ze willen daarbij zoveel als mogelijk zelf de regie houden over de keuze om wel of niet te verhuizen.

‘Zorg krijgen die ik nodig heb’

De bewoners die nu gebruik maken van zorg, zijn hierover meestal tevreden. Daarbij noemen zij zowel zorg die zij ontvangen in het ziekenhuis, als het ontvangen van thuis-, buurt- of mantelzorg. Tegelijkertijd geven bewoners ook aan anderen niet teveel te willen belasten. Daarbij gaat het vaak om hun kinderen, maar ook buurtgenoten. Bewoners van de Zuidwijken maken zich zorgen over de toekomst van de zorg. Zij vrezen dat voorzieningen zoals het ziekenhuis wegvallen of dat zij lang moeten wachten op hulp. Ook weten zij niet altijd goed waar ze terechtkunnen voor hulp. De digitale informatievoorziening is voor bewoners niet altijd toegankelijk vanwege het ontbreken van digitale vaardigheden.

Het Waterkwartier

In het Waterkwartier is met 38 bewoners gesproken. Zij kozen het meest voor de waarden:

- 'Contact hebben met andere mensen': 20 keer gekozen.
- 'Me veilig voelen': 20 keer gekozen.
- 'Zorg krijgen die ik nodig heb': 19 keer gekozen.
- 'Iets betekenen voor een ander': 15 keer gekozen.
- 'Zijn wie ik wil zijn': 15 keer gekozen.

'Contact hebben met andere mensen'

Ook in het Waterkwartier worden familie, buren en vrienden als belangrijkste contacten genoemd. Bewoners benoemen specifiek het belang van vrijwilligerswerk als bron van contact met andere mensen. Het contact met buren bestaat uit vluchtige contacten, bijvoorbeeld een praatje wanneer je elkaar treft op straat. Daarnaast helpen buren elkaar, wat een gevoel van veiligheid geeft. Een kleiner wordend sociaal netwerk, wat zowel door bewoners in het Waterkwartier als in de Zuidwijken wordt genoemd, is soms ook het gevolg van verminderde mobiliteit van vrienden, wat belemmert om elkaar te ontmoeten, zeker wanneer de men verder weg woont van elkaar.

'Me veilig voelen'

Niet alle bewoners voelen zich veilig in de wijk. Het contact met andere bewoners helpt hen om zich veiliger te voelen. Bewoners geven aan dat inbraken in de buurt hen een onveilig gevoel geven. Ook voelen zij zich minder veilig wanneer het donker is op straat. Zij gaan dan liever niet meer het huis uit. Contact met buren draagt echter bij aan een gevoel van veiligheid. Maatschappelijke



ontwikkelingen hebben ook invloed op het gevoel van veiligheid: bewoners maken zich bijvoorbeeld zorgen over een dreigende oorlog. Daarnaast associëren bewoners veiligheid ook met verkeer in de buurt of wijk en het zelf wel of niet meer kunnen rijden van een auto of fiets.

'Zorg krijgen die ik nodig heb'

Bewoners uit Waterkwartier geven aan dat ze over het algemeen tevreden zijn over de zorg. Ze vinden het belangrijk om zelf keuzes te kunnen maken met betrekking tot hun gezondheid en ervaren dat dit niet altijd het geval is. Over de zorg van de toekomst maken ze zich weinig zorgen, al vangen ze hier wel geluiden over op. Zelfstandigheid is belangrijk voor inwoners van het Waterkwartier. Het ontvangen van zorg stelt bewoners in staat om langer zelfstandig te blijven wonen. Tegelijkertijd is het accepteren van zorg niet voor iedereen even makkelijk.

'Iets betekenen voor een ander'

Bewoners vinden het belangrijk om iets te betekenen voor een ander. Dat kan op velerlei manieren, onder andere door vrijwilligerswerk als bestuurslid van een vereniging of in meer uitvoerende taken zoals het schenken van koffie tijdens een koffieochtend in het buurthuis. Maar ook kleinere vormen, zoals het maken van een praatje of een kaartje in de brievenbus, worden als waardevol ervaren. Het geeft bewoners voldoening om op die manier iets voor een ander te betekenen. Bewoners zijn zich ervan bewust dat er medebewoners zijn die afhankelijk zijn van de hulp van anderen en leveren (soms heel bewust vanuit relevante werkachtergrond), graag een maatschappelijke bijdrage.

'Zijn wie ik wil zijn'

Bewoners geven aan dat zij het belangrijk vinden om zichzelf te kunnen zijn. Het kunnen maken van eigen keuzes en het gevoel onafhankelijk te zijn speelt daarbij een belangrijke rol. Belangrijke uitgangspunten voor bewoners zijn respect, vertrouwen en gelijkwaardigheid. Op basis hiervan ervaren bewoners ruimte om hun mening te geven. Relaties binnen het gezin, achtergrond en gezondheid zijn voor bewoners van invloed op het kunnen zijn wie ze willen zijn.



WAT HELPT EN WAT BELEMMERT

De verhalen bij de gekozen CapabilityCards zeggen iets over factoren die meebepalen of iemand het leven kan leiden dat hij of zij wil. Bijvoorbeeld hoe hun verminderde mobiliteit ervoor zorgt dat zij niet meer naar bepaalde ontmoetingsplekken kunnen. We spreken dan van belemmerende factoren. Maar ze vertellen bijvoorbeeld ook hoe belangrijk zij het vinden om een ommetje te kunnen maken door het parkje dichtbij hun huis, of hoe het vrijwilligerswerk in het buurthuis zorgt voor meer sociale contacten en plezier in het leven. We spreken dan over bevorderende factoren.

De Zuidwijken

Welke factoren helpen bewoners om op een prettige manier ouder te worden in de Zuidwijken?

Uit de verhalen van bewoners komen de volgende bevorderende factoren naar voren:

- ✓ Bewegen helpt om gezond te blijven en je fit te voelen.
- ✓ Wandelen en fietsen in de natuur worden hierbij als activiteiten genoemd, specifiek omdat het bijdraagt aan ontspanning en mentaal welbevinden.
- ✓ Bewoners geven aan bewust bezig te zijn met gezond eten, om zo hun gezondheid op peil te houden.
- ✓ Het actief onderhouden van contacten draagt bij aan een sociaal netwerk, waarin bewoners naar elkaar omzien en genieten van het ondernemen van activiteiten met elkaar.

- ✓ Bewoners ervaren sociale controle als helpend om prettig te wonen in de buurt of wijk. Het geeft bewoners een goed gevoel dat ze elkaar tot steun zijn.
- ✓ Het doen van vrijwilligerswerk draagt bij aan sociale contacten. Het gevoel van betekenis te zijn, geeft zin aan hun leven. Ook voor mensen die vaak afhankelijk zijn van anderen.
- ✓ Aanpassingen aan de woning helpen om te kunnen blijven wonen in een vertrouwde omgeving.

Welke factoren werken juist belemmerend voor inwoners?

- ✗ Lichamelijke klachten zorgen ervoor dat bewoners zich niet meer zo makkelijk bewegen. Ze gaan daardoor minder vaak de deur uit en afstanden worden moeilijker te overbruggen. Dit heeft impact op het sociale netwerk en de toegang tot voorzieningen.
- ✗ Bewoners zijn, mede door verminderde mobiliteit, afhankelijk van vervoer. Dit kan zijn openbaar vervoer, taxidiensten zoals het Automaatje of hulp van anderen.
- ✗ Bewoners maken zich zorgen over de toegankelijkheid van voorzieningen, omdat zij merken dat steeds meer diensten verdwijnen uit hun directe omgeving en de zorg letterlijk steeds meer op afstand raakt.
- ✗ Informatie over voorzieningen is niet altijd toegankelijk, waardoor bewoners niet goed weten of en waar zij terecht kunnen met specifieke (zorg) vragen.
- ✗ Beperkte digitale vaardigheden bemoeilijken het vinden van informatie en de toegang tot zorg.
- ✗ Het verliezen van een partner of dierbare kan zorgen voor gevoelens van eenzaamheid of leiden tot een teruggetrokken bestaan met minder sociale contacten.
- ✗ Geld is nodig om te kunnen genieten van het leven. Wanneer er onvoldoende inkomen is, wordt het lastig om het leven te leiden dat men graag wil. Dit is een levensinstelling die ze geleerd hebben door de jaren heen.

Het Waterkwartier

Welke factoren helpen de bewoners van het Waterkwartier om op een prettige manier ouder te worden in hun wijk?

Uit de verhalen van bewoners komen de volgende bevorderende factoren naar voren:

- ✓ Sociale controle in de buurt of wijk vinden bewoners belangrijk. Er wordt op elkaar gelet en dat zorgt voor gevoelens van veiligheid.
- ✓ Bewoners vinden het belangrijk dat er plekken in de buurt zijn waar men elkaar kan ontmoeten. Zij vinden het prettig om er andere mensen te treffen voor een

praatje of om samen dingen te ondernemen.

- ✓ Het is voor bewoners prettig dat voorzieningen dichtbij en makkelijk toegankelijk zijn. Zo kunnen zij op relatief korte afstand plekken bezoeken die belangrijk voor hen zijn.
- ✓ Een mooie omgeving draagt bij aan gevoelens van welbevinden, onder andere door groen in de wijk.
- ✓ Een positieve levensinstelling helpt hen om tegenslagen in het leven te verwerken en niet bij de pakken neer te gaan zitten.

Welke factoren werken juist belemmerend?

- ✗ Bewoners in het Waterkwartier willen graag de regie over hun eigen leven voeren en behouden. Zij maken zich hier zorgen over.
- ✗ Bewoners van het Waterkwartier ervaren dat ze niet altijd eigen keuzes kunnen maken in de zorg.
- ✗ Een slechtere gezondheid is van invloed op het kunnen deelnemen aan activiteiten, het sociale netwerk van mensen en het kunnen bezoeken van plekken in de buurt.
- ✗ Wanneer zij niet beschikken over eigen vervoer, zijn bepaalde voorzieningen niet of moeilijk bereikbaar. Zij kunnen daar dan geen gebruik van maken.
- ✗ Bewoners voelen zich onveilig door overlast, criminaliteit en verkeer. Daardoor durven zij met name in de avond minder goed hun huis uit te gaan.
- ✗ Onzekerheid en angst drukken een stempel op het leven van mensen. Het kan hierbij gaan om gevoelens van angst vanwege overlast, maar ook om maatschappelijke ontwikkelingen zoals een dreigende oorlog.
- ✗ De digitalisering van de zorgt maakt de zorg minder toegankelijk. Wanneer informatie ontbreekt voor mensen, wordt het maken van eigen keuzes nog lastiger.
- ✗ Het leven is duur, vinden bewoners. En dat is van invloed op het kunnen leven van een prettig leven.

Verschillen

De opbrengsten laten zien dat verhalen van mensen verschillen. Maar ze laten ook zien dat er in de verhalen steeds bepaalde thema's en factoren terugkeren. Per wijk zijn deze verschillend, afhankelijk van de mensen die er wonen, de leefomstandigheden en de manier waarop de wijk is ingericht. Wanneer men zich wil richten op een collectieve aanpak in de wijk, dan is het dus belangrijk om per wijk goed te kijken naar terugkerende belemmerende en bevorderende factoren op persoonlijk én op omgevingsniveau. Door dit te doen met professionals uit verschillende domeinen die in de wijk actief zijn, kan je breed kijken naar welke concrete aanknopingspunten er zijn om aan deze factoren te werken zodat bewoners waardig ouder kunnen worden in de wijk.

AAN DE SLAG MET DE OPBRENGSTEN

In de Capabilitybenadering staat **menselijke vrijheid, ontwikkelingen en diversiteit centraal. Iedere persoon heeft en mag een eigen beeld hebben van wat een goed leven is en streeft dit beeld na vanuit persoonlijke wensen, talenten, waarden en dromen. Tegelijkertijd verschillen mensen in de mate waarin zij over reële mogelijkheden beschikken om deze wensen, talenten, waarden en dromen te realiseren.**

De kracht van de gesprekskaarten is dat de gesprekskaarten zorgen voor een diepgaand gesprek op het niveau van zingeving, verweven in persoonlijke verhalen en levenservaringen. Het gesprek stimuleert bewustzijn bij de professionals en ouderen over wat waardig ouder worden betekent.

Ieder gesprek is uniek. De waarden die mensen kiezen zijn wellicht hetzelfde, maar de betekenis die zij eraan geven is voor iedereen anders. Mensen hebben ook verschillende behoeften. 'Ouderen' is dus geen homogene categorie. Om waardig ouder worden te ondersteunen is het dus belangrijk om deze diversiteit te erkennen, en aan te sluiten bij verschillende en veranderende behoeften.

Door aselect een groep inwoners met de leeftijd boven 68 jaar te benaderen in de twee wijken hebben we met de aanpak een diverse groep inwoners weten te bereiken. Hier zaten ook inwoners bij die sociale en zorg-professionals met hun reguliere werk niet bereiken. Door met een brede samenstelling van inwoners in gesprek

Het Proces



te gaan, wordt het beeld verrijkt van wat waardig ouder worden betekent voor inwoners.

Van individuele gesprekken naar een collectief beeld

Door het voeren van een gesprek met de gesprekskaarten krijg je een goed beeld van een persoon. Daar zijn ze voor ontwikkeld. Maar als je ook een beeld wil krijgen van de wijk, dan zul je de gesprekken moeten analyseren. Dit collectief beeld is belangrijk om in gesprek te gaan over wat waardig ouder worden betekent voor de wijk.

In het project hebben onderzoekers van het lectoraat Versterken van Sociale Kwaliteit van de HAN 104 gesprekken geanalyseerd in de Zuidwijken en de 38 gesprekken in Waterkwartier. De professionals die de gesprekken voerden, maakten notities van het gesprek op een invulblad. Deze notities zijn vervolgens digitaal ingevoerd in de surveysoftware Qualtrics. De onderzoekers hebben de data geanalyseerd. Zij keken hoe vaak welke waarden gekozen zijn. Een thematische analyse is uitgevoerd om inzicht te krijgen in de betekenis die inwoners geven aan de waarden en hoe persoonlijke en omgevingsfactoren van invloed zijn op het realiseren ervan.

Om in de wijk in gesprek te gaan over de uitkomsten zijn er laagdrempelige **infographics** gemaakt die de uitkomsten kernachtig verbeelden. Voor professionals is het niet gemakkelijk om deze analyse te doen, omdat het veel tijd kost en specifieke expertise vraagt. Daarom hebben de onderzoekers in het project een analysetool ontwikkeld die professionals (die de gesprekken voerden) kunnen gebruiken. Met de tool

reflecteren professionals met elkaar op de uitkomsten en bespreken zij handelingsmogelijkheden. De tool ondersteunt een verdiepend gesprek over sociale veerkracht en belemmeringen. Dit leidt tot concrete aangrijpingspunten voor verandering in de wijk en het bevorderen van welzijn van ouderen.

De analysetool bestaat uit een placemat met reflectiekaarten. Met de tool doorloop je de vier stappen:

1. **Inventariseren:** professionals uit verschillende domeinen bespreken en verdiepen gezamenlijk de opbrengsten van de gesprekken.
2. **Verdiepen:** aan de hand van vragen identificeren zij persoonlijke en omgevingsfactoren die een rol spelen in het leven van de ouderen.
3. **Handelen:** ze brengen in kaart welke mogelijkheden zij zien om samen in de wijk mee aan de slag te gaan.
4. **Waarmaken:** ze inventariseren wat nodig is om deze mogelijkheden samen te realiseren.

Het bespreken van de uitkomsten in de wijk

Waardig ouder worden is een thema dat iedereen aangaat. Niet alleen omdat je al ouder bent of wordt, maar ook uit solidariteit voor elkaar. Het is een gesprek over nu en de toekomst waar de hele gemeenschap een rol in heeft. Wat waardig ouder worden betekent vraagt dus ook om een publiek debat. Zoals de filosoof Hannah Arendt zegt: "De zorg om de wereld moet plaatsvinden in de publieke ruimte."

Door deze kwestie met de wijk te bespreken kun je samen werken aan verandering in de wijk. Daarom organiseerden we met welzijnswerk Perspectief een bijeenkomst in de wijk. Hiervoor waren deelnemers aan de gesprekken en andere geïnteresseerden voor uitgenodigd. We vonden het belangrijk om eerst de bevindingen met de inwoners te bespreken en te horen van inwoners waar zij graag mee aan de slag wilden.

Het bespreken van sociale kwesties in de wijk vraagt van mensen om uit hun 'bubbel' te komen, want een publiek gesprek wil je niet alleen met gelijkgestemden voeren en ook niet met de mensen die het hardst roepen. Maar hoe organiseer je dit publiek gesprek? Dit was ook een uitdaging in ons project, want met de gesprekskaarten hebben we een diverse groep inwoners gesproken, maar deze diversiteit zagen we minder terug in de bijeenkomst in de wijk. In vervolgonderzoek pakten we dit verder op.

Aan de slag met de uitkomsten

Na de inwonersbijeenkomst hebben we ook een brede netwerkbijeenkomst georganiseerd om met partners in de wijk door te praten over de uitkomsten en vervolgacties. In de voorbereiding van deze bijeenkomst keken we naar de partijen en initiatieven in de wijk die aansluiten bij de thema's uit de gesprekken. We hebben ook lokale partijen betrokken in de voorbereiding van de bijeenkomst. Dit heeft geresulteerd in een grote opkomst. Er waren professionals uit het sociale en zorgdomein aanwezig, maar ook vanuit de gemeente, cultuur, het veiligheidsdomein en de bieb. Ook vrijwilligers van maatschappelijke organisaties zoals de Zonnebloem en wijkinitiatieven als Stichting Waterkwartier, het buurtnetwerk en Samen in de Zuidwijken waren aanwezig.

De bijeenkomst was ingestoken vanuit normatieve gelijkheid: je bejegt een ander op voet van gelijkheid. Kennis is belangrijk. Maar kennis moet het gesprek informeren en niet bepalen. De belangrijkste kennisbron

waren de inhoud van de gesprekken met inwoners. In totaal zijn 142 gesprekken gevoerd die zeker anderhalf uur hebben geduurd. Daaruit hebben we heel veel informatie gekregen. Dit gaf inzicht, sprak tot verbeelding en bood veel haakjes om mee aan de slag te gaan.

Met behulp van de infographics, die op de volgende pagina te zien zijn, gingen de deelnemers dan ook aan de slag in werkgroepen. Er zijn concrete acties geformuleerd waar de aangewezen partners samen met inwoners verder invulling aan gaan geven. Uit ervaring weten we dat wanneer acties concreter worden er meer inwoners aansluiten. Belangrijk hierbij is ook om aan te sluiten bij initiatieven die er al zijn. Het mooie was dat veel van deze initiatieven al aanwezig waren. Tegelijkertijd ondervonden we ook uitdagingen. Zo bleek het best moeilijk voor de deelnemers van de bijeenkomst om aan te blijven sluiten bij dat wat uit de gesprekken kwam. Soms zagen we dat onbewust de eigen ideeën over wat nodig was, de boventoon voerde. In andere gevallen wilde professionals steeds opnieuw in gesprek met inwoners, terwijl er heel veel informatie lag waar de wijk mee verder kan. We hebben geleerd dat dit meer sturing vraagt en nemen dit mee in de doorontwikkeling van de analysetool.

Met meer dan 25 deelnemers hebben we de uitkomsten uit de gesprekken vertaald naar concrete vervolgacties voor Zutphen. Hierbij werd ook gekeken naar dat wat er al is, want in Zutphen gebeuren al veel mooie dingen. Zo werd bijvoorbeeld 'het Automaatje' vaak genoemd in de gesprekken. Dit is een vrijwillige vervoersdienst voor mensen die zelf niet meer kunnen autorijden, geen auto hebben of bijvoorbeeld een partner zijn verloren die altijd reed. Voor veel mensen is dit project een uitkomst. Hierdoor kunnen ze weer ergens naartoe gaan. Zo gaf een persoon aan, "Ik ben zo blij met Automaatje. Dan weet ik dat er altijd iemand is die me naar het ziekenhuis kan rijden." Een ander voorbeeld is de voorzorgcirkel in Zutphen waar bewoners enthousiast over waren en professionals uitnodigden om hierover mee te denken.



WAARDIG OUDER WORDEN

IN GESPREK MET OUDEREN IN ZUTPHEN

De gemeente Zutphen vindt het belangrijk om te kijken naar wat er nodig is voor bewoners om op een prettige manier ouder te worden in hun wijk.

Daarom hebben welzijnsorganisatie Perspectief samen met zorgorganisaties Sensire en Ixta Noa en de HAN University of Applied Sciences hier onderzoek naar gedaan. Zij zijn met bewoners van 68 jaar en ouder in gesprek gegaan over wat zij belangrijk vinden in hun leven. Dit hebben zij gedaan met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn.

ONDERZOEKSVRAGEN

1. Wat is belangrijk voor bewoners in de Zuidwijken en Waterkwartier om op een prettige manier ouder te worden?
2. Welke factoren dragen bij of belemmeren bewoners om prettig ouder te worden in hun wijk?

WERKWIJZE

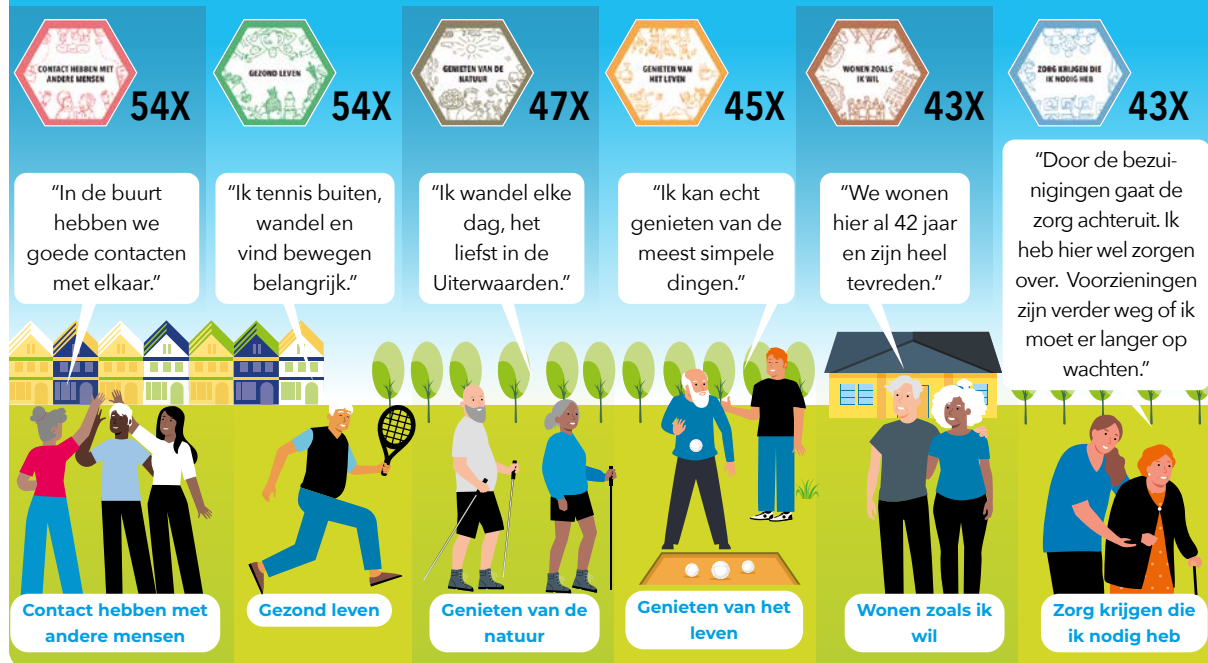
Om te achterhalen wat er leeft onder ouderen in de Zuidwijken en Waterkwartier is gewerkt met de gesprekskaarten 'Waarde van Welzijn' die door de HAN en welzijnsorganisatie Bindkracht10 zijn ontwikkeld. In totaal hebben we met 142 bewoners in de twee wijken gesproken.



In gesprek m.b.v. de gesprekskaarten Waarde van Welzijn

WELKE WAARDEN VINDEN OUDEREN HET BELANGRIJKST IN DE ZUIDWIJKEN

Tijdens het gesprek hebben we bewoners vijf kaarten laten uitkiezen die zij het meest waardevol vinden in hun leven. Iedere kaart symboliseert een waarde.



WELKE PERSOONLIJKE EN OMGEVINGSFACTOREN BEÏNVLOEDEN OP EEN PRETTIGE MANIER OUDER WORDEN

BEVORDERENDE FACTOREN:



BELEMMERENDE FACTOREN:



Wat betekent dit voor uw wijk?
Praat en denk mee!



WAARDIG OUDER WORDEN

IN GESPREK MET OUDEREN IN ZUTPHEN

De gemeente Zutphen vindt het belangrijk om te kijken naar wat er nodig is voor bewoners om op een prettige manier ouder te worden in hun wijk.

Daarom hebben welzijnsorganisatie Perspectief samen met zorgorganisaties Sensire en Ixta Noa en de HAN University of Applied Sciences hier onderzoek naar gedaan. Zij zijn met bewoners van 68 jaar en ouder in gesprek gegaan over wat zij belangrijk vinden in hun leven. Dit hebben zij gedaan met de gesprekskaarten Waarde van Welzijn.

ONDERZOEKSVRAGEN

1. Wat is belangrijk voor bewoners in de Zuidwijken en Waterkwartier om op een prettige manier ouder te worden?
2. Welke factoren dragen bij of belemmeren bewoners om prettig ouder te worden in hun wijk?

WERKWIJZE

Om te achterhalen wat er leeft onder ouderen in de Zuidwijken en Waterkwartier is gewerkt met de gesprekskaarten 'Waarde van Welzijn' die door de HAN en welzijnsorganisatie Bindkracht10 zijn ontwikkeld. In totaal hebben we met 142 bewoners in de twee wijken gesproken.



In gesprek m.b.v. de gesprekskaarten Waarde van Welzijn

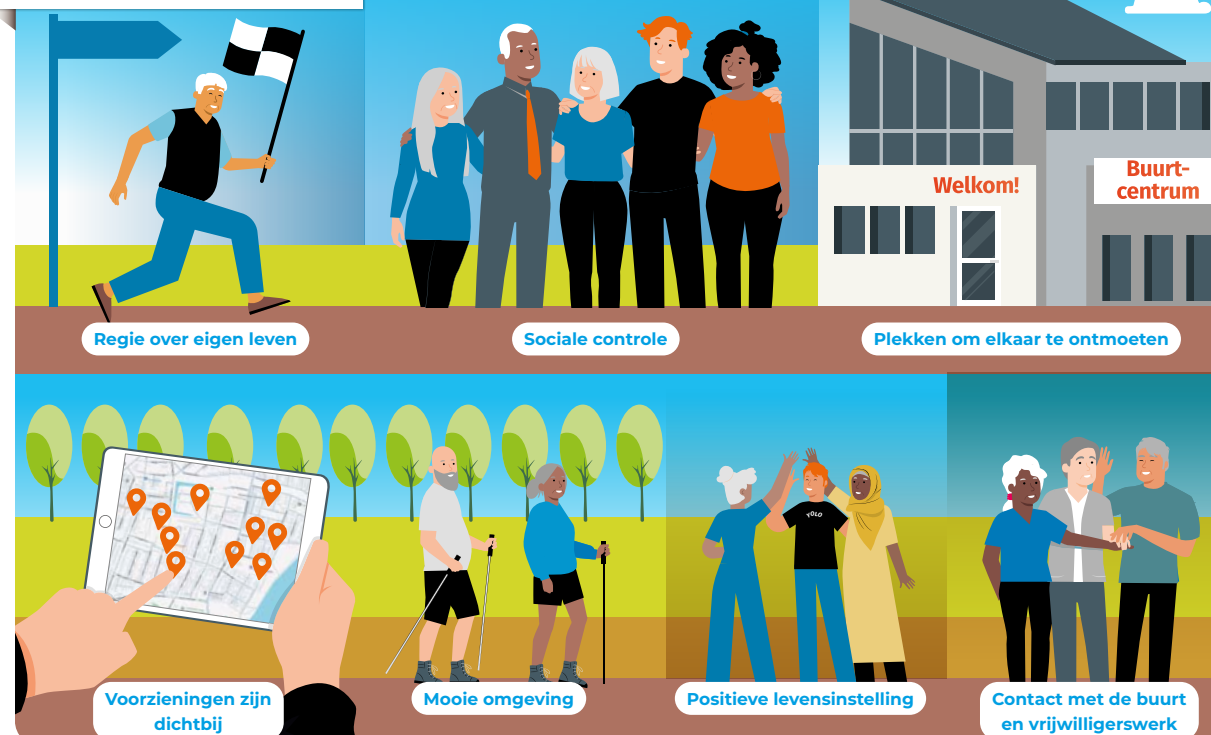
WELKE WAARDEN VINDEN OUDEREN HET BELANGRIJKST IN WATERKWARTIER?

Tijdens het gesprek hebben we bewoners vijf kaarten laten uitkiezen die zij het meest waardevol vinden in hun leven. Iedere kaart symboliseert een waarde.

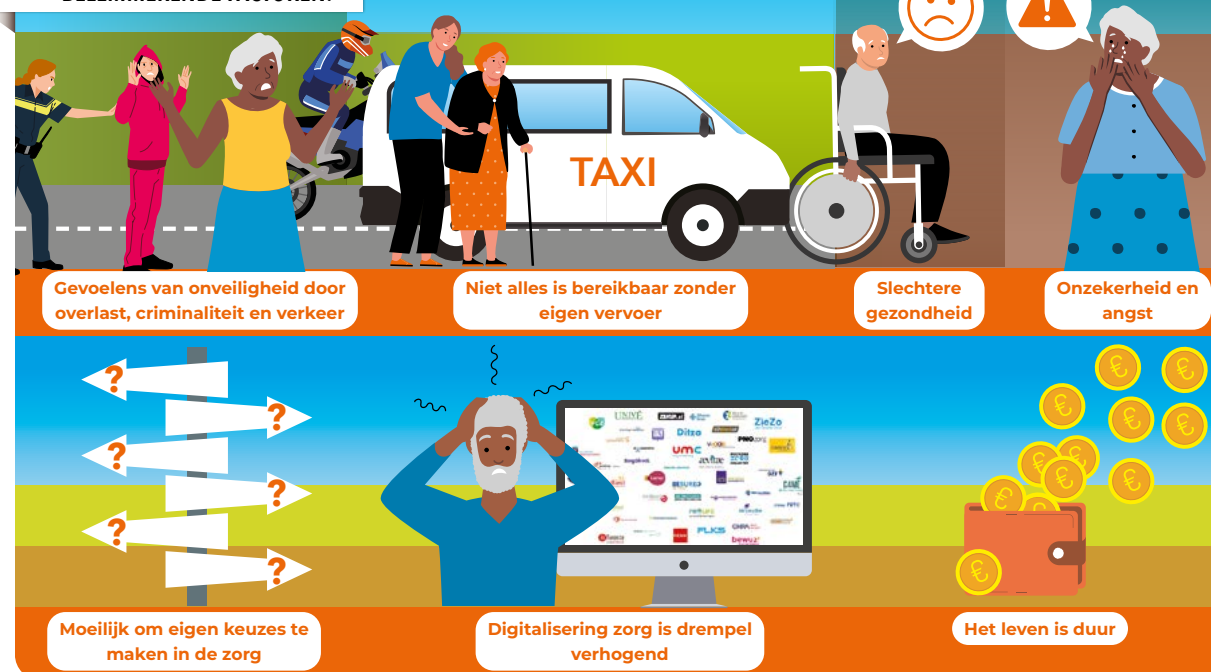


WELKE PERSOONLIJKE EN OMGEVINGSFACTOREN BEÏNVLOEDEN OP EEN PRETTIGE MANIER OUDER WORDEN

BEVORDERENDE FACTOREN:



BELEMMERENDE FACTOREN:



Wat betekent dit voor uw wijk?
Praat en denk mee!



Zutphen
IXTA
NOA

Werkplaats Sociaal Domein
Arnhem en Nijmegen
perspectief
ZUTPHEN

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
sensire
leven zoals u wilt

VERSTERKEN VAN DE SAMENWERKING

De uitkomsten van de gesprekken met de gesprekskaarten laten niet alleen zien wat mensen belangrijk vinden om waardig ouder te worden, maar ook dat het realiseren hiervan domeinoverstijgende inzet vraagt. En dan hebben we het niet enkel over professionals, maar ook over inwoners en de gemeenschap. Ook zij leveren een belangrijke bijdrage aan waardig ouder worden.

Het medisch, zorg en sociaal domein, en meer

In dit project focussen we op de samenwerking tussen professionals uit het medisch, zorg en sociaal domein. Je kunt hierbij denken aan wijkverpleegkundigen, de huisarts, casemanager dementie, maar ook de opbouwwerker, de maatschappelijk werker, de ouderenconsulent. De aanpak in Zutphen is uitgevoerd door een wijkverpleegkundige van Sensire, sociaal werkers van Perspectief, de coördinator praktijkhuis van Ixta Noa en een beleidsadviseur van de gemeente Zutphen.

De wens van deze professionals was om in een netwerkbijeenkomst de uitkomsten van het onderzoek te bespreken met een brede groep van professionals en actieve inwoners. De thema's uit de gesprekken bepaalden wie uitgenodigd werden. Dat is belangrijk,

want zo blijf je goed aansluiten bij de gesprekken. Dit was dan ook een gespreksitem op de inwonersbijeenkomst: wie hebben we nodig om dat wat ouderen waardevol vinden te realiseren in Zutphen? Wie nodigen we uit?

Wanneer spreek je van samenwerking?

Het organiseren van bijeenkomsten waar je mensen samenbrengt is niet genoeg om van samenwerking te kunnen spreken. Echte samenwerking komt niet zomaar op gang. Om hier beter zicht op te krijgen zijn we de wetenschappelijke literatuur over interdisciplinaire samenwerking ingedoken. Dit heeft waardevolle inzichten opgeleverd over wat samenwerking eigenlijk inhoudt, maar ook wat nodig is om tot een goede samenwerking te komen.

De mindmap op pagina 44 en 45 laat zien dat samenwerking complex is en door veel factoren beïnvloed wordt. Deze mindmap is gebaseerd op inzichten uit vak- en wetenschappelijke literatuur over interprofessionele samenwerking. Maar ook dat je niet zomaar van samenwerking kunt spreken. Samenwerking vraagt een gezamenlijke overtuiging dat je samen meer kan bereiken dan wanneer je los van elkaar handelt. Dat is meer dan professionals met verschillende expertises aan een tafel zetten en iedereen vanuit zijn eigen expertise een bijdrage levert. Het gaat om de echte overtuiging dat je samen meer kunt doen dan alleen. De samenwerking voegt daadwerkelijk iets toe. Dat is anders dan elkaar helpen, want dan doe je iets voor een ander zonder daar zelf belang bij te hebben. Bij samenwerking voelen alle partijen de urgentie om samen aan een gedeelde kwestie te werken. Hierbij hoort ook een gezamenlijk gevoel van eigenaarschap over doelen.

Werken aan een goede samenwerking

De literatuur leert dat er veel factoren zijn die van invloed zijn op een goede samenwerking. Sommige factoren zijn een gegeven, zoals eerdere ervaringen met samenwerking, andere zijn te beïnvloeden. Heb jij goede herinneringen aan een samenwerking, dan ga je anders de samenwerking in dan wanneer je vervelende ervaringen met iemand of een organisatie had. Een ander voorbeeld waar je slechts deels invloed op hebt is de ruimte en tijd die je voelt om samen te werken. Het maakt wel degelijk uit of je daadwerkelijk tijd en ruimte voelt in je hoofd om samen te werken of dat je omkomt in het werk en de samenwerking het zoveelste ding is wat je er bij moet doen.

Reguliere inbedding

Een goede samenwerking vraagt namelijk ook iets aan organisatorische randvoorwaarden. Zo moeten mensen tijd krijgen om samen te werken. Maar ook ruimte, oftewel professionele autonomie. Wat samenwerking lastig maakt, is dat er vaak extra financiering voor nodig is. Een extra financiering zorgt er namelijk voor dat de samenwerking niet echt onderdeel wordt van het dagelijks werk. Als de financiering stopt, dan stopt de samenwerking ook vaak. Daarom is het belangrijk om stil te staan bij de gezamenlijk gevoelde urgentie om samen te werken en wat nodig is om de samenwerking onderdeel te maken van het dagelijks werk.

Samenwerken is mensenwerk

Hoe de samenwerking onderdeel kan worden van de reguliere werkrouines en hoe professionals uit verschillende domeinen elkaar makkelijker opzoeken, blijft een uitdaging. Professionals geven aan dat ze elkaar beter hebben leren kennen en daardoor ook eerder in hun dagelijks werk contact met elkaar opnemen. Zo geeft een professional in de vragenlijst over samenwerking aan: "Ik kende de verschillende organisaties wel, maar nu heb je er ook meer gezichten bij en kan je elkaar makkelijker vinden. Wanneer je nu bij een cliënt komt heb je de mogelijkheden van de andere organisaties sneller in je achterhoofd om gebruik van te kunnen maken." Want samenwerken is natuurlijk ook een kwestie van mensenwerk.

Het faciliteren van ontmoetingen is een belangrijke basis, want in deze ontmoetingen leer je elkaar kennen als persoon en als professional. Zo verwoordde een professional een belangrijke voorwaarde om succesvol samen te werken als: "Krachten waarderen van de ander en dus elkaar ook goed leren kennen." Want ook de manier waarop professionals naar elkaar als persoon kijken speelt een rol. Als je een klik hebt met een persoon of op dezelfde 'golflengte' zit, dan kan samenwerken fijn zijn.

Samenwerking vraagt een gebalanceerd samenspel tussen weten waar je zelf goed in bent en wat je rol is, de andere leren kennen en benutten, om samen aan te kunnen sluiten bij dat wat nodig is. Daarvoor moet je over je eigen schaduw heen durven stappen, want samen kun je meer dan alleen.



18 INTERVIEW



Marijn te Stroete

“Als het even kan, staan inwoners zelf aan het roer

Marijn te Stroete is beleidsadviseur van team Welzijn bij de gemeente Zutphen. De uitkomsten van het Waardig Ouder Worden-onderzoek verrasten haar niet. Maar ze hecht er wel veel waarde aan. “We weten nu nog beter hoe wij kunnen bijdragen aan een fijne oude dag.”

“Als gemeente willen we bijdragen aan de lichamelijke en mentale gezondheid van inwoners. Zodat zij zich zo lang mogelijk gezond en goed voelen in hun eigen omgeving, ook met hulp van de mensen om zich heen. Daarom willen we van inwoners zelf horen wat zij belangrijk vinden, waar zij tegenaan lopen en wat zij nodig hebben. Wij kunnen dat niet voor hen invullen. Het WOW-onderzoek in de Zuidwijken en het Waterkwartier past dan ook precies in ons straatje.”

Gesprekken van betekenis

Het onderzoek sluit ook naadloos aan bij de ontwikkelingen op het gebied van zorg en welzijn. Marijn: “Zo werken we met veel partijen samen aan een gezonde leefomgeving, een sterk sociaal netwerk en aan passende zorg en ondersteuning op de juiste plek (in het kader van GALA en IZA, red.). Ook voeren we de lokale campagne ‘*Praat vandaag over morgen*’ om het gesprek op gang te brengen over ouder worden en hoe mensen zich daarop kunnen voorbereiden. Precies waarover de professionals in het WOW-onderzoek met inwoners spraken. Wat geeft betekenis aan jouw leven? Waar haal je geluk en voldoening uit? Wat heb je nodig om gezond(er) te leven? Welke factoren belemmeren en bevorderen de kwaliteit van leven?”

Focus op de wijk

De uitkomsten van het onderzoek verrasten haar niet, zegt Marijn. “Gelukkig maar. We weten al best veel over de behoeften en aandachtspunten van inwoners. En we weten ook dat de ene wijk de andere niet is, qua demografie, sociaal-economische positie, ligging en

bijvoorbeeld de aanwezigheid van voorzieningen en groen. One size fits all werkt niet. Daarom focussen we in Zutphen steeds meer op wijkgericht werken. De resultaten van het onderzoek wijzen op het belang van die aanpak.”

Het onderzoek toonde ook een paar opvallende verschillen tussen de twee wijken. Waar inwoners van het Waterkwartier een gevoel van veiligheid belangrijk vinden, denken inwoners van de Zuidwijken bij een fijne oude dag eerder aan gezond leven en genieten van de natuur. “Deze thema’s geven richting. En dankzij het onderzoek weten we beter op welke behoeften we al aansluiten en welke voorzieningen we met elkaar moeten versterken.”

Winst boeken

“Er zijn in Zutphen al veel faciliteiten en voorzieningen”, vervolgt Marijn. “In elke wijk zijn allerlei maatschappelijke en zorgorganisaties actief. Maar: daarmee bereiken we nog niet iedereen.” Ze geeft een voorbeeld: “Uit het WOW-onderzoek komt naar voren dat veel ouderen moeite hebben met de digitale toegang tot zorg, waardoor zij mogelijk niet de zorg vinden die zij nodig hebben. Want dat er in het buurthuis een inloopsprekuren is voor digitale hulp, betekent niet dat inwoners daar ook gebruik van maken. De een kent het spreekuur niet, een ander kan er niet zelfstandig heen en weer een ander denkt misschien: dat is niet voor mij bedoeld.”

“We boeken winst als wij, onze partners in de wijken en inwoners meer samen optrekken. Als we elkaars aanbod beter kennen en goed afstemmen wie wat doet. Dat is de manier om inwoners op het juiste moment in hun leven passend te kunnen ondersteunen. Bij het ouder worden, maar ook op andere levensgebieden.”

“Met een inspraakavond bereiken we niet iedereen; fijn dat het onderzoek een breder beeld geeft van wat er speelt”

Inwoners die weten wat ze willen

Belangrijke partners van de gemeente zijn Sensire (zorg), Perspectief (sociaal werk) en Ixta Noa (ervaringsdeskundigheid), die ook het WOW-onderzoek mee uitvoerden. Maar als het even kan, staan de inwoners zelf aan het roer, benadrukt Marijn. “Hun zelfstandigheid is ze veel waard, blijkt uit de gesprekken. En ze willen ook graag iets doen voor elkaar en hun wijk.”

Zo ziet de gemeente dat steeds meer inwoners interesse hebben in een voorzorgcirkel in hun buurt, waarin zij bijvoorbeeld voor of met elkaar boodschappen doen, gezellige activiteiten ondernemen en klusjes in en om huis verrichten. “De professionals van Perspectief kunnen meedenken bij het opzetten en draaiend houden van deze cirkels, maar er zijn ook inwoners die al goed weten wat ze samen willen en hoe ze dat kunnen organiseren.”

Het móet samen

Aan het WOW-onderzoek in de twee Zutphense wijken namen ruim 140 inwoners van 68 jaar en ouder deel – óók inwoners met wie de gemeente anders niet zo makkelijk in contact komt. Marijn: “Zutphenaren kunnen over allerlei gemeentelijke ontwikkelingen meedenken, maar met een inspraakavond of inwonerspeiling bereiken we een deel van hen niet. Dat wil niet zeggen dat die inwoners geen wensen of ideeën hebben. Heel fijn dus dat we met het onderzoek een breder beeld kregen van wat er speelt en nodig is in de wijken. En van wat wij daarin, in samenhang met anderen, kunnen betekenen.”

Marijn onderstreept dit met een paar feiten en cijfers. “De vergrijzing houdt de komende decennia aan. In Zutphen is *1 op de 4 inwoners 65 jaar of ouder* en ook het aantal 80-plussers groeit. Daarbij neemt het aantal ouderen ten opzichte van het aantal werkenden toe, wat de sector zorg en welzijn flink onder druk zet. Geen organisatie, professional of inwoner kan dit alleen opvangen. We móeten dit samen doen.”



HAN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Contact

Heeft u vragen over het project Waardig Ouder Worden in Zutphen? Neem dan contact op met Ilona Koops van Perspectief Zutphen: ikoops@perspectiefzutphen.nl. Of neem contact op met Marijn te Stroete van de gemeente Zutphen: mtestroete@zutphen.nl.

Heeft u vragen over de aanpak Waardig Ouder Worden? Neem dan contact op met Michelle van der Tier van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen: michelle.vandertier@han.nl.

Heeft u belangstelling voor de gesprekskaarten Waarde van Welzijn en wilt u een training volgen? Neem dan contact op met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen: info.llo.amm@han.nl.