

goud

E-magazine over goed oud worden in Alkmaar en Heerhugowaard



Gemeenschap helpt
ouderen langer
zelfstandig
thuis te wonen

pagina 2

Groeien doe je van
binnenuit, maar het
gaat niet vanzelf

pagina 5

Ongemak
mag er zijn

pagina 7

Voor professionals, beleidsmakers en financiers in wonen, zorg en welzijn

Gemeenschap helpt ouderen langer zelfstandig thuis te wonen

Veel vraag naar zorg, maar weinig medewerkers en budget. Dat vraagt om anders kijken én doen. Als we nu eens stimuleren dat mensen meer naar elkaar omkijken? En samen met de burens een gemeenschap vormen. Helpt dat? Twee zorgorganisaties in Noord-Holland namen het initiatief. Hun idee vond bijval van woningcorporaties, welzijnsorganisaties en collega-zorgaanbieders. Het sloot ook aan op hun ontwikkelingen.



ZORG

“Bewoners kijken naar elkaar om en er is ondersteuning als dat nodig is”

“De meeste mensen worden het liefst oud in hun eigen omgeving. Met kleine, zichtbare en lokale zorg kun je efficiënt het verschil maken. Wij stimuleren bewoners om hun netwerk te versterken. Dat kan bijvoorbeeld door het vormen van een gemeenschap. Daarbinnen gaat het om ontvangen, maar ook om geven. Dat is snel gezegd, maar in de praktijk zijn het grote stappen. Onze samenleving is de laatste jaren steeds meer op het individu gericht. In ons project kijken bewoners naar elkaar om. En is er ondersteuning als dat nodig is. Dat kan zijn vanuit de professional, vrijwilliger of burens.”

Gabriele Kasten

bestuurder Pieter Raat, initiatiefnemer



ZORG

“Mensen kunnen met minder zorg toe als hun netwerk goed is”

“Samen met Pieter Raat hebben wij het initiatief voor de aanpak van G'oud genomen. Dat doen we niet voor niets, want wij voelen de urgentie iedere dag. De vergrijzing gaat hard, de arbeidsmarkt is krap en de financiën zijn beperkt. Dit is op de lange termijn niet vol te houden. Tegelijk zien we dat mensen met minder zorg toe kunnen als hun netwerk goed is. Een fijne woning, een veilige omgeving en je prettig voelen horen daar onlosmakelijk bij. Daarom ben ik blij dat we dit project samen met de woningcorporaties en welzijn oppakken. Zo is de aanpak compleet.”

Hans van Petten

bestuurder Alkcare
initiatiefnemer



Stuurgroep G'oud v.l.n.r. Lenda Bruin (MET Dijk en Waard),
Monique Govers (Woonwaard), Gabriele Kasten (Pieter Raat),
Krista Bosman (Woonzorg Nederland), Judith Smit (projectleider),
Hans van Petten (Alkcare), Jacqueliën de Boer (MEE & de Wering).
Niet op de foto: Peter de Wit (Wonen Plus Welzijn).



WELZIJN

“Mensen trekken eerder aan de bel, omdat we dichtbij zijn”

“Ouderen en hun familie schakelen vaak zorg in, terwijl dit helemaal nog niet hoeft. En soms zijn ze juist te laat. We werken aan een stevige basis die vooral gevormd wordt door de bewoners zelf. Als je elkaar beter kent, durf je eerder iets aan een ander te vragen. Zo kunnen mensen elkaar helpen, als het even niet alleen lukt. Onze samenwerking binnen G'oud laat zien dat het prettig is als zorg, wonen en welzijn met elkaar optrekken. We zijn met alle expertises dichtbij. Daardoor trekken bewoners eerder aan de bel.”

Lenda Bruin

strategisch manager MET Dijk en Waard



WELZIJN

“Als organisaties leren we van elkaars toegevoegde waarde”

“Toen Gabriele en Hans ons benaderden, waren wij direct enthousiast. We zien dat voor elkaar zorgen één van de oplossingen is om langer zelfstandig thuis te blijven. Dat is menselijk gezien hard nodig, maar ook financieel. Gemeenten en zorgorganisaties lossen nu dingen op waarvoor we vroeger burens en familie inschakelden. De vraag neemt toe en de zorg kan het niet meer aan. Met laagdrempelige inzet dicht bij huis, kan deze druk afnemen. Tegelijk leren we in dit project van elkaars toegevoegde waarde. We komen elkaar nu niet alleen tegen in complexe casussen, maar overleggen ook als er geen incident is. Dat werkt verrijkend.”

Jacqueliën de Boer

regiomanager MEE & de Wering

g'oud

G'oud staat voor goed oud worden. Wij zetten ons in voor langer zelfstandig thuis wonen in geclusterde woonvormen.



WONEN

“Overlast tussen burens komt ook omdat ze elkaar niet kennen”

“We kijken binnen G'oud steeds vanuit het oogpunt van de bewoners. En niet vanuit wie het budget heeft. Dat is prettig en innovatief. Voor ons is het project belangrijk vanuit onze maatschappelijke opgave. In deze samenwerking is de bevoegdheid en slagkracht groot. Het blijft niet bij praten. Als voorbeeld: Onze bewonersconsulenten worden ingeschakeld als er onrust is tussen burens. De samenwerking met welzijns- en zorgmedewerkers zorgt voor een breder beeld van de situatie waardoor er sneller een passende oplossing kan worden geboden. Ook bekendheid van burens onderling zorgt ervoor dat mensen minder overlast ervaren.”

Krista Bosman

regiomanager Woonzorg Nederland

Vele, kleine stappen maken uiteindelijk het verschil

Iedere verandering begint met een eerste kleine stap. In ons Project G'oud zijn het juist meerdere, kleinere stappen die voor beweging zorgen. Alles begint met breder kijken dan je eigen functie én anderen betrekken. Dat weet welzijnscoördinator Lisa Weel als geen ander. Zij is samen met een bewonersconsulent vast aanspreekpunt voor zo'n 50 bewoners. Lees mee en laat je inspireren!



Uitstapjes organiseren met een klein steuntje in de rug

“Eerst plande ik als coördinator alle uitstapjes, nu boek ik alleen nog de bus. Dat duwtje in de rug en mijn beschikbaarheid blijven wel nodig. De bewoners bedenken en regelen veel zelf. Ik heb een band opgebouwd met de bewoners en geniet ervan om aanwezig te zijn. Ze weten mij ook goed te vinden.”

Meer oog voor elkaar, professionals dichtbij

“De bewoners hebben oog voor elkaar en melden het als iemand niet goed in zijn vel zit. Dat geeft mij de kans een bezoek te brengen en eventueel een andere professional in te schakelen. Mensen die aangeven eenzaam te zijn, wijs ik op mogelijkheden voor ontmoeting. Sommigen zeggen met een lach dat ze alleen meegaan omdat ik het hen vraag. Dat is prima, ik zie dat ze genieten. En het is toch vaak een eerste stap naar meer contact met de burens.”

Gebruik maken van wat er is

“We stimuleren bewoners om gebruik te maken van activiteiten en voorzieningen. Bijvoorbeeld in een woonzorgcentrum, wijkcentrum of bibliotheek. Om de stap naar buiten kleiner te maken, halen burens elkaar soms op.”

Van je burens niet kennen naar samen een gemeenschap vormen

“Toen we zo'n twee jaar geleden begonnen, kenden veel bewoners elkaar niet. Vaak wisten ze van elkaar niet dat ze burens waren. Inmiddels is er een gemeenschap ontstaan. Die ook nog eens heel actief is. Denk aan laagdrempelige ontmoetingen voor alle bewoners, zoals samen koffie drinken en gezellig avondjes. Maar ook activiteiten voor kleinere groepen, zoals handwerk- en kaartclubs.”

Tijdens een bijeenkomst zegt een bewoner:

“Ik durf eigenlijk niet alleen naar die activiteit te gaan”.

Een buurvrouw tikt haar aan en zegt:

“Joh, dan haal ik je op en kunnen we samen gaan.”

Groeien

*doe je van binnenuit,
maar het gaat niet vanzelf*

Na die eerste vonk, gaat het vuurtje lopen. Je ziet dat bewoners elkaar beter weten te vinden. De vaste professionals zijn zichtbaar én beschikbaar. Het stevigst is als de groei van binnenuit ontstaat. Je zoekt mensen die het vuurtje brandend houden. Zeker de eerste tijd kost dat moeite en inspanning. Want je hebt langere tijd nodig om een gemeenschap tot bloei te laten komen. Wij delen graag onze ervaringen én adviezen met je!

Eerste jaar

Werkzaamheden opstarten

- Stel een projectteam samen en benoem een projectleider die van meer kanten naar een vraagstuk kan kijken. Zorg dat de specialismen wonen, zorg en welzijn een plek hebben in het project.
- Bedenk dat ieder wooncomplex maatwerk is. Er is geen blauwdruk voor je aanpak. Sluit aan bij wat er speelt.
- Leg contact met vertegenwoordigers van bewoners, zoals een huurders- of activiteitencommissie.
- Peil de behoeften van bewoners en bespreek de resultaten tijdens een gezamenlijk overleg.
- Ontwikkel ideeën die passen bij de behoeften. Kies daarbij ook voor acties die snel en gemakkelijk te realiseren zijn. Bouw vervolgens verder uit.

Band met bewoners opbouwen

- Bouw vertrouwen op. Wees op vaste tijden aanwezig en zorg voor continuïteit.
- Geef bewoners regie en vertrouwen als ze zelf iets willen organiseren. Stimuleer zelfredzaamheid. Waak ervoor dat je geen zaken overneemt.

Samenwerking professionals vormgeven

- Overleg als projectteam regelmatig. Zo kun je elkaar vinden, helpen en aanvullen. Sta open voor elkaars manier van kijken. Zie het als een welkome aanvulling op je eigen visie.
- Neem ook collega's mee in het toekomstbeeld dat je voor ogen hebt.

Tweede jaar en verder

Zelfredzaamheid van bewoners verder bevorderen

- Bouw verder aan de gemeenschap. Je kunt steeds meer aan bewoners overlaten, maar blijf beschikbaar. Bijvoorbeeld door enthousiasme te delen en mee te denken met nieuwe activiteiten.
- Zoek contact met bewoners die zich afzijdig houden. Ga na of dat een bewuste keuze is. Misschien is sprake van eenzaamheid of (beginnende) dementie.

Samenwerking professionals versterken

- Besteed tijd aan de ontwikkeling van je medewerkers. Laat hen ervaren dat samenwerken in een wooncomplex anders is. Wees ook als organisatie bereid om te veranderen om het doel te bereiken.
- Zet bestaande acties voort en verwerk nieuwe ontwikkelingen in je samenwerking.
- Houd het lange termijn doel voor ogen. Blijf gericht op efficiëntere inzet en uitstel van zorg. En geef aandacht aan preventie en het samen creëren van een gemeenschap.

Verbinding met anderen creëren

- Betrek ook andere organisaties erbij. Sluit aan bij initiatieven in de wijk.
- Blijf dat wat je hebt opgezet ondersteunen en voeden. Maak hier in overleg met je financiers geld en menskracht voor vrij.



Ongemak mag er zijn

Samen een gemeenschap vormen is bijzonder. En levert mooie momenten op. Vaak bloeien mensen op bij nieuwe ervaringen en ontmoetingen. Toch gaat niet alles vanzelf. Ook kom je mensen tegen die je niet zelf zou uitkiezen. Of zijn er activiteiten die niet bij je passen. De vraag is hoe ga je als bewoner hiermee om? Ook voor medewerkers is het voortdurend schakelen. Hoe ga je om met andere gezichtspunten? Wat doe je als bewoners niet met elkaar overweg kunnen? Kortom: hoe geef je ruimte aan de plezierige zaken én het ongemak.

“ Ik voel me veilig met de mensen om me heen. Dat betekent niet dat ik het met iedereen kan vinden, maar dat is ook wel logisch. We geven elkaar de ruimte, maar weten dat als het echt nodig is, we op elkaar kunnen rekenen. En soms vind je elkaar weer op andere gebieden. Zo zijn mijn buurman en ik compleet verschillend, maar zijn we wel allebei in voor een potje kaarten. ”

Bewoner



“ Om eerlijk te zijn vind ik activiteiten in een groep helemaal niets. Ik haal daar geen enkel plezier uit. Tegelijkertijd vind ik het belangrijk iets voor een ander te doen. Daarom heb ik me aangemeld als vrijwilliger voor de Max Mobiel. Met een elektrisch tweepersoonswagentje breng ik mensen van A naar B. Dit is belangrijk voor mensen die slecht ter been zijn. Zo komen ze weer bij de winkels, familie of het ziekenhuis. Het werk geeft mij ook veel voldoening. ”

Bewoner

“ Bij het ondersteunen van een gemeenschap, zorgen we ervoor dat mensen niet verplicht hoeven mee te doen. Ieder heeft een eigen keuze. We zoeken daarbij naar balans tussen zo zelfstandig mogelijk blijven en tegelijkertijd naar elkaar omzien. Want je hoeft niet met iedereen vrienden te zijn om iets voor een ander te betekenen. Als begeleiders geven we duwtjes, maar we laten ideeën vooral bij de bewoners zelf ontstaan. ”

Begeleider Lisa

G'oud in ontwikkeling

Aantal appartementen
per wooncomplex:

48-72

Gestart in:

**Alkmaar en
Heerhugowaard**

Aantal wooncomplexen
tot nu toe:

5

Percentage
alleenwonenden:

80%

Gemiddelde
leeftijd bewoners:

81 jaar

Aantal betrokken
organisaties:

9

Aantal leden
projectteam:

5-8

Belangrijke ontwikkelingen

**De meeste mensen
kiezen voor oud worden
in hun eigen omgeving.**

**Wie naar een verpleeghuis
verhuist, woont daar meestal
niet langer dan een jaar.**

De huidige zorg is niet meer houdbaar. Nederland vergrijsst. De arbeidsmarkt is krap. En de financiën staan onder druk. De sleutel hiervoor is gezamenlijk verantwoordelijkheid.

*De zelfstandigheid van
ouderen wordt vaak
overschat. Zij willen
regie, maar kunnen
niet altijd de stappen
overzien. Een duwtje
in de rug helpt.*

**Van de 10
zorgvragen die
ouderen stellen,
zijn er 7 voor
welzijn.**

*In 2040
heeft een half
miljoen mensen
dementie.*

Mensen wonen steeds langer thuis.

**Bijna de helft
van de ouderen in
Nederland voelt
zich eenzaam.**

***Een gezonde leefstijl én
van betekenis zijn, hebben
een positieve impact op
je levenskwaliteit.***

goud

Project G'oud is een initiatief van negen organisaties die zich inzetten voor ouderen. Alle organisaties zijn vertegenwoordigd in het regionaal samenwerkingsverband VONK (Vitaal Oud in Noord-Kennemerland).

alkcare



Ook aan de slag?

Bent u enthousiast? En wilt u meer weten over onze aanpak en resultaten? Neem dan gerust contact op. Wij delen graag onze kennis en ervaring!

Jannie Engwerda, Alkcare
072 - 564 40 00
jengwerda@alkcare.nl

Rita Jobben, Pieter Raat
072 - 576 72 00
r.jobben@dprs.nl

Colofon

Aan dit magazine werkten mee:

Uitgever	Project G'oud
Redactie	Jannie Engwerda, Rita Jobben, Judith Smit, José van Santen
Concept & creatie	José van Santen
Vormgeving	Renzo Sloos
Fotografie	Carilijne Pieters
Met dank aan	Lisa Weel, Gabriele Kasten, Hans van Petten, Krista Bosman, Jacqueline de Boer, Lenda Bruin