



Senses

Today it's an idea. Tomorrow it's reality.

Rapport Actieonderzoek bij ouderen in Vleuten



Datum: 12 maart 2018

Versie: 1.0

Een bekend gezegde is:

*“Geef iemand een vis en hij heeft voor één dag te eten,
leer hem vissen en hij heeft zijn leven lang te eten.”*

Maar wat nu als iemand echt niet van vissen houdt? Of als er helemaal geen vis in de buurt is? Onze aanpak is erop gericht om mensen te laten ontdekken wat bij hen en hun omgeving past en ze zich daarin optimaal te laten ontplooien!

Inhoud

Inhoud	3
1 Inleiding	4
2 Uitgangspunt voor dit onderzoek.....	5
3 Onderzoeksvraag.....	6
4 Methoden.....	7
5 Resultaten.....	9
6 Conclusies.....	21
7 Aanbeveling voor vervolg.....	22

1 Inleiding

Eenzaamheid onder ouderen is in Utrecht een groot en groeiend probleem. Binnen de gemeente Utrecht bestaat er al jaren aandacht voor dit thema. Tot nu toe heeft deze aandacht nog niet geleid tot de gewenste resultaten. Om deze reden is gemeente Utrecht op zoek gegaan naar nieuwe manieren hier iets aan te doen. Een van deze nieuwe manieren is de inzet van participatief actieonderzoek (PAR). Het doel van participatief actieonderzoek is om een beweging in gang te zetten, waarbij de lokale gemeenschap en de belanghebbenden zelf oplossingen bedenken en uitvoeren voor een door hen ervaren probleem. Dit wordt bereikt door inzicht te krijgen in het perspectief van alle betrokkenen op het thema, dit aan hen terug te koppelen en hen te ondersteunen in het vinden van oplossingen.

7Senses heeft in samenwerking met Careyn Wijkverpleging in opdracht van José Jeldes, voormalig senior beleidsadviseur Maatschappelijke Ontwikkeling en Meedoen naar Vermogen, participatief actieonderzoek uitgevoerd naar eenzaamheid onder ouderen in gemeente Vleuten te Utrecht.

Het doel van participatief actieonderzoek is om een beweging in gang te zetten.

Er is bewust gekozen om nog geen compleet participatief actieonderzoek uit te voeren, als gevolg van budgettaire beperkingen. Het tot nu toe uitgevoerde onderzoek geeft goed inzicht in de perspectieven van de verschillende betrokkenen. Daarnaast zijn de eerste kiemen van mogelijke oplossingsrichtingen zichtbaar geworden. Om daadwerkelijke actie te laten ontstaan (het uiteindelijke doel van een participatief actieonderzoekstraject) is echter een vervolg

nodig. Hiervoor worden aanbevelingen gedaan aan het eind van dit rapport.

Het onderzoek is uitgevoerd in twee delen:

1. Kennismaken met betrokkenen en in kaart brengen van afzonderlijke perspectieven (fase 1 – Oriëntatie en fase 2 – Definiëren van participatief actieonderzoek)
2. Eerste verkenning van oplossingsrichtingen in focusgroepen (start van fase 3 - Prototype van participatief actieonderzoek)

Voor de twee delen zijn eerder aparte aanbiedingen uitgebracht en geaccepteerd. In de benaming van de aanbiedingen is eveneens het woord 'fase' gebruikt, dat echter afwijkt van de fasering van de onderzoeks aanpak. Dat kan aanleiding zijn voor verwarring. Om die reden is in dit rapport het woord 'fase' uitsluitend gebruikt voor de fasering van de onderzoeks aanpak en heeft dus geen relatie met de twee delen waarin het project is aangeboden en uitgevoerd.

2 Uitgangspunt voor dit onderzoek

Dit onderzoek richt zich op zelfstandig wonende Vleutense 65-plussers en heeft in eerste aanleg tot doel inzicht te verkrijgen in het probleem van eenzaamheid bij die groep, de verschillende perspectieven daarop en de behoeften van betrokkenen om hier iets aan te doen. In een eventueel vervolg kunnen de bevindingen worden gebruikt om met alle betrokkenen oplossingen te co-creëren.

2.1 Probleembeschrijving

In vergelijking met andere Utrechtse wijken telt Vleuten-De Meern na Overvecht de meeste ouderen. In Vleuten wonen 1.721 ouderen. In De Meern zijn dit er 2.019. 38% van de ouderen in Vleuten-De Meern geeft aan zich wel eens eenzaam te voelen (Wijkplan Wijk Vleuten Utrecht Stad, 2016).

Gezien de grootte van het gebied en de kleinschaligheid van ons onderzoek hebben we ervoor gekozen om het gebied te beperken tot Vleuten: Vleuten Noord en Vleuten Zuid, Vleuterweide. Vleuten is interessant omdat de wijk een opmerkelijk hoog aanbod aan initiatieven heeft die sociale contacten stimuleren. Desondanks kent Vleuten, als we naar de cijfers kijken, veel eenzame ouderen.

Dit onderzoek richt zich op zelfstandig wonende Vleutense 65-plussers. Door tijdsgebrek en beschikbare middelen zijn ouderen, die omwille van psychische of lichamelijke beperkingen niet meer zelfstandig wonen, niet meegenomen in dit onderzoek.

2.2 Onderzoeksdoel

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Het eerste doel is inzicht krijgen in het probleem van eenzaamheid bij zelfstandig wonende 65-plussers vanuit het perspectief van verschillende belanghebbenden. Het tweede doel is inzicht krijgen in de behoeften en wensen van de belanghebbenden om het ervaren probleem tegen te gaan.

Uiteindelijk doel is dat mensen effectieve oplossingen co-creëren die zij zelf uitvoeren.

In een vervolgtraject kunnen we met mensen uit de doelgroep, samen met belanghebbenden om hen heen, en op basis van de uitkomsten van dit onderzoek, effectieve oplossingen co-creëren en hen deze zelf laten uitvoeren.

3 Onderzoeksvraag

Participatief actieonderzoek gaat op zoek naar waar de energie in een samenleving zit, die kan worden aangewend om het probleem aan te pakken. Daartoe is het van belang om flexibel mee te bewegen met datgene dat zich tijdens het onderzoek openbaart. Om die reden kan zelfs de onderzoeksvraag tijdens het onderzoek worden bijgesteld. Verder is het bij participatief actieonderzoek van belang om uit te gaan van positiviteit. Alleen dan krijgt de genoemde energie in de samenleving de kans zich te openbaren. Om die reden hebben we niet de eenzaamheid zelf als basis genomen in de onderzoeksvraag.

Om de onderzoeksdoelen te bereiken hebben we een hoofdvraag opgesteld. De eerder opgestelde hoofdvraag zoals in het onderzoeksvoorstel te vinden is, hebben we in de Oriëntatie fase aangepast. Dat is gebruikelijk bij participatief actieonderzoek, de informatie die wordt verkregen tijdens deze verkennende fase geeft doorgaans aanleiding om de onderzoeksvragen bij te stellen.

In de Oriëntatie fase kwamen we in contact met de Leyden Academy. Zij hebben de 'Life and Vitality Assessment', kortweg LAVA-tool ontwikkeld. Deze tool is bedoeld om de huidige situatie van ouderen in kaart te brengen. De onderzoeker en de oudere krijgen middels deze tool op gestructureerde wijze inzicht in wat voor de oudere van betekenis is en de tevredenheid hierover.

Wij hebben ervoor gekozen om de LAVA-tool te gebruiken in ons onderzoek omdat a) het inzicht geeft in de huidige situatie en behoeften van ouderen b) aansluit op de open en positieve manier waarmee we ouderen wilden benaderen en c) genoeg mogelijkheden bood om door te vragen en zo meer te weten te komen over het perspectief op eenzaamheid. Door het gebruik van deze tool hebben we de hoofd- en deelvragen gericht op de daginvulling (te vinden in het onderzoeksvoorstel) moeten bijstellen.

Hieronder volgen de hoofd- en deelvragen die leidend waren voor de define fase van dit onderzoek. Met deze vragen hebben we gekeken naar de huidige en de gewenste situatie.

Hoofdvraag

Hoe tevreden zijn Vleutense ouderen over de belangrijkste elementen in hun dagelijkse leven en wat achten zij nodig om hun dagelijkse leven te optimaliseren?

Deelvragen

1. *Welke elementen vinden Vleutense ouderen het belangrijkste in hun dagelijkse leven?*
2. *Hoe tevreden zijn Vleutense ouderen over elk van deze belangrijkste elementen in hun dagelijks leven?*
3. *Hoe omschrijven Vleutense ouderen hun ideale dag, waarbij zij volledig tevreden kunnen zijn?*
4. *Wat is er volgens Vleutense ouderen nodig om hun ideale dag te ervaren?*

De laatste vraag hebben we al we al wel opgenomen, hoewel op voorhand bekend was dat we daar nog niet aan toe zouden komen gegeven de afbakening van de opdracht:

5. *Welke interventie kunnen ouderen met andere belanghebbenden co-creëren en realiseren om de gewenste situatie te bereiken?*

4 Methoden

Voor dit project is participatief actieonderzoek ingezet. Participatief actieonderzoek is een aanpak waarbij de doelgroep zelf, in nauwe samenwerking met alle belanghebbenden, een door hen gewenste oplossing vormgeven voor een door hen ervaren probleem.

4.1 Fasen participatief actieonderzoek

Participatief actieonderzoek vormt zich naar de lokale context. Om deze reden beweegt de aanpak mee met de bevindingen onderweg.. Grofweg zijn er 7 fasen te onderscheiden. De fasen kunnen elkaar overigens in de praktijk deels overlappen. De fasen zijn:

- **Fase 1: Oriëntatie**
Actieonderzoekers, doelgroep en belanghebbenden ontmoeten elkaar, maken kennis en bouwen een band op.
- **Fase 2: Define**
Actieonderzoekers ontdekken samen met de doelgroep en belanghebbenden de perspectieven van alle betrokkenen omtrent de huidige en de gewenste situatie.
- **Fase 3: Pretotype**
Deze perspectieven als resultaat uit fase 2 worden teruggekoppeld en belanghebbenden krijgen de mogelijkheid hierop te reflecteren. Hierdoor krijgen zij meer begrip voor elkaar en komt men samen tot nieuwe inzichten.
- **Fase 4: Design**
Activiteiten die nodig zijn om de gewenste situatie te bereiken, worden door de doelgroep en belanghebbenden bedacht.
- **Fase 5: Implementatie**
De doelgroep en belanghebbenden voeren de activiteiten uit.
- **Fase 6: Monitoring**
Actieonderzoekers volgen het project dat door doelgroep en belanghebbenden wordt uitgevoerd. Waar nodig wordt het project bijgeschaafd en verder ontwikkeld, waarbij veel ruimte wordt gegeven voor nieuwe innovaties.
- **Fase 7: Evaluatie**
Het project wordt geëvalueerd op in

hoeverre de huidige van de oorspronkelijke situatie verschilt. Zij doen op basis hiervan nieuwe inspiratie op voor nieuw participatief actieonderzoek en/of ze schaven het project samen met de belanghebbenden bij waar nodig.

In de oriëntatie fase hebben we kennis gemaakt met medewerkers van verschillende zorg- en welzijnsinstellingen zoals Careyn Wijkverpleging, het Buurtteam Vleuten, Welzaam en verschillende ouderen in Vleuten Noord en Vleuten Zuid. Careyn Wijkverpleging heeft door middel van een flyer en gesprekjes met cliënten over ons verteld en aan de ouderen gevraagd of zij mee willen doen aan het onderzoek.

In de define fase hebben we middels de LAVA-tool semi-gestructureerde interviews met verschillende belanghebbenden en ouderen gehouden.

In de pretotype fase hebben we focusgroepen ingezet om de resultaten van de interviews terug te geven en werden de eerste oplossingsrichtingen verkend. Deze fase is nog niet volledig afgerond.

4.2 Gebruikte methoden

Binnen participatief actieonderzoek kunnen er verschillende methoden worden ingezet. Kenmerkend zijn methoden die erop gericht zijn om de doelgroep en de belanghebbenden te activeren. Deze methoden worden echter pas in de vervolgfases van het onderzoek toegepast en zijn in dit stadium nog niet uitgevoerd. In het eerste gedeelte van participatief actieonderzoek, waar dit voorstel over gaat, ligt de nadruk op het verkrijgen van inzicht in hoe verschillende belanghebbenden aankijken tegen de problematiek. Daarbij

hebben we onderzoeksmethoden gebruikt zoals hieronder beschreven.

LAVA-tool

We hebben de LAVA-tool bij 11 ouderen afgenomen. Hiervoor bezochten we de ouderen thuis, daar waar zij zich het prettigst voelen. Middels de LAVA-tool kwamen wij als onderzoeker, en de oudere zelf, erachter wat voor hem/haar op dat moment van betekenis is en hoe tevreden hij of zij hierover is. Het verleende inzicht in de huidige situatie, maar door te kijken of en hoe de oudere hoger zou willen scoren op de tevredenheidsschaal, gaf dit ook inzicht in de gewenste situatie. De tool bevat 29 elementen die voor ouderen van toepassing zijn in het leven, met daarbij ruimte om zelf elementen toe te voegen. In hoofdstuk 3 van dit rapport zijn de redenen voor de keuze van deze tool uitgelegd.

Semi-gestructureerde interviews

De LAVA-tool is in combinatie met diepteinterviews afgenomen. De LAVA-tool gaf structuur aan het gesprek. Het diepte-interview gaf de ouderen de mogelijkheid om hun belevingswereld in hun eigen woorden te beschrijven en dieper op de elementen uit de LAVA-tool of zelf toegevoegd, in te gaan. Naast ouderen hebben we ook zorgprofessionals geïnterviewd om erachter te komen wat hun perspectief op en ervaring met het thema ouderen en eenzaamheid is. We hebben gesproken met Janneke van der Meulen, sociaal makelaar bij Welzaam; wijkverpleegkundige Lotte Dams bij Careyn Wijkverpleging; José Jeltjes, toenmalig senior beleidsadviseur gemeente Utrecht; en ouderenpsycholoog Jan Jaap van Novicare. In totaal hebben we 15 interviews gehouden.

Focusgroepen

Een focusgroep is een methode die op twee verschillende manieren kan worden ingezet; waarbij data wordt verzameld of later in het onderzoek waarbij belanghebbenden samen het probleem verkennen en op zoek gaan naar oplossingen. Bij de tweede vorm zijn de doelen het teruggeven van de resultaten, het destilleren van verschillende perspectieven, het verkrijgen van aanvullende informatie en

het samen bedenken van oplossingen voor het probleem.

We hebben 3 focusgroepen gehouden. De eerste focusgroep, een heterogene focusgroep, hebben we gehouden bij de gemeente Utrecht met verschillende belanghebbenden; Janneke Vermeulen, Jose Jeltjes, Lotte Dams en Sophie Waals, beiden van Careyn Wijkverpleging Vleuten. In deze focusgroep hebben wij de eerste resultaten terug gegeven en diverse perspectieven en aanvullende informatie verkregen op hoe zij tegen eenzaamheid aankijken. Daarnaast is er in de focusgroep gekeken naar hoe de communicatie en samenwerking betreft de organisatie van activiteiten voor ouderen tussen de verschillende partijen verloopt.

We hebben gekeken naar de huidige en de gewenste situatie. Hieruit zijn verschillende vragen en thema's opgekomen die we hebben meegenomen in verdere interviews met ouderen. De tweede focusgroep, een homogene focusgroep, bestaande uit 4 ouderen hebben we bij een van de ouderen thuis gehouden. Doel hiervan was om de resultaten van de interviews terug te geven, aanvullende en nieuwe informatie te verkrijgen over de thema's en op de vragen vanuit de professionals. De derde focusgroep, een heterogene focusgroep met ouderen en een kennis/ vriend/ vriendin of familielid van de oudere, hebben wij gehouden in het buurthuis de Schakel van Vleuten. De reden om nog een focusgroep met de ouderen te houden was om erachter te komen aan welk probleem zij iets zouden willen veranderen. Naasten hebben wij hun naasten erbij betrokken omdat zij een positieve invloed kunnen hebben op het verhelderen, het maken van keuzes en het oplossingsgericht denken in de groep.

Photovoice

In het onderzoeksvoorstel staat beschreven dat we photovoice in wilden zetten. We hebben ervoor gekozen om hiervan af te stappen, omdat het tijdsintensief en zeer bewerkelijk is.

5 Resultaten

In dit deel worden de resultaten van het onderzoek in de vorm van antwoorden op de hoofd- en deelvragen gepresenteerd.

Hoofdvraag

Hoe tevreden zijn Vleutense ouderen over de belangrijkste elementen in hun dagelijkse leven en wat achten zij nodig om hun dagelijkse leven te optimaliseren?

Verskillende deelvragen leiden toe naar een antwoord van deze hoofdvraag.

Deelvragen

1. *Welke elementen vinden Vleutense ouderen het belangrijkste in hun dagelijkse leven?*
2. *Hoe tevreden zijn Vleutense ouderen over elk van deze belangrijkste elementen in hun dagelijks leven?*
3. *Hoe omschrijven Vleutense ouderen hun ideale dag, waarbij zij volledig tevreden kunnen zijn?*
4. *Wat is er volgens Vleutense ouderen nodig om hun ideale dag te ervaren?*

Met deze vragen kijken we naar de huidige en de gewenste situatie.

De laatste vraag is vooralsnog grotendeels buiten beschouwing gelaten, hoewel in de prototype fase al wel een eerste verkenning van deze vraag heeft plaatsgevonden:

5. *Welke interventie kunnen ouderen co-creëren om de gewenste situatie te bereiken?*

5.1 Fase 1 - Oriëntatie

Tijdens de kennismakingsfase zijn we door Jose Jeltens in contact gebracht met Careyn Wijkverpleging. Samen hebben we het probleem van eenzaamheid in Utrecht verkend en de wijk Vleuten uitgezocht om te onderzoeken. Vervolgens zijn we in contact gebracht met Sophie Waals en Lotte Dams van Careyn Wijkverpleging wijkteam Vleuten. Het wijkteam kon ons meer over de wijk en de

doelgroep vertellen. Doordat zij bij bewoners over de vloer komen konden zij ons in contact brengen met verschillende zelfstandig wonende ouderen met een beperking.

Door middel van een flyer en gesprekjes met cliënten hebben ze de ouderen gevraagd of zij mee wilden doen aan het onderzoek. Om ons nog beter te kunnen oriënteren op de wijk, het probleem en op wat voor instanties er in Vleuten zijn hebben er gesprekken plaatsgevonden met het Buurteam Vleuten en Welzaam.

5.2 Fase 2 - Define

In de tweede fase van het actieonderzoek zijn gesprekken met ouderen gevoerd met behulp van de LAVA tool (zie foto 1). Daarnaast zijn er individuele voorbereidende gesprekken op de stakeholder-focusgroep en ouderen-focusgroep gevoerd met medewerkers van Welzaam, Careyn, de Gemeente Utrecht en een ouderenpsycholoog.

5.2.1 Resultaten semi-gestructureerde interviews - deelvragen 1 en 2

Middels de LAVA tool zijn antwoorden op deelvragen 1 en 2 verkregen:

Deelvraag 1

Welke elementen vinden Vleutense ouderen het belangrijkste in hun dagelijks leven?

Ouderen werden gevraagd om van de 29 elementen die door de LAVA tool worden aangeboden, de belangrijkste elementen in hun leven aan te geven. Ouderen hebben ook zelf elementen toegevoegd (in totaal vier elementen). Deze zijn kennisoverdracht, vrede, tijdsbesteding en spelletjes. In de vervolgstap werden deze niet als meest belangrijk ervaren. In de volgende tabel zijn de

negen elementen met de hoogste prioriteit weergegeven.

Belangrijkste element	Aantal
Lichamelijke gezondheid	9 x
Kinderen	9 x
Geestelijke gezondheid	8 x
Kleinkinderen	8 x
Familie	8 x
Partner	7 x
Wonen	7 x
Mobiliteit	6 x
Zelf beslissingen nemen	5 x

Tabel 1. Belangrijkste elementen in het leven van de ouderen (n= 11)

De meeste ouderen hebben aangegeven dat de lichamelijke gezondheid en hun kinderen het meest belangrijk zijn. Hierop volgen de geestelijke gezondheid, kleinkinderen en familie. Afsluitend worden ook de partner (ook bij afwezigheid van deze), de woonsituatie, mobiliteit en zelf beslissingen nemen als heel belangrijk in het leven ervaren.

Deelvraag 2

Hoe tevreden zijn Vleutense ouderen over elk van deze belangrijkste elementen in hun dagelijks leven?

De gemiddelde tevredenheid over de belangrijkste elementen is in tabel 2 weergegeven.

Belangrijkste element	Gemiddelde tevredenheid
Kinderen	9.3
Zelf beslissingen nemen	8.6
Familie, kleinkinderen	8.3
Wonen	6.7
Partner	6.6
Geestelijke gezondheid	6.4
Lichamelijke gezondheid	5.7
Mobiliteit	5

Tabel 2. Gemiddelde tevredenheid over belangrijkste elementen (n=9) op een schaal van 1-10

Zoals te zien in tabel 2 zijn de geïnterviewde ouderen het meest tevreden over hun kinderen, het zelf kunnen nemen van beslissingen en over hun familie en



Bewoner ordent de elementen naar belangrijkheid

kleinkinderen. Wonen, de partner en de lichamelijke gezondheid krijgen een voldoende. Minder tevreden zijn de ouderen over hun lichamelijke gezondheid en mobiliteit. De gezondheidstoestand en de mindere mobiliteit hebben een grote invloed op de kwaliteit van leven. Dit is niet erg verrassend, omdat alle ouderen een beperking hebben. Wat vervolgens hun mobiliteit beïnvloedt.

5.2.2 Toelichting antwoorden deelvraag 1 en 2

Hieronder gaan we specifieker in op de relatie tussen een aantal van de elementen en de tevredenheid van de oudere hierover.

Invloed van de gezondheidstoestand op de kwaliteit van leven

De gezondheidstoestand werd voor de meeste ouderen als meest belangrijk ervaren omdat deze de mate van kwaliteit van leven sterk beïnvloedt. Hierbij kunnen verschillende aspecten worden onderscheiden:

- invloed op alledaagse handelingen (verzorging)
- invloed op uitvoeren van huishoudelijke activiteiten (schoonmaken, boodschappen doen)
- invloed op de mobiliteit
- invloed op het uitvoeren van hobby's
- invloed op het hebben van contacten

De verminderde lichamelijke en/of geestelijke gezondheidstoestand zorgt ervoor dat de geïnterviewde ouderen voor veel activiteiten ondersteuning nodig hebben in de vorm van

een persoon of organisatie. De lichamelijke verzorging wordt bijvoorbeeld gedaan door Careyn; hulp in het huishouden door thuiszorg of familieleden. Daarnaast zijn bezoeken aan familie, vrienden of kennissen beperkt en kunnen sommige hobby's, zoals een wandeling maken, bepaalde spellen (bordspellen en actieve spellen) spelen met anderen of naar een concert gaan, niet worden uitgevoerd. Zoals een oudere dame beschrijft:

"Ik moet me maar tevreden stellen, met luisteren. Het komt er nu op neer dat je maar tevreden moet zijn met de dingen die je nog wel kan en de dingen die je nog hebt". **(vrouw, 83 jaar, alleenstaand)**

De mobiliteit is vaak (in hoge mate) beperkt en ouderen ervaren dit als grote impact op hun leven. In de meeste gevallen gaven ouderen aan hierdoor minder contact te maken met andere mensen buiten het huis en vallen een deel van de activiteiten of hobby's die zij voorheen deden helemaal weg.

"Ik kom haast niet meer buiten. Vroeger had je gewoon de auto voor de deur staan en nu moet je bellen." **(vrouw, 89 jaar, alleenstaand)**

"Zeker als je alleen bent is dit [de mobiliteit] heel belangrijk...Ik spring tegen het behang aan. Ik wil er uit!" **(man, 70 jaar, alleenstaand)**

Hobby's en activiteiten vinden nu voor een groot deel binnenshuis plaats. Deze omvatten onder andere puzzelen, boeken gelezen, TV kijken, naar muziek luisteren of lichte handwerkactiviteiten.

Veel ouderen gaven aan veel activiteiten niet meer, of alleen met ondersteuning van hulpmiddelen of anderen te kunnen doen. Dit zowel binnens- als ook buitenshuis. Hiervoor is begrip getoond gezien de hogere leeftijd die met lichamelijke en geestelijke gebreken komt.

"Er is zoveel wat ik nog zou willen, maar wat niet meer kan. Dit is gewoon zo." **(vrouw, 89 jaar, alleenstaand)**

De rol van partner, familie, vrienden, kennissen en hulpverleners

De eigen kinderen en kleinkinderen zijn in hoge mate belangrijk voor bijna alle

geïnterviewde ouderen. Over hun kinderen en kleinkinderen, of het contact met deze waren zij het meest tevreden .

"Kinderen. Dat is alles!" **(vrouw, 89 jaar, alleenstaand)**

"Zij [familieleden] zijn de eersten die je raadpleegt als er iets te vertellen valt".

(vrouw, 81 jaar, alleenstaand)

Kinderen en kleinkinderen zorgen voor een belangrijk contactmoment met de oudere door af en toe langs te komen, ze mee te nemen voor een uitje of uit te nodigen voor een familiefeestje. Daarnaast zijn zij vaak ondersteunend in het bijhouden van het huishouden en/of administratie.

Naast de familie worden ook burens en medewerkers van zorginstellingen zoals Careyn heel belangrijk ervaren voor het hebben van steun en regelmatig contact.

"Als je 's avonds in bed ligt en ze [medewerkers van Careyn] komen nog even langs, kijken hoe het met je is; dat is altijd prettig." **(man, 77 jaar, alleenstaand)**

"Burens zijn goud waard." **(man, 70 jaar, alleenstaand)**

Als er minder of geen contact is met de burens wordt dit niet altijd als gemis ervaren, maar de meesten vinden een prettige omgang belangrijk.

Dit in tegenstelling tot wanneer de partner niet meer aanwezig is. Door alle geïnterviewde ouderen wordt dit als groot gemis ervaren doordat onder andere de mogelijkheid om een gesprek te voeren met een dierbare wegvalt .

"Als je altijd alleen bent en je hebt niemand die wat tegen je zegt [en eerst met echtgenoot wel] ... Daar word je niet vrolijk van. " **(vrouw, 83 jaar, alleenstaand)**

"Je kan er ook mee praten [met de partner]. En dat heb je nu niet meer; en dat maakt je ook eenzaam." **(man, 77 jaar, alleenstaand)**

Alleenstaande ouderen gaven aan minder tevreden over de partner-situatie te zijn omdat zij zoals hierboven aangegeven een diep gemis ervaren.

5.2.3 Resultaten semi-gestructureerde interviews - deelvragen 3 en 4

Deelvraag 3

Hoe ziet de ideale dag van een oudere eruit, waarbij zij volledig tevreden kunnen zijn?

Na het ontdekken van de belangrijkste elementen en de tevredenheid hierover, is er verder gekeken naar de ideeën van de ouderen over hoe hun ideale dag eruit ziet en wat hiervoor nodig zou zijn.

Opvallend was dat ouderen het erg moeilijk vonden om de vraag naar hun ideale dag te beantwoorden. Duidelijk werd dat ze het niet gewend waren om hierover te praten. Veel ondersteuning door aanvullende vragen van de actie-onderzoekers was nodig om antwoorden uit te lokken.

Duidelijk wordt dat het vooral de kleine dingen zijn die een dag ideaal maken, zoals bezig zijn, iets actiefs doen. Voorbeelden zijn kopje koffie drinken, een uitstapje doen (met iemand), op bezoek gaan/ ontvangen, genieten van het resultaat van hard werk, in de zon zitten.

Voorbeelden van ideale dagen volgens de ouderen

Voorbeeld 1: vrouw, 89 jaar, alleenstaand

“Dan zou ik de vrijheid moeten hebben.

Dan zou ik in de trein of tram stappen en ergens uitstappen. Het idee om zo lekker weg te gaan...bellen en gaan.”

“Langs het water, even in de zon. Dat zijn fijne dagen.”

Deze oudere dame mist de zelfstandigheid om spontaan ergens heen te kunnen gaan. Hiervoor heeft zij nu een ander persoon nodig. Dit kan een familielid zijn of een vrijwilliger.

Voorbeeld 2: vrouw, 70 jaar, samenwonend

Deze dame geeft aan het ontbijt samen met haar echtgenoot te waarderen; een kopje koffie drinken samen met hem of haar verzorging; een eindje rijden met de auto, bij iemand op bezoek gaan en daarna ergens een restaurant op zoeken. Een keertje ergens uit

eten. Deze dame en haar echtgenoot doen dit weinig. Een leuk uitstapje met de kleinkinderen. Zij zou ook een wandeling willen maken. Maar door lichamelijke beperkingen is dit niet mogelijk.

Voorbeeld 3: man, 72 jaar, alleenstaand

“Je moet wat omhanden hebben. Ergens mee bezig zijn. Je moet een hobby hebben.”

Deze oudere man beschrijft zijn ideale dag als het eindresultaat van gewerkt te hebben, zoals de tuin opknappen. Als hij een paar weken bezig is geweest met een klus kan hij erg genieten van het mooie resultaat. In de tuin zitten en er dan van de zon en schoonheid te genieten maakt voor hem een ideale dag.

Deelvraag 4

Wat is er volgens de ouderen nodig om een ideale dag na volledige tevredenheid te ervaren?

Voor het ervaren van een ideale dag zijn enkele voorwaarden en knelpunten genoemd.

Voorwaarden

Een voorwaarde om een ideale dag te ervaren is de aanwezigheid van een ander. Dit kan een familielid zijn of een vrijwilliger. De meeste ouderen met lichamelijke beperking(en) zijn afhankelijk. Vooral voor het maken van uitstapjes is ondersteuning van iemand anders, mogelijk van een organisatie cruciaal. Deelname aan een activiteit naar wens van de oudere, zoals een uitstapje naar de natuur is een andere voorwaarde.

Knelpunten

Een knelpunt dat in deze gesprekken duidelijk werd is het gevoel van ‘lastig zijn/iemand lastig vallen’. Veel ouderen gaven aan zich bezwaard te voelen om familieleden, maar ook medewerkers van welzijnsorganisatie om ondersteuning te vragen. Dit heeft bijvoorbeeld te maken met het gevoel dat ouderen ervaren dat de wereld om hen heen druk is.

“Iedereen is maar druk.

Ik vind het moeilijk omdat ik iemand anders lastig moet vallen.” (vrouw, 89 jaar, alleenstaand)

Het gevoel van ‘lastig vallen’ had niet alleen betrekking op hulp van individuele personen. Ook het gebruik maken betaalde opties zoals de regio-taxi werd genoemd. Dit heeft te maken met het gevoel van ‘lastig vallen’ voor andere reizigers die moeten wachten of langere ritjes moeten maken in verband met het individueel afzetten. Er werd daarom veelal geen gebruik gemaakt van deze service. Ouderen voelen zich bezwaard om voor (door hen zo ervaren) overlast te zorgen bij anderen.

5.3 Fase 3 - Pretotype

Oorspronkelijk was het de bedoeling om in het kader van de overeengekomen opdracht twee heterogene focusgroepen te houden, waarbij zowel ouderen als professionals zouden participeren. Uit analyse van de interviews kwam echter naar voren dat het verstandiger was om in deze fase te beginnen met homogene focusgroepen: één focusgroep met professionals en één focusgroep met ouderen. Starten met homogene focusgroepen is overigens vrij gebruikelijk in participatief actieonderzoek.

De define fase en de pretotype fase hebben elkaar deels overlapt. Hierdoor was het mogelijk - om nog beter aan te sluiten bij de vragen vanuit Gemeente Utrecht - om in het tweede deel van de interviewfase nieuwe vragen, gebaseerd op inzichten vanuit de eerste focusgroep, aan ouderen te stellen.

Daarnaast hebben we besloten om nog een extra focusgroep met ouderen te organiseren, waarbij de ouderen dit keer is gevraagd een betrokken persoon mee te nemen om de inzichten en ideeën te vergroten. In deze focusgroep zijn de voorlopige resultaten van de interviews en de perspectieven van de stakeholders uit focusgroep 1 terug zijn gekoppeld.

In het vervolg zullen na de drie homogene focusgroepen ook heterogene focusgroepen moeten worden gehouden waarin de verschillende belanghebbenden bij elkaar

komen en met elkaar de oplossingsideeën vormgeven. Pas dan komt het co-creatieproces echt op gang.

5.3.1 Focusgroep met professionals

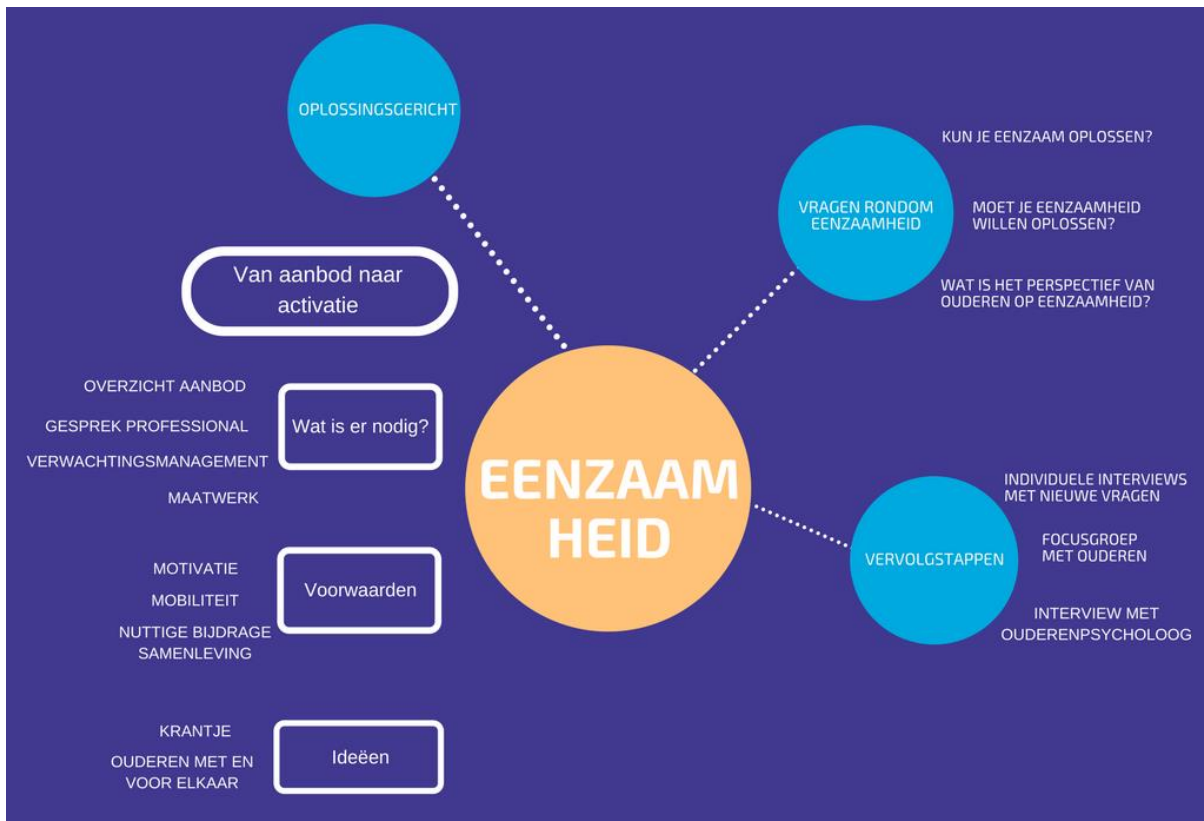
Focusgroep 1 werd alleen met professionals gehouden. Hier waren Jose Jeldes, Janneke Vermeulen van Welzaam en Sophie Waals en Lotte Dams van Careyn Wijkverpleging bij aanwezig. Het houden van de focusgroep was volgens ons nodig om inzicht te krijgen in de gewenste situatie zoals omschreven door de professionals: minder eenzaamheid onder ouderen. Hierbij kwamen de onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- Welzaam (Janneke Vermeulen) vroeg ons welke ouderen we willen bereiken (doelgroep)?
- Welzaam (Janneke Vermeulen) stelde de vraag of men eenzaamheid wel moet willen oplossen?
- De gemeente Utrecht (Jose Jeldes) was vooral benieuwd naar de motivatie van de ouderen: Hoe kom je van aanbod naar activatie van een oudere om deel te nemen aan de aangeboden activiteit?

In model 1 (zie volgende pagina) zijn alle onderwerpen te vinden die tijdens de focusgroep aan bod zijn gekomen. We hebben deze gecategoriseerd naar onderstaand model. Deze worden onder het model nader toegelicht. Het gaat hierbij om de perspectieven van de drie stakeholders: Gemeente, Welzaam, Careyn.

Doelgroep

Volgens de professionals zijn er verschillende groepen ouderen. De ene groep bestaat uit ouderen die niet veel activiteiten willen ondernemen en die tevreden zijn met weinig contact met anderen. Deze groep geeft vaak aan dat het allemaal niet meer zo hoeft. Professionals gaven aan dat je de oudere niet moet pushen naar een andere situatie. Een vraag die hierbij werd opgeroepen was of je eenzaamheid wel zou moeten willen oplossen. In sommige gevallen bleek de situatie rondom de oudere té complex en té groot en gaf een professional aan te veel verschillende geluiden te horen in gesprekken met ouderen. De vraag



Model 1. Weergave ideeën en perspectieven van professionals tegen eenzaamheid

kwam vooral naar voren omdat sommige ouderen wel aangeven iets aan hun situatie te willen veranderen, maar vervolgens geen stappen ondernemen en ook geen ondersteuning aannemen in het oplossen van het probleem eenzaamheid. Eenzaamheid wordt hierbij gezien als het gemis aan contacten en activiteiten.

De tweede groep bestaat uit ouderen die wel activiteiten willen ondernemen, maar die zich beperkt voelen in hun mobiliteit en daardoor niet in staat zijn om iedere week ergens heen te gaan. Hierdoor wordt het moeilijk om zich aan een activiteit aan te binden. De uitdaging volgens professionals is om ouderen te motiveren tot actie over te gaan. Dit leidt tot de vraag wat er nodig is om een oudere te activeren?

Aanbod activiteiten in Vleuten

Volgens de vertegenwoordiger van Welzaam is er genoeg aanbod voor ouderen in Vleuten. Wat volgens Janneke Vermeulen van Welzaam ontbreekt is meer aanbod dat aansluit bij de daadwerkelijke behoeften van ouderen. Binnen Welzaam wordt gewerkt aan

oplossingen hiervoor. Voorbeelden zijn de Dialoogtafels 80+ en De Huiskamer. De aanwezige professionals zijn het erover eens dat er behoefte is aan activiteiten die gericht zijn op betekenisvol contact hebben met anderen, of een echt gesprek voeren naar wens van de oudere. Volgens de professionals zou dit vooral een gesprek zijn met iemand van een welzijnsorganisatie. Daarnaast is er volgens de professionals behoefte aan activiteiten waarbij ouderen van nut kunnen zijn zodat zij betekenisvol kunnen zijn. Het aanbod moet daarom niet aanbodgericht, maar vraaggericht worden geleverd. Hierbij is het belangrijk dat er vanuit een een-op-een relatie wordt gewerkt, er tijd en vertrouwen is zodat maatwerk geleverd kan worden. Aan de andere kant werd aangegeven dat soms zelfs een gesprek met een professional al genoeg is om aan de behoefte aan activiteit van een oudere te voldoen.

Dit zijn interessante zaken die we tegen het licht hebben gehouden tijdens de focusgroep met de ouderen om erachter te komen wat het perspectief is van de ouderen op het aanbod van activiteiten.

Van aanbod naar activatie van de oudere

In een onderling gesprek gaven de verschillende professionals aan wat er volgens hen nodig is voor ouderen om deel te kunnen nemen aan activiteiten:

- een gesprek met een professional
- een overzicht van het aanbod in Vleuten
- verwachtingsmanagement vanuit de professional; wat is mogelijk en wat niet?
- maatwerk; er is geen 'universal fix'

De voorwaarden van deelname van een zelfstandig wonende oudere met een beperking aan een activiteit zijn volgens de professionals dus motivatie, de mate van mobiliteit en het kunnen leveren van een nuttige bijdrage aan de samenleving.

Ook dit is interessant om met de ouderen te bespreken om erachter te komen wat hun perspectief hierop is.

Eerste ideeën voor mogelijke oplossingen

Om ouderen beter te kunnen bereiken en om het gevoel van een nuttige bijdrage te vergroten dachten de professionals alvast na over oplossingen. Careyn stelde voor dat verspreiding van het activiteitenaanbod gedaan kon worden met behulp van een krantje omdat je alle ouderen hierdoor het makkelijkst bereikt. Welzaam stelde voor om ouderen meer met én voor elkaar te laten 'werken'. Dit zou bijvoorbeeld met de Dialoogtafels 80+ gerealiseerd kunnen worden. Deze worden door en voor ouderen zelf uitgevoerd.

Deze resultaten, zowel van de focusgroep met professionals als de individuele interviews zijn teruggegeven in de hierop volgende focusgroep met de ouderen.

5.3.2 Eerste focusgroep met ouderen

In de tweede focusgroep, dit keer met de ouderen, werd het gevoel van eigenaarschap bij de ouderen aangewakkerd door ze mee te laten helpen in de organisatie van de focusgroep en de ruimte beschikbaar te stellen. Meneer X was direct bereid om mevrouw X op te halen. Hij voelde zich erg verantwoordelijk. Dit was te merken aan het

feit dat meneer X een paar keer belde om af te stemmen. De oudere waar de focusgroep gehouden werd was enorm gastvrij en wilde graag een bijdrage leveren. Als dit kon door zijn woning beschikbaar te stellen, deed hij dit graag.

In deze focusgroep kwamen de volgende onderwerpen aan bod:

- bespreking verwachtingen deelnemers
- teruggeven resultaten focusgroep 1 en individuele interviews
- bespreking perspectieven op:
 - eenzaamheid (niet als zodanig gecommuniceerd. Geïntroduceerd middels fragment. Sommige ouderen hadden het woord eerder wel al genoemd, sommigen niet. Om deze reden zijn we hier voorzichtig mee geweest.)
 - activiteiten

Verwachtingen

Aan hand van de verwachtingen aan deze focusgroep die door de ouderen werden uitgesproken, kan een eerste schets worden gemaakt van wat er speelt bij ouderen. Zij gaven aan de saamenhorigheid in het dorp te missen, meer onder de mensen te willen zijn en meer te weten te willen komen over het aanbod aan activiteiten die aansluiten bij hun behoefte.

Perspectief op eenzaamheid

Het thema eenzaamheid werd op een luchtige manier geïntroduceerd met behulp van een fragment van het televisieprogramma Geer en Goor Zoeken een Hobby. In dit programma zetten Gerard Joling en Gordon zich in voor eenzame ouderen. Dit programma gaf ons een goede ingang om het onderwerp vanuit het perspectief van de oudere te bespreken zonder het over henzelf te hebben. Verschillende gedachten en meningen werden naar aanleiding van het programma kenbaar gemaakt.

Belangrijke conclusie was dat eenzaamheid volgens de ouderen kan én moet worden opgelost!

De ouderen noemden als een van de oplossingen voor eenzaamheid activiteiten. Een organisatie die de juiste links legt naar mogelijkheden/wensen van de ouderen en het activiteiten aanbod zou hierbij belangrijk zijn. Op dit moment vinden er leuke activiteiten in Vleuten plaats, maar de ouderen zijn hier van op de hoogte.

Eenzaamheid kan én moet volgens de ouderen worden opgelost.

Eenzame momenten kunnen ook worden opgelost door zelf actief te worden in vrienden- en kenniskringen van dezelfde leeftijd. Verschillende activiteiten (bijv. buitenactiviteiten, maar ook bridgen met elkaar/ achter de computer) werden aangedragen. Bij slecht weer worden vooral binnenshuis-activiteiten nagegaan. Deze worden wel vaak alleen uitgevoerd.

Een meerderheid van de deelnemers gaf aan dat ze op sommige momenten het gevoel van gemis van een persoon ervaarden en het opkomende gevoel van eenzaamheid tegenwicht bieden door middel van een activiteit. Dit richt zich vooral op een leuke bezigheid zoals het uitvoeren van een hobby. Hiervoor is het niet altijd noodzakelijk dat er anderen bij zijn, maar als ze regelmatig iets alleen moeten doen vergroot dit het gevoel van gemis.

Het voordeel van een activiteit met andere mensen is dat je er contacten mee opdoet. Een belangrijk aspect is ondersteuning te krijgen van een ander. Er werd aangegeven dat je soms anderen nodig hebt om naar een activiteit toe te gaan. Een zetje/motivatie van een ander kan hierbij helpen. Het gevoel, dat een ander wil dat je erbij bent is positief.

Perspectief op activiteiten

Ouderen hebben unaniem laten weten dat activiteiten helpen tegen momenten van eenzaamheid. Ondanks dat deze soms ook alleen konden worden uitgevoerd was het vooral belangrijk dat er ook anderen aanwezig

zijn waarmee je contact kan maken. Externe motivatie om aan een activiteit deel te nemen bleek cruciaal.

Verder kwam naar voren dat ouderen zich soms eenzaam voelen nadat een leuke activiteit was afgelopen. Het gevoel van eenzaamheid werd versterkt omdat het verschil tussen de leuke en niet leuke situatie sterker wordt waargenomen. Om dit toch tegen te gaan gaven de ouderen aan dat regelmatigheid van activiteiten belangrijk is.

We hebben geïnventariseerd aan welke actuele Vleutense activiteiten ouderen zouden willen deelnemen.

De ouderen willen wel meedoen aan:

- **Met een groepje wandelen (4x)**
Met wie: familie of vrienden is het leukst
Voorwaarde: lichamelijk fit om zelfstandig te wandelen, ondersteuning bij lichamelijke problemen
Waar: wandelgroepjes in Vleuten
Hoe info: infoboekje van gemeente
- **Bridgen (1x)**
Waar: in een groepje, thuis op computer
Wat is er nodig: mensen die willen bridgen, ruimte, mogelijkheid om daar te komen, computer
- **Uitje (4x)**
Voorwaarde: gezelligheid (moet je ook zelf voor zorgen)
Wat: de natuur in, hapje + drankje
Wat is er nodig: een zetje, organisaties die mensen met lichamelijke beperking helpen
Verder uitzoeken: van wie zetje? Hoe?
- **Een goed gesprek (4x)**
Met wie: kan met iedereen (hoeft geen professional te zijn)
Goed gesprek is positief en kan met gewoon iemand. Soms ook met een professional (vooral een professional waarmee er een goede klik is), anders is de angst te groot dat er een waardeoordeel aan hangt.

De ouderen willen niet meedoen aan:

- **Bingo (4x)**

Drie van de vier deelnemers gaf aan niet op de hoogte van het aanbod in Vleuten te zijn. Zij werden vooral door de kinderen geïnformeerd of zochten in sommige gevallen zelf informatie in Vleutense krantjes. Er wordt geen gebruik gemaakt van online informatie. Daarnaast wordt ook het boekje “Ik ben verbonden” van Welzaam niet gebruikt. Een oudere die het boekje in de brievenbus gekregen had dat de stap te groot is om zomaar de telefoon te pakken en iemand/ instantie te bellen. Ouderen geven aan dat sommige ouderen ook hierbij een zetje nodig hebben. Zelf initiatief nemen zonder hulp wordt ervaren als een grote stap. Hiervoor zou persoonlijk contact met iemand gewenst zijn, om te helpen bij het nemen van het initiatief.

Voorwaarden en motivatie voor deelname aan activiteiten

Voor alle deelnemers van de focusgroep geldt dat zij willen deelnemen aan activiteiten die bij hun wensen en mogelijkheden passen. Wij hebben tijdens de focusgroep een greep gedaan uit het aanbod wat er is in Vleuten om te verkennen in hoeverre het aansluit bij de wensen en mogelijkheden. Daarnaast hebben wij ook de factor ‘motivatie om al dan niet aan activiteiten deel te nemen’ nader bekeken. Dit aspect werd in de focusgroep met professionals opgeroepen. Deze factor ‘motivatie’ is in een gesprek met een ouderenpsycholoog van een verpleeghuisorganisatie nader besproken. Hieruit werd duidelijk dat de motivatie afneemt naarmate mensen ouder worden. Dit heeft met de algehele veroudering te maken die ook in de frontaalkwab van het brein plaatsvindt. De frontaalkwab stuurt het gedrag. Hier vinden cognitieve, emotionele en motivationele processen plaats. Door veroudering nemen de activiteiten in het brein af en kunnen ouderen prikkels slechter verwerken waardoor ze hiernaar minder op zoek gaan. Activiteiten met veel mensen en drukte spreken daarom minder aan. Ouderen hebben meer stimulatie nodig om een passende activiteit te ontdekken en er naartoe te gaan. Daarnaast willen zij over het algemeen overprikkeling uit de weg gaan, maar ook schaamte speelt een rol. Dit kan bijvoorbeeld schaamte vanwege incontinentie zijn, de angst om te vallen of

dingen te vergeten, geen leuke gesprekspartner te kunnen zijn of de angst voor het onbekende en nieuwe mensen.

Aandachtspunten

Voor de focusgroep hebben wij de methode ‘Appreciative Inquiry’ ingezet. Dit is een methode om op positieve manier verandering in gang te zetten. Hierbij werd duidelijk dat ouderen in plaats van het positieve, eerst de gebreken belichten. Deze zijn op de voorgrond, maar de aandacht naar het positieve kon met behulp van elkaar worden verlegd. De deelnemers konden elkaar het beste stimuleren om over het positieve in hun leven over zichzelf te berichten. Er werd ook aangegeven dat je op latere leeftijd moet leren accepteren dat je gebreken hebt, maar dat je er wel oplossingen voor moet bedenken. Hier komt dan ook een belangrijk punt naar voren: volgens Welzaam kunnen ouderen elkaar stimuleren en ondersteunen.

5.3.3 Tweede focusgroep met ouderen

De tweede focusgroep met ouderen is met dezelfde deelnemers gevoerd. Daarnaast werden zij gevraagd om een betrokken persoon mee te nemen om de inzichten en ideeën te vergroten. De focusgroep heeft in een activiteitencentrum van de gemeente plaatsgevonden. Hierbij was aandacht voor gezelligheid en hebben wij een etentje georganiseerd waar men graag bij wilde zijn. Eén van de deelnemers was nog niet helemaal genezen van de griep maar wilde er toch bij zijn. De gezelligheid en het gevoel erbij te horen hadden meerwaarde voor de deelnemende ouderen.

In deze focusgroep werd ingegaan op de twee grootste problemen die tijdens de individuele interviews en de eerste focusgroep met ouderen naar voren zijn gekomen:

1. ontbreken van betekenisvolle contacten
2. gemis van bezigheden met anderen

Tijdens de focusgroep werden oorzaken en effecten van deze twee problemen inzichtelijk gemaakt aan de ouderen, waarop zij hun gedachten en perspectieven duidelijk konden maken.

Probleem 1: gemis van betekenisvolle contacten

Door ouderen werd dit als een moeilijk oplosbaar probleem ervaren.

“Hoe ga je het doen om contacten te krijgen als je contactarm bent?” (man, 70 jaar)

Er werd aangegeven dat het logisch is dat in de huidige levensfase bepaalde contacten zoals collega's en thuiswonende kinderen ontbreken. Soms werden contacten met collega's of het oude werk nog aangehouden door eens in de tijd langs te gaan, maar werd men daar niet altijd positief ontvangen.

“Je bestaat niet meer.” (man, 73 jaar)

“Je bent afgeschreven.” (man, 70 jaar)

Zij gaven aan het gevoel te hebben zich te moeten bewijzen, hoewel ze door hun hogere leeftijd meer kennis en kunde hebben dan jongere generaties. Dit laatste riep een gevoel van trots en enthousiasme op. Veel ouderen gaven aan hun kennis en kunde te willen overdragen aan anderen.

Probleem 2: gemis bezigheden met anderen

Na het tonen van mogelijke oorzaken voor het gemis aan bezigheden met anderen, werden ouderen gevraagd aan te geven aan welke oorzaak zij kunnen werken.

Oorzaken:

- Ontbreken (voldoende) contact met partner, vrienden, kennissen etc.
- Minder saamhorigheid binnen gemeenschap en familie
- Contact aangaan of onderhouden is lastig door:
 - Minder mobiliteit
 - Geen/minder verplichtingen op gebied van werk en privé

Cirkel van invloed

In tabel 3 staat aangegeven bij welke oorzaken van probleem 1 en 2 ouderen het gevoel hadden invloed op uit te kunnen oefenen. In de tweede kolom wordt dit door ja of nee duidelijk gemaakt.

Oorzaken	Binnen cirkel van invloed (ja/nee)
1. Ontbreken (voldoende) contact met partner, vrienden, kennissen etc	4x ja
2. Minder saamhorigheid binnen gemeenschap en familie	Nee 2x Ja 1x Ja/nee: 1x (binnen familie wel, binnen gemeenschap niet)
3. Contact aangaan of onderhouden is lastig door: <ul style="list-style-type: none">○ Minder mobiliteit○ Geen/minder verplichtingen op gebied van werk	Minder mobiliteit: Ja: 1x Nee: 1x Geen/minder verplichtingen? Ja: 3x Nee: 1x
Afname proactieve houding nieuwe contacten te maken en oude te onderhouden	Ja: 4x
Veroudering hersenen	Ja: 1x Nee: 3x
Afname mobiliteit	Ja: 3x Nee: 1x
Aanbod georganiseerde activiteiten sluit niet aan bij wensen ouderen	Ja/nee: 1x (je kiest wel met welke organisatie je mee doet) Nee: 3x
Informatievoorzieningen mbt activiteiten sluit niet aan bij ouderen	Nee: 4x

Tabel 3. Cirkel van invloed op oorzaken van probleem 1 en 2

Gevoel van invloed hebben

Bij de scoring kwam naar voren dat ouderen vooral op twee punten invloed hebben. Deze zijn 'ontbreken (voldoende) contact met partner, vrienden, kennissen etc.' en 'afname proactieve houding nieuwe contacten te maken en oude te onderhouden'. Ook op het punt 'contact aangaan of onderhouden is lastig door ontbrekende/minder verplichtingen op werk/privé werd aangegeven invloed te hebben. Tegen de verwachting in had een deel van de ouderen op oorzaken die te maken hadden met mindere mobiliteit of de veroudering van de hersenen, toch het gevoel hier met interventies zoals fysiotherapie of trainen van het brein tegen te kunnen gaan. Mindere mobiliteit en veroudering werden niet als barrière voor het maken van contacten aangegeven.

Het gevoel geen invloed hebben

Op de andere oorzaken hebben ouderen aangegeven geen of minder invloed op te hebben. Een aantal hiervan werd besproken. Op het punt 'minder saamhorigheid binnen de gemeenschap en familie' werd unaniem aangegeven dat je hier zelf niet veel aan konden veranderen.

"Iets organiseren, dat lukt niet iedereen.

Dus niet iedereen kan iets doen en ervoor zorgen dat er weer meer saamhorigheid is." (vrouw, 50 jaar)

Daarnaast vond men ook het bestaande aanbod aan georganiseerde activiteiten niet aansluiten bij de wensen. Ouderen gaven aan hier wel invloed op te hebben door niet deel te nemen aan de activiteit of door de organisatie te kiezen die men het leukst vond. Een voorbeeld was dat men bij een keuze uit een activiteit met alleen maar ouderen en gemengd publiek toch liever koos voor een activiteit met gemengde deelnemers.

Er werd opgemerkt dat financiële mogelijkheden een belemmering kunnen zijn om aan de gewenste activiteiten deel te nemen. Leuke activiteiten waren soms te duur of snel volgeboekt. Verder gaven ouderen aan geen invloed te hebben op het aanbod. Dit wordt door organisaties opgesteld en valt hiermee buiten de cirkel van invloed van de

ouderen. Afsluitend vonden ouderen ook dat ze geen invloed hadden op de manier hoe de informatie over aangeboden activiteiten werd verspreid.

Van probleemkeuze naar verantwoordelijkheid

In het vervolg werd samen bepaald aan welk ervaren probleem de ouderen het meest zouden willen werken op dit moment. Hiervoor hebben zij verschillende voorkeuren aangegeven. Op het punt 'gemis van activiteiten' gaven 2 ouderen aan dat ze na de eerste focusgroep actiever zijn gaan worden en activiteiten zijn gaan ondernemen. Dit maakt duidelijk dat alleen al de deelname aan de focusgroep positieve verandering heeft veroorzaakt.

Voor de anderen waren het vooral de ontbrekende contacten die een groot gemis vormen. Uiteindelijk hebben de ouderen besloten om zich op dit moment toch te willen focussen op het ontbreken van activiteiten met anderen. Reden hiervoor was dat je door aan de activiteiten te werken, zowel het gemis aan activiteiten, als ook het gemis aan personen kon oplossen door te kiezen voor activiteiten met andere deelnemers.

Vraag over verantwoordelijkheid van probleemoplossingen

Aansluitend op het kiezen van een probleem is een dialoog ontstaan over de aanpak van het oplossen hiervan. De vraag over wie uiteindelijk verantwoordelijk was voor een oplossing werd opgeworpen.

"Wat is het doel van de gemeente als die 7Senses heeft ingehuurd? Ze krijgen dus van jullie terug wat het probleem is in de wijken, maar wat komt er dan? Waarom willen ze dit weten als ze er vervolgens toch niks doen en mensen het zelf moeten oplossen?" (man, 70 jaar)

Hiermee wordt duidelijk dat ouderen verwachten dat iemand/een instantie hun problemen oplost. Er ontstond een gesprek over de participatiesamenleving.

Participatiesamenleving

Ouderen vonden dat er veel verwacht wordt vanuit de overheid wat betreft het initiatief

van mensen, maar dat begeleiding bij het proces van meer burgerparticipatie ontbreekt. Zij gaven aan dat het gat te groot is tussen hoe zij zijn opgegroeid, met hiërarchische structuren en minder tot geen invloed op verschillende aspecten en het standpunt dat de burger het nu zelf moet doen. Dit is een transitie die langere tijd en meer begeleiding nodig heeft.

Een deelnemer geeft aan:

“Je wordt wakker en denkt: ‘wat moet ik nou gaan doen?’ Je hebt het nooit geleerd. Altijd opgestaan en naar werk gegaan, dus er was altijd iets. En nu je hersenen achteruit gaan moet je het zelf

oplossen?! Dat is toch heel krom! Als je jong bent wordt er van alles bedacht terwijl je nog de hersencapaciteit hebt om dit zelf te toen, maar als je oud bent valt dit weg.” (vrouw, 50)

Ouderen vonden ook dat er te veel particuliere organisaties waren ontstaan die taken van de overheid hebben overgenomen. Hierdoor ontbreekt nu het overzicht over welke instantie welke taken en rollen heeft en één aanspreekpunt waar je terecht kan. Dit werd in combinatie met de verschijnselen van ouderdom als negatief waargenomen.

De focusgroep is op dit punt gestopt door de vermoeidheid van de ouderen.

6 Conclusies

De conclusies die we nu kunnen trekken zijn dat er overeenkomsten en verschillen zijn in perspectief tussen de stakeholders; gemeente, Careyn en Welzaam, en de ouderen die we hebben gesproken.

Wanneer we kijken naar het probleem van eenzaamheid, is een eerste overeenkomst in het perspectief van de ouderen en van de stakeholders dat eenzaamheid opgelost moet worden. Ook zijn de ouderen en de stakeholders er het over eens dat eenzaamheid een effect is van het gemis van (voldoende) betekenisvolle contacten. Daarbij komt, dat er een gemis is aan bezigheden met anderen. De voorwaarden die de stakeholders noemden waren mobiliteit, het nut van de activiteit en de motivatie van ouderen om deel te nemen aan een activiteit. Ook de ouderen noemden dat rekening houden met de mobiliteit van de oudere een voorwaarde was om (prettig) deel te kunnen nemen.

Een verschil is dat Welzaam zegt dat een voorwaarde van deelname aan een activiteit ook het leveren van een nuttige bijdrage voor de ouderen is. De ouderen die wij gesproken hebben hopen bij het deelnemen aan een activiteit er met name op, dat zij nieuwe en gezellige contacten op kunnen doen. Het wel of niet leveren van een bijdrage leek niet belangrijk te zijn. Uiteraard moet de oudere wel voldoende gemotiveerd zijn om actiever te worden. Deze motivatie wordt onder andere beïnvloed door de twee bovengenoemde voorwaarden. Een andere voorwaarde is dat ouderen wel moeten weten wat er te doen is. Het overzicht aan wat er in Vleuten aan activiteiten bestaat ontbreekt. De enorme wildgroei aan welzijnsorganisaties helpt hierbij niet. De stakeholders aan de eerste focusgroep hebben deelgenomen gaven aan dat ouderen het lastig vinden om tot actie over te gaan. Wat in deze focusgroep met de stakeholders onbesproken bleef was dat een afname in de pro-activiteit nu eenmaal bij ouderdom hoort. Dit betekent dat

ouderen intensieve begeleiding en ondersteuning nodig hebben bij het aanpakken van het gemis van betekenisvolle contacten en het gemis van bezigheden met anderen.

Gedurende dit onderzoek zijn de ouderen die wij tijdens ons onderzoek hebben gesproken meer gaan ondernemen en bevinden ze zich, in vergelijking met de periode voor ons onderzoek, nu meer onder de mensen. Het helpt dus om over het probleem te praten. Te benadrukken wat de noodzaak en de effecten zijn van activiteiten ondernemen of bezig blijven en je onder de mensen te begeven.

Tijdens de focusgroepen met de ouderen kwam naar voren dat er een gat is tussen wat van ouderen in de participatiesamenleving wordt verwacht en tussen wat zij kunnen of denken te kunnen. Ons is opgevallen dat ouderen bij veel oorzaken van problemen niet zien dat zij invloed hebben op de situatie en zaken zelf kunnen veranderen. Of ouderen dit zelf inzien is interessant om nader te onderzoeken. Ze zijn opgegroeid in een tijd waarin de gemeente de problemen oploste. Een vraag die bij ons opkomt is of we van ouderen hetzelfde kunnen verwachten als van jongere burgers die meer met het idee zijn opgegroeid dat zij zelf invloed kunnen hebben. De activiteit van de frontale hersenkwab in de hersenen neemt af, de mobiliteit neemt af en het onderhouden van contacten is lastiger. Het overzicht van wat er qua aanbod is ontbreekt en er is een wildgroei aan organisaties. Ouderen hebben meer begeleiding nodig bij de transitie naar de participatiesamenleving en de verwachtingen die hierbij komen kijken.

7 Aanbeveling voor vervolg

De kracht van participatief actieonderzoek is gelegen in het feit dat perspectieven van uiteenlopende belanghebbenden worden onderzocht en teruggekoppeld aan alle betrokkenen. Doordat zij inzicht krijgen in elkaars perspectieven en vervolgens met elkaar gaan doorbouwen op die verschillende perspectieven, ontstaan oplossingsrichtingen die met een meer traditionele aanpak nooit tot ontwikkeling zouden komen. En omdat alle belanghebbenden betrokken zijn bij het formuleren van de oplossingen, ontstaat gevoel van eigenaarschap wat de kans op succesvolle implementatie van de oplossingen enorm vergroot.

Met de oriëntatie fase, de define fase en een deel van de prototype fase die we tot nu toe hebben kunnen uitvoeren, is een basis gelegd waarin ideeën zijn ontstaan om eenzaamheid bij ouderen te voorkomen danwel te verminderen op een manier die past bij de belevingswereld, behoeften en wensen van de ouderen. Hiermee is een goede voedingsbodem ontstaan voor een co-creatie proces dat participatief actieonderzoek zo kenmerkt. Wij verwachten dat als nu wordt doorgepakt, ouderen, hun naasten en professionals met elkaar een kansrijk actieplan zullen co-creëren voor de aanpak van eenzaamheid bij ouderen in Vleuten.

Er is een goede voedingsbodem gelegd. We verwachten dat betrokkenen in een vervolg een kansrijk actieplan co-creëren.

Elementen die hierin zullen bijdragen aan het eindresultaat, zijn:

- **heterogene focusgroepen met ouderen en andere stakeholders** waarin de diverse onderwerpen uit dit eerste fasen van het actieonderzoek worden besproken, zoals de wijze waarop het overzicht van activiteiten in Vleuten het best verspreid kan worden en wat onder maatwerk verstaan wordt door de stakeholders;
- **heterogene focusgroepen met ouderen en buddies uit een jongere generatie** – zoals bijvoorbeeld een student – waarin

de buddies nieuwe ideeën kunnen opperen. Ouderen identificeren en benoemen tijdens deze focusgroepen de drempels die hen ervan weerhouden het belangrijkste probleem aan te pakken. Vervolgens worden met de ouderen en de buddies de mogelijkheden om deze drempels weg te nemen geïnventariseerd;

- de ouderen die middels het onderzoek actiever zijn geworden, kunnen in een later stadium een **voorbeeldfunctie** vervullen om andere ouderen te bereiken en te motiveren. Zij kunnen door hun verhaal te vertellen andere ouderen inspireren;
- ontwikkelen van **ondersteuning voor ouderen bij transitie naar de participatiesamenleving** en de bijbehorende verwachtingen. Ouderen vinden dat er veel van burgers wordt verwacht, maar begeleiding van deze transitie ontbreekt. Ouderen zijn opgegroeid in een tijd waar de gemeente problemen oploste. Door ouderen te ondersteunen, weten zij beter hun weg te vinden naar de diverse instanties en kunnen zij zelfredzamer worden.

Het is van groot belang dat alle betrokkenen de kans krijgen om met elkaar aan de slag te gaan met de inzichten die tot nu toe zijn verworven. Alleen dan krijgt het co-creatieproces een kans dat zal resulteren in een actieplan dat volledig is aangepast aan de belevingswereld, behoeften en wensen van de ouderen, terwijl de professionals daar vanuit hun expertise optimaal aan kunnen bijdragen

in nauwe samenwerking met de ouderen en hun naasten. Door het betrekken van de ouderen en hun naasten – zoals dat in de eerste fasen is gedaan – voort te zetten, gaan ouderen en andere stakeholders eigenaar-

schap voelen over het plan, zich comfortabel voelen hier deel van uit te maken en daardoor actief bijdragen om het tot een groot succes te brengen!