

Is alles besproken, voor Nu, Zo en later?



Handleiding

voor gebruik bij oudere migranten



Uitgave van NOOM
in samenwerking met COSBO-Stad-Utrecht
in opdracht van NUZO



Inhoudsopgave

		Pagina
Inleiding		3
1	Model voor gespreksbijeenkomst: Oud worden: hoe doe je dat? - Eerste kennismaking met het onderwerp - Nadenken over nu, zo en later Introductie van de vragenlijst	5
2	Vragenlijst	8
3	Aandachtspunten en adviezen voor gespreksbijeenkomsten	10
Bijlage	Quotes van ouderen uit eerder gehouden gespreksbijeenkomsten	13
Colofon		18

Inleiding

Tegenwoordig wordt steeds meer van ons als burgers verwacht dat we zelf verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen leven en zelf bepalen wat we nodig hebben. Dat is een mooi uitgangspunt dat uitgaat van de kracht van mensen. Maar niet alle mensen zijn in staat om dat ook in praktijk te brengen. Zeker voor ouderen met een migratieachtergrond is dat moeilijk. Zij zijn vaak niet gewend om na te denken over zichzelf en hun toekomst, zelf keuzes te maken, hun klachten en wensen te verwoorden en met anderen te bespreken, en zij hebben vaak geen beeld bij ondersteuning die mogelijk is.

Daarom is gewerkt aan een methode om oudere migranten op weg te helpen. Startpunt hierbij was een instrument dat is ontwikkeld door NUZO (regionaal netwerk in het kader van het Nationaal Programma Ouderenzorg in de regio Utrecht). Het instrument bestaat uit een vragenlijst waarmee ouderen voor zichzelf kunnen nagaan hoe het met hen gaat, en wat ze belangrijk vinden voor de toekomst op kortere en langere termijn. De vragen stimuleren de ouderen om onderwerpen te bespreken met anderen zodat er oplossingen komen voor problemen en hun wensen zoveel mogelijk worden vervuld. Ook familieleden en hulpverleners kunnen het initiatief nemen de vragen te gebruiken om in gesprek te gaan met ouderen. De vragenlijst is samengevat op een kaart die is getiteld: 'Is alles besproken voor Nu, Zo en later?'.

In de maanden augustus tot en met oktober 2014 heeft het NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten) de kans gekregen om de vragenlijst binnen de NUZO-regio uit te testen voor gebruik bij oudere migranten. Om deze te introduceren is een programmaopzet gemaakt waarbij vrijwilligers worden getraind om groepsbijeenkomsten te organiseren voor hun achterban. Bovendien is de vragenlijst aangepast voor gebruik bij oudere migranten. Deze aanpak is uitgetest in 13 pilotbijeenkomsten bij 10 verschillende groepen van oudere migranten.

Het NOOM is zeer enthousiast over de resultaten van het project. De respons was hoog en de reacties waren zeer positief. De pilotbijeenkomsten hebben geleid tot een compacte en beproefde aanpak om oudere migranten te ondersteunen bij het nadenken over hun situatie en zich voor te bereiden op de toekomst. En wat veel belangrijker is: de methode helpt de ouderen te ontdekken dat praten helpt, ondanks de zwaarte van de problemen waar ze mee te maken hebben. Die ontdekking is het begin van verdere stappen. Het gaat erom het gevoel te doorbreken slachtoffer te zijn, het gevoel overspoeld te worden door ontwikkelingen waarop je geen greep hebt, in een wereld die je vreemd is. Onderlinge steun en het zoeken van steun in familiekring of soms ook daarbuiten komen zo binnen handbereik.

Het resultaat is neergelegd in deze handleiding. Deze is gemaakt voor vrijwilligers en professionals die werken met oudere migranten en is gericht op de organisatie van groeps gesprekken. Uiteraard kan de vragenlijst ook een rol vervullen in 1-op-1-gesprekken, als hulpmiddel om de situatie van de oudere en wensen en behoeften te verkennen.

Wij bedanken van harte de gespreksleiders die de gespreksbijeenkomsten hebben georganiseerd en begeleid. Zij zijn ieder op eigen manier met hun eigen groep, vol energie en betrokkenheid, aan de slag gegaan met de materialen die wij hen hebben aangereikt. Zij hebben ons voorzien van zeer waardevolle feedback en ideeën. Ook degenen die verslagen hebben gemaakt zijn hierbij belangrijk geweest.

Ook hebben we dankbaar gebruikgemaakt van de ervaringen die zijn opgedaan in het implementatietraject van het oorspronkelijke instrument dat is georganiseerd door COSBO-Stad-Utrecht. Deze zijn meegenomen in de aangepaste versie van de vragenlijst, de programma-opzet en de training van de gespreksleiders.

Het NOOM is NUZO zeer erkentelijk voor de mogelijkheid om het pilot- en implementatietraject van Is alles besproken uit te voeren.

Hiermee beschikken de organisaties van oudere migranten over een uitstekend product, dat op brede schaal toepassing zal kunnen vinden.

1. Model voor gespreksbijeenkomst Oud worden, hoe doe je dat?

Benodigheden:

- Flipover
- Stiften
- Kopieën met vragenlijst
- Eventueel: papier voor de deelnemers
- Eventueel: pennen of potloden voor de deelnemers

Duur bijeenkomst 2,5 uur (incl. pauze)

Doel van de bijeenkomst:

- Deelnemers bewust maken dat het goed is om na te denken over nu, zo en later.
- Hen zich bewust te laten worden dat het zinvol is om zaken te bespreken.
- De vragenlijst introduceren als hulpmiddel daarbij.
- Eventueel onderwerpen benoemen voor vervolgactiviteiten.

Centrale boodschap:

Het is belangrijk om actief na te denken over nu, zo en later.

Om je voor te bereiden op later is het belangrijk om eerst je huidige situatie goed te bekijken. Het kan ook betekenen dat je dingen gaat bespreken met anderen. Per onderwerp kun je bedenken: Wil ik dat bespreken? Met wie wil ik dat bespreken?

1. Welkom (10 minuten)

Voorstellen

Toelichting op het project 'Is alles besproken?'

Hier in Nederland wordt steeds meer verwacht van ouderen. Er verandert veel om ons heen. De overheid verwacht dat we actief zijn, actief oud worden, dat we verantwoordelijkheid nemen voor ons zelf, nu en in de toekomst. Dat is niet eenvoudig. Niet iedereen kan dat.

Als ouderen kunnen aangeven wat zij nodig hebben, dan geeft dat ondersteuners en zorgverleners meer mogelijkheden om betere ondersteuning en zorg te bieden.

Daarom zijn de lidorganisaties van NOOM al langer bezig om hierover met ouderen te spreken.

Ook Nederlandse ouderen(organisaties) zijn ermee aan de slag gegaan. Het afgelopen jaar hebben Nederlandse ouderen onder begeleiding van COSBO-Stad-Utrecht dit soort gesprekken gevoerd. De titel van de bijeenkomsten was: 'Is alles besproken, voor nu, zo en later?'

Nu heeft het NOOM de kans gekregen ook gespreksbijeenkomsten te houden bij oudere migranten. Ook onze organisatie doet mee.

Toelichting op het programma

2. **Associatieoefening (15 minuten)**

Vraag aan de deelnemers:

Waar denkt u aan bij oud worden?

Schrijf alles wat genoemd wordt op een flap.

Verdeel het meteen in een rijtje positief en negatief (zonder dat meteen te benoemen)

Bespreking:

Benoem vervolgens de positieve associaties die genoemd zijn bij oud worden (bijvoorbeeld rust, wijsheid, hoop) en de negatieve associaties (bijv. als ik maar mobiel blijf; dementie; lichamelijke ongemakken; afhankelijk; eenzaam). Je zult zien dat er ook dingen genoemd worden die niet per se positief of negatief zijn, of meer van algemene aard (bijv. financiën; wonen; hier blijven of teruggaan). Die kun je meteen in het midden zetten. Hier gaat het ook vaak over zaken waar je over kunt nadenken in de voorbereiding op ouder worden.

Tips:

- Houd het kort. Deze oefening is bedoeld als 'opwarmertje' om bij het onderwerp te komen.
- Je kunt vragen of mensen het eerst voor zichzelf opschrijven.
- Ga niet in discussie. Alles mag gezegd worden.

3. **Verkennend gesprek (40 minuten)**

Ga met de aanwezigen in gesprek over de volgende vragen:

Denkt u wel eens na over uw leven nu?

Denkt u wel eens na over later?

Vindt u dat u zich moet voorbereiden op later?

Hoe wilt u oud worden?

Wat is voor u belangrijk?

Wie heeft u nodig voor een goede oude dag?

Wat heeft u nodig voor een goede oude dag?

Tips:

- Bereid je goed voor, zodat je extra vragen kunt stellen of zelf al een antwoord kan geven, als het gesprek traag op gang komt.
- Een goed begin in de voorbereiding is om eerst voor jezelf antwoorden te geven op alle vragen en alle zaken waar je aan denkt op een rijtje te zetten.
- Kijk als aanvulling in de bijlage om je een beeld te vormen van mogelijke antwoorden. Deze zijn geselecteerd uit bijeenkomsten met ouderen elders.
- Wees gespitst op de gevoeligheden die naar boven kunnen komen bij gesprekken als deze. Dat kan gaan om zorgen over of verstoorde relaties met

(klein)kinderen, eenzaamheid, gevoelens van onveiligheid in deze turbulente tijden, ouderen mishandeling in verschillende verschijningsvormen en zorgen om het leven te eindigen. Neem eventueel tijdens de pauze of na afloop extra tijd om met individuele ouderen na te praten en/of door te verwijzen.

- Aan het einde van iedere gespreksronde is het goed om nog even kort samen te vatten wat allemaal naar voren is gebracht.
- Houd hierbij goed de centrale boodschap in het achterhoofd. Verbind de dingen die de deelnemers zeggen ook aan deze boodschap:
 - Het is belangrijk om actief na te denken over nu, zo en later.
 - Het kan helpen om daarover met anderen te praten.

4. Pauze (15 minuten)

5. Vervolg verkennend gesprek (15 minuten)

Wat kunt u zelf doen om u voor te bereiden op later?

*Praat u wel eens met anderen (kinderen, familieleden, huisarts...) over later?
Met wie zou u daarover graag willen praten?*

Tips:

- Zie onder 3.

6. Uitreiking vragenlijst 'Is alles besproken?' (25 minuten)

Deel de vragenlijst uit aan de deelnemers.

Licht het doel van de vragenlijst toe.

Oud worden is een fikse uitdaging. Ouderen hebben vaak behoefte aan mensen die met hen meedenken. Dat zijn vaak de kinderen, maar soms kunnen ook anderen een goede gesprekspartner zijn. Ouderen kunnen ook zelf actief zijn om het nu goed te hebben én zich voor te bereiden op de oude dag (wanneer allerlei dingen misschien minder goed of gemakkelijk gaan). We hopen allemaal oud te worden, maar we weten ook dat er een punt kan komen waarop we steeds meer aangewezen zijn op ondersteuning van anderen. Deze vragenlijst is een hulpmiddel om na te denken over uw eigen situatie nu en in de toekomst (die hopelijk nog heel lang zal duren!). Hierover nadenken is niet makkelijk. Praten met anderen (in een groep, met uw kinderen, met een vertrouwenspersoon, met een maatschappelijk werkster of de huisarts) helpt!

Neem de vragenlijst plenair door.

Inventariseer de reacties op de vragenlijst.

7. Afsluiting (15 minuten)

- Wat gaat u komende week doen om u voor te bereiden op later?
- Wat vond u van deze bijeenkomst?

- Is er behoefte aan een vervolgbijeenkomst? Bijvoorbeeld om de vragenlijst gezamenlijk of in kleine groepjes door te nemen? Of om een specifiek onderwerp verder te bespreken?
- Wel thuis!

Tip:

- Maak bij de eerste vraag een rondje langs alle deelnemers – als je dat passend vindt. Probeer van zoveel mogelijk mensen concrete antwoorden op te roepen.

2. Vragenlijst

Is alles besproken, voor NU, ZO en later?

Heeft u ook wel eens behoefte om met iemand te praten?

De huisarts kan u met veel dingen helpen. Niet alleen als u pijn heeft of ziek bent, maar ook met andere zaken. Zaken die belangrijk zijn om zo prettig mogelijk te kunnen leven. De huisarts kan u pas goed helpen als u kunt vertellen waar u last van heeft en wat belangrijk voor u is.

Ook andere hulpverleners (een wijkverpleegkundige, iemand van het wijkteam of uw ouderenorganisatie, een maatschappelijk werkster) kunnen u bijstaan als ze weten wat minder goed gaat en wat belangrijk voor u is. En dat geldt bijvoorbeeld ook voor uw geestelijke verzorger.

Uw familie, vrienden en kennissen kunnen natuurlijk ook iets betekenen als u zich zorgen maakt. Daarvoor is het wel nodig dat u er met hen over praat. Dan wordt het mogelijk om elkaar te helpen. En u kunt leren van de oplossingen die anderen hebben gevonden.

In deze folder staan vragen die u kunnen helpen om over uzelf na te denken. Zo kunt u bedenken wat u wil bespreken met anderen.

1. Heb ik een goede woning? Woon ik in een buurt die geschikt voor mij is?

Denk aan: aanpassing van de woning; contacten in de buurt (kinderen, familie, burens, anderen); voorzieningen in de buurt (winkels, dokter, apotheek, ontmoetingsplekken); kan ik daar makkelijk komen.

2. Hoe gaat het lichamelijk met me?

Denk aan: lichamelijke klachten; kan ik nog goed traplopen; zelf boodschappen doen; huishoudelijk werk doen; kan ik nog goed zien/horen; bijwerkingen van medicijnen; goed innemen van medicijnen; vermoeidheid; pijn.

3. Heb ik zorgen?

Denk aan: piekeren; somber zijn; verdriet; angst; vergeetachtigheid.

4. Heb ik genoeg steun om mij heen?

Denk aan: contacten met familie en anderen; het gevoel anderen tot last te zijn; met iemand kunnen praten over mijn zorgen en gevoelens; hulp krijgen bij zaken die ik moeilijk vind; als ik hulp krijg is die dan zoals ik die graag wil.

5. Wat wil ik in de toekomst?

Denk aan: wat is belangrijk voor mij; wat wil ik wel en wat juist niet; wat heb ik hiervoor nodig; wat moeten mijn familieleden of anderen van mij weten, als ik misschien later zelf te moe of te ziek ben om dat te vertellen.

6. Kan ik mijn eigen beslissingen nemen?

Denk aan: kan ik zeggen wat ik nodig heb; wordt er naar mij geluisterd; wordt er rekening gehouden met wat ik wil; word ik daarin gesteund.

7. Zijn er nog meer dingen die belangrijk zijn voor mij?

Denk aan: de plaats waar ik oud wil worden; voldoende inkomen om dingen te doen; heb ik vrede met het verleden; welke dingen zijn de laatste tijd veranderd; wat wil ik graag veranderen of verbeteren.

8. Hoe tevreden ben ik met mijn leven? Kan ik zelf nog iets doen om mijn leven beter te maken?

Denk aan: dingen doen waar ik blij van word; meer contacten onderhouden; naar een bijeenkomst toegaan; vertellen wat voor mij belangrijk is; bedenken met wie ik iets ga bespreken.

Deze vragenlijst is als folder te bestellen bij:

Secretariaat NUZO, T 088 75 68122 of E: SecretariaatNUZO@umcutrecht.nl

W: www.nuzo-utrecht.nl

NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten)

Yvonne Heygele, T 06 133 54 327 of E: heygele@netwerknoom.nl

W: www.netwerknoom.nl

Via de website van NOOM kunt u een digitale versie van de folder downloaden:

3. Aandachtspunten en adviezen voor gespreksbijeenkomsten

Hieronder worden aandachtspunten en adviezen beschreven voor zelforganisaties van (oudere) migranten en voor algemene organisaties. Met een algemene organisatie wordt onder andere bedoeld een welzijnsorganisatie, buurtcentrum, huisartsenpraktijk of zorginstelling.

De organisatie van bijeenkomsten

(voor zelforganisaties en algemene organisaties)

- Het is mogelijk een gespreksbijeenkomst te houden in een bestaande groep of een gespreksbijeenkomst te organiseren waarvoor apart deelnemers geworven worden. Beide mogelijkheden hebben voor- en nadelen. Het insteken bij een bestaande groep die al regelmatig bij elkaar komt (bijvoorbeeld tijdens een wekelijkse koffie-ochtend, of maandelijkse ontmoetingsbijeenkomst) heeft het voordeel dat er niet veel extra geïnvesteerd hoeft te worden in de werving. De deelnemers kennen elkaar al. Dat kan een vertrouwde sfeer geven, maar men kan ook juist terughoudend zijn om zich uit te spreken omdat iedereen elkaar kent. Een groep die speciaal voor het onderwerp bij elkaar gebracht wordt kan het nadeel hebben van onderlinge onbekendheid en dus enige schroom oproepen, maar kan ook juist de vrijheid geven om zich eens uit te spreken en ook nieuwe, frisse ideeën van anderen op te doen. Maak een goede afweging.

(voor algemene organisaties)

- Het verdient aanbeveling om gebruik te maken van sleutelfiguren uit de migrantengemeenschappen. Zij zijn de aangewezen personen om ingang te verschaffen tot de doelgroep, en de doelgroep te motiveren tot deelname.
- Faciliteer de zelforganisaties van (oudere) migranten voor het programma. Op deze manier krijgen zij de erkenning die zij nodig hebben voor het vrijwilligerswerk dat zij doen. Bespreek de wensen en adviezen ten aanzien van de aankleding van de bijeenkomst (denk aan flyer voor de uitnodiging, extra informatie, zaalhuur, hapjes, drankjes, materiaal om uit te delen, vertalingen, benodigdheden als een flipover, enz.)
- Betrek de sleutelfiguren inhoudelijk bij de opzet van het programma. Maak gebruik van hun kennis van de leefwereld, vragen en gebruiken van de eigen groep.
- De ervaring leert dat het goed werkt als sleutelfiguren uit de diverse groepen zelf de bijeenkomst uitvoeren. Zij spreken letterlijk en figuurlijk de taal van de ouderen. het kan zinvol zijn om te kiezen voor uitvoering van de bijeenkomst in eigen taal omdat het onderwerp veel emoties kan oproepen (zoals ook is gebleken uit de pilotbijeenkomsten). Spreken in eigen taal helpt om daarmee om te gaan, de diepte in te gaan en de werkelijke zorgen en vragen uit te spreken.
- U kunt afspraken maken of u aanwezig bent bij de bijeenkomst om eventueel op vragen in te gaan. Dat hangt ook samen met de vraag of de bijeenkomst wel of niet in de eigen taal moet plaatsvinden. U kunt ook afspreken om een vervolgbijeenkomst te organiseren waarin u uw organisatie en de ondersteuning die u kunt bieden kunt toelichten.

- Als u sleutelfiguren vraagt om als gespreksleider te fungeren zorg dan voor een goede inhoudelijke voorbereiding, bijvoorbeeld door een training, en voor een redelijke financiële vergoeding. Daarmee geeft u erkenning voor de belangrijke brugfunctie die de sleutelfiguren vervullen.
- Een training vooraf met meerdere gespreksleiders stimuleert tot verdieping in de voorbereiding en het uitwisselen van ideeën voor werkvormen en aankleding van de bijeenkomsten.
- Het is goed om in de training in eerste instantie de gespreksleiders zelf mee te laten doen als 'deelnemers' van een gespreksbijeenkomst, zodat ze zelf kunnen ervaren wat het onderwerp naar boven haalt. In een tweede deel kunnen didactische punten aan de orde gesteld worden aan de hand van de tips die in het model voor de gespreksbijeenkomst beschreven staan. Aandachtspunten als vertrouwelijkheid en het scheppen van een veilige sfeer; specifieke gevoeligheden bij de doelgroep; eigen opvattingen over de toekomst zijn van belang.

De begeleiding van bijeenkomsten (voor zelforganisaties en algemene organisaties)

- Neem de tijd voor de voorbereiding. Maak gebruik van het model voor de gespreksbijeenkomst.
- We spreken uitdrukkelijk van een gespreksbijeenkomst en niet van een voorlichtingsbijeenkomst. Gebruik daarom bij de gespreksbijeenkomst een flipover, geen powerpointpresentatie. Een powerpointpresentatie schept afstand en bevordert een afwachtende houding, terwijl het samen vullen van flappen een actieve houding stimuleert. Het geeft ook een gevoel van 'samen aan het werk zijn' en maakt de gezamenlijke 'opbrengst' zichtbaar. Deelnemers kunnen ook hun eigen opmerkingen terug lezen en dat geeft hen erkenning dat hun bijdrage er mag zijn.
- Houdt er rekening mee dat het praten over oud worden emoties kan oproepen. Deze kunnen te maken hebben met het bewust worden van problemen die nu al spelen, of met gevoelens van onveiligheid binnen de familie of als gevolg van de veranderende situatie in Nederland.
- Als er emoties naar boven komen hoeft dat niet verkeerd te zijn. Het kan opluchting geven of een gevoel van gedeelde zorgen. Vertrouw erop dat de deelnemers hierin ook iets voor elkaar kunnen betekenen.
- Wees alert op signalen van ouderenmishandeling (in verschillende verschijningsvormen).
- Als u de bijeenkomst wilt uitvoeren bij een bestaande groep die al regelmatig bij elkaar komt kan het zinvol zijn het onderwerp eerst op een bijeenkomst aan te kondigen en toe te lichten.
- Neem tijd om de vragenlijst goed door te nemen, voordat u deze meegeeft aan de ouderen. Licht het doel van de vragenlijst goed toe.
- Houd er rekening mee dat de ouderen wellicht de vragenlijst die ze mee krijgen aan het einde van de bijeenkomst graag een volgende keer gezamenlijk willen bespreken. Eerdere ervaringen laten zien dat dat een zeer passende manier is bij de groepen van oudere migranten.
- Het uitgebreid samen bespreken van de vragenlijst, waarbij de ouderen een inschatting kunnen maken van hun actuele situatie en hun wensen voor de kortere

en langere termijn, geeft inzicht in de vragen, zorgen, wensen en behoeften. Dat biedt ook aanknopingspunten om vervolgactiviteiten op te pakken.

- Daarmee ligt er ook een schat aan informatie voor belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding.
- Het organiseren van twee bijeenkomsten geeft ook meer mogelijkheden om de opgeroepen vragen te laten bezinken en er later op terug te komen.
- Vervolgonderwerpen kunnen zeer uiteenlopend zijn. Enkele voorbeelden:
 - De veranderingen in welzijn en zorg: Waar moet ik zijn?
 - Het bijhouden van mijn eigen administratie
 - Digitale zelfredzaamheid
 - Wat kan ik doen om vitaal te blijven?
 - Omgaan met stress
 - Ouderenmishandeling ('Ouderen in veilige handen')
 - Erfrecht
 - Mogelijkheden van zorg rond de laatste levensfase. Hoe is dat in Nederland geregeld? Wat is mogelijk? Wat wil ik zelf?
- Neem rustig de tijd voor de bijeenkomst. Zorg dat u na afloop nog even aanwezig kunt blijven om op persoonlijke vragen in te gaan of een luisterend oor te bieden aan wie dat nodig heeft.
- Bedenk ook dat u als gespreksleider géén hulpverlener bent. U kunt wel doorverwijzen.
- Zorg dat u in staat bent om door te verwijzen als deelnemers met problemen naar voren komen. Het is goed om een soort netwerkkaart te maken met organisaties in de buurt waar ouderen terecht kunnen. Denk aan: huisarts, wmo-loket, buurt- of wijkteam, mantelzorgondersteuning, ouderenadviseur, vraagwijzer, thuiszorginstellingen, verpleeghuis, Veilig Thuis.

Bijlage Quotes van ouderen uit eerder gehouden gespreksbijeenkomsten

Waar denkt u aan bij oud worden? (positief en negatief)

- Af en toe tijdelijk terug naar land van herkomst.
- Eenzaamheid
- Minder verantwoordelijkheden
- Genieten van kleinkinderen
- Eigenlijk ben je gestopt met werken en heb je in theorie veel meer vrijheid, maar nu ben je verantwoordelijk voor de kleinkinderen. Ik ben nog drukker dan toen ik werkte.”
- Voornamelijk geen werk stress meer, lekker relaxt m’n gang kunnen gaan.
- Alle activiteiten waar vroeger geen tijd voor was vanwege vele werken.
- Veel kortingen ☺.
- Bang wat de toekomst mij nog brengt.
- Bang om afhankelijk te worden van anderen.
- Mijn toekomst in Turkije is ook moeilijk, mijn directie familieleden zijn hier, de anderen zijn overleden of hebben hun eigen dingen.
- Kinderen en kleinkinderen hebben het zelf ook druk.
- Ik word in mijn lot overgelaten.
- God moet ons op het goede pad houden; als God ons bijstaat komen we wel goed terecht
- De mens is als een auto: hij is nu meer versleten, moet naar de sloperij.
- Oud zijn en dood zijn is hetzelfde: het komt als het komt. Als een tak droog is, is hij hard. Dan kan je hem niet meer levend maken. Het hoort erbij. Ik wil rust en een goed inkomen en dat mijn kinderen dichtbij mij zijn.
- Boven de 50 ben je oud. Ik ben nu 61 jaar. Ik ga niet meer aan een nieuw project beginnen: ik eet, ik slaap, ik wacht.
- De islam geeft aan dat je ook als je oud bent actief moet blijven. Er staat: “Ook al ben je bijna dood, toch kan je nog een boom planten voor de toekomst van je kinderen. “Werk voor je leven alsof je eeuwig blijft leven en werk voor je hiernamaals alsof je morgen doodgaat”. “Leer tot de dag dat je het graf ingaat”.
- Kleine problemen vallen er uit; grote blijven erin hangen.
- Oud zijn en dood gaan is hetzelfde: allebei bitter.
- Alle vrijheid, zo vrij als een vogel!
- In Nederland is het pensioneren heel comfortabel in vergelijking met bijv. Hong Kong

Denkt u wel eens na over oud worden?

- Ik weet niet of ik morgen leef.
- Ik denk juist aan mijn jeugd en wat ik allemaal meegemaakt heb
- Ik ben dankbaar dat ik nog leef.
- Nee.
- We staan er nog te weinig bij stil: “nos ta lora”.
- Ik leef bij de dag.
- Ben bewust dat ik ouder word.
- Ik discussieer veel met mijn man of we hier of in Marokko verblijven.
- Mijn ouderdom is privé. Ik zie er het nut niet van in om er hier over te praten. We zijn geestelijk ziek en hebben pijn in alle lichaamsdelen en suikerziekte.
- Al die bezuinigingen en sluiting van tehuizen maakt mij onrustig en onzeker.
- We komen een voor een deze zelfde fase in het leven allemaal tegen.
- Sun kee tje jien: Chinees gezegde, betekent zoiets als: de dingen op z’n beloop laten, het gaat zoals het gaat, het meedeinen in natuurlijke beweging.
- Daar wil niet aan denken.
- Mijn familie en mijn netwerk wordt steeds kleiner.
- Nee, nog niet, niet nodig.
- Ik wil daar niet eens over nadenken.

Hoe wilt u oud worden? Wat is voor u belangrijk?

- Dat ik mezelf besef dat ik zelf goed voor mezelf moet zorgen door ervoor te zorgen dat ik op de hoogte blijf en aandacht geef aan mijn gezondheid;
- We willen anderen niet belasten met onze zorgen
- Weet het nog niet.
- Ik wil actief blijven.
- Ik wil in goeie gezondheid oud worden.
- Ik wil uit het leven halen wat mogelijk is.
- Ik wil graag gezellig oud worden.
- Ik wil gezond blijven zodat ik er voor mijn familie kan zijn: mijn kinderen en kleinkinderen.
- Ik wil geen Alzheimer krijgen.
- Ik wil onafhankelijk zijn, niet afhankelijk van hulp van anderen.
- Ik wil meer gaan bewegen en mentaal gezond blijven.
- Ik wil dan financieel onafhankelijk en gezond zijn.
- Zorg in eigen cultuur vind ik goed.
- Ik heb zowat alles gedaan wat God verboden heeft: gezelligheid, drank, vrouwen enzovoorts. maar ik heb nooit iemand kwaad gedaan. Nu wil dichtbij de moskee zijn en alleen bidden om dichtbij God te blijven.
- Ik kan door het piekeren vaak moeilijk in slaap komen. Nederlanders waren vroeger heel aardig. Nu is dat anders. Ik wil in Marokko begraven worden. Ik heb een verzekering om mijn lichaam te laten overbrengen. Dan kan mijn familie op traditionele manier afscheid nemen.
- Ik had in die tijd een goed geheugen. Ik had niet veel stress en kon alles onthouden. Maar nu niet meer. De toekomst voor mij is vaag onduidelijk hier in Nederland door de verandering en alleen maar regels en regels. Ik wil alleen rustig leven.
- Met vakantie naar mijn land van herkomst.
- Op de fiets de omgeving verkennen
- Dat er seniorenwoningen zoals hier zijn waar Chinese senioren samen kunnen komen is heel erg goed. Gezelligheid, elke dag mogelijkheid om bij elkaar langs te gaan of gezamenlijke activiteiten te doen zoals Tai Chi bijvoorbeeld.
- Sterk en gezond zijn, 't liefst onafhankelijk natuurlijk. Ik wil geen last zijn voor anderen, voornamelijk de kinderen niet ten laste willen zijn.
- Het liefst thuis wonen natuurlijk zolang de gezondheid het toelaat. Anders moet het inderdaad in een verzorgingstehuis. Zodat kinderen niet te veel lasten dragen.
- Zicht in de toekomst hebben en vertrouwen dat er iemand voor mij is.
- Serieus worden behandeld.
- Familie naast mij.
- Een huis met mijn mensen van mijn eigen afkomst (die mij kunnen begrijpen).
- Met respect oud worden.
- Gelijkvloers wonen in een appartement met lift, eigen vervoer of goed openbaar vervoer naast de deur.
- Ik wil terug naar mijn land van herkomst.
- Ik wil rust, ik wil genieten van de simpele dingen in het leven, gedag zeggen aan de stress en genoeg geld hebben om te kunnen doen wat ik leuk vind.
- Ouder worden met mensen die je accepteren zoals je bent.

Wie heeft u daarbij nodig?

- Mijn kinderen, als ze tijd hebben.
- De kinderen, maar ik wil ze niet verplichten.
- Familie, vriendenkring, burens
- Nu hebben we veel problemen met instanties waar we mee te maken hebben. Ze hebben geen tijd meer voor ons. We krijgen aan de telefoon niemand meer te spreken. We zijn zat van 0900 nummer. We willen direct hulp face to face.
- Iemand die ik kan vertrouwen.
- Een echtgenoot die mij kan begrijpen.
- Gods zegen.
- Eigen netwerk, kumpulan, kerk.

Wat heeft u daarbij nodig?

- Middelen.
- Gezondheid.
- Een goed huis.
- Netwerk van Turkse mensen.
- Goede zorg ook voor de Turken (er is niks voor Turken).
- Een zorghuis voor Turken
- Bijeenkomsten zoals vandaag om ervaringen uit te wisselen en om van elkaar te leren.
- De informatie en ervaring met elkaar delen.
- Vroeger was er meer gezamenlijkheid, we zagen elkaar dagelijks en ook de islamitische feesten vierden we echt samen. Ontmoetingsruimte voor ons is goed om bij elkaar te komen en informatie uit te wisselen en elkaar te ondersteunen en van gezellige momenten te genieten.
- Het enige wat ik negatief zie is dat ik niet de gelegenheid had om te studeren. Als ik een brief ontvang moet ik mensen zoeken om de brief voor te lezen en uit te leggen. Vroeger kon ik een buurthuis en de maatschappelijk werker of ouderen adviseur inschakelen maar nu is dat niet meer.
- Vertrouwen in anderen.
- Er is veel verandering in ouderen voorzieningen en informatie is nodig.
- Deelname aan wekelijkse bijeenkomsten: uitwisselen van ervaring, informatie, voorlichting over de voorzieningen.
- Ik vind het moeilijk om me voor te stellen wat ik later nodig heb, ik weet niet eens wat ik nu nodig heb.
- Het enige wat ik nodig heb is snel en makkelijk zorg vinden, en er ook makkelijk naar toe gaan in de ziekenhuizen, zonder langwachtijd voor een afspraak.
- Geld, gezondheid en liefde.

Wat kunt u zelf doen om u voor te bereiden op later?

- Als we geholpen willen worden moeten we ook ons verhaal kunnen vertellen. Daarin moeten we zelf overwegen wat wel/niet vertellen.
- Ik zou me kunnen verzekeren
- Ik zou kunnen uitzoeken welk type zorg ik later zou willen hebben, wat de mogelijkheden zijn en waar ik die zorg zou willen hebben: thuis of in een verzorgingshuis.
- Ik zou informatie kunnen zoeken over de ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg.
- Uitzoeken hoe het zit met inzet van uitkeringsgerechtigden voor het doen van kleine klusjes (bijv. boodschappen doen) in het kader van de ontwikkelingen in de richting van participatie maatschappij.
- Ik zorg ervoor dat er kopieën gemaakt zijn van belangrijke documenten en mijn wensen.
- We gaan met heel onze groep afspreken om samen naar Marokko te gaan! Ik heb een huis in Marokko en jullie zijn allemaal welkom!
- Mijn man regelt alles.
- Ik heb geen idee wat ik moet doen.
- Hopen dat ik gezond blijf.
- Ik weet niet waar ik heen moet als ik alleen blijf.
- Ik weet niet wat ik moet voorbereiden.
- ik ga ervan uit dat mijn kinderen voor mij gaan zorgen.
- Vertel ons wat we moeten doen, want ik begrijp het niet.
- Me laten voorlichten en informeren over de voorzieningen. Er is veel veranderd, bezuinigingen, en er komen nog meer veranderingen.
- Soms denken we makkelijk "Ach, het komt wel". Dat is nu passé. Daarover kan je het nu niet hebben, je moet je laten voorbereiden. De oude mentaliteit is niet meer van toepassing. Zelfs de kinderen stimuleren me om naar de huisarts te gaan.
- Ik heb wel al een 'ping on tzi' (een soort testament in het Chinees) gemaakt. Mijn kinderen weten wat ze moeten doen als ik er niet meer ben.
- Je zult zelf eigen activiteiten moeten vinden hier. Niet iedereen heeft tijd om ons bezig te houden of op bezoek te komen. De kinderen hebben het druk met hun leven!
- Zorgen voor meer rust.
- Netwerk maken met Turkse senioren voor in de toekomst.
- Na deze bijeenkomst sta ik nu stil bij mijn gezondheid.
- Ik ga meer bewegen.
- Opletten op mijn gezondheid.
- Eten maken voor afleiding.
- In de moestuin bezig zijn.
- Oefeningen doen om mijn hersenen te trainen.
- Ik lees de koran.
- Aan activiteiten deelnemen.
- Bezoek brengen in ziekenhuizen.
- Proberen voor mij zelf op te komen.
- Je moet maar weten waar je je hulp vandaan moet halen.
- Je moet meer zelf willen doen.
- Hier in Nederland weet ik niet wie voor me gaat zorgen als ik ouder word, in mijn geboorte dorp zijn ze nu bezig met het bouwen van een verzorgingshuis, heel mooi en modern, daar heb ik me al ingeschreven.
- Ontwikkelingen volgen via internet zodat ik weet waar ik moet zijn (loketten).
- Bezoek aan een Molukse zorginstelling, bijvoorbeeld Raffy.

Praat u wel eens met anderen over later? Met wie zou u daar graag over praten?

- Ik praat weleens met mijn dochter.
- Ik praat wel eens met mijn vriendin.
- Meestal is het wel prima om met kinderen dingen te bespreken. Het is altijd weer afwachten wat de kinderen er mee doen of erop reageren.
- Ik praat vaak met me zelf.
- Ik weet niet waar ik naartoe moet met vragen als ik zelf niet goed Nederlands kan spreken.
- Ik mis hulp van mensen die Hindoestaans kunnen, want ik kan niet goed Nederlands.
- Je bent je eigen steun. Je moet niet teveel steunen op anderen.
- Als ik een probleem heb, bel ik mijn dochters. Zij staan altijd voor me klaar.
- Jij hebt het makkelijk. Ik heb 5 kinderen en ik vind het juist heel moeilijk om iets te vragen. Soms moet ik het vijf keer vragen, totdat ik er een vind die beschikbaar is. Ik vind dit best vervelend.

Wat gaat u volgende week doen om u voor te bereiden op later?

- Via internet informatie uitwisselen / delen met anderen.
- Deelnemen aan een voorlichting van de zorginstelling.
- Deelnemen aan een excursie naar huize Raffy in Breda.
- Blijven bewegen met fietsen, lopen en dansen.
- Genieten van de kleinkinderen als oppas opa.
- Mijn man moet nu begrijpen dat onze woning misschien nog goed voor hém is, maar niet meer voor mij. Ik zal hem hierover confronteren. De beslissing om te gaan of te blijven is iets dat we samen moeten nemen en niet hij alleen.

Zorgen

- We hebben veel stress rondom veel wetgeving en veranderingen.
- Wat zal er met mij gebeuren als ik me niet meer kan redden en mijn kinderen niet in de buurt zijn om mij te helpen?
- Door de veranderingen worden we afhankelijker van anderen, van je naasten, van de burens. Maar ik ken mijn burens helemaal niet.
- Ik weet nu al niet hoe mijn medicijnen in te nemen.
- De huisarts verstaat mij niet.
- Als je bij de huisarts komt, dan moet je tegen de assistente zeggen waar je voor komt. Maar dan zeg ik: dat wil ik tegen de dokter vertellen, niet tegen u.
- Ik ben bang om afhankelijk te zijn waardoor mijn eer wordt beschadigd.
- Hoe moet het verder als mijn man er niet meer is, hij regelt veel nu.
- Ik word elke ochtend met pijn wakker. Dat kost zoveel energie. Ik kan niet genieten van mijn dag.
- Veel vrienden van mijn leeftijd zijn er niet meer en de drempel om nieuwe vriendschappen aan te gaan wordt helaas hoger.
- Ik heb grote heimwee.
- Wat is er nou met Nederland? We zijn teveel voor Nederland.
- Ik heb weinig contact met anderen.
- Ik ben angstig dat er in de avond iets met mij gebeurt, want ik kan niet bellen.
- Ik voel onmacht hier in Nederland, elke dag ben ik in strijd om me zelf te bewijzen.
- We zitten in een gat, ik heb geen eigen land, overal ben ik een buitenlander.
- Door de cultuur hebben we onze waarden en normen verloren. Hierdoor hebben we ook onze kinderen en familie verloren.
- Trek je deken tot je enkels (met andere woorden: bedek al je problemen onder een deken).
- Met liefde gaat niet alles.
- Waarom gaat de overheid de zwakkeren aanpakken terwijl de jongeren in cafés zitten te loungen?

Maar ook:

- Elke avond als ik ga slapen, denk ik: Wat was het vandaag weer een bonusdag!

Colofon

Deze handleiding is een uitgave van
NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten)
in samenwerking met COSBO-Stad-Utrecht
in opdracht van NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen)

NOOM

Bezoekadres:

Piet van Dommelenhuis

4e etage

Churchillaan 11

3527 GV Utrecht

Postadres:

Postbus 2069

3500 GB Utrecht

T: 030 276 99 85 / 06 535 548 18

M: may@netwerknoom.nl

W: www.netwerknoom.nl

Tekst: Yvonne Heygele (NOOM) i.s.m. Marieke Lampe (COSBO-Stad-Utrecht)
Met dank aan alle gespreksleiders en organisaties van oudere migranten die
hebben deelgenomen in het pilot- en implementatieproject
'Is alles besproken, voor Nu Zo en later? voor oudere migranten'

Utrecht, oktober 2014

