

## Amersfoorters in gesprek over bewust ouder worden

Hoe bereid je je voor op ouder worden? Sommige senioren zoeken dit goed voor zichzelf uit. Anderen doen hier weinig aan. Om zo veel mogelijk mensen te stimuleren hierover na te denken, organiseert het Netwerk Vitaler Oud van KBO-PCOB bijeenkomsten. In Amersfoort gingen senioren volgens een beproefde methode met elkaar in gesprek over bewust ouder worden.

### Nadenken over ouder worden

“Op elke fase van het leven bereiden we ons voor: we kiezen een school, we maken ons huis kinderklaar en helpen onze ouders op latere leeftijd. Maar het lijkt erop dat we stoppen met voorbereiden als de fase ‘ouder worden’ in zicht komt”, vertelt Carlijn van Aalst, beleidsadviseur Dienstverlening KBO-PCOB. “En dat terwijl dit een volwaardige fase vol kansen is en er ook allerlei keuzes te maken zijn. Bijvoorbeeld over waar we willen wonen en hoe we willen leven. Over deze onderwerpen spraken zo’n vijftig Amersfoorters op leeftijd met elkaar.”

### In dialoog met elkaar

Het Netwerk Vitaler Oud wilde bij deze bijeenkomst werken met de dialoog-methodiek. Bij deze gespreksvorm delen de deelnemers vanuit gelijkwaardigheid en nieuwsgierigheid hun ervaringen, wensen en behoeftes. Een dialoogbegeleider geeft mensen een voor een het woord. Iedereen komt aan bod en wordt gehoord. Door oprecht interesse te tonen en elkaar vragen te stellen, helpen de deelnemers elkaar verder en vinden ze samen oplossingen. Een schot in de roos!

#### Bewustwording

“Vaak vind ik ouderen consumptief. Ze willen vooral leuke dingen doen en liever niet nadenken over hun situatie in de – soms nabije – toekomst. Daarom wilde ik deze bijeenkomst graag faciliteren; het ging over bewustwording en eigen regie. Onderwerpen die ik erg belangrijk vind.

Er was veel animo voor de bijeenkomst. Mensen wilden graag van gedachte wisselen met elkaar en kennis opdoen. De gespreksvorm voorzag hier goed in. De deelnemers werden zonder dwang geprikkeld om een bijdrage te leveren. Door ervaringsverhalen van anderen en door hun eigen verhaal te vertellen, werden de deelnemers zich bewust van hun situatie. Ik heb veel positieve reacties gekregen.”

*Marion van Hees, voorzitter KBO in Amersfoort*

### Rol lokale organisaties

Naast senioren waren ook vertegenwoordigers van de gemeente en lokale woon- en welzijnsorganisaties aanwezig. Zij legden uit wat ze doen voor senioren en ze beantwoordden vragen. Door de gesprekken weten ze nu beter wat de hulpvragen zijn en wat er nodig is.

#### In beweging komen

“De bijeenkomst was erg waardevol voor mijn werk bij Indebuurt033, een welzijnsorganisatie in Amersfoort. Ik heb veel verhalen gehoord en daardoor nieuwe inzichten gekregen. Ook kon ik verschillende mensen direct helpen. Zo heb ik een deelnemer gekoppeld aan een participatiemakelaar en mensen informatie gegeven over onze dienstverlening.

Door de gesprekken zag je dat er kwartjes vielen bij de deelnemers. De dialoog-methodiek zorgde ervoor dat mensen echt gehoord werden en daardoor de ruimte kregen om verder te denken. Dit

proces is soms nodig om in beweging te komen en dat zag je voor je ogen gebeuren. We zijn enthousiast en willen ermee verder. We onderzoeken hoe dat kan in deze coronatijd.”  
*Lonneke Lavrijssen, organisator Collectieve Activiteiten bij Indebuurt033*

### **Zelf de regie nemen**

Carlijn besluit: “De bijeenkomst is opgezet om te vervolgen. Alle ouderen en organisaties die aanwezig waren willen er ook graag een vervolg aan geven. Zo’n tien deelnemers willen daarover actief meedenken. Daar ben ik trots op, want dit betekent dat mensen zich meer bewust worden van hun eigen rol bij het ouder worden en zelf de regie nemen. En dat was precies het doel dat we voor ogen hadden.”

### **Over Netwerk Vitaler Oud**

Het Netwerk Vitaler Oud is een project van de landelijke seniorenorganisatie KBO-PCOB. Het is ontwikkeld in opdracht van het ministerie van VWS in het kader van het Pact voor de Ouderenzorg - programma Langer Thuis. Een klankbordgroep heeft input gegeven voor dit project. Die groep bestaat uit experts van NOOM, KBO-Brabant, Koepel gepensioneerden, Leyden Academy of Vitality and Ageing, Sociaal Werk Nederland, RIVM, Movisie, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst. Zo zorg ik® ontwikkelde de methode van de dialooggesprekken, waarbij ouderen en partners in de wijk actief met elkaar in gesprek gaan. Het doel is bewustzijn creëren bij ouderen over de mogelijke keuzes en het aanbod van gemeenten bekendmaken. Eind 2020 verschijnt op de website van KBO-PCOB een praktische gids voor ouderen en lokale organisaties om deze werkwijze samen op te kunnen pakken in de eigen buurt.