



De Roze theekan-methodiek

Betekenisvolle ontmoetingen met ouderen

Eenzaamheid is een thema waar de laatste jaren vanuit de overheid en het maatschappelijk middenveld steeds meer aandacht voor is. Vanuit het programma Eén tegen eenzaamheid zijn overal in het land lokale coalities tegen eenzaamheid tot stand gekomen en welzijnsorganisaties en vrijwilligersorganisaties organiseren specifieke activiteiten voor mensen die zich eenzaam voelen. Daarbij is eenzaamheid tijdens de coronatijd extra op het vizier gekomen.

Ook in Alkmaar is er veel aandacht voor de aanpak van eenzaamheid, onder andere vanuit de coalitie tegen eenzaamheid. Daarbij is de gemeente Alkmaar een van de gemeentes waar het programma Samen Ouder Worden actief is geweest. In de wijk Daalmeer heeft de programmamedewerker van Samen Ouder Worden, in aanvulling op het aanbod rondom eenzaamheid, een aanpak ontwikkeld om op een andere manier in gesprek te komen met ouderen. Deze aanpak heeft zich al werkende ontwikkeld tot de Roze Theekan Methodiek. De methodiek wordt gekenmerkt door een directe benadering, oprechte belangstelling, laagdrempeligheid en betekenisvolle ontmoetingen. Met de methodiek worden ook ouderen bereikt die op andere manieren vaak buiten beeld blijven.

1. De Roze theekan-methodiek in het kort

De Roze Theekan methodiek is een outreachende werkwijze met veel kenmerken uit het straathoekwerk. Ouderen werden op straat aangesproken om het gesprek aan te gaan over hoe het is om ouder te worden in de wijk. Op basis van oprechte belangstelling en gekaderd door een aantal eenvoudige instrumenten ontstonden er betekenisvolle ontmoetingen, waarin ouderen veel vertelden over hun leven, wensen en zorgen.

'Tot mijn verbazing wilde bijna iedereen die ik aansprak wel in gesprek. Dan gingen we op een bankje zitten, of bij slecht weer naar het wijkcentrum.'

In veel van de gesprekken bleek eenzaamheid een belangrijk thema. Met de ouderen werd onderzocht wat ze eraan probeerden te doen, wat ze konden doen voor een ander en of er obstakels waren om te doen wat ze eigenlijk wilden. Indien mogelijk werden ouderen vervolgens geholpen om obstakels te overwinnen. Meer complexe vragen die uit de gesprekken tevoorschijn kwamen werden waar mogelijk gekoppeld aan de hulpverlening.



2. Doelgroepen, doelen en effecten

Doelgroep

De inzet van de Roze Theekan methodiek in Alkmaar is primair gericht op zelfstandig wonende ouderen.

Mede doordat de 'Roze-Theekan-mevrouw' zichtbaar aanwezig en actief was op straat, in het wijkcentrum, in de krant en in maatschappelijke netwerken, is er een secundaire doelgroep ontstaan voor de methodiek, namelijk formele en informele organisaties in zorg en welzijn. Vragen vanuit ouderen worden gemacht met formele en informele organisaties en professionals en vrijwilligers worden 'besmet' met de heel directe, nieuwsgierige en laagdrempelige aanpak.

'Hé, daar heb je de
Roze-Theekan-Mevrouw!'

Doelen

Doelstelling van de Roze Theekan Methodiek is het tot stand brengen van betekenisvolle ontmoetingen met ouderen waarmee je anders wellicht niet in contact zou komen. De ontmoetingen zijn in zichzelf waardevol omdat het leidt tot verbinding, mooie gesprekken en het delen van verhalen. Daarbij bieden de ontmoetingen veel inzichten in het thema eenzaamheid en de wensen en behoeften van individuele ouderen.

Op basis van dit laatste kon de Roze-Theekan-mevrouw ouderen verbinden met bestaand aanbod vanuit zorg en welzijn en met vrijwilligersorganisaties. Hiermee bood de aanpak de mogelijkheid om ouderen te helpen bij het vervullen van (stille) wensen, het durven naar buiten treden en het aangaan van nieuwe activiteiten en ontmoetingen.

Effecten

De effecten van de inzet van de Roze Theekan Methodiek zijn zichtbaar bij ouderen in de wijk Daalmeer in Alkmaar. Globaal gaan de effecten over signalering, preventief werken, verbinden en activeren:

- Het thema eenzaamheid is beter bespreekbaar en zichtbaar geworden. Bijkomend effect daarbij is dat wijkbewoners meer op elkaar letten, en er een sterkere gemeenschapszin in de wijk is ontstaan.
- In korte tijd zijn veel ouderen bereikt, waaronder ook relatief veel ouderen die anders niet bereikt worden
- Het is mogelijk vroeg te signaleren en preventief te werken
- Het kan voorkomen dat ouderen in eenzaamheid wegglijden en in de anonimiteit verdwijnen
- Ouderen zijn beter en positiever zichtbaar geworden in de wijk
- Er zijn nieuwe verbindingen ontstaan tussen (oudere) wijkbewoners
- Het geeft ouderen inzicht dat ze zelf nog veel kunnen (en daardoor meer vrijwillige inzet door ouderen)
- Ouderen zijn geactiveerd om 'eruit te gaan'
- Door middel van mondelinge en schriftelijke informatie zijn voorzieningen in de wijk voor ouderen toegankelijker geworden
- Meer complexe hulpvragen van ouderen zijn verbonden met aanbod vanuit zorg- en welzijn
- Bestaande hulpverlening kan worden ontlast



3. Aanpak

De Roze Theekan methodiek is een outreachende werkwijze met veel kenmerken uit het straathoekwerk. 'Gewapend' met een roze theekan ging de programmamedewerker van Samen Ouder Worden (Daphne Broere, coördinator Humanitas) in de Alkmaarse wijk Daalmeer de straat op om met ouderen het gesprek aan te knopen. Met deze outreachende aanpak heeft de programmamedewerker met gemiddeld 4 uur per week gedurende 2 maanden ruim 50 ouderen gesproken. In bijvoorbeeld het winkelcentrum of voor de apotheek bood zij ouderen een kopje thee aan, met de vraag of ze met hen in gesprek mocht gaan over hoe het is om ouder te worden in de wijk.

'Jij geeft ouderen een stem!'

Vanuit deze startvraag ontstonden gesprekken, die soms de aandacht en nieuwsgierigheid van omstanders prikkelden en daarmee leidden tot groepsgesprekken op straat. Deze groepsgesprekken gingen soms ook over allerlei

klachten zoals losliggende stoeptegels. De programmamedewerker maakte daarbij duidelijk dat zij daar niet over ging, maar haar neutrale positie -niet van de gemeente- bood mensen juist meer ruimte om daarover vrijuit te praten.

Een deel van de gesprekken op straat leidde tot afspraken om het gesprek voort te zetten bij mensen thuis. De gesprekken bij mensen thuis duurden over het algemeen ongeveer anderhalf uur. De programmamedewerker liet zich op basis van oprechte belangstelling meevoeren in de natuurlijke loop van het gesprek, én zette instrumenten in om de gesprekken af te bakenen. Het belangrijkste instrument dat zij daarvoor inzette was de zogenaamde Handmethode. Met de Handmethode omlijn je iemands hand op een stuk papier, waarbij iedere vinger staat voor een vraag of thema.



Tijdens of na afloop van ieder gesprek stelde de programmamedewerker de vraag 'kent u iemand die ik ook moet spreken'. Op basis daarvan legde zij contact met weer andere ouderen in de wijk -die vaak erg alleen waren-, met de uitnodiging om met elkaar in gesprek te gaan.



In de gesprekken bleek eenzaamheid een belangrijk thema. Samen met de ouderen die zij sprak onderzocht de programmamedewerker wat mensen eraan probeerden te doen, wat ze konden doen voor een ander en of er obstakels waren die mensen tegen hielden om te doen wat ze eigenlijk wilden. Indien mogelijk hielp de programmamedewerker vervolgens om obstakels te overwinnen, bijvoorbeeld door een eerste keer mee te gaan naar een activiteit. Ook probeerde ze ouderen met een meer complexe vraag te koppelen aan de hulpverlening.

'Het goede contact met de buurt heeft er bij mij zelfs voor gezorgd dat ik mij na de scheiding niet zo eenzaam heb gevoeld.'

Over een aantal gesprekken zijn inspiratieverhalen geplaatst in de wijkkrant, om andere ouderen te inspireren. Daarnaast hebben betrokken wijkbewoners waar mee gesproken is een Samen Ouder Worden werkgroep opgericht, om bewoners uit te nodigen bij te dragen aan een wijk waar iedereen op een goede manier oud kan

worden en zijn. Hiermee is een start gemaakt met gemeenschapsvorming en het aanspreken van de collectieve kracht van de bewoners van de wijk.

Kerntaken Roze Theekan Methodiek

Om de Roze Theekan Methodiek te kunnen uitvoeren is het belangrijk dat je oprechte belangstelling hebt in ouderen, dat je erop af durft te gaan en dat je goed op de hoogte bent van wat er in de wijk speelt en welke maatschappelijke organisaties en initiatieven er in de wijk en stad actief zijn.

Kerntaken binnen de Roze Theekan methodiek zijn:

- Direct en laagdrempelig benaderen van ouderen
- Voeren van betekenisvolle gesprekken met ouderen
- Netwerken met maatschappelijke organisaties in de wijk
- Signaleren van wensen, ambities en obstakels van ouderen
- Verbinden van ouderen aan maatschappelijke organisaties
- Verbinden van wijkbewoners en hulpkracht aanspreken

4. Instrumenten

Het belangrijkste instrument in de Roze Theekan Methodiek is uiteindelijk niets meer en niet minder dan de oprechte belangstelling, de directe benadering en het vermogen van 'de-Roze-Theekan-mevrouw' om waarachtige en wederkerige verbindingen aan te gaan met haar -oudere- gesprekspartners.

Naast deze persoonlijke vaardigheid en houding in het contact met ouderen werd in de gesprekken de zogenaamde Hand-methode ingezet om de gesprekstof af te bakenen. Met de Hand-methode omlijn je iemands hand op een stuk papier, waarbij iedere vinger staat voor een vraag of thema. Denk daarbij aan thema's als kwetsbaarheid, hechting, trots, wensen en zorgen.



SAMEN OUDER WORDEN



'Eenzaamheid is een lastig onderwerp om over de praten. Er rust nog steeds een taboe op. Mensen komen er niet graag voor uit dat zich eenzaam voelen. Ik denk dat mensen er uiteindelijk wel over willen praten en dat het bevrijdend kan werken. Het erkennen en uitspreken van gevoelens van eenzaamheid geeft ook vaak lucht.'

Bij haar gesprekken bij mensen thuis nam de programmamedewerker altijd een grote hoeveelheid folders mee van maatschappelijke organisaties, de fysiotherapeut, over brand- en valpreventie, etc. Hiermee maakte ze aanbod beter toegankelijk voor minder digitaal vaardige ouderen.

Ten slotte is een belangrijk instrument in de methodiek de herkenbaarheid en daarmee aanklampbaarheid van de Roze-Theekan-mevrouw, met haar zichtbare aanwezigheid op straat, haar kleine klaptafeltje met daarop een opvallende roze theekan, kaartjes en stickertjes met haar 'merk'.

5. Meer weten, of zelf aan de slag?

Wil je meer weten, bijvoorbeeld omdat je de aanpak van de Roze Theekan aantrekkelijk vindt voor je eigen gemeente, neem dat contact op met:

Daphne Broere, Coördinator Humanitas Alkmaar
T 06 1046 1500

d.broere@humanitas.nl

Of kijk op: <https://eenzaamheidalkmaar.nl/in-gesprek-met-ouderen/>



6. Bijlagen

Ontmoetingen met behulp van de Roze Theekan

Daphne Broere, werkzaam bij Humanitas leidt vanaf oktober 2021 het project Samen Ouder Worden in Daalmeer. Over haar werkwijze vertelt Daphne: 'Vanaf medio oktober ga ik 'gewapend' met een roze theekan op pad om ouderen op straat, in het wijkcentrum of bijvoorbeeld de apotheek uit te nodigen voor een gesprek over ouder worden. Op deze manier heb ik veel ouderen gesproken en diverse mooie en inspirerende verhalen gehoord.'



'Ouderen hebben net als alle andere mensen hun wensen, dromen, kwetsuren en kwaliteiten. Ze hebben allemaal een verhaal en het is zonde als deze verhalen verloren gaan. De ontmoetingen met hen gaven mij veel inzichten in het thema eenzaamheid en in hun wensen en behoeften. Zo hoorde ik onder andere de vraag naar een 'beweegtuin buiten voor senioren' en 'een groeps-app voor ouderen'. Soms blijkt in een gesprek dat mensen niet bekend zijn met bestaande initiatieven. Verder kunnen we van deze verhalen concrete thema's ontleen voor regionale en landelijke activiteiten. Landelijk zijn er 40 vergelijkbare lokale projecten. In Alkmaar is voor de wijk Daalmeer gekozen, omdat er relatief veel ouderen wonen. Maar ook vanwege het wijkcentrum Daalmeer waar al een laagdrempelig inloop-informatiepunt 'Voor Mekaar' is. Dat sluit goed aan bij elkaar. Het project Samen Ouder Worden loopt tot eind 2022.'

Uitnodiging

Over de vervolgstappen vertelt Daphne: 'Voorlopig blijf ik nog zelf de wijk ingaan maar het doel is om

dit jaar betrokken wijkbewoners op te leiden als een soort ambassadeurs, die ook contacten leggen met ouderen. Daardoor kunnen we meer mensen bereiken. Er is dus een uitnodiging aan ouderen om na te denken of zij zelf misschien iets kunnen betekenen voor de wijk. Het programma Samen Ouder Worden zet in op nieuwe samenwerkingen met ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, de gemeente en beroepskrachten in zorg en welzijn, die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De aanpakken kunnen per situatie verschillen, maar altijd is de stem van ouderen leidend. De rol van vrijwilligers is in dit programma essentieel. Ik hoop dat het project na 2022 via de gemeente gecontinueerd wordt.'

Als mensen willen meedenken over Samen Ouder Worden of als je meer wilt weten over het project neem dan contact met: Daphne Broere emailadres: d.broere@humanitas.nl telefoon: 06 10461500

Tekst: Jos

Foto: eigen archief Daphne



Website eenzaamheidalkmaar.nl

Website eenzaamheidalkmaar.nl

In gesprek met ouderen

De Alkmaarse Coalitiegenoten van de Aanpak tegen Eenzaamheid leren graag van elkaars ervaringen. Dit keer gaan we hiervoor in gesprek met Daphne Broere. Zij werkt voor Humanitas en zet zich onder andere in voor het project 'Samen ouder worden'. Met een roze theekan ging zij de straat op en knoopte ze gesprekken aan met ouderen. Wat was de achterliggende gedachte en wat heeft deze aanpak opgeleverd?

'Het landelijke project Samen ouder worden heeft als doelgroep ouderen die zelfstandig thuis wonen. Ik was nieuwsgierig naar wat ouderen bezighoudt en waar zij behoefte aan hebben, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen wonen mét kwaliteit van leven. Dat laatste vind ik een belangrijke aanvulling.'

Met die vragen ging Daphne de wijk Daalmeer in. Haar voorganger Odi had daar al het nodige voorwerk gedaan. Daphne nam een opvallende -roze!- theekan mee en bood mensen een kopje thee aan met de vraag of ze met hun gesprek mocht over hoe het is om ouder te worden in deze wijk.

'Ik stond bij het winkelcentrum, de huisartsenpraktijk, het wijkcentrum of liep een rondje door de wijk. Tot mijn verbazing wilde bijna iedereen die ik aansprak wel in gesprek. Dan gingen we op een bankje zitten of bij slecht weer naar het wijkcentrum. Ook nodigden mensen me uit om bij hen thuis langs te komen, omdat ze een gesprek op straat niet plezierig vonden. Het leverde mooie gesprekken op en een berg aan inspiratie en informatie.'

In gesprek met 65+

'Ik sprak dus mensen aan die ik er vond uitzien als 65-plusser. Meestal zat ik goed', vertelt ze lachend. 'Een enkele keer zag iemand er ouder uit dan hij of zij was, maar meestal was dat niet voor niks. Ze waren getekend door hun levenservaring en dat leverde ook weer een mooi gesprek op.'

Al met al sprak ze 54 ouderen in de periode van oktober 2021 tot en met januari 2022.

'Via de eerste gesprekken kwam ik ook in aanraking met mensen die je niet zo makkelijk op straat tegenkomt. Ik vroeg hen: ken je misschien iemand die ook moet spreken? En dan gaven zij iemand aan die erg alleen was en belde ik aan of er werd eerst even contact gelegd en dan mocht ik langskomen.'

'Ik leerde gaandeweg de gesprekken om de gesprekstof af te bakenen en ging de 'hand-methode' gebruiken. Hierbij omlijn je iemands hand op een stuk papier en elke vinger staat voor een vraag of thema : de wijsvinger staat voor 'Waar wilt u heen, in deze buurt?' en de pink staat voor 'Wanneer voelde je je klein, kwetsbaar? De ringvinger vraagt naar hechting, waar ben je op gesteld, de duim waar je trots op bent en de middelvinger staat voor ' Waar heeft u last van'.



Eenzaamheid was de rode draad

De rode draad in de gesprekken was toch wel eenzaamheid. Ik schrok er wel van dat veel mensen zichzelf behoorlijk hoog scoorde in de mate van eenzaamheid. Dan ging ik daar verder op in. Wat probeert u er zelf aan te doen? Wat heeft u nodig? Wat kunt u doen voor een ander? Ik merkte dat mensen zelf beren op de weg creëerden en die probeerde ik weg te nemen. Ik ben bijvoorbeeld een eerste keer meegegaan naar een activiteit, omdat die mevrouw de eerste stap niet alleen durfde te maken. Maar daarna moet u het zelf doen! Zei ik haar. En dat is gelukt. Er zijn eigenlijk voor alle beren oplossingen te bedenken, maar die werken niet voor iedereen. Soms is de problematiek te complex en is er hulpverlening nodig om mensen weer in beweging te krijgen.'

'Hé, daar heb je de Roze-theekan-mevrouw'

De succesfactoren van deze aanpak?

'Gewoon erop af en oprechte belangstelling', zegt Daphne zelf. 'Plus een portie enthousiasme. Mensen zien me bezig in de wijk en herkennen me. *Hé, daar heb je de Roze-theekan-mevrouw*. Ik wordt zo langzamerhand een vast gezicht in de wijk en dat is volgens mij heel belangrijk. Iemand waar de mensen makkelijk op af kunnen stappen met hun vragen. Een soort straathoekwerker voor senioren in Daalmeer.'

'Van sommige gesprekken schreef ik de verhalen op en die inspiratieverhalen probeer ik nu in de wijkkrant Noord geplaatst te krijgen. Ik heb intussen afspraken kunnen maken met de redactie voor een serie. Hopelijk inspireert het andere ouderen om ook stappen te maken.'

Borging

Het landelijke project Samen ouder worden stopt waarschijnlijk einde 2022. Daphne en Humanitas gaan op zoek naar een manier om deze methodiek te borgen in Alkmaar. Een volgende stap in het proces is om de komende maanden samen met partners in de wijk de opgehaalde signalen en behoeftes uit te werken naar de praktijk. Hierbij wil Daphne ook betrokken senioren betrekken om mee te denken en te doen bij de en uitwerking van ideeën en organisatie van activiteiten.

Bij samenwerkingspartners denkt ze bijvoorbeeld aan de gebiedsconsulent en sociaal werkers van Daalmeer, Hofstaete en Rietschoot.

'Met Sport Z is al een hele goede samenwerking ontstaan. Ze organiseerden een sportcarrousel voor ouderen n.a.v. de behoefte om meer te bewegen in de wijk en zijn gestart met een beweegtuurtje voor ouderen.'

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Daphne: d.broere@humanitas.nl of 06 1046 1500



SAMEN OUDER WORDEN



Het programma Samen Ouder Worden

Samen Ouder Worden is actief van 2018 tot en met 2023 en zet in op nieuwe samenwerkingen. Samenwerkingen met en tussen ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, de gemeente en beroepskrachten in zorg en welzijn. Samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De aanpakken kunnen per context verschillend zijn, maar in alle aanpakken is de inzet van vrijwilligers essentieel. Daarbij worden ook de ouderen zelf uitdrukkelijk uitgenodigd om zelf als vrijwilliger bij te dragen aan een zinvol(ler) leven voor ouderen.

In Samen Ouder Worden gaat het bijvoorbeeld om thema's als dementie en eenzaamheid, het ontwikkelen van nieuwe vormen van vrijwillige inzet met ouderen, betere afstemming tussen vrijwilligers en de beroepsmatige zorg en welzijn, op maat organiseren van respijtzorg en praktische vormen van hulp die met vrijwilligers georganiseerd kunnen worden.

Samen Ouder Worden is een ontwikkelprogramma. Op lokaal niveau en op programmaniveau worden nieuwe of bestaande aanpakken en methodieken ontwikkeld, versterkt en verspreid. In dit kader beschrijven we aanpakken en methodieken die lokaal waardevol zijn gebleken, ter inspiratie en navolging elders in Nederland.

Samen Ouder Worden is een zelfstandig programma in het kader van het Programma Langer Thuis van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.