

De Roze theekan aanpak

Samen Ouder Worden in Alkmaar

In Alkmaar ontwikkelden wij een aanpak om op een heel directe manier met ouderen in gesprek te gaan. Met deze aanpak maakten we eenzaamheid beter bespreekbaar en hielpen we ouderen met betekenisgeving.

DOELEN

- 👤 **Laagdrempelig** bereiken van ouderen in de wijk Daalmeer (door middel van de Roze theekan aanpak)
- 👤 In beeld brengen van **wensen** van ouderen in de wijk
- 👤 Beter **zichtbaar** maken van ouderen in de wijk
- 👤 Oprichten van **verbindingsgroep** van en voor ouderen in de wijk Daalmeer
- 👤 Ontwikkelen **beweegaanbod** voor ouderen in Daalmeer
- 👤 Verspreiden van **de Roze theekan** aanpak

GLANS MOMENTEN

💎 De Roze theekan aanpak

De aanpak met behulp van letterlijk een roze theekan is een outreachende werkwijze met kenmerken van straat-hoekwerk. 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.

Met de inzet van een roze theekan zijn in korte tijd heel veel ouderen bereikt, waaronder ouderen die anders niet bereikt zouden worden. Met de Roze theekan aanpak is het thema eenzaamheid beter bespreekbaar en zichtbaar geworden. Er zijn nieuwe verbindingen ontstaan tussen (oudere) wijkbewoners en het heeft ouderen inzicht gegeven dat ze zelf nog veel kunnen.



ACTIVITEITEN

- 👤 Ontwikkelen **Roze theekan** aanpak
- 👤 **Methodiekbeschrijving** Roze theekan
- 👤 **100** gesprekken met ouderen
- 👤 **Interviewreeks** met ouderen in de **wijkkrant**
- 👤 Artikelen over de Roze theekan in **de krant**, op de **website** van de coalitie Eenzaamheid, Humanitas blad en site
- 👤 **Podcast** over de Roze theekan-aanpak
- 👤 **Radio-interview** lokale radio
- 👤 Oprichten en begeleiden **Verbindingsgroep** van ouderen in Daalmeer
- 👤 Organiseren **sportcarroussel**
- 👤 Samenwerkingen met diverse partijen, o.a. binnen **coalitie tegen eenzaamheid**

LESSEN

- 🎓 Door ouderen direct aan te spreken en op te zoeken, kun je in verbinding komen met ouderen die wij 'moeilijk bereikbaar' noemen.
- 🎓 Een betekenisvolle ontmoeting begint bij waarachtige nieuwsgierigheid.
- 🎓 Het bespreekbaar maken van eenzaamheid vraagt in de eerste plaats om verbinding en vertrouwen.
- 🎓 Herkenbaar en benaderbaar zijn, verlaagt de drempel om met ouderen in contact te komen.
- 🎓 Het kan helpend zijn om samen met mensen drempels te overwinnen.

OOGST




★ Zingeving door verbinding tussen generaties

Zingeving zat in veel facetten van de Roze theekan aanpak. In de eerste plaats natuurlijk in de betekenisvolle gesprekken die wij aangingen met ouderen, gesprekken die zinvol in zichzelf waren omdat het wederkerig mooie gesprekken waren, vanuit waarachtige nieuwsgierigheid. Door deze gesprekken werden onze gesprekspartners geprikkeld en geactiveerd om na te denken over hun eigen zingeving. Dat kon zijn in de vorm van het weer oppakken van een hobby, maar bijvoorbeeld ook door samen met wijkgenoten meer omkijken naar elkaar.

★ Vrijwillige inzet door en voor ouderen


Vanuit de Roze theekan aanpak zijn veel gesprekken met ouderen gevoerd om tot inzichten te komen hoe je prettig oud kan worden in de wijk. De ouderen hebben niet alleen ideeën ingebracht, maar zijn er ook zelf mee aan de slag gegaan. Betrokken ouderen in de wijk zijn een buurt-app gestart met als doel meer om te kijken naar elkaar. In een andere wijk is een aantal ouderen samen wekelijks op pad gegaan om het zwerfafval op te ruimen, omdat een schone wijk zorgt voor prettiger wonen. Deze roze theekan aanpak heeft ervoor gezorgd dat ouderen in toenemende mate meedoen en meedenken in de wijk. Dit heeft onder andere vorm gekregen in een verbindingsgroep met betrokken 65+ wijkbewoners, die samen hebben nagedacht over prettig oud worden in Daalmeer.

LINKS



-  [Eenzaamheid Alkmaar](#)
-  [Roze theekan aanpak](#)
-  [Podcast Roze theekan aanpak](#)

LOKALE AANPAK

 'Gewapend' met een **roze theekan** ging de programmamedewerker de straat op om met ouderen het gesprek aan te knopen. In bijvoorbeeld het winkelcentrum 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. Zo ontstonden gesprekken, die soms de aandacht van omstanders prikkelden en daarmee leidden tot groeps gesprekken. Een deel van de gesprekken op straat leidde tot afspraken om het gesprek voort te zetten bij mensen thuis.

 In de gesprekken bleek **eenzaamheid** een belangrijk thema. Samen met de ouderen 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 om obstakels te overwinnen.

CONTACT

-  Het traject in Alkmaar is uitgevoerd door Humanitas Noord Kennemerland www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/
-  Heb je vragen over Samen Ouder Worden of dit traject: algemeen@nov.nl



**SAMEN
OUDER
WORDEN**