

Projectencarrousel

4 november 2010



NOOM
Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten



Inhoudsopgave

Voorwoord	Pagina 3
Programma	4
Presentaties	
Huisbezoek bij Chinese ouderen	5
Verdieping: Activerend huisbezoek	7
Projecten	
1. Generaties in dialoog	10
2. Ondersteuning voor mantelzorgers van oudere migranten	12
3. Training van professionals over Molukse ouderen	14
4. Cognitieve stimulatie en beweging bij ouderen	16
Colofon	18

Voorwoord

Het is bekend dat op bijeenkomsten en conferenties circa 10 tot 20% van de mensen die zich hebben aangemeld uiteindelijk niet komen opdagen. Bij het NOOM is dit duidelijk andersom. Op de projectendag van 4 november 2010 was dit niet anders. 40 Plekken waren beschikbaar, maar er hebben ruim 50 actieve vrijwilligers deelgenomen aan de bijeenkomst!

Net als vorig jaar stond ook deze projectendag in het teken van elkaar inspireren. De deelnemers maakten kennis met verschillende thema's en nieuwe methodieken. Vijf uiteenlopende projecten zijn gepresenteerd, waarbij aandacht is geschonken aan huisbezoek, dialoog tussen verschillende generaties, mantelzorg, een training voor verzorgenden van cultuurspecifieke zorginstellingen en cognitieve stimulatie en beweging bij ouderen.

Dat het bespreken van dergelijke onderwerpen mensen op ideeën kan brengen, blijkt wel uit de ervaringen van vorig jaar. Toen is een materialenkoffer gepresenteerd, die gebruikt wordt door Molukse ouderen in de dagopvang. De koffer bevat onder andere spelmateriaal, foto's, voorwerpen en geurzakjes. Deze kunnen worden gebruikt om de ouderen te activeren en geheugentrainingen te doen. Maar daarnaast zet het aan tot het ophalen van herinneringen en een gesprek over vroeger te beginnen. Op dit moment wordt gewerkt aan een plan en financiering om ook voor de Surinaamse en Caribische ouderen een dergelijke koffer te maken.

Ook deze projectendag bood de deelnemers vele ideeën en was een aansporing voor de vrijwilligers om zich samen actief in te zetten voor de oudere migranten in Nederland. De bijeenkomst is georganiseerd in samenwerking met SES Training en Advies. Graag willen we de sprekers van deze inspirerende dag bedanken voor hun bijdrage: Ken Wan Wong van Chun Pah, José Laheij van Odysee, Twie Tjoa van Fos'ten, Anne van Middelaar van NOOM, Jeanny Vreeswijk-Manusiwa van Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen en Laura Kerszenblat van Kerszenblat events.

Christina Harrevelt,
Voorzitter NOOM



Projectencarrousel 4 november 2010

Locatie : Van der Valk Hotel Breukelen
Stationsweg 91, 3621 LK, Breukelen

Programma

- 9.45 uur Inloop
- 10.15 uur **Welkom** door mw. Christina Harrevelt, voorzitter NOOM
10.25 uur **Toelichting** op het programma en huishoudelijke mededelingen
door de dagvoorzitter, de heer Arie Brouwer, SES Training & Advies.
- 10.30 uur **Presentatie** door dhr. Ken Wan Wong, Chun Pah:
Huisbezoek bij Chinese ouderen
- 10.50 uur **Verdieping** door mw. José Laheij, Odyssee:
- doelen en vormen van huisbezoek
- wat heb je hiervoor nodig?
- oefeningen
- 11.45 uur Pauze
12.00 uur Vervolg
13.00 uur Lunch
- 14.00 uur **Presentatie:**
- Mw. Christina Harrevelt/Twie Tjoa, Fos'ten (Surinaamse 50+ vrouwen): 'Generaties in dialoog'
 - Mw. Anne van Middelaar (NOOM): Resultaten van het onderzoek naar mantelzorg bij oudere migranten
 - Mw. Jeanny Vreeswijk-Manusiwa, Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen: Pilot cursus cultuurspecifieke zorg aan personeel van Woonzorgcentrum Raffy
- 15.00 uur Pauze
- 15.15 uur **Presentatie** door mw. Laura Kerszenblat
(bewegingswetenschapper en trainer):
Project cognitieve stimulatie en beweging bij ouderen
Inleiding en oefeningen
- 16.15 uur **Afronding:** Wat neem je mee naar huis?
- 16.30 uur Afsluiting
Gelegenheid tot napraten (in de lounge)

Presentatie: Huisbezoek bij Chinese Ouderen

Dhr. Ken Wan Wong, Chun Pah

Ken Wan Wong presenteerde de ervaringen van Chun Pah met het afleggen van huisbezoeken bij Chinese ouderen. De huisbezoeken zijn in eerste instantie opgezet als een project, maar ze krijgen waarschijnlijk structureel een plek binnen de activiteiten van Chun Pah.

Aanleiding project

Chun Pah telt ongeveer 2800 leden. Voor deze leden organiseren zij wekelijks verschillende activiteiten, die erop gericht zijn om zoveel mogelijk leden erbij te betrekken. Ondanks dit streven is er een groep ouderen ontstaan die maar zeer gering komt opdagen bij de sociale activiteiten. Dit heeft Chun Pah doen besluiten om te starten met het bellen van deze ouderen en huisbezoeken af te leggen, om achter de redenen te komen waarom ze niet bij de activiteiten aanwezig te zijn. Daarnaast kunnen de ouderen door de huisbezoeken weer worden meegetrokken bij de activiteiten, en wordt hiermee voorkomen dat deze ouderen vereenzamen.

Tijdens de beginfase van het project kreeg Chun Pah te maken met een aantal belemmeringen. Zo bleken financiële hobbels een belangrijk obstakel om de huisbezoeken op te starten. Tevens werd Chun Pah geconfronteerd met een gebrek aan kennis over de precieze uitvoering van huisbezoeken. *“Want in het begin weet je gewoon nog niet precies waar je allemaal op moet letten. Hoe constateer je dreigende vereenzaming?”*, aldus Ken Wan Wong. Het afleggen van huisbezoeken is namelijk vaak veel meer dan alleen een gezellig praatje maken. De bezoeken hebben ook een duidelijke signaleringsfunctie. Heeft de oudere bijvoorbeeld problemen met zijn gezondheid die om aanpak vragen?



Om dergelijke problemen makkelijker te kunnen constateren, ziet Chun Pah een cursus voor vrijwilligers als belangrijk aandachtspunt voor de toekomst. Tijdens deze cursus zouden vrijwilligers niet alleen moeten leren hoe ze verschillende problemen kunnen signaleren, maar zouden ze ook vaardigheden moeten ontwikkelen om deze problemen op de juiste manier te verwoorden. Dit is nodig om de informatie op een goede manier naar de ouderen terug te koppelen, maar ook om de problematiek op een juiste wijze aan te kaarten bij relevante organisaties en overheden.

Chun Pah heeft al veel succes geboekt met het project. Ze hebben veel ouderen weten te bereiken door telefonisch contact te zoeken of door deze thuis of in een ziekenhuis/verpleeghuis te bezoeken. Ken Wang Wong toonden met cijfers aan hoe groot dit bereik precies is. In de grote steden als Rotterdam en Amsterdam zijn meer dan 200 ouderen door vrijwilligers benaderd. In totaal heeft het project 1162 ouderen bereikt en kon worden uitgezocht waarom deze ouderen niet meer bij activiteiten aanwezig waren. Zo bleek bij 300 mensen een kort- of langdurige ziekte de reden van hun afwezigheid.

Interviews met twee betrokkenen

Na deze toelichting op het project, ging Ken Wan Wong verder met een interview met twee 'oudgedienden' van Chun Pah, dhr. Chong en mw. Chen. Beiden zijn al ongeveer dertig jaar in Nederland en al geruime tijd actief binnen Chun Pah. Mw. Chen is zelfs betrokken geweest bij de oprichting en staat bij vrijwel de gehele Chinese gemeenschap bekend als 'tante'. Ze is onder andere betrokken bij zanggroepen en bij de huisbezoeken. Ook dhr. Chong is als huisbezoeker actief betrokken bij het project. Hij geeft één van de problemen aan die de vrijwilligers vaak tegenkomen: wanneer je met de oudere belt en wilt afspreken om hem te bezoeken, wil deze liever niet bij hem thuis afspreken. Dit is spijtig, omdat een huisbezoek juist waardevol is wanneer je iemands leefomgeving ziet. Dit aspect alleen geeft al veel informatie over de oudere en zijn leefsituatie. Volgens Chen zijn het vooral de alleenstaande ouderen die moeite hebben met het huisbezoek. Deze kunnen zich schamen voor hun huis, omdat ze vinden dat ze het huis niet goed op orde hebben.

Verdieping: Activerend huisbezoek

Mw. José Laheij, Odyssee

José Laheij verzorgde een verdiepende presentatie over huisbezoeken. Zij gaf een toelichting op de verschillende vormen van huisbezoek waaronder:

- Vriendschappelijk huisbezoek
- Signalerend huisbezoek
- Activerend huisbezoek
- Verzorgend huisbezoek.

Bij vriendschappelijk huisbezoek staat het sociale contact centraal en gaat de huisbezoeker een langdurige relatie aan met de oudere. Een intensievere vorm van huisbezoek is signalerend huisbezoek, dat gericht is op het opsporen van knelpunten die de oudere kan ervaren op gebieden als gezondheid, behoefte aan hulp en dienstverlening en sociale contacten. Verzorgend huisbezoek is de meest intensieve vorm, omdat bij deze huisbezoeken concrete taken van de oudere worden overgenomen. José Laheij ging echter in haar presentatie specifiek in op activerend huisbezoek, een methodiek om de zelfredzaamheid van ouderen te bevorderen.

Waarom activerend huisbezoek?

Chun Pah heeft een groot bereik onder de Chinese ouderen en daardoor ook meer mogelijkheden om eenzame mensen op te sporen. Maar er bestaat ook een groep ouderen die geen lid zijn van een vereniging en die voor de organisaties compleet buiten beeld blijven. Dit zijn vaak de mensen die in het grootste isolement zitten en deze ouderen dreigen dan ook te vereenzamen. Eén van de belangrijkste oorzaken hiervan is verlies: het verliezen van inkomen, of verlies van dierbaren of van de fysieke en geestelijke vermogens zijn belangrijke redenen waarom sommige ouderen het leven niet meer goed aankunnen. Ze hebben hierdoor de neiging om zich steeds verder terug te trekken. *“Deze ouderen verliezen de grip op hun eigen leven”*, licht José Laheij toe. *“Dan vergt het meer dan contact alleen, om deze mensen de regie over hun leven weer terug te geven. Dit vraagt om een doelgerichte aanpak”*.

Activerend huisbezoek is hiervoor een geschikte methodiek en heeft als doel om de zelfredzaamheid en het welbevinden van ouderen te verbeteren of te herstellen. De eerste stap om dit te bereiken is door de ouderen het inzicht te geven in hoe het met hen gaat. Daarna helpt de vrijwilliger de oudere met het terugwinnen van het gevoel dat hij de dingen weer aan kan.

Het bereiken van de doelgroep

José Laheij peilde in de zaal of mensen oplossingen konden aandrazen om de ‘onzichtbare groep’ ouderen te bereiken. Vanuit de zaal werd aangegeven dat het belangrijk is dat je als zelforganisatie laat zien dat je er bent en dat het voor de ouderen duidelijk is wat je doet. Dit heeft ook een preventieve werking. Om de ouderen vervolgens te bereiken, kun je gebruik maken van sleutelfiguren. De huisarts werd in dit kader genoemd, maar ook mensen verbonden aan de moskee.

Vanuit de zaal werd verder aangedragen dat er ook enkele valkuilen zijn bij het benaderen van ouderen voor huisbezoek. Zo dient rekening gehouden te worden met sterke familiebanden

die sommige ouderen hebben. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de familie heel anders aankijkt tegen de problemen van de oudere. Daarnaast is het belangrijk om stil te staan bij wat je als vrijwilliger aankan, want iedereen heeft zijn grenzen. Mw. Laheij vulde dit aan met het noemen van doelgroepen voor wie activerend huisbezoek dan ook niet geschikt is. Zo zijn ouderen met dementie of depressie beter geholpen met professionele hulp. Een andere voorwaarde voor activerend huisbezoek is dat van te voren een goede match gemaakt wordt tussen de oudere en de huisbezoeker. Het beste is als de huisbezoeker uit dezelfde gemeenschap komt als de oudere: *“want het gaat erom dat je mee gaat met de oudere, dat je als het ware met hem meeloopt. En dit gaat zover als dat de oudere kan. Dat moet je daarom wel goed kunnen aanvoelen”*.

Rol en competenties van de vrijwilliger

Bij activerend huisbezoek biedt een vrijwilliger op regelmatige basis ondersteuning, dit is wel altijd tijdelijk. Eerst moet hij of zij uitzoeken waarmee de oudere precies geholpen zou zijn. Bijvoorbeeld wanneer iemand de administratie niet meer op orde heeft, kan de vrijwilliger de oudere hierbij begeleiden totdat deze het weer zelfstandig kan bijhouden: *“Je leert iemand om de dingen zelf te kunnen doen”*.

Het afleggen van activerend huisbezoek is niet voor alle vrijwilligers weggelegd. Als vrijwilliger heb je bepaalde competenties nodig om iemand goed te kunnen motiveren tot ontwikkeling. Belangrijk is dat je als vrijwilliger de ruimte kan bieden aan de ander, en dat jouw rol beperkt blijft tot aanstuurder van het proces. De methodische aanpak vereist zekere ervaringen en een bepaald denkniveau. De vrijwilliger moet vanzelfsprekend ook gemotiveerd zijn om de oudere te begeleiden. Daarnaast is het voor de vrijwilliger van belang om een organisatie achter zich te hebben, zodat hij regelmatig ondersteuning krijgt en de mogelijkheid heeft om zijn deskundigheid verder te ontwikkelen.



Het toepassen van de methodiek

Wanneer vrijwilligers met activerend huisbezoek aan de slag willen gaan, moeten zij nadenken over hoe ze deze algemene theorie goed kunnen toepassen. In iedere gemeenschap zijn er namelijk specifieke zaken waarop een huisbezoeker moet letten: *“iedereen gaat weer op een andere manier met zijn ouderen om”*, zoals één van de aanwezigen aangaf. Daarom zal de methodiek van het huisbezoek altijd vertaald moeten worden naar de lokale gemeenschap en omstandigheden.

Vanuit de zaal kwam een reactie van een vrijwilliger die het moeilijk vond om te bepalen hoeveel informatie hij over zichzelf moest vertellen tijdens een huisbezoek. Deze informatie is

immers wel belangrijk om een goede band te ontwikkelen tussen de oudere en vrijwilliger. José Laheij stelde voor dat het goed kan zijn om jezelf wel voor te stellen, maar om vervolgens de ruimte te laten aan de ander om de vragen te stellen. Hier werd op gereageerd dat ook dit aspect weer erg afhankelijk is van de gebruiken binnen de gemeenschap. De persoonlijke informatie kan namelijk een erg belangrijke functie hebben binnen het gesprek: *“want als bijvoorbeeld Molukse zul je toch altijd moeten vertellen wie je vader is, wie je moeder is, en op welke boot ze toentertijd naar Nederland zijn gekomen”* concludeerde één van de deelnemers.

Project 1: Generaties in dialoog

Mw. Christina Harrevelt en mw. Twie Tjoa, Fos'ten

Christina Harrevelt en Twie Tjoa van Fos'ten (een zelforganisatie voor Surinaamse 50+ vrouwen) presenteerden hun ervaringen met het project 'in dialoog', waarbij verschillende generaties met elkaar in gesprek gaan over uiteenlopende thema's.

Aanleiding project

Al ruim tien jaar geleden werd Fos'ten zich bewust van de kloof die was ontstaan tussen de opvattingen en verwachtingen van de verschillende generaties over verschillende onderwerpen. Onder andere de verwachtingen die ouderen hebben van hun kinderen, als het gaat om zorg, financiële ondersteuning en emotionele ondersteuning bij de oude dag. Het waarmaken van deze verwachtingen kan botsen met de mogelijkheden en wensen van de kinderen. De gedachte achter dit project was dan ook om de huidige generatie ouderen in dialoog te laten gaan met hun kinderen, om deze afwijkende verwachtingen te bespreken.

Twie Tjoa beschreef welke drie generaties onderscheiden kunnen worden binnen de Surinaamse gemeenschap in Nederland: *“de eerste generatie, dat zijn eigenlijk onze ouders, de mensen die in de jaren 70-75 naar Nederland kwamen met hun kinderen. Dat zijn nu de 50 plussers.”* De tweede generatie zijn de kinderen die op jonge leeftijd naar Nederland kwamen, of hier zijn geboren. De leeftijd van deze generatiegenoten ligt tussen de 25 en 50 jaar. Deze generatie kreeg hun kinderen in Nederland, die de derde generatie vormen.

Al in 1999 werd het startsein gegeven voor het organiseren van de intergenerationele dialogen. Toen zijn drie pilot-groepen begonnen met de gespreksrondes. De insteek van de gesprekken was om eerst de generatiegenoten met elkaar in gesprek te laten gaan, zodat een veilige omgeving gecreëerd werd waar iedereen open en eerlijk durfde te zijn. Pas daarna werd de dialoog op gang gebracht tussen alle drie de generaties.

Methode op maat

Deze methode is in de jaren daarna onder de loep genomen. In de periode 2006-2008 is het project verder ontwikkeld, zodat deze ook toepasbaar werd voor de andere migrantengroepen. Verder is in deze periode een training opgezet om mensen op te leiden tot gespreksleider. Vervolgens zijn vier gespreksrondes georganiseerd. De eerste bijeenkomst was bedoeld voor de eerste generatie, de 50 plussers. Deze bijeenkomst had in eerste instantie als doel om de ouderen bewust te maken van hun eigen opvattingen over een bepaald thema, zoals opvoeding. Ze konden reageren op stellingen als *“de ouderen van de 1^e generatie vinden dat kinderen hier in Nederland te vrij worden opgevoed”*. In de tweede en derde gespreksrondes kwamen de andere generaties aan bod, en tijdens de laatste bijeenkomst waren alle drie de generaties aanwezig.

Voorbeeld uit een dialooggesprek:

Mevrouw van de eerste generatie: 'Laatst kwam mijn kleindochter met een verhaal. Ze vertelde dat haar juffrouw Marie is getrouwd met een andere juffrouw. Ik weet niet hoe ik hier op moet reageren. Is dit normaal?'

Tweede generatie: 'In Nederland mag je niet discrimineren. Hier is het gewoon. Je moet je aanpassen.'

Derde generatie: 'Dat kind heeft gewoon twee mama's. Als ze maar gewoon gelukkig zijn.'

Om het publiek een indruk te geven van hoe het er tijdens zo'n bijeenkomst aan toe gaat, werd ter plekke in de zaal een intergenerationele dialoog op gang gebracht. De aanwezigen konden reageren op de stelling:

"Je bent pas goed geïntegreerd als je als oudere naar een verzorgingshuis gaat."

Reacties uit het publiek:

Eerste generatie: 'Ik heb mijn kinderen opgevoed. Ik verwacht dat mijn kinderen voor mij zorgen als ik hulpbehoevend word.'

Derde generatie: 'Ik ben het hier maar deels mee eens. Er zijn ook autochtone mensen die niet naar een verzorgingshuis willen en die thuis willen blijven.'

Eerste generatie: 'Bij ons in Suriname was een bejaardentehuis alleen voor mensen die geen kinderen hadden. Er is ook een probleem met de taal.'

Tweede generatie: 'Als mijn moeder oud wordt, dan zal ik doen wat ik kan. En waar dat niet kan zal ik zoeken naar andere oplossingen. Iedereen moet zelf kiezen. Dat hebben we hier geleerd.'



Project 2: Ondersteuning voor mantelzorgers van oudere migranten

Mw. Anne van Middelaar, NOOM

Anne van Middelaar presenteerde de resultaten van een onderzoeksproject dat is uitgevoerd naar mantelzorgers van oudere migranten. Centraal stond hoe de ondersteuning voor deze mantelzorgers verbeterd kan worden.

Knelpunten voor mantelzorgers

“Mantelzorg is niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger”, licht Anne van Middelaar de aanleiding voor haar onderzoek toe. De mantelzorgtaken botsen met verplichtingen op het werk en binnen het eigen gezin. Ook door het feit dat mantelzorgers maar heel weinig gebruik maken van ondersteuningsvoorzieningen, kunnen ze heel zwaar onder druk komen te staan. Deze alarmerende situatie is nader onderzocht door middel van interviews met intermediairs met verschillende achtergronden. Zij gaven aan dat door verwachtingen van ouderen en andere familieleden het erg moeilijk is om dit te bespreken binnen de familie. Mensen zijn bang voor negatieve reacties uit de omgeving wanneer ze gebruik willen maken van professionele hulp. Zelfs wanneer de mantelzorger over deze drempels heen stapt en op zoek gaat naar hulp, is dit nog geen garantie dat deze ook aansluit op zijn of haar behoeften.

Drie goede voorbeelden

Om aan te geven wat succesfactoren zijn om vraag en aanbod beter op elkaar te laten aansluiten, werden drie voorbeelden geschetst van succesvolle ondersteuningsprojecten, elk met een verschillende aanpak. Zo heeft de stichting Al-Amal een laagdrempelige mantelzorgcursus opgezet voor Marokkaanse vrouwen in Utrecht. Tijdens de bijeenkomsten worden de vrouwen zich beter bewust van hun rol als mantelzorgster en leren ze welke vormen van ondersteuning beschikbaar zijn in hun buurt. Al-Amal werkt hierbij succesvol samen met het lokale Steunpunt Mantelzorg. Het tweede voorbeeld betrof het dagopvangproject ‘Kraka-e-Sewa’, voor Surinaamse ouderen met beginnende dementie. Door het Surinaamse personeel en activiteiten die aansluiten op hun belevingswereld, creëert het centrum een vertrouwde plek. De dagopvang geeft mantelzorgers hun belangrijke ‘zorgvrije’ tijd. Daarnaast kunnen ze terecht op maandelijkse familieavonden, waar ze informatie krijgen over uiteenlopende onderwerpen en hun ervaringen met elkaar kunnen uitwisselen. Het derde project ‘Seniorenvoorlichters’ is georganiseerd door de Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen. In deze intensieve cursus worden Molukse vrijwilligers en mantelzorgers opgeleid tot intermediairs: bemiddelaars die tussen de ouderen en de voorzieningen in staan. Naast voorlichting krijgen de cursisten ook een communicatietraining, die hen verder helpt om ondersteuning op lokaal niveau te organiseren.

Aandachtspunten voor verbetering

Tot slot besprak Anne van Middelaar een aantal aandachtspunten, die van belang zijn om de situatie voor mantelzorgers te verbeteren. Zo kunnen welzijnsorganisaties of zorginstellingen hun benadering naar mantelzorgers en ouderen toe verbeteren, door pro-actief te zijn en gebruik te maken van tussenpersonen. Daarnaast kunnen zij bij zichzelf te rade gaan, wat zij zelf ondernemen om de ouderen of mantelzorgers zich welkom te laten voelen. Zelforganisaties kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verminderen van sociale druk en taboes rondom het onderwerp. Denkbeelden over zorg en ouderdom moeten makkelijker

bespreekbaar worden gemaakt, door o.a. een discussie hierover op gang te brengen bij de jongere generatie. Daarnaast is het verspreiden van kennis over de mogelijkheden van het zorgsysteem van belang. Door middel van kennismakingen met lokaal ondersteuningsaanbod krijgen mensen ook een beter beeld van wat een voorziening inhoud. Het belang van empowerment van mantelzorgers werd als laatste benadrukt: het gaat hierbij om het stimuleren van mantelzorgers om initiatief te nemen en hun mogelijkheden voor ondersteuning te onderzoeken. Het vergroten van communicatieve vaardigheden en assertiviteit is hierbij ook van belang. Samenwerking bleek echter het belangrijkste aandachtspunt: *“want samen is het veel makkelijker om goede verbindingen te zoeken. Dan kunnen mantelzorgers van ondersteuning gebruik maken, zonder het ‘traditionele zorgen voor elkaar’ op te geven”*.



Project 3: Pilot cursus cultuurspecifieke zorg aan personeel van Woonzorgcentrum Raffy

Mw. Jeanny Vreeswijk-Manusiwa, Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen

Jeanny Vreeswijk-Manusiwa gaf een toelichting op de cursus die is opgezet over Molukse ouderen, bedoeld voor professionals van zorginstellingen.

Aanleiding van de training

Ze begon haar presentatie met een uitleg waarom een dergelijke cursus zo belangrijk is. Cultuurspecifieke zorg is sterk in opkomst. Een voorbeeld van een cultuurspecifieke voorziening is Raffy, een verzorgingshuis waar zowel Molukse als Indische ouderen wonen. Raffy is erop gericht om het wonen en de zorg zo vertrouwd mogelijk te laten zijn voor de ouderen. *“Maar wil je echt goed met deze ouderen kunnen omgaan, dan moet je een groot inlevingsvermogen hebben. Je moet kijken waarom de mensen zijn zoals ze zijn. En daarvoor is het nodig dat je het verleden van mensen kent”*, aldus Jeanny Vreeswijk-Manusiwa. Dit was dan ook de reden voor Raffy om de training aan te bieden aan zijn personeel.

Inhoud van de training

Net als bij de cursus werd aan de aanwezigen een stukje film vertoond, waarop te zien was hoe het leven er op de Molukken uit zag in de jaren '40. Na afloop werd het publiek gevraagd wat ze opviel aan de beelden. Eén van de opvallende dingen was dat het leven van de mensen zich afspeelde midden in de natuur. Andere aspecten die naar voren kwamen, waren dat mensen heel veel samen deden en dat ze hard moesten werken voor hun middelen van bestaan. Jeanny Vreeswijk-Manusiwa wees daarnaast op de duidelijke hiërarchie in de samenleving, wat zichtbaar was in andere beelden over Indische mensen. De opzet van de training was dat de cursisten dergelijke reacties en opmerkingen op plakkertjes schreven. Deze werden vervolgens verzameld en met de groep besproken. Hierbij werd aandacht geschonken aan hoe de beelden van vroeger gekoppeld konden worden aan het gedrag van de ouderen vandaag.

Dit was erg leerzaam voor het personeel, omdat zij deze aspecten konden meenemen in onder andere hun bejegening naar de ouderen toe. Het gaat soms om kleine dingen: hoe je ergens binnen komt of hoe je ervoor zorgt dat de ouderen zich veilig voelen in het huis. Een herkenbaar voorbeeld voor veel cursisten was dat veel Molukse ouderen erg bescheiden zijn en daarom niet zo snel om hulp zullen vragen. Als je als verzorgende bij zo iemand een schilderij los tegen de muur ziet staan en je vraagt of je nog ergens mee kunt helpen, dan zal deze oudere zeggen dat er niets gedaan hoeft te worden. *“Terwijl wanneer je voorstelt of je het schilderij misschien kan ophangen, dan zal hij of zij zeggen ‘Oh! Ja, graag!’”*. Deze mensen zijn



niet gewend om 'bevelen' te geven aan anderen, ze willen liever onzichtbaar blijven. Dit vraagt om een compleet andere houding dan wanneer je te maken hebt met bijvoorbeeld ouderen die in het verleden bedienden hebben gehad. Een ander herkenbaar voorbeeld was dat Moluks/Indische ouderen vaak hun kamer vol hebben staan met spullen en planten, omdat ze alles van buiten naar binnen willen halen en niets weg willen gooien.

De training helpt om het gedrag van de ouderen in een andere context te zien. Zo kunnen instellingen beter inspelen op hun behoeften. De hechte familiestructuur is één van de belangrijkste aspecten waar zij rekening mee moeten houden. Een intake gesprek van de gebruikelijke 15 minuten is bijvoorbeeld vaak onvoldoende om goede afspraken te kunnen maken met de familie en de verwachtingen op één lijn te krijgen. Omdat dit uiteindelijk problemen zal veroorzaken, is het veel efficiënter en prettiger voor alle partijen om het intake gesprek te verlengen. Ook kunnen instellingen een structureel familieberaad invoeren. Zo wordt de familie niet alleen betrokken bij de zorg wanneer er iets mis gaat, maar worden ook de positieve dingen besproken.

Het is niet haalbaar om in iedere gemeente een cultuurspecifieke voorziening op te zetten. Daarom zullen de bestaande instellingen werk moeten maken van interculturalisatie. Deze intentie zal van twee kanten moeten komen. *"En mensen moeten zich realiseren dat cultuurspecifieke zorg echt iets is van de lange adem. Het vraagt om structurele veranderingen in het beleid"*, benadrukt Jeanny Vreeswijk-Manusiwa.

Het verloop van het personeel is ook iets waar instellingen rekening mee dienen te houden. Raffy heeft daarom het voornemen uitgesproken om de cursus structureel te gaan geven aan nieuwe personeelsleden.

Project 4: Cognitieve stimulatie en beweging bij ouderen

Mw. Laura Kerszenblat

Laura Kerszenblat is bewegingswetenschapper en trainer. Zij gaf de aanwezigen een voorproefje van hoe haar workshop 'cognitieve stimulatie en beweging bij ouderen' eruit ziet.

Demonstratie van de workshop

Tijdens de presentatie werden de aanwezigen verzocht om in een grote kring plaats te nemen. Iedereen deed actief mee met een reeks oefeningen om het lichaam en de hersenen weer in beweging te krijgen. Deze oefeningen worden ook in de workshop gebruikt, waar de ouderen met ondersteuning van verschillende soorten muziek de bewegingsoefeningen uitvoeren. Zo verbeteren de ouderen hun motoriek. *"Mijn doel met de workshops is om de ouderen weer fit te krijgen. En te zorgen dat ze fit blijven"*, lichte Laura Kerszenblat toe. Zij doelde hiermee niet alleen op de fysieke conditie van de ouderen maar ook op de mentale. Daarom vervolgde ze haar demonstratie met een aantal geheugen oefeningen.

Zo vroeg ze aan iedereen om met behulp van associaties, de voornaam te onthouden van de personen aan weerszijden. Vervolgens ging het publiek in groepjes aan de slag met enkele logica puzzeltjes, onder andere op het gebied van taal en rekenen. Tot slot kregen de aanwezigen de opdracht om in een zo kort mogelijke tijd, vijf balletjes van verschillende afmetingen aan elkaar door te geven. Iedereen in de zaal moest de balletjes in handen hebben gehad. Hoeveel tijd deze oefening kostte werd bijgehouden met een stopwatch. *"Maar hoe kunnen jullie deze tijd nu verbeteren?"* daagde Laura Kerszenblat de aanwezigen uit. Na druk overleg probeerde het publiek een andere methode om de oefening sneller uit te voeren.

Toelichting op de workshop

Laura Kerszenblat vervolgde haar presentatie door de theorie achter de oefeningen toe te lichten. Cognitieve tekorten kunnen ontstaan door persoonlijke- en omgevingsfactoren. Ze zorgen voor verschillende belemmeringen in het dagelijks leven, zoals een gebrek aan concentratie en problemen met het plannen en uitvoeren van activiteiten. Dit maakt de ouderen afhankelijk van de hulp van anderen. Om dit proces tegen te gaan zijn verschillende oefeningen effectief:



- Oefeningen om het ruimtelijk- en oriëntatievermogen te stimuleren (zoals het draaien van objecten of het herkennen van dagen)
- Logica opdrachten (bijvoorbeeld het ontdekken van een verband tussen getallen)
- Rekenkundige oefeningen om het cijfermatig inzicht te stimuleren (zoals het optellen en aftrekken van getallen)
- Geheugentrainingen (bijvoorbeeld het terughalen van jeugdherinneringen)
- Begrip en taal oefeningen (met behulp van bijvoorbeeld spreekwoorden en gezegden)

Een ander belangrijk onderdeel uit de workshop is het bewegen op muziek. Naast het feit dat dit een sociale en plezierige activiteit is, dient het verschillende doelen voor de ouderen. Bewegen houdt de gewrichten soepel, het zorgt voor sterkere botten en spieren en het verbetert het coördinatievermogen en de lichaamshouding van de ouderen. Naast de fysieke voordelen draagt beweging ook bij aan een goede geestelijke gezondheid, omdat het mensen energie geeft en stress tegengaat.

De muziek is onlosmakelijk verbonden met de bewegingen, omdat het ritme, de intensiteit en de melodie van de muziek de oefeningen structuur geeft. Muziek zorgt voor herkenning: melodieën en ritmes roepen herinneringen op bij de ouderen. Het stimuleert daarmee ook de creativiteit bij de oefeningen en maakt het bewegen plezieriger.

Op deze manier maakt de workshop de ouderen geestelijk en lichamelijk fit, waardoor ze ook een stukje onafhankelijkheid terugwinnen.

Colofon

Dit verslag is een uitgave van:

Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (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

W: www.netwerknoom.nl

Voor meer informatie:

Yvonne Heygele

M: 06 133 54 327

E: heygele@netwerknoom.nl

Tekst: Anne van Middelaar (NOOM)

Foto's: SES Training & Advies, Chun Pah

Utrecht,

November 2010