

## Hoofdpijnen van het project

Op initiatief van de 50+ bond ANBO-A'dam heeft het COSBO van 2002 tot voorjaar 2006 een visie en materiaal ontwikkeld om ouderen te stimuleren hun eigen verantwoordelijkheid vorm te geven. Hierbij is samengewerkt met een groot aantal Amsterdamse organisaties.

Het project was mede mogelijk door financiële steun van de gemeente Amsterdam, de fondsen OGZ, RCOAK, Sluyterman van Loo, Maagdenhuis, Ouderenhulp, Agis en de provincie Noord-Holland.

### **Wát, preventie en systematisch?**

Preventie voor ouderen: het voorkómen van terugval van de levenskwaliteit bij het ouder worden. De gezondheid speelt daarbij uiteraard een grote rol, maar ook de woonsituatie, de sociale contacten, de positie van ouderen in de samenleving, en nog veel meer factoren.

Systematische preventie: omdat al deze factoren met elkaar samenhangen, moeten ook preventieve activiteiten een samenhangend geheel vormen.

#### **Het moet van twee kanten komen**

Systematische preventie kan alleen goed gedijen als zowel de oudere als "de samenleving" erop is ingesteld. De oudere zelf kan er veel aan doen, terwijl "de samenleving" ervoor moet zorgen dat het ook echt mogelijk is.

#### **Wat kan de oudere (meer) doen?**

Individuele ouderen kunnen zich er bewust(er) op richten om de regie van het eigen leven te behouden. Essentieel is het zélf actie ondernemen: ervaring, kennis, en vitaliteit verwerven ten behoeve van eigen welzijn en gezondheid.

#### **Wat kan "de samenleving" doen?**

Er moeten voorwaarden worden vervuld om ouderen zelfstandigheid te bieden. De voorzieningen moeten, meer dan nu, gericht zijn op ondersteuning van ouderen in hun proces van ouder worden.

En de voorzieningen moeten beschikbaar zijn d.m.v. een infrastructuur die aansluit op de directe woon- en leefomgeving. Dit aanbod moet structureel worden ingebed in het gemeentelijk woonbeleid, welzijnsbeleid en gezondheids-/zorgbeleid.

### **De visie**

Ouder worden gaat vanzelf, maar is niet iets om passief te ondergaan. In de visie op het ouder worden en op systematische preventie komen aan de orde:

#### **1. De levensloopenadering**

Deze gaat uit van de eigen verantwoordelijkheid van iedere individuele burger om de eigen levensloop en de gewenste kwaliteit van het leven te plannen en te sturen. Daarbij hoort een ondersteunende sociale omgeving.

#### **2. Versterking van het eigen kunnen**

Principieel uitgangspunt is de kracht en competentie van ouderen om in dialoog met anderen het leven zelfstandig sturing te geven. Het gaat hierbij om alle tijdens iemands levensloop opgedane kennis, inzicht en vaardigheden, en om waardering en mobilisering van deze capaciteiten en competenties. Voorzieningen moeten dit eigen potentieel versterken.

#### **3. Zelfsturing**

Mensen richten hun eigen leven zelf in. Ieder individu stelt een plan op ter verbetering van de eigen leefsituatie. Belangrijke aspecten van zelfsturing zijn:

- *Stuurvaardigheden* die mensen in staat stellen hun leven bij te sturen.
- *Balans op vijf levensdomeinen*, nl: lichaam en geest, sociale relaties, materiele zekerheid, arbeid en presteren, zingeving, en waarden en inspiratie. Er zijn basisbehoeften per domein m.b.t. zelfstandig wonen en leven. En er zijn ontwikkelingsbehoeften die verwijzen naar maatschappelijk participeren.
- *Een geschikte, inspirerende omgeving*: voldoende mogelijkheden tot communicatie en realisatie. Dit inspireert mensen en stimuleert hen tot initiatief en zelfsturing.

## **De ontwikkelde materialen**

Na onderzoek in 2002 was er in 2003 de startconferentie waarop drie rapporten over Systematische Preventie werden gepresenteerd (zie: [www.cosbo-amsterdam.nl/sp](http://www.cosbo-amsterdam.nl/sp)). Daarna werd de visie verder uitgewerkt, en werden "instrumenten" ontwikkeld en getest om deze visie handen en voeten te geven.

### **1. Brochure**

- **De ontwikkelde visie en instrumenten van Systematische preventie zullen op de slotconferentie van 29 juni 2006 in brochurevorm verspreid worden.**

### **2. De oriëntatiecursus "Zó wil ik oud worden!"**

Een serie van 8 bijeenkomsten, elk een dagdeel, voor een gespreksgroep 55+ met begeleider. Verschillende thema's komen aan bod, zoals wonen, inspiratie, gezondheid, intimiteit, bezigheden, sociale contacten, ontspanning. Men wisselt wensen en ideeën uit, en doet elkaar suggesties.

- Draaiboek voor begeleiders, gebruikt in de pilots (COSBO, op aanvraag ca. eind juni 2006).
- Evaluatieverslag, waarmee het draaiboek in de praktijk zal worden bijgesteld (GG&GD, op aanvraag ca. eind juni 2006).

### **3. Methodiek individuele coaching**

Werkwijze voor een activerende opstelling in persoonlijke (coachings-) gesprekken met ouderen. Doel: ouderen stimuleren en assisteren bij zicht krijgen op keuzemogelijkheden en zelf te ondernemen stappen. Zou basisvaardigheid moeten zijn voor alle professionals in welzijn en zorg die met ouderen te maken hebben. Invalshoek geschikt voor training en (bij)scholing.

- Draaiboek voor begeleiders, gebruikt in de pilots (COSBO, op aanvraag ca. eind juni 2006).
- Evaluatieverslag (GG&GD, op aanvraag ca. eind juni 2006).

### **4. Methodiek zelforganiserende (lees)groepen**

Werkwijze ter versterking van eigen activiteiten en sociale netwerken. Binnen ANBO-amsterdam zijn in 2004 en 2005 meer dan 20 groepen "ANBO gaat literair" opgezet. Zelforganisatie: gespreksleiding en contactpersonen komen uit de groep, de ouderenbond heeft een faciliterende rol.

Bij zeven leesgroepen is de werkwijze geëvalueerd, met aanbevelingen voor de ANBO voor het vervullen van de voorwaardenscheppende rol bij deze netwerkvorming.

- Evaluatieverslag (GG&GD, op aanvraag ca. eind juni 2006).

### **5. Themakaarten**

Er is een voorlopige versie gemaakt van een serie "themakaarten", hulpmiddel waarmee 50-plussers de stappen kunnen concretiseren voor een prettige en zinvolle toekomst. De themakaarten zijn in een pilot getest voor verschillende settings en worden nog verder bewerkt. Het COSBO onderzoekt met de CABO of de kaarten bewerkt en vertaald kunnen worden voor oudere migranten.

- Kaarten in concept-vorm (COSBO, op aanvraag ca. eind juni 2006).

### **6. Meer bewegen oudere migranten**

Met migranten-zelforganisaties zijn wensen geïnventariseerd op het terrein van sport en bewegen, en mogelijkheden voor zelforganisaties om deze met de aanbieders te realiseren. In 2004 en 2005 is een pilot gehouden. Op basis van de ervaringen is een handleiding opgesteld. Hiermee gaat het COSBO nu met Turkse en Marokkaanse zelforganisaties in twee stadsdelen aan het werk.

- Handleiding (COSBO, op aanvraag ca. eind juni 2006).

### **7. Spel Levenskunst**

Gezelschapsspel om o.l.v. een gespreksleider met een groep senioren de kansen en mogelijkheden bij het ouder worden te verkennen. De spelkaarten zijn een soort kans-kaarten, ingedeeld in vijf thema's die een bepaald levensterrein bestrijken. Op de kaarten staan vragen of kleine opdrachten, soms voor de speler, soms voor de groep. Het spel is geschikt voor verschillende settings. In heel Nederland worden workshops "Spelleiders in Levenskunst" gehouden.

- Incl. verzendkosten: € 30,- (ANBO-amsterdam, bestelformulier op onderstaande website).
- Alle informatie en aanmelding workshops: [www.cosbo-amsterdam.nl/levenskunst](http://www.cosbo-amsterdam.nl/levenskunst)