





# Het goede gesprek voeren

## Samen Ouder Worden in Groningen

In Groningen is de stem van ouderen hoorbaar gemaakt. Via gesprekken, trainingen en een lotgenotengroepen konden ouderen in gesprek over zingeving. Dit leverde nieuwe vrijwillige inzet op, als gespreksleider of trainer, en betekenisvol contact met jongeren. Samenwerking met lokale partijen heeft tot intensivering en nieuwe coalities geleid. Zo is het klimaat voor ouderen verbeterd.

### DOELEN

-  De **stem** van de oudere eerder en beter **gehoord**
-  Betere lokale **samenwerking** met de focus op ouderen
-  Meer aandacht voor **zingeving en levensvragen**
-  Generaties meer **verbonden**

### GLANS MOMENTEN





#### Groningers helpen elkaar

De bestaande samenwerking van 'Bondgenoten Vrijwillige Inzet' kreeg tijdens de coronacrisis een boost door de gezamenlijke hulpactie Groningers Helpen Elkaar. Vervolgens werd meer gezamenlijk opgepakt, zoals een plan voor werving van oudere vrijwilligers.

#### Aandacht voor levensvragen

Mede door de coronacrisis kreeg het thema zingeving meer urgentie. Daarom is ingezet op groepsgesprekken over levensvragen en betekenis, en op het toerusten van vrijwilligers en coördinatoren. De bestaande Up!-methodiek bleek daarvoor in Groningen het juiste vehikel. Eerst in een 'Aan lijn'-variant en daarna fysiek. Ook is lotgenotencontact rond Steun bij Verlies opgezet en de training het Goede Gesprek ingezet.



### LINKS

-  Diverse tools, materialen en inspiratie die in dit traject zijn ingezet zijn te vinden op de [website van Samen Ouder Worden](#)
-  Er is een motor nodig om successen draaiende te houden: een [duo-gesprek tussen Samen Ouder Worden en de gemeente](#)
-  [Up!-methode](#)
-  Tools voor gesprekken tussen [Jong en Oud](#)

### ACTIVITEITEN

-  30 **live** en 6 **telefonische** Up!-groepsgesprekken gevoerd, 8 **vrijwillige** gespreksleiders getraind, train-de-trainer en intervisie georganiseerd
-  Campagne **Drie manieren om plezier te houden**, tijdens Week van de Eenzaamheid
-  4 **lotgenotengroepen** Steun bij Verlies georganiseerd
-  Training het **Goede Gesprek** over levensvragen en zingeving, training Verbinden met eenzaamheid en een inspiratiebijeenkomst
-  **Samenwerking** versterkt via Bondgenoten Vrijwillige Inzet, Eensamen050, Groningers Helpen Elkaar, SamenWIJS en de Week tegen Eenzaamheid
-  Subsidies gekregen voor werving **45+-ouderen**, revitalisering eenzaamheidsinterventies en cultuurproject Goudmakers met partners zoals Link050, Present en WIJ
-  Project **Samenleven Jong Oud** gestart, inclusief spelen SamenSpel.

### CONTACT

-  Het traject in Groningen is uitgevoerd door [Humanitas Groningen](#)
-  Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: [algemeen@nov.nl](mailto:algemeen@nov.nl)

## OOGST

### ★ Zingeving

Door de gerichte aandacht, gesprekken en trainingen zijn er veel meer mogelijkheden en manieren gekomen voor ouderen om het over levensvragen en zingeving te hebben. En daar ook actie op te ondernemen. De combinatie van verschillende soorten gespreksvormen zorgt ervoor dat er voor elk wat wils is. Dit pakket is geborgd doordat er een pool van getrainde begeleiders is.

### ★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen

Veel van de begeleiders en trainers behoren zelf tot de doelgroep. Ook wordt een campagne voorbereid om oudere generaties aan te spreken op de waarde en betekenis van vrijwillige inzet. Ouderen doen en denken mee in alle projecten en in werkgroepen, waardoor hun stem eerder en beter gehoord wordt.

### ★ Lokaal samenwerken

In Groningen hebben we sterk ingezet op het versterken van bestaande samenwerking en zoeken naar manieren om meer partijen te betrekken. Dat hebben we zowel stedelijk, als in de wijken gedaan. Door samen praktisch aan de slag te gaan, is die samenwerking steviger geworden. Daar komen allerlei nieuwe ideeën en projecten uit voort.

### ★ Lokaal samenwerken

In eerste instantie is ingezet op Samenwonen van jongeren en ouderen. Dat bleek een brug te ver, waarna Samenleven als thema is gekozen. Via een inspiratiebijeenkomst en een spel zijn verbindingen gelegd, met medewerking van studenten van de Hanzehogeschool.



## LOKALE AANPAK

🔑 In Groningen investeerden we in samenwerking met lokale partijen om beter aan te sluiten bij wat ouderen willen en nodig hebben. We lieten de **stem van ouderen** zelf horen in alle bijeenkomsten met de partners. Dat leidde zowel tot versterking van bestaande samenwerkingen als tot **nieuwe coalities** in allerlei soorten en maten. We waren actief in het netwerk Eensamen050, waar we de impuls gaven voor drie eenzaamheidsinterventies voor ouderen. Daarnaast vonden we aansluiting bij partijen uit de culturele sector en in de wijken. Samen Ouder Worden was ook betrokken bij het Gronings uitvoeringsprogramma Ouderen, dat moet leiden tot een integraal gemeentelijk ouderenbeleid. Door het ouderenperspectief consequent bij alle samenwerkingen in te brengen, is het klimaat voor ouderen in Groningen verbeterd.

## LESSEN

- 🎓 Relaties opbouwen kost tijd en vergt een lange adem voordat er concreet resultaat is.
- 🎓 Bij samenwerking werkt het om daar aan te sluiten waar de energie en kansen zitten. Dat betekent variëren in rollen, schakelen en bijstellen en soms ook loslaten.
- 🎓 Het ouderenperspectief is niet alleen voor partners, maar ook voor ouderen zelf nog wennen. Niet iedereen is eraan toe.
- 🎓 Aanspreken en bereiken van ouderen vergt communicatie op maat, omdat dé oudere niet bestaat. Verder helpt het om in oplossingen te spreken en er actie aan te koppelen.



**SAMEN  
OUDER  
WORDEN**