



WEGWIJZER

**'Samen
praten over
ouder
worden'**

Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Samen praten over: voorwaarden voor het groepsgesprek	5
2. Samen praten over: hulpmiddelen en richtlijnen voor het groepsgesprek	6
2.1 Praktische zaken	6
2.2 Rollen	7
2.3 Het groepsgesprek: inhoud en tips	9
2.4 Kennismakingsmethoden	10
2.5 Structuur voor zelfsturing vanuit de groep	11
2.6 Spelregels groepsgesprek	12
3. Samen praten over: de evaluatie	13
3.1 Structuur evaluatie	13
3.2 Na de groepsgesprekken	13
Bijlagen	15
Bijlage I	16
Bijlage II	18
Bijlage III	19

Dit boekje is een uitgave van :

Inleiding

Voor u ligt de wegwijzer van het groepsgesprek 'Samen praten over ouder worden'. Tijdens deze gesprekken praten ouderen met elkaar over het ouder worden. Zij kunnen op deze manier ervaringen delen en elkaar helpen. Het is bedoeld voor alle ouderen: voor 'jonge senioren' die zich willen voorbereiden op de 'echte oude dag'. En voor ervaren ouderen die meer zicht willen krijgen op hun eigen situatie tijdens het ouder worden.

In deze wegwijzer leest u hoe u samen met een groep ouderen het gesprek over het ouder worden kunt vormgeven. U vindt er tips voor het opzetten, uitvoeren en evalueren van de groepsgesprekken.

Deze wegwijzer is samengesteld met vrijwillig gespreksleiders die betrokken waren bij het project 'Samen praten over ouder worden'. In dat project zijn 11 groepen ouderen bijeengekomen, die zijn begeleid door 18 gespreksleiders. Ervaringen van de groepen en begeleiders zijn wetenschappelijk onderzocht en positief gebleken.

Doel 'Samen praten over ouder worden'

Het voornaamste doel van 'Samen praten over ouder worden' is dat de oudere aan het stuur kan blijven: de zelfredzaamheid van de individuele deelnemer en de samenredzaamheid van de groep worden vergroot. Uit onderzoek is gebleken dat deelnemers zich meer bewust worden van hun eigen situatie en behoeften: van eventuele problemen, maar ook van dat wat goed gaat. Daarnaast zijn sociale contacten van deelnemers uitgebreid/verdiept. Verder is uit het onderzoek naar voren gekomen dat ouderen willen dat er geleerd wordt van hun ervaringen en gesprekken. Zij vragen om verzameling van signalen als input voor welzijns/gemeentelijk beleid.

Een initiatief van Netwerk 100

De groepsgesprekken zijn een initiatief van Netwerk 100: www.netwerk100.nl. Netwerk 100 is een samenwerkingsverband van professionele organisaties in welzijn, zorg en onderwijs in de regio Gelderland-Zuid (Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Nijmegen, West Maas en Waal en Wijchen). Het netwerk ontwikkelt samen met ouderen nieuwe projecten en producten die bijdragen aan het verbeteren van het welzijn van ouderen.

'Als ik ouder word'

'Samen praten over ouder worden' is ontwikkeld naar aanleiding van het zelfonderzoek 'Als ik ouder word'. Zie ook www.alsikouderword.nu. In dit boekje staan vragen en verhalen over het ouder worden. Het kan helpen zicht te krijgen op het eigen leven. Het boekje bevat heel herkenbare vragen en verhalen, maar ook eye-openers. Het is een goede leidraad gebleken voor het groepsgesprek.

Gebruik van deze wegwijzer

Zelfsturing is het uitgangspunt van de methode 'Samen praten over ouder worden'. Niet omdat we vinden dat ouderen alles zelf moeten kunnen. De reden is dat mensen zich prettiger voelen als ze invloed hebben op een proces. Ouderen kunnen op deze manier zoveel mogelijk zelf het verloop van de gesprekken bepalen. Deze wegwijzer geeft daarbij richting middels stappenplannen en voorbeelden (zie hiervoor [hoofdstuk 2.2](#)). De ervaring leert dat gespreksleiders, groepen en professionals hieruit oppikken wat past bij hun situatie.

*“Ik kreeg van de mijnheer die moeilijk praatte,
een artikel over een olifant
omdat hij had onthouden dat ik olifanten spaarde.
Daar was ik door ontroerd.”*

*“De ontdekking dat door het vertellen
van een levensgeschiedenis inzicht ontstaat
in de huidige levensfase/problematiek:
Oh, daardoor komt dat misschien!”*

1. Voorwaarden voor het groepsgesprek

Er zijn geen voorgeschreven regels voor het groepsgesprek. Samen met de groep bepaalt u de vorm en kiest u de thema's die aan bod komen. Uit onderzoek is echter wel gebleken dat het groepsgesprek aan een aantal voorwaarden moet voldoen, om het zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Dit maakt het voor iedereen makkelijker.

Gespreksleider uit de gemeenschap (ouderen uit de wijk/het dorp)

Met de groepsgesprekken willen we vooral de krachten van ouderen zelf benutten. Daarvoor is gelijkwaardigheid belangrijk. Een gespreksleider die behoort tot de 'eigen groep' kan gemakkelijker aansluiten bij de ervaringen. Hij/zij heeft in het dagelijks leven ook te maken met ouder worden. De gespreksleider weet de juiste vragen te stellen en kan aandacht en tijd goed verdelen. Echter is hij/zij geen expert in het vinden van antwoorden! Dit doe je samen met de groep of met hulp van een professional (zie hiervoor de volgende paragraaf en [hoofdstuk 2.2](#)). Uit onderzoek is gebleken dat gespreksleiding cruciaal is. Hierover leest u ook meer in [hoofdstuk 2.2](#).

Ondersteuning door een professional

Een goede verbinding met een professional in de wijk of stad is van belang om samen de praktische zaken en de werving te regelen. Maar ook om eventueel onbeantwoorde vragen op te pakken. In principe zoekt de groep zelf naar mogelijkheden. Er kunnen echter vragen aan bod komen die verder aandacht vragen of waar specifieke kennis en werkervaring voor nodig is. Ook kan het voor een gespreksleider prettig zijn om aan een professional te kunnen terugkoppelen hoe gesprekken zijn verlopen.

Tenminste vier bijeenkomsten

Uit ervaring is gebleken dat groepen minstens vier bijeenkomsten nodig hebben om de thema's uit het boekje 'Als ik ouder word' met elkaar te verkennen. Uiteraard is het mogelijk om daarna nog een aantal keer af te spreken. Dat is een keuze van de groep.

Resultaten van gesprekken

De resultaten van de gesprekken worden bepaald door de groep. Er zijn groepen die kiezen voor diepgaande gesprekken over de zin van het leven. Andere groepen kiezen juist voor het verkennen van oplossingen voor praktische problemen. Alle keuzes zijn goed.

2. Hulpmiddelen & richtlijnen voor het groeps gesprek

2.1 Praktische zaken

Kenmerken groeps gesprek

- › Groeps grootte: 8 à 10 personen.
- › Gespreksleiding door een oudere vrijwilliger uit de eigen gemeenschap.
- › Ondersteuning door een professional.
- › Minstens vier bijeenkomsten per groep.
- › 1,5 uur per bijeenkomst.
- › Het aanbod is kosteloos.
- › U plant de bijeenkomsten samen met de groep. Spreek van tevoren duidelijk af waar en wanneer de gesprekken plaatsvinden.

Werving en uitnodiging deelnemers

Het is belangrijk om van tevoren het doel van de bijeenkomsten te communiceren. Wat kunnen de deelnemers verwachten? Wie is de initiatiefnemer van de bijeenkomsten? We hebben voorbeeldbrieven voor u opgesteld, zie [bijlage I](#). U kunt deze documenten eventueel als basis gebruiken.

Mogelijke wervingsacties:

- › Via een lokale seniorenvereniging/een ander verenigingsverband: bij afstemming met een vereniging is de kans groot dat zaken als ruimte en werving gemakkelijk geregeld kunnen worden. Verenigingen hebben vaak een eigen verenigingsblad en/of website.
- › Een groep benaderen die elkaar al ontmoet, bijvoorbeeld via een buurthuis/welzijnsorganisatie. U kunt daar eventueel nog andere deelnemers bij werven. Een mondelinge toelichting bij een koffie-uur of op een bijeenkomst helpt vaak.
- › Flyeren in een bibliotheek, gemeente, welzijnsorganisatie, etc. (u vindt een voorbeeldflyer in [bijlage II](#)).
- › Persoonlijke benadering blijkt ook goed te werken: gespreksleiders en ouderenwerkers kunnen mensen aanspreken.
- › Deelnemers uit meerdere dorpen/buurtten bij elkaar in één groep: sommige deelnemers hebben aangegeven dat het verfrissend is om mensen van verschillende wijken/dorpen te ontmoeten.

Ruimte & catering

U kunt bij de betrokken professional in uw wijk of dorp nagaan welke ruimtes beschikbaar zijn voor de groeps gesprekken. Let op de indeling en inrichting: het is prettig als de tafels en stoelen verschoven kunnen worden. U kunt dan samen met de groep bepalen hoe u gaat zitten. Communiceer van tevoren duidelijk of de deelnemers iets te drinken krijgen, of dat zij dit zelf moeten betalen. Zorg er dus voor dat de verwachtingen over en weer helder zijn.

2.2 Rollen

Gespreksleider

Voor zelfsturing is ruimte nodig en die willen we bieden door zoveel mogelijk open te laten. Uiteraard geven wij u wel principes en richtlijnen mee. Er is een stappenplan wat u kunt volgen tijdens de bijeenkomsten met uw groep (zie [hoofdstuk 2.5](#)). Dat stappenplan stuurt niet op 'wat' u met een groep gaat bespreken, maar 'hoe' u dat kunt doen. De groep bepaalt zoveel mogelijk zelf en u geeft daar de gelegenheid voor als gespreksleider.

Deelnemers van groepen gaven aan dat gespreksleiding cruciaal is om:

- › mensen op hun gemak te stellen;
- › spelregels te bespreken en te 'handhaven' (de spelregels vindt u in [hoofdstuk 2.6](#));
- › iedereen aan het woord te laten;
- › op het juiste moment in te grijpen (afkappen/doorvragen);
- › bij het thema te blijven.

Gespreksleiders gaven behalve deze 'taken' aan dat het belangrijk is om:

- › enerzijds ruimte te bieden aan deelnemers en anderzijds de inhoud en het proces te bewaken;
- › verdiepende vragen te stellen;
- › werkvormen te kiezen;
- › te evalueren en eventueel bij te stellen.

Kortom een mooie maar pittige rol. Het is vooral belangrijk dat u zich gesteund voelt door de professional en/of uw collega gespreksleider. Eerdere groepen werden veelal door twee gespreksleiders geleid. De gespreksleiders die in duo's werken, ervaren steun bij elkaar op het gebied van het delen van ervaringen en (zelf)reflectie. Indien de groep werd geleid door één gespreksleider, was er sprake van goed overleg met de professional dan wel de lokale seniorenvereniging.

*De opmerking die een groep
in een doosje zou willen doen:
"Iedere verandering
kost 2 seconden moed."*

*"Ik ben zo blij met deze bijeenkomsten.
Dan kan ik alvast nadenken over
wat er allemaal kan gebeuren in de toekomst."*

*"Openstaan voor warmte en liefde van anderen
opent deuren en brengt verbondenheid."*

"Leer omgaan met je beperking."

Professional

Ondersteuning van de gespreksleiders door professionals is van belang om de gespreksleiders te faciliteren: ervaringen delen, reflecteren op diens rol en de mogelijkheid om in moeilijke situaties te kunnen doorverwijzen/advies te vragen. De professional geeft de vrijwilliger ruimte en vertrouwen en biedt steun. Stem van tevoren met elkaar af wat ieders gewenste rol is. Sommige vrijwilligers willen best meehelpen met werving en administratie, anderen niet.

Verbinding met lokale welzijns/verenigingsstructuur

De ervaring leert dat het van belang is dat de groepsgesprekken in nauwe samenwerking met de lokale ouderenbond/seniorenvereniging en het welzijnswerk georganiseerd worden. Dit levert een aantal voordelen op:

- › De groepsgesprekken krijgen wellicht meer aandacht en kans op voldoende deelnemers als de lokale ouderen het initiatief ondersteunen.
- › De uitkomsten van gesprekken kunnen input geven voor lokale themagesprekken in een wijk of gemeente.
- › Welzijnswerkers/ouderenadviseurs krijgen een beeld van wat er leeft.
- › Er is een lage drempel vanuit de groep richting de welzijnswerker.

2.3 De groepsgesprekken: inhoud en tips

Tijdens de eerste bijeenkomst kunt u de kennismaking en het creëren van veiligheid centraal stellen. Drie onderdelen zijn van belang tijdens de eerste bijeenkomst:

- › Toelichting 'Samen praten over ouder worden': wat is het eigenlijk? Wat gaan we doen? Deelnemers hebben van tevoren al enige informatie ontvangen. Het principe van 'samen bepalen', wat en hoe je onderwerpen gaat bespreken verdient nog verdere toelichting.
- › Professional en gespreksleider: de professional kan aanwezig zijn bij de introductie. Ook kan de gespreksleider namens de professional vertellen welke organisatie op de achtergrond meedenkt en -doet. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers het belangrijk vinden om te weten dat de groepsgesprekken georganiseerd worden vanuit een betrouwbare partij.
- › Kennismaken met elkaar: sta voldoende stil bij elke deelnemer, waardoor men zich meteen gezien en gehoord voelt en betrokken is bij elkaar. Voorbeelden voor kennismakingsmethoden zijn opgenomen in [hoofdstuk 2.4](#).

Kies vervolgens samen met de deelnemers eigen spelregels en bewaak deze tijdens de vervolgbijeenkomsten (zie hiervoor [hoofdstuk 2.6](#)). De deelnemers kunnen voor zichzelf opschrijven wat hun verwachtingen zijn van de gesprekken. Dit kunt u hen eventueel laten delen per bijeenkomst.

Neem de vragen uit het boekje 'Als ik ouder word' als leidraad voor het gesprek. Zie www.alsikouderword.nu. Dit boekje is voor en door ouderen samengesteld als een zelfonderzoek. Het geeft ouderen richting bij het overwegen van hun situatie. U kunt het boekje opvragen bij de professional uit uw wijk/dorp.

Thema's introduceren

Gespreksleiders kunnen hun eigen manier kiezen om een thema te introduceren. Begin eenvoudig en structureer door veel te vragen en samen te vatten. Kies eerst zelf een eenvoudig thema, bijvoorbeeld dagelijks leven. Laat de groep daarna zelf een thema kiezen. Help de groep om stil te staan bij de vraag 'wat betekent dit thema voor mij?' Dat kan door een passend gedicht/verhaal voor te dragen. Of door prenten/ansichtkaarten te gebruiken en te vragen welke afbeelding voor iemand persoonlijk past bij het thema.

Veel/langpratere onderbreken

Elke groep kent zijn eigen dynamiek. Er zijn deelnemers die veel het woord nemen, anderen juist minder. Sommigen praten dusdanig lang/veel dat bijsturing gewenst is. Hoe kunt u dat doen?

Vertaal naar een vraag

Onderbreek en verzoek om te vertalen naar een vraag. Bijvoorbeeld: “Het is belangrijk voor u, hoor ik. Heeft u bij dit onderwerp een vraag die u aan de groep zou willen voorleggen?”

Praatstok

Er zijn ook groepen die werken met een ‘praatstok’. Degene die de stok heeft is aan het woord. Daarmee kunt u voorkomen dat mensen elkaar in de rede vallen. De groep kan zelf ook bepalen hoe men om wil gaan met dit soort ervaringen.

Afspraken over het vervolg

Maak aan het eind van de eerste bijeenkomst afspraken over het vervolg. Wanneer ziet de groep elkaar weer? Waar vindt de tweede bijeenkomst plaats? Welke thema’s zou de groep de volgende keer aan bod willen laten komen? En evalueer de bijeenkomst met elkaar. Zie hiervoor ook [hoofdstuk 3](#).

2.4 Kennismakingsmethoden

Kris kras kennismaken

De deelnemers vertellen om beurten kort iets over zichzelf. Tip: vermijd het traditionele rondje - het is voorspelbaar en de aandacht van deelnemers verslapt maar al te snel. Laat deelnemers de beurt doorgeven aan iedereen die ze willen, behalve aan degenen die naast hen zitten. Hiermee gaat de aandacht kris kras door de groep en krijgt een klassieke manier van kennismaken plotseling een “onverwachte” dynamiek. Onderwerpen kunnen opleiding, functie, werkervaring en vrijetijdsbesteding zijn.

Elkaar interviewen

Iedereen krijgt tien minuten om zijn of haar duopartner vragen te stellen en daarvan notities te maken. Daarna worden de rollen omgedraaid. Na twintig minuten stelt elke deelnemer achtereenvolgens zijn of haar partner voor aan de rest van de groep. De trainer ziet erop toe dat de persoon die wordt voorgesteld ook de kans krijgt om onduidelijkheden of onvolledigheden aan te vullen. De groep kan ook vragen om verduidelijking, bij voorkeur eerst aan de verslaggever.

De Sleutelbos

Deelnemers stellen zichzelf voor aan de hand van de sleutels aan hun sleutelbos. Bijvoorbeeld ‘deze sleutelhanger was een cadeau van mijn kind, ik heb vier huissleutels, want ik woon op een etage in hartje stad, ik heb een fietsleutel en/of autosleutel, sleutel van het huis van de burens, weekendhuisje, locker op de sportschool en een sleutel van kantoor’.

De Handdruk

Deelnemers vertellen over zichzelf als persoon aan de hand van vijf vragen die gekoppeld zijn aan de vijf vingers:

- › De duim: hier ben ik goed in...
- › De wijsvinger: hier wil ik heen...
- › De middelvinger: hier heb ik een hekel aan /wil ik vanaf...
- › De ringvinger: hieraan ben ik trouw...
- › De pink: hierin voel ik mezelf klein/kwetsbaar...

2.5 Structuur voor zelfsturing vanuit de groep

Het kan helpen om vast te houden aan een bepaalde structuur per groepsgesprek. Hieronder vindt u een voorbeeld van hoe een groepsgesprek opgebouwd kan worden. Het kan ook zijn dat u het prettiger vindt om hier bepaalde elementen uit te halen en toe te passen tijdens de gesprekken.

1. Thema benoemen, boekje erbij pakken. Wat is binnen dit thema voor u van wezenlijk belang?
2. Vragen inventariseren: wilt u voor uzelf opschrijven welke vraag u beantwoord wilt krijgen? Maak de volgende vraag af: hoe kan ik...? Wat kan ik doen om ...?
Op post it > opplakken.
3. Samen bekijken: wat zijn de vragen?
 - a. Welke overlap zit er in? Groeperen, bij elkaar plakken.
 - b. Kiezen: met welke twee vragen gaan we aan de slag?
4. Gesprek over eerste vraag: wat maakt dat dit de vraag is?
 - a. Wat is moeilijk om te bereiken?
 - b. Wat kan helpend zijn?
 - c. Wie heeft er ervaring mee?
 - d. Wat zou je willen weten om te kunnen komen tot?
 - e. Wat zou je kunnen doen?
5. Oogsten: wat pikken we hieruit op? Verschillen en overeenkomsten in manieren van denken en doen benoemen. Praktische tips opgehaald? Inzichten? Opschrijven!
6. Gesprek over tweede vraag: wat maakt dat dit de vraag is? Enz.
 - a. Wat is moeilijk om te bereiken?
 - b. Wat kan helpend zijn?
 - c. Wie heeft er ervaring mee?
 - d. Wat zou je willen weten om te kunnen komen tot?
 - e. Wat zou je kunnen doen?

7. Oogsten: wat pikken we hieruit op? Verschillen en overeenkomsten in manieren van denken en doen benoemen. praktische tips opgehaald? Inzichten? Opschrijven!

8. Hoe was het om het zo te bespreken?

2.6 Spelregels groepsgesprek

De volgende spelregels zijn bruikbaar gebleken tijdens eerdere groepsgesprekken:

- › Respect: elkaar uit laten praten.
- › Privacy: vertrouwen dat je verhaal veilig is en binnen de groep blijft.
- › Structuur: hoe wordt de tijd verdeeld? Bewaakt de gespreksleider dat of doe je dat samen?
- › Boekje als leidraad, van tevoren (gratis) opsturen naar deelnemers.
- › Tijd: eventueel pauze als daar behoefte aan is?
- › Afmelden bij eventuele afwezigheid.
- › Samen het doel en onderwerp bepalen (voor de volgende keer).
- › Elke bijeenkomst evalueren: hoe vonden jullie het vandaag?

3. De evaluatie

3.1 Structuur evaluatie

Aan het eind van elk groepsgesprek kunt u samen met de groep evalueren. U kunt hiervoor eventueel het formulier in [bijlage III](#) gebruiken. Voorwaarde is dat de evaluatie past bij de gehele werkwijze van zelfsturing. De samenwerking en de inhoud geeft u vorm door samen keuzes te maken, maar ook door samen te evalueren. We streven niet naar het invullen van uitgebreide evaluatieformulieren aan het einde van de reeks gesprekken, maar naar het regelmatig mondeling evalueren, schriftelijk samenvatten en tussentijds verbeteren.

Inhoudelijke evaluatie

In de vaste structuur die u kunt gebruiken tijdens de gesprekken, is al een inhoudelijke evaluatie opgenomen. Namelijk in de stap 'oogsten' (zie [hoofdstuk 2.5](#)): wat pikken we op uit het gesprek? Welke gedachte, tips en/of ervaring neem je mee?

Procesevaluatie: meer doen en minder doen?

Bij de afsluiting van de bijeenkomst evalueert u de samenwerking in de groep.

- › Samenwerking met de groep: wat moeten we méér doen en wat minder?
- › Gespreksleiding: wat kan ik méér doen en wat minder?

Praktische evaluatie

Zijn er nog belangrijke praktische punten?

- › Is de ruimte prettig?
- › Helpt het boekje bij de voorbereiding?
- › Andere praktische zaken?

Schrijf de bevindingen van de groep op in [bijlage III](#) en noem deze bij aanvang van de volgende bijeenkomst. Zodat u dan samen de bijeenkomst kunt vormgeven op een meer gewenste manier.

3.2 Na de groepsgesprekken

Na de groepsgesprekken bekijken de gespreksleider en professional samen hoe de reeks bijeenkomsten is verlopen. Wat ging goed, wat kan beter? Denk aan ruimte, opstelling, pauzes, maar ook aan de inhoud van de gesprekken en het proces. Wat heeft u als gespreksleider nodig van de professional? En waar kunt u als professional extra ondersteuning bieden aan de gespreksleider?

De gespreksmethode 'Samen praten over ouder worden' is op basis van evaluatieverslagen van gespreksleiders en uitwisseling tussen ouderen vormgegeven. Ook deze wegwijzer is ontwikkeld met en voor ouderen. Tijdens de projectfase is continu geëvalueerd. Heeft u interesse in het evaluatieverslag? Neem dan contact op met netwerk100@netwerk100.nl.

Bijlagen

[brief 1](#)

[brief 2](#)

