



Programma Samen Ouder Worden in 2021

Ertoe doen & meedoen

Het programma Samen Ouder Worden wil met vrijwillige inzet de verbinding tussen mensen versterken en zo bijdragen aan zinvol ouder worden. In 2021 werkten meer dan 30 programmamedewerkers, verspreid over het land, samen met ouderen en lokale partners aan activiteiten, ontmoetingen en onderzoeken. Centraal staan de vragen: wat doen ouderen en wat helpt ouderen om actief te blijven? Welke rol speelt vrijwilligerswerk daarin? In het derde jaar van dit programma zijn mooie resultaten bereikt. Het aanspreken van de talenten en mogelijkheden van ouderen blijkt dé sleutel. Dat noemen wij 'geefkracht'.

In het programma Samen Ouder Worden (2019-2023) slaan elf (vrijwilligers)organisaties en Vereniging NOV de handen ineen. We hebben gezamenlijk een duidelijk doel voor ogen. We willen ouderen aanspreken op hun mogelijkheden zodat zij op een voor hen betekenisvolle manier oud kunnen worden. We geven veel aandacht aan de talenten en mogelijkheden van senioren en hun 'geefkracht' in de vorm van maatschappelijke betrokkenheid. Dat doen we door lokaal te werken en de ervaringen vervolgens landelijk met elkaar te delen en te onderzoeken.

Lokaal werken...

Vanaf najaar 2018 is er vanuit het programma Samen Ouder Worden inzet in 33 gemeenten door ruim 30 programmamedewerkers. Aan de lokale trajecten doen overal verschillende partijen mee. Altijd zijn ouderen zelf actief bij het programma betrokken, samen met een mix van gemeente, lokale (afdelingen van) vrijwilligersorganisaties, wijk- en buurtorganisaties, zorginstellingen en welzijnsorganisaties. In ieder traject ligt het accent op een ander vraagstuk. Dat kan bijvoorbeeld het vergroten van zingeving zijn of ouderen verleiden vrijwillig actief te blijven of worden, zoals de Rotterdamse Talentenkaravaan. Bijna altijd stimuleert de programmamedewerker de samenwerking tussen formele en informele zorg. In acht trajecten wordt gewerkt aan intergenerationeel contact en aan vrijwillige inzet door migrantenouderen. In 2021 zijn in Den Bosch, Enschede en in de provincie Gelderland nieuwe lokale trajecten gestart. Daarnaast zijn we een artikelenreeks gestart om op die manier een inzicht te geven in het proces en effect op lokaal niveau. Bijvoorbeeld het verhaal van de [Thuis kamers in Het Hogeland](#), [Samen Ouder Worden met een migratieachtergrond in Rotterdam](#) en het verhaal over [Positieve gezondheid in Roosendaal](#).



... in een onafhankelijke rol

De programmamedewerkers van Samen Ouder Worden hebben een andere rol dan in hun reguliere werk bij de partnerorganisaties. Zij pakken namelijk lokaal een procesrol op. Een overkoepelende les is dat een onafhankelijke, methodisch werkende *communitymanager* van onschatbare waarde is in het lokale maatschappelijke middenveld. De programmamedewerkers zijn creatief en wendbaar, ze weten wat ouderen beweegt en ze hebben ervaring in het verbinden van mensen en organisaties. Zij richten zich vervolgens op het gezamenlijk tot stand brengen van zinvolle activiteiten in de lokale gemeenschap. De programmamedewerkers laten zien dat zij juist door hun vrije rol de samenwerkende partijen helpen bij het ontdekken van hun gedeelde ambitie. Movisie constateerde in 2021 dat de trekkersrol en frisse blik van de programmamedewerkers in vrijwel alle pilots tot een daadwerkelijke versnelling en verdieping van de samenwerking heeft geleid.



Landelijk delen en leren

Tijdens landelijke werkdagen en regionale intervisiebijeenkomsten delen de programmamedewerkers hun praktische ervaringen met elkaar. Zo leren zij van elkaar en inspireren elkaar. Deze bijeenkomsten vonden in 2021 allemaal online plaats. Daarnaast hebben de programmamedewerkers een-op-een gesprekken met de coaches en de programmaleiding. In 2021 zijn we ook gaan werken met vijf online leerkringen:

1. Ertoe doen & meedoen (zingeving)
2. Werving en behoud van oudere vrijwilligers
3. Vitale lokale coalities
4. Migrantenouderen
5. Intergenerationeel contact

De inzichten die we in de lokale trajecten en in de leerkringen hebben opgedaan, worden vertaald naar praktische tools en trainingen. Sinds 2021 verzamelen we deze op een speciaal deel van de [Samen Ouder Worden-website](#). Vervolgens brengen wij deze kennis onder de aandacht van relevante doelgroepen via sociale media en samenwerkingspartners. Dat doen we lokaal én landelijk, bijvoorbeeld op de regionale bijeenkomsten met BeterOud. Zo is er een [e-learning module](#) over omgaan met niet-pluis situaties ontwikkeld voor een breed publiek. In 2021 is de training het Goede Gesprek over levensvragen doorontwikkeld. Sinds 2021 is Vereniging NOV actief betrokken als partner bij het landelijk stakeholdersoverleg Welzijn op Recept. Zo kan heel Nederland profiteren van de resultaten van het programma.

Thema's in 2021

In het programma heeft een geleidelijke verschuiving plaatsgevonden. Was het motto bij de start in 2019 'lokale coalitievorming rondom vrijwillige inzet voor en door ouderen', in 2021 werd het motto 'zingeving, wederkerigheid en het aanspreken van de geefkracht van ouderen'. De vrijwillige inzet en coalities van vrijwilligersorganisaties bleven uiteraard de basis. Belangrijke thema's, zowel landelijk als lokaal, waren:

- Zingeving. Ertoe doen & meedoen is de rode draad die dwars door het programma heen loopt. Er zijn drie belangrijke bronnen voor zingeving voor ouderen: sociale relaties, betekenisvolle activiteiten in het dagelijks leven en religie en spiritualiteit. In Samen Ouder Worden zetten we in op de eerste twee bronnen. In het contact met ouderen of in de uitvoering van activiteiten houden we rekening met de derde bron.
- Verbinding tussen generaties, met name verbinding tussen jongeren en ouderen. Hiervoor zijn onder andere vraag- en reflectiekaarten ontwikkeld.
- De gemeenschappelijke ruimte. Wijkcentra, thuishamers en gemeenschappelijke ruimtes van wooncomplexen bieden kansen tot contacten en gezamenlijke activiteiten.
- In 2021 is #SociaalPensioen gelanceerd. Hoe bereiden mensen zich vóór hun pensioengerechtigde leeftijd mentaal voor op de tijd na hun pensionering? Met #SociaalPensioen willen we het gesprek stimuleren over ouder worden. Hoe blijf je van betekenis als je AOW krijgt? Wat wil je worden als je oud bent? We stelden ouderen in een serie [videoportretten](#) bewust deze vraag.
- Verhalen delen. In veel lokale trajecten zijn ouderen geïnterviewd over hun leven en maatschappelijke inzet. Deze verhalende aanpak heeft inspirerende brochures met portretten opgeleverd, maar bijvoorbeeld ook artikelenreeksen in de plaatselijke pers. Veel lokale trajecten grepen de campagne van [het Nationaal Jaar Vrijwillige Inzet](#) 2021 aan om de waarde van vrijwillige inzet onder de aandacht te brengen.





SAMEN OUDER WORDEN



- Op Nationale Vrijwilligersdag hebben we genoten van het gesprek over Samen Ouder Worden tussen [Minister De Jonge en Mw. Koper-Lourens en vrijwilliger Greet Luurs](#) uit Groningen.
- Digitale vitaliteit is door de coronacrisis urgent geworden. In een aantal trajecten zijn ouderen geholpen digitaal vaardiger te worden, vaak in samenwerking met andere vrijwilligersorganisaties en bibliotheken.
- In verschillende lokale trajecten is er specifiek aandacht voor migrantenouderen van diverse afkomst. De invulling en inhoudelijke thema's variëren lokaal. Er is zelfs een [lied met videoclip](#) ontwikkeld in Den Haag. 'Yebele' heeft voor mooie verbindingen en enthousiasme in de Caribische gemeenschap gezorgd.
- Positieve gezondheid is vaak toegepast als bril om naar de kracht en kwetsbaarheid van oudere mensen te kijken en om op een bredere manier het gesprek over gezondheid aan te gaan.
- In het ontwikkeltraject 'In de voetsporen van de gemeenschap' zijn we op zoek gegaan naar gewone mensen in lokale gemeenschappen. Wat krijgen we te zien, als we het alledaagse leven van gewone mensen in lokale gemeenschappen als inspiratiebron zouden nemen voor het stimuleren van contact, ontmoeting en gemeenschapsvorming?



Voor alle thema's geldt: aanbodgericht werken past niet meer bij de wensen van ouderen. De belangrijkste les van 2021 is dat veel programmamedewerkers niet langer denken over ouderen in termen als kwetsbaarheid, maar juist woorden als veerkracht en geefkracht gebruiken.

Landelijk en lokaal onderzoek

Samen Ouder Worden is een lerend programma. We doen onderzoek naar de effecten van ons werk en stimuleren ook breed onderzoek naar ouderen en vrijwillige inzet.

- In 2021 deden we onderzoek onder ruim 1100 vrijwilligers naar hun ervaringen in coronatijd. We vroegen hen wat ze het meeste hadden gemist in deze periode waarin ze vaak hun vrijwilligerswerk niet konden doen. Het antwoord was eensluidend en glashelder: contact. Wel van betekenis willen zijn, maar niet van betekenis kunnen zijn. Vrijwillige inzet heeft en geeft zin. We deden in Assen lokaal onderzoek naar motieven van senioren om wel of geen vrijwilligerswerk te doen. Eind 2021 is hetzelfde onderzoek voorbereid voor de gemeente Harlingen. Daarnaast is een uitgebreider onderzoek voorbereid voor de gemeente Enschede.
- Promovenda Laurine Blonk van de Universiteit voor Humanistiek (UvH) doet in opdracht van het programma wetenschappelijk onderzoek naar betekenisvol contact in het vrijwilligerswerk. De focus van haar onderzoek via meervoudige casestudies ligt op 'de schijnbare tegenstelling tussen veerkracht en kwetsbaarheid'. In maart 2021 publiceerde zij in het tijdschrift *Gerōn* het artikel 'Existentiële kwetsbaarheid en veerkracht in het vrijwilligerswerk met ouderen'.
- In het voorjaar van 2021 zijn we op sociale media een artikelreeks gestart om de belangrijkste inzichten te delen met een breder publiek. Zo willen we de negatieve stereotypering van 'kwetsbare ouderen' tegengaan en ouderen aanspreken op hun mogelijkheden in plaats van op hun problemen.
- Movisie onderzoekt de resultaten van het programma met jaarlijkse lokale vragenlijsten op 30 plekken. Movisie verwerkt de respons in lokale rapportages en in een overall rapportage.

In 2022 lopen de eerste lokale trajecten af. Daarna start de fase van afronden, oogsten en delen van Samen Ouder Worden.