

Methodiek

individuele coaching

Draaiboek pilots individuele gesprekken *'Zó wil ik oud worden'*

Tika Slappendel

SOM, Stichting Ontwikkeling en ondersteuning Maatschappelijke dienstverlening

In samenwerking met, en met bijdragen van:

- COSBO werkgroep Consultatiefunctie
- Stichting Zuid
- SEZO maatschappelijke dienstverlening

1^e druk: jan. 2004

2^e druk: juni 2006 *typografisch aangepast, inhoudelijk ongewijzigd*

Project 'Systematische preventie bij ouderen in Amsterdam'
Materialen - 2

Dit project van COSBO-Amsterdam is opgezet op initiatief van ANBO-Amsterdam en is mede mogelijk gemaakt door de steun van:

- Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling gem. Amsterdam (DMO)
- Gemeentelijke geneesk. en gezondheidsdienst (GG&GD)
- Stimuleringsfonds Openbare Gezondheidszorg (Fonds OGZ)
- Nationaal Fonds Ouderenhulp (NFO)
- Stichting Sluyterman van Loo
- Stichting Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor (RCOAK)
- Stichting Het R.C. Maagdenhuis
- Stichting Brentano Steun des Ouderdoms
- Agis/het Zorgkantoor
- de provincie Noord-Holland

Project Systematische Preventie serie 'Materialen'

1. Oriëntatiecursus 'Zó wil ik oud worden' - *draaiboek voor begeleiders pilots*
2. Methodiek individuele coaching - *draaiboek pilots individuele gesprekken*
3. Zelforganiserende leesgroepen - *opzet en evaluatie 'ANBO gaat literair'*
4. Themakaarten - *een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's*
5. Bewegen oudere migranten - *draaiboek pilot samenwerking bij activiteiten*
6. Levenskunst - *informatie over dit spel*

NB: Al deze materialen zijn de startmaterialen waarmee de proefprojecten zijn ingegaan. Op basis van deze 'pilots' en de evaluaties daarvan kunnen de materialen verder ontwikkeld worden. Dit valt buiten het kader van het project.

Op deze wijze zijn de materialen (met uitzondering van het spel Levenskunst) geen definitieve eindproducten; het zijn wel belangrijke stappen in het ontwikkelingstraject naar bruikbare methoden voor systematische preventie.

serie 'Rapporten'

1. Preventie bij ouderen in de literatuur - *een 'quick scan' naar aspecten, stromingen en programma's van preventie in welzijn en gezondheid bij ouderen*
2. Preventie bij ouderen in Amsterdam aangeboden - *inventarisatie op hoofdlijnen van het Amsterdams aanbod van preventieactiviteiten op het terrein van welzijn en gezondheid voor ouderen*
3. Amsterdamse ouderen over ouder worden - *notitie n.a.v. 27 groepsgesprekken met oudere Amsterdammers over hun beleving van het ouder worden*

[Al deze documenten zijn in te zien / te downloaden op www.cosbo-amsterdam.nl]

COSBO - Amsterdam	<i>per 1 augustus 2006:</i>
Prins Hendrikkade 48-H	Plantage Middenlaan 14
1012 AC Amsterdam	1018 DD Amsterdam
Telefoon: 020 - 614 81 89	
Fax: 020 - 614 79 87	
E-mail: cosbo@cosbo-amsterdam.nl	
Website: www.cosbo-amsterdam.nl	

© COSBO-Amsterdam 2004-2006

Gedeelten van teksten mogen worden overgenomen mits voorzien van bronvermelding en verwijzing naar website.

<p>Methodiek individuele coaching <i>Draaiboek pilots individuele gesprekken</i></p>

1. Inleiding.....	4
<i>Het individuele traject “Zó wil ik oud worden”.....</i>	<i>4</i>
<i>Het draaiboek.....</i>	<i>5</i>
2. Opzet	6
2.1 Doelstelling	6
2.2 Doelgroep	6
<i>Diversiteit.....</i>	<i>6</i>
<i>Stijlen van ouder worden.....</i>	<i>7</i>
2.3 Visie en uitgangspunten.....	8
2.4 Methodische uitgangspunten	9
3. Het gesprekstraject	11
4. Gespreksthema’s en vaardigheden	14
4.1 Overzicht thema’s en vaardigheden uit de cursus.....	14
4.2 De levenskaarten	20
4.3 G-methode – uit: Een persoonlijke kijk op het ouder worden.....	20
4.4 Doelen stellen en bereiken - uit: Grip op het leven	21
4.5 Grip hebben en houden - reserves voor de toekomst uit: Grip op het leven	22
4.6 Gebruik maken van eigen kracht	23
4.7 Respect voor emoties en eigen keuzes	23
4.8 Checklist - “Zó wil ik oud worden”	24
5 Profiel ouderencoach.....	25
Literatuur	27
Bijlage:	
Intakeformulier	28

Extra

De programmapfolder 'Zó wil ik oud worden!' (COSBO, febr. 2005) en de project-nieuwsbrieven (COSBO, mrt. en nov. 2005) zijn in te zien en te downloaden op de cosbo-website:

- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/zo/zo-folder1.htm
- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/COSBO-nieuwsbriefSP-nr.1-mrt.2005.pdf
- www.cosbo-amsterdam.nl/doc-tussenweb/COSBO-nieuwsbriefSP-nr.2-nov.2005.pdf

1. Inleiding

Ouderen leven in een samenleving die zich kenmerkt door een verdergaande individualisering, met een groeiende diversiteit aan levenslopen en levensstijlen. De verantwoordelijkheid voor eigen welzijn en gezondheid komt meer bij ouderen zelf te liggen. De overheid en beleidsmakers van welzijns- en gezondheidsinstellingen verwachten van ouderen dat zij hun leven zo zelfstandig mogelijk inrichten.

De meeste ouderen, vooral in de leeftijd tussen 55 en 75 jaar, staan midden in het leven en willen hun leven in onafhankelijkheid blijven voortzetten. Toch krijgen zij bij het ouder worden geleidelijk te maken met veranderingen. Deze veranderingen houden verband met het begin van een nieuwe levensfase en met het proces van ouder worden. De veranderingen kunnen bijvoorbeeld bestaan uit het stoppen met betaalde arbeid, het uit huis gaan van kinderen of het verlies van een partner. Ook krijgen veel mensen te maken met een afnemende vitaliteit. In de Amsterdamse panelgesprekken in 2002¹ hebben ouderen aangegeven dat zij de mogelijkheid willen krijgen om hierover met anderen te communiceren. Ondersteuning kan ouderen helpen bij het zoeken naar een nieuwe balans tussen enerzijds de nieuwe beperkingen, die men ervaart bij het ouder worden en anderzijds de eigen kracht, kennis, inzicht en vaardigheden om een positief toekomstbeeld te ontwikkelen. In zijn boek *Levensloopbeleid* geeft Houben² aan dat ouderen voor hun latere levensfasen een ontwerp kunnen maken voor een eigen toekomstperspectief. Het gaat hierbij om het aanspreken, waarderen en mobiliseren van de eigen capaciteiten en competenties.

In de stedelijke Amsterdamse omgeving worden ouderen geconfronteerd met een afkalkend sociaal netwerk en afnemende contacten in de onmiddellijke woonomgeving. Tegelijkertijd zijn er vooral voor de jongere ouderen in het bestaande aanbod van zorg en welzijn niet altijd voldoende voorwaarden aanwezig om ondersteuning te bieden bij het creëren van een positief toekomstperspectief. Het gaat om middelen / activiteiten die het denkproces over ouder worden op gang brengen en die gericht zijn op inzicht in wensen, belemmeringen en mogelijkheden om zelf keuzes te kunnen maken voor voortzetting of verandering van de eigen levensstijl³.

Om in deze lacune in het bestaande aanbod te kunnen voorzien is een tweetal trajecten ontwikkeld.

- Het hier beschreven individuele traject consultatiefunctie: “Zó wil ik oud worden” geheten en
- een inmiddels al beschreven groepstraject de cursus “Een persoonlijke kijk op het ouder worden”.

Beide trajecten zijn gericht op het bevorderen van zelfsturing door ouderen. De trajecten zijn op elkaar afgestemd. Overstappen van het ene naar het ander traject is in principe mogelijk. Zowel het individuele traject als de cursus zijn onderdeel van een ontwikkelproject. Dat betekent dat gaandeweg sprake kan zijn van bijsturing van de inhoud of werkwijze.

Het individuele traject “Zó wil ik oud worden”

Het individuele traject, waarin het welbevinden van ouderen centraal staat, is gericht op stimulering van de bewustwording van eigen mogelijkheden en capaciteiten in het perspectief van voorbereiding op de komende levensfase. Uitgangspunt is de individuele situatie van de oudere. Alle informatie en adviezen zijn erop gericht dat

¹ Amsterdamse ouderen over ouder worden, S. Rietveld, COSBO, 2003

² P.P.J. Houben, 2002

³ Aldus het werkplan 2004-2006 proefproject consultatiefunctie en cursus “Een persoonlijke kijk op het ouder worden”

ouderen bewust omgaan met de factoren die in positieve zin kunnen bijdragen aan het eigen welbevinden en de keuzes daarin. Welbevinden en gezondheid worden in samenhang met elkaar gezien. Ouderen kunnen wel terecht met gezondheidsvragen, maar de gesprekken en de cursus zijn niet bedoeld als medische vraagbaak. De te gebruiken methodieken zijn ontwikkeld voor ouderen van autochtone afkomst. In een volgende fase kunnen wellicht aanpassingen voor andere bevolkingsgroepen volgen.

Het draaiboek

Na deze inleiding volgt in hoofdstuk 2 de opzet van het draaiboek. Paragraaf 2.1 beschrijft de doelstelling. Paragraaf 2.2. gaat in op de doelgroep met daarbij een beschrijving van de diversiteit van de groep en de stijlen van ouder worden. In paragraaf 2.3 gaat het over de visie en uitgangspunten, in paragraaf 2.4 gevolgd door de methodische uitgangspunten van “Zó wil ik oud worden”. De werkwijze wordt beschreven in hoofdstuk 3. Het volgende hoofdstuk 4 geeft in verschillende paragrafen de werkvormen weer. Hoofdstuk 5 beschrijft het profiel van de begeleider van het proces van “Zó wil ik oud worden”.

2. Opzet

In deze opzet van het draaiboek “Zó wil ik oud worden” wordt allereerst de doelstelling beschreven van deze nieuwe consultatiefunctie. Bij de beschrijving van de doelgroep wordt ingegaan op de groep waarop dit aanbod is gericht. Rekening houdend met de grote verschillen binnen deze groep volgt een beschrijving van de diversiteit binnen de doelgroep en van stijlen van ouder worden. In de paragraaf over visie en uitgangspunten worden vooral de kernbegrippen belicht die een rol spelen bij zelfsturing van ouderen. Ook wordt het verschil aangegeven tussen reguliere hulpverlening en het nieuwe aanbod “Zó wil ik oud worden”. Bij de methodische uitgangspunten wordt ingegaan op het inzetten van diverse werkvormen.

2.1 Doelstelling

De consultatiefunctie “Zó wil ik oud worden” is een nieuwe functie die is ontwikkeld in het kader van het project Systematische Preventie van COSBO. Het doel van de functie is een stedelijk bruikbare methodiek te ontwikkelen waarmee ouderen een eigen positief toekomstperspectief willen en kunnen ontwikkelen. Door het op gang brengen van denkprocessen over het eigen ouder worden, de competenties en de belemmeringen, kan inzicht ontstaan in de eigen kracht. Deze eigen kracht vormt de basis van de balans tussen wat (nog) kan en wat eventueel losgelaten zal moeten worden. Het resultaat zal zijn dat:

- ouderen meer kennis, inzicht en vaardigheden hebben om regie over eigen bestaan te houden;
- ouderen meer actie ondernemen om de kwaliteit van hun welzijn en gezondheid te beïnvloeden.

Het is de bedoeling dat de consultatiefunctie als nieuwe werkvorm onderdeel wordt van het reguliere werken met ouderen.

2.2 Doelgroep

“Zó wil ik oud worden” wordt aangeboden in twee proefgebieden in Amsterdam. Dit zijn het Stadsdeel Osdorp en het Stadsdeel Zuid. Ouderen woonachtig in deze gebieden kunnen gebruik maken van het aanbod. Het aanbod is vooral gericht op ouderen van 55 tot 75 jaar, die zich individueel willen oriënteren op het omgaan met veranderingen als gevolg van hun proces van ouder worden en op de wijze waarop zij daaraan zelf sturing kunnen geven.

Diversiteit

Tussen ouderen van 55 tot 75 jaar bestaan veel verschillen, zoals geslacht, gezinssituatie, gezondheid, het al dan niet deelnemen aan het arbeidsproces, financiële ruimte, persoonlijkheid en leefwijze. Ook bestaan binnen deze groep generatieverschillen die van invloed zijn op de wijze waarop men in het leven staat.

De doelgroep voor “Zó wil ik oud worden” bestaat uit ouderen in de leeftijd van 55 tot 75 jaar. De geboortejaren van deze ouderen liggen tussen 1930 en 1950. Kijkend naar de generatietheorie⁴ gaat het dan om mensen uit de Stille Generatie en uit de Protestgeneratie. Twee generaties met eigen waarden oriëntaties. De naam van de Stille Generatie heeft te maken met het feit dat zij zich niet hebben verzet tegen de maatschappij, terwijl de navolgende generatie vooral zo rond 1968 flink protesteerde en daarmee veranderingen in gang heeft gezet. De Stille Generatie is opgegroeid in de

⁴ van Becker in Generaties en hun kansen (p 53 – 92)

tijd van de crisisjaren en de aanloop naar de Tweede Wereldoorlog. Deze generatie heeft een conventioneel waardenpatroon, daarbij hoorde hard werken en zuinigheid. De Protestgeneratie heeft een onburgerlijk waardenpatroon en heeft vooral banen gezocht waarin sprake was van zelfontplooiing.

Naast diversiteit in waardenoriëntaties is er ook sprake van verschil bepaald door sekse⁵. Vrouwen uit deze leeftijdsgroep waren veelal gericht op huis en kinderen: de eerste leefsfeer, terwijl mannen zich bewogen in de sfeer van arbeid en inkomen: de tweede leefsfeer. Met het ouder worden is er veelal sprake van een omdraaiing. Vrouwen richten zich dan op de tweede leefsfeer, ze gaan werken (betaald of onbetaald) of leren. Mannen richten zich nu meer op de eerste leefsfeer, het interrelationele vlak. Ze besteden bijvoorbeeld veel aandacht aan hun kleinkinderen. De jaren zestig en de vrouwenbeweging hebben geleid tot het wegvallen van vanzelfsprekendheden. De vanzelfsprekendheid van sekse als ordeningsprincipe is komen te vervallen, de vrijgevallen plaats is ingenomen door de levenshouding.

Stijlen van ouder worden

Iemands geschiedenis en zelfbeeld zijn van invloed op de levenshouding en de stijl van ouder worden. Het onderzoek naar diversiteit in de ouderdom van Trudi Nederland beschrijft zes stijlen van ouder worden⁶:

- 1 autonomie;
- 2 zelfontplooiing;
- 3 pluk de dag;
- 4 dienstbaarheid;
- 5 reflectie;
- 6 acceptatie.

Deze leefstijlen zijn een basis van waaruit ouderen keuzes maken voor de noodzakelijke bestaansvoorwaarden, voor hun tijdsbesteding en voor hun sociale netwerk.

Hieronder volgt een korte omschrijving van de verschillende stijlen.

Autonomie

Een leefstijl waar vooral vrouwen voor kiezen. Vrouwen met een sterk zelfbewustzijn en gericht op individualiteit. Zij zijn initiatiefrijk, spontaan en zelfstandig. Dit zijn vooral alleenwonende vrouwen die veelal na een aantal huwelijksjaren alleen zijn komen te staan. Financiële zelfstandigheid is voor hen een belangrijk doel. Zij denken na over hun toekomst en informeren zich daarover.

Zelfontplooiing

Een leefstijl van zowel vrouwen als mannen. Deze ouderen richten zich op persoonlijke ontplooiing door gericht leren, creatieve activiteiten en politieke participatie. Deze kansen hebben ze vroeger niet gehad en worden nu met beide handen aangepakt. Zij maken duidelijke keuzes voor activiteiten die aansluiten bij hun capaciteiten, daarbij zijn de contacten en het plezier van samen met anderen bezig zijn belangrijk.

Pluk de dag

Deze genietters hebben een individualistische houding. Voor vrouwen is dit een breuk met de dienstbaarheid van het verleden. Voor mannen is deze houding een breuk na al hun verplichtingen als kostwinner. Zij genieten om het genieten, en maken daarvoor gebruik van de mogelijkheden die zich voordoen. Zij hebben vage voornemens maar houden niet van plannen. Knelpunten in het bestaan accepteren of negeren ze.

⁵ Trudi Nederland beschrijft dit laatste in Diversiteit in de ouderdom, pagina 10-29

⁶ pagina 30-68

Dienstbaarheid

In deze leefstijl zijn het zowel vrouwen als mannen voor wie het zorgen voor anderen belangrijk is. Zorg in te vullen als betrokkenheid op anderen en als concrete verzorging. Voor mannen is dit verzorgen een nieuwe vorm van tijdsbesteding geworden. De zorgzaamheid van mannen is veelal gericht op het eigen gezin. Bij vrouwen is het terrein breder, naast de zorg voor het gezin wordt veel tijd en aandacht besteed aan vrijwilligerswerk.

Reflectie

Een leefstijl gericht op zelfbeschouwing. Men wil allerlei ervaringen een plek geven. Dit gaat vooral om ervaringen die botsen met de door hen nagestreefde waarden. Waarden die soms niet meer tellen in de huidige tijd. Deze ouderen leven veelal teruggetrokken. Hun sociaal netwerk is klein. De gezondheid en de financiële situatie laten te wensen over. Mensen uit deze stijl zijn niet geneigd tot verandering en sluiten zich af. Het ouder worden wordt door hen geaccepteerd zoals het komt.

Acceptatie

Vrouwen en mannen die berusten in hun lot en weinig ondernemen. Het zijn meer wat oudere ouderen die met onomkeerbare situaties te maken hebben. Het kiezen voor berusting in hun situatie is voor hen rustgevend. Deze ouderen verkeren meestentijds binnenshuis.

De bovenstaande leefstijlen laten zien dat er verschil in keuzes is tussen de wijze waarop ouderen invulling geven aan hun manier van leven. Een invulling die gedurende de levensloop al aan veranderingen onderhevig is. Deze veranderingen zijn veelal ingezet als reactie op belangrijke gebeurtenissen, zoals een echtscheiding of verlies van arbeid.

Kennis van verschillen in leefstijlen is bij de individuele gesprekken op twee manieren van belang. Het vergroot het inzicht in de leefwijze van ouderen, de reden van de keuzes die zij maken en van de wijze waarop zij tot besluiten komen.

2.3 Visie en uitgangspunten

Ouder worden in de huidige tijd is een actief proces en door de toenemende individualisering ook een individueel proces. Was er vroeger sprake van een min of meer vaststaande levensloop, nu is er veel diversiteit. Ieder wordt oud op zijn/haar eigen wijze. Ontbreken van een standaardlevensloop betekent dan ook dat ouderen zelf hun levensloop kunnen bepalen en regie ervan in eigen hand kunnen nemen. Tengevolge van de terugtrekkende overheid zal deze zelfsturing in toenemende mate noodzakelijk zijn. Voor een deel van de ouderen zal dit niet anders zijn dan ze nu doen, voor anderen zal dit echter nieuw zijn. Voor deze laatste groep is "Zo wil ik oud worden" ontwikkeld.

"Zó wil ik oud worden" biedt ouderen in een één op één contact met een ouderencoach de mogelijkheid te onderzoeken hoe zij zich hun toekomst wensen. En om na te gaan welke kennis en vaardigheden zij kunnen inzetten om een balans te vinden tussen willen en kunnen. Ouderen zullen daarbij gestimuleerd worden stil te staan bij hun eigen kracht en gebruik te maken van hun probleemoplossend vermogen.

De kernbegrippen waarover het daarbij gaat zijn:

- positieve beeldvorming;
- aanspreken op kracht;
- diversiteit;
- erkenning;
- keuzemogelijkheden;
- zelfsturing.

Bij de individuele gesprekken zal het in principe gaan om het versterken van bovenstaande kernbegrippen. Bij het ontwikkelen van een toekomstperspectief draait het om de mogelijkheden die de oudere heeft, om dat wat hij/zij wil zo lang mogelijk te behouden. In het leven zal steeds een nieuw evenwicht gevonden moeten worden. Daarbij kan gebruik gemaakt worden van het verleden waarin, soms zonder zich daarvan bewust te zijn, een eigen strategie is ontwikkeld om met problemen om te gaan. Door positief labelen van het eigen verleden en van het ouder worden komt energie vrij om zich te beraden op de voorliggende levensfase. Om wensen te formuleren en doelen te stellen. Om zelf richting te gaan geven. De ouderencoach zal niet sturend optreden, maar stimuleren, enthousiasmeren en activeren. Bij de ontwikkeling van de methodiek is rekening gehouden met de variëteit in leefstijlen. De werkvormen zijn deels afgeleid van die van de cursus "Een persoonlijke kijk op ouder worden".

Voor de uitvoering van "Zó wil ik oud worden" is gekozen voor onderbrenging bij de Wijkposten voor Ouderen. Met deze keuze wordt een eerste stap gezet om in de toekomst de werkwijze te kunnen opnemen in het reguliere aanbod van deze Wijkposten. Dat zal een verbreding betekenen voor het ouderenwerk.

De huidige taken van de Wijkposten voor Ouderen zijn onder meer adviseren, informeren en dienstverlening. Hoewel er meer en meer vraaggericht wordt gewerkt is toch het aanbod veelal bepalend bij de afhandeling van de vraag. De werkwijze wordt voor een groot gedeelte afgestemd op de cliënten. Dit zijn overwegend oudere ouderen die niet meer kunnen omgaan met de huidige papierwereld of bijvoorbeeld ouderen met acute schuldproblemen. De dienstverlener zal in het laatste geval kiezen voor een oplossingsgerichte werkwijze, contact opnemen met schuldeisers en dergelijke. De werkwijze van de ouderencoach onderscheidt zich van de huidige werkwijze door niet handelend op te treden en geen oplossingen aan te dragen. Het uitgangspunt is al anders. De taak van de ouderencoach is de weg te wijzen naar zelfsturing en te coachen op de weg daarheen. De oudere zal zelf bepalen wat het einddoel is en de eigen routekaart maken om dat doel te bereiken. Zo zal de ouderencoach bij wensen op het gebied van wonen de oudere activeren om de eigen woonwensen in kaart te brengen, te onderzoeken welke wensen voor hem/haar haalbaar zijn en hoe dit doel bereikt kan worden.

Het verschil tussen de huidige ouderenwerker en de ouderencoach is dat de ouderenwerker oplossingsgericht en handelend optreedt, terwijl de ouderencoach ouderen enthousiasmeert om zelf te handelen.

2.4 Methodische uitgangspunten

"Zó wil ik oud worden" is gericht op het ontwikkelen van zelfsturing bij ouderen, zodat ouderen in staat zijn regie over hun eigen leven te (blijven) voeren. Dit ontwikkelen van zelfsturing vindt plaats tijdens individuele gesprekken met een ouderencoach. Ouderen worden vanaf het begin van het traject geprikkeld om zelf aan de slag te gaan. Om een plan te maken voor de toekomst. En om zich voor te stellen hoe de eigen toekomst er over zo'n jaar of vijf uit zou kunnen zien en wat nodig is om dat uit te voeren.

Uitgangspunt daarbij is de huidige situatie, de gewenste situatie en de route om er te komen. Voor stimulering van dit stapsgewijze proces zijn meerdere werkvormen beschikbaar waarmee inzicht in de eigen situatie en mogelijkheden vergroot kan worden. Deze werkvormen vallen deels samen met die van de cursus “Een persoonlijke kijk op het ouder worden” die min of meer gelijktijdig wordt aangeboden. De werkvormen zijn divers van aanpak om daarmee recht te doen aan de diversiteit in leefstijl bij ouderen.

Sommige werkvormen worden gebruikt om een onderwerp uit te werken of om een bestaande en gewenste situatie te verhelderen. Andere werkvormen zijn om een positieve grondhouding te bevorderen en het gebruik van de eigen kracht te stimuleren. Elke oudere heeft in het verleden wel met lastige situaties te maken gehad en heeft een manier gevonden om daarmee om te gaan. Min of meer onbewust wordt zo’n overlevingsstrategie meegedragen.

Die overlevingsstrategie kan een bron van kracht zijn net zo als emoties, zowel positieve als negatieve⁷. Bewustwording van de overlevingsstrategie en van de kracht van de eigen emoties biedt een kans deze op een positieve manier in te zetten bij het richting geven aan het eigen leven.

Het nemen van de eigen verantwoordelijkheid voor het werken aan welbevinden kan weerstand oproepen bij een aantal ouderen. Wellicht kan de ouderencoach stimuleren de situatie vanuit een andere invalshoek te bekijken. Zo kan een nieuwe kijk op de situatie ontstaan, die ruimte kan geven voor een andere manier waarop wensen te realiseren zijn.

In deze op zelfsturing gerichte methodiek is geen ruimte voor hulpverlening of therapeutisch getinte gesprekken. De ouderencoach zal in een dergelijke situatie moeten verwijzen naar een passende instantie en eventueel een nieuwe afspraak maken voor na dat hulpverleningstraject.

De werkwijze van “Zó wil ik oud worden” vraagt van ouderen een actieve inzet en de vaardigheid en de bereidheid om te reflecteren op het eigen leven. Van de ouderencoach wordt gevraagd zich te focussen op het zodanig uitdagen van ouderen dat zij hun eigen toekomst vorm willen en kunnen geven.

⁷ Susan Rietveld in Amsterdamse ouderen over ouder worden pagina 11.

3. Het gesprekstraject

In de beschrijving van dit traject wordt ingegaan op het handelen van de oudere en het handelen van de ouderencoach. Vervolgens worden de fasen van het traject beschreven. Afgesloten wordt met de organisatie van het aanbod en een advies voor de gespreksruimte.

“Zó wil ik oud worden” heeft als hoofddoel ouderen te stimuleren bij het individuele proces waarin zij zelf actie ondernemen om de kwaliteit van hun gezondheid en welzijn te beïnvloeden, zodat zij zo lang mogelijk zelfstandig blijven en in onafhankelijkheid de regie over het eigen leven kunnen behouden. Het gewenste resultaat is dat ouderen na afloop van de individuele gesprekken inzicht hebben in de wijze waarop zij zelf sturing kunnen geven aan hun leven.

In het aanbod zitten twee aspecten die van invloed zijn op de wijze waarop ouderen de regie over het eigen leven kunnen blijven voeren. Het gaat enerzijds om het handelen van de oudere zelf, anderzijds om de wijze van benadering door de ouderencoach.

Het handelen van de oudere bij zelfsturing

De oudere denkt na over de huidige situatie, de naaste toekomst en over de wijze waarop hij/zij om wil gaan met komende veranderingen. De oudere wil richting (blijven) geven aan het eigen leven. Dragende kracht hierbij is inzicht in de eigen vaardigheden, de eigen emoties en de eigen technieken om veranderingen het hoofd te bieden. Door uit te gaan van een positieve grondhouding kan met zelfvertrouwen aan de zelf gewenste toekomst inhoud en vorm gegeven worden.

De wijze van benaderen door de ouderencoach bij zelfsturing door de oudere

De ouderencoach activeert de oudere de eigen regie te gaan voeren door in één of meerdere individuele gesprekken de oudere uit te nodigen om op verkenning te gaan naar de eigen wensen voor de naaste toekomst en tot het stellen van doelen. Met de leefstijl van de oudere als uitgangspunt legt de coach verbindingen naar diens eigen kracht. Er is respect voor een subjectieve beleving en keuzen van plezierig oud worden en ruimte voor positieve en negatieve emoties als krachtbron, naast ervaring, kennis en vaardigheden. De ouderencoach verheldert, stimuleert, enthousiasmeert en biedt werkvormen aan die aansluiten bij de leefstijl van de oudere.

Het gesprekstraject

Er gaat aan deelname aan “Zó wil ik oud worden” een telefonische aanmelding/intake vooraf. Het doel van deze intake is na te gaan of de wensen en verwachtingen van de oudere passen binnen het gesprekstraject. In het intakegesprek wordt uitleg gegeven over doel en werkwijze van “Zó wil ik oud worden”. De oudere wordt gevraagd naar de reden van de aanmelding en de verwachtingen van het gesprekstraject⁸.

Het gesprekstraject bestaat uit maximaal vijf fasen:

- 1 de introductie;
- 2 de gewenste toekomst;
- 3 kiezen en uitwerken;
- 4 stappenplan;
- 5 de afronding.

⁸ Zie ook bijlage 1.

Het is de oudere zelf die bepaalt hoeveel fasen doorlopen worden. In alle activiteiten voor de begeleider XX zit besloten dat de oudere zelf initiatief neemt of leert nemen. Voor het gehele traject zijn in principe drie gesprekken beschikbaar. Elk gesprek bestaat uit drie onderdelen:

- 1 de introductie of terugblikken op het voorgaande gesprek;
- 2 de uitwerking van een of meer van de fasen;
- 3 eventuele afspraken voor de volgende bijeenkomst of de afronding.

Voor het eerste en het laatste onderdeel kan 2 x 10 minuten worden gereserveerd.

Voor de uitwerking van de fase(n) resteert dan maximaal 40 minuten.

Ter ondersteuning zijn meerdere werkvormen opgenomen. Deels afgestemd op de fasen, deels meer algemeen van aard. De werkvormen zijn beschreven in hoofdstuk 4.

1. de introductie

In de introductie wordt de aanpak, zelfsturing bij ouderen verduidelijkt. Wellicht heeft de oudere een informatieve bijeenkomst over doel en inhoud van de consultatiefunctie bijgewoond. In dat geval kan de informatie beperkt zijn. Als de oudere nog niet bekend is met zelfsturing volgt uitleg over zelfsturing: het stellen van doelen voor de toekomst, het aanwenden van de eigen mogelijkheden om de doelen te bereiken en het realiseren van de plannen. In beide gevallen wordt gewezen op het *onderzoekskarakter* van het aanbod: de registratie van enkele gegevens en het achteraf nog vragen stellen door een onderzoeker. Na de introductie op het onderwerp is het aan de oudere om de keuze te maken voor het zetten van de volgende stap – hoe de regie in eigen hand te nemen - of om te stoppen. Als de oudere wil stoppen nagaan of een ander traject gewenst is en zonodig verwijzen.

2. de gewenste toekomst

Als de oudere verder wil start de tweede fase waarin de wensen voor de nabije toekomst centraal staan. Als dit gebeurt neemt de oudere hiermee het initiatief tot zelfsturing. Controleer of de verwachtingen overeenkomen met het aanbod. Ga na of de oudere al een idee heeft waaraan gewerkt kan worden. Als er nog geen idee is stimuleer en enthousiasmeer de oudere dan om na te denken over het eigen leven. Door na te denken en te vertellen of op te schrijven hoe het gewenste leven er over een termijn van vijf jaar uit zal zien. Vraag de oudere de wensen voor de toekomst nog eens na te lopen. Verhelder eventuele patronen die daarin te ontdekken zijn. Deze tweede fase, het schetsen van een gewenste toekomst, is een moment waarop het aan de oudere is te bepalen of dit voldoende is of dat er behoefte bestaat aan het gaan kiezen van een onderwerp waarop dieper ingegaan zal worden. Als de oudere op dit punt wil stoppen vraag hem of haar dan het gesprek samen te vatten en of en zo ja op welke wijze het gesprek kan bijdragen aan het voeren van de eigen regie. Geef hierop eventueel nog een aanvulling.

3. kiezen en uitwerken

Stimuleer de oudere één onderwerp te kiezen uit de “schets” van de gewenste toekomst. Dat onderwerp wordt verder uitgewerkt in het kader van de zelfsturing. Als het de oudere niet lukt om op basis van het in de voorgaande fase geschetste toekomstperspectief tot de keuze van een onderwerp te komen kan één van de keuzemodellen worden voorgelegd. Activeer de oudere de eigen mogelijkheden te inventariseren die nodig zijn om aan het toekomstperspectief te bereiken. Laat ook stil staan bij strategieën die, misschien onbewust, al jarenlang worden gebruikt om doelen te bereiken. De oudere kan nu inventariseren welke mogelijkheden hij/zij heeft om toe te werken naar het toekomstperspectief. Op dit punt is het aan de oudere om te besluiten of dit voldoende is om met zelfsturing aan de slag te gaan of dat het nemen van een volgende stap gewenst is. Vraag de oudere wat het gesprek heeft betekend en of en zo ja op welke wijze hij of zij er mee aan de slag kan gaan. Geef hierop eventueel nog een aanvulling.

4. stappenplan

Deze vierde fase is het uitwerken van een stappenplan. Het zetten van kleine stappen vergroot de slagingskans. Stimuleer de oudere een concreet, helder en meetbaar doel te formuleren en te bedenken welke stappen hiervoor, binnen de grenzen van de eigen mogelijkheden, gezet kunnen worden. Schenk vooral aandacht aan het belang van haalbare stappen. Koppel het plan terug naar de toekomstwensen. Vraag de oudere er bij stil te staan of met de geplande stappen inderdaad de weg naar het gewenste doel te bereiken is en of het uitvoerbaar is? Het plan kan eventueel bijgesteld worden. Het bereiken van het doel kan uiteindelijk in de toekomst weer het begin zijn voor een volgende stap. Stap voor stap wordt daarmee de eigen regie vergroot.

5. de afronding

Ga met de oudere na wat het traject heeft betekend en of en zo ja welke stappen hij/zij daadwerkelijk gaat zetten. Ga ook na wat de oudere in algemene zin aan de gesprekken heeft gehad. Vraag welke rol de gesprekken hebben voor het kunnen voeren van de eigen regie. Geef aan dat de mogelijkheid bestaat om na enige tijd nog een gesprek te hebben over de ervaringen met zelfsturing.

Aandachtspunten:

- weerstanden bij de oudere
- is de oudere in staat te reflecteren op de eigen situatie
- schenk aandacht aan de balans tussen beperkingen en mogelijkheden
- schenk aandacht aan de eigen kracht
- schenk aandacht aan een positieve grondhouding
- de oudere bepaalt zelf de grenzen van het besprokene

Verwijzing

Verwijzing naar de cursus “Een persoonlijke kijk op het ouder worden” is in principe mogelijk. Zodra er sprake is van hulpvragen, therapie of iets dergelijks volgt verwijzing naar een passende instelling of organisatie. Voor vragen over gezondheid kan gewezen worden op het boekje “Tips voor de huisdokter”. Zonodig verwijzen naar de huisarts.

De organisatie van het aanbod

De twee pilots – “Zó wil ik oud worden” en “Een persoonlijke kijk op het ouder worden” - zijn ondergebracht bij de Wijkposten voor Ouderen in het stadsdeel Osdorp en in het stadsdeel Oud-Zuid. Bij beide wijkposten zullen per week maximaal 3 gesprekken plaatsvinden. Belangstellenden kunnen telefonisch contact opnemen voor informatie en aanmelding. De gesprekken vinden plaats op afspraak en duren maximaal 1 uur. Bij onvoorziene afwezigheid van de ouderencoach wordt vanuit de betreffende Wijkpost voor Ouderen contact opgenomen met ouderen die een afspraak hebben. De ouderencoach zorgt dat de benodigde gegevens bij het ouderenwerk bekend zijn.

De inrichting van de ruimte

Gezien de aard van het gesprek wordt geadviseerd gebruik te maken van een spreekkamer met een zithoek met een zodanig opstelling dat oudere en ouderencoach elkaar niet steeds rechtstreeks hoeven aankijken.

4. Gespreksthema's en vaardigheden

In dit onderdeel zijn de werkvormen beschreven die als hulpmiddel kunnen dienen om te komen tot zelfsturing bij ouderen. Rekening houdend met de diversiteit van de doelgroep is gekozen voor meerdere werkvormen. De meer algemene methoden zijn in te zetten voor het ontwikkelen van specifieke vaardigheden.

Ouderen kunnen zelf aangeven hoe en waarmee ze aan de slag willen in het kader van dit zelfsturingstraject. Als er geen keuzeonderwerp is kunnen de hieronder beschreven thema's worden aangeboden om het proces op gang te brengen. De beschreven werkwijze is een hulpmiddel en geen vastgelegde procedure.

De thema's en vaardigheden zijn grotendeels ontleend aan de cursus "Een persoonlijke kijk op het ouder worden", "Levenskaarten" - een zelftest: stilstaan bij ouder worden en aan het boek "Grip op het leven". Ze zijn bewerkt voor "Zó wil ik oud worden".

4.1 Overzicht thema's en vaardigheden uit de cursus

Thema's	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
De thema's zijn: 1 de kunst van het ouder worden 2 waar vind ik inspiratie 3 hoe wil ik wonen 4 gezond ouder worden 5 intimiteit 6 bezigheden en tijdsbesteding 7 mijn sociale contacten 8 ontspanning	Het schetsen van de eigen gewenste toekomst over vijf jaar. Het kiezen van een onderwerp om dieper op in te gaan en eventueel uit te werken.	Acht gekleurde kaartjes met daarop één van de onderwerpen.	Gebruik deze kaartjes als de oudere moeite heeft met het formuleren van de gewenste toekomst. Te gebruiken voor het kiezen van een onderwerp.	Fase twee Fase drie	Leg de kaartjes open neer en stimuleer de oudere over meerdere onderwerpen de grote lijnen van de toekomst over vijf jaar te schetsen. Leg alle kaartjes open neer. Vraag de kaartjes eruit te halen die niet gewenst zijn als gespreksonderwerp. Leg deze apart. Vraag uit de resterende kaartjes een gespreksonderwerp te kiezen.

Thema's	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Thema: De kunst van het ouder worden	Bewustwor- ding van het eigen proces van ouder worden en de mogelijkheid en om daaraan sturing te geven	Foto's van ouderen: actief/ inactief; frivool/ gedegen; goed verzorgd/ slonzig; studerend /verveeld.		Fase drie	Vraag de oudere de foto's goed te bekijken en na te gaan wat hem of haar aanspreekt. Stel daarna een aantal van de volgende vragen : - ouder worden betekent voor mij.... - wat ik niet zou willen missen is.... - nu ik ouder wordt wil ik graag doorgaan met..... - ik neem mij voor om.... - wat mij aan ouder worden bevalt is.... Stimuleer de oudere op een belangrijk aspect verder in te gaan en dit uit te werken.
				Fase vier	Stimuleer de oudere een doel te stellen en de uitwerking ervan te plannen.
Thema: inspiratie	Mogelijkhe- den kennen om de eigen inspiratie- bronnen (beter) te gebruiken			Fase drie	Vragen naar de eigen inspiratiebronnen: - waar loopt u warm voor; - waar wordt u enthousiast van; - waar gaat uw hart sneller van kloppen; - waar krijgt u energie van; - waar zit bij u het vuur in/bij; - waar zit uw passie in; - waardoor wordt u geraakt in het leven; - wat drijft u.
				Fase vier	Mogelijkheden: Kunt u het gebruik van de inspiratiebronnen vergroten. Van welke kwaliteiten kunt u daarvoor gebruik maken. Bezit u die kwaliteiten in voldoende mate. Hoe kunt u ze – eventueel - vergroten.
					Stimuleer de oudere een doel te stellen en de uitwerking ervan te plannen.

Thema's	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Thema: Hoe wil ik wonen	Bewustwording van de eigen wensen t.a.v. de woning en de woonomgeving. De eigen mogelijkheid en kennen om de woning en de woonomgeving prettiger te maken.			Fase drie	Stimuleer de oudere een tekening te maken van de woning/woonomgeving. Er in te tekenen (of bij te schrijven) wat belangrijk is en vervolgens te accentueren wat het meest belangrijk is. Vraag vervolgens een tekening te maken van de gewenste woning/woonomgeving. Vraag de overeenkomsten en verschillen aan te geven. Stimuleer de oudere om aan te geven wat hij/zij kan doen om de verschillen op te heffen en wat daarvoor nodig is.
				Fase vier	Stimuleer één aspect te kiezen als doel om uit te werken in een actieplan.
Thema: Gezond ouder worden	Bewustwording van de betekenis van gezondheid. Weten wat men kan doen om zo gezond mogelijk te blijven.		Schenk aandacht aan de wel en niet te beïnvloeden voorwaarden en belemmeringen.	Fase drie	Stimuleer de oudere na te denken over de eigen gezondheid door de volgende vragen te stellen: -wat betekent gezondheid voor u; -let u op uw gezondheid; -hoe let u op uw gezondheid; -wat doet u om zo gezond mogelijk te blijven; -wat laat u om zo gezond mogelijk te blijven; -hoe zou u zo gezond mogelijk kunnen blijven; -wat hebt u daarvoor nodig.
				Fase vier	Stimuleer één aspect te kiezen van wat nodig is om zo gezond mogelijk te kunnen blijven en werk dit uit in een actieplan.

Thema's	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Thema: Intimiteit	Bewustwording van het belang van intimiteit voor zichzelf.	Meerdere ansichtkaarten met afbeeldingen die op de een of andere manier met intimiteit te maken hebben.	De ouden-coach zal met dit onderwerp om moeten kunnen gaan.	Fase drie	<p>Als inleiding de kaarten open op tafel leggen en er drie laten uitkiezen die aanspreken. Vraag slechts naar de betekenis van de kaarten. Leg ze weg.</p> <p>Praat verder aan de hand van de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zijn er invloeden van vroeger, opvoeding, de omgeving; - speelt levensbeschouwing/ religie een rol; - is het gemakkelijk of moeilijk om hierover te praten; - hoe belangrijk is intimiteit in uw leven; - wat zou u willen of willen veranderen; - wat is daarvoor nodig.
				Fase vier	Stimuleer één aspect te kiezen waarvoor een actieplan wordt gemaakt.
Thema: Bezigheden en tijdsbesteding	Bewustwording van de bezigheden en tijdsbesteding en indien gewenst in overeenstemming te brengen met de gewenste tijdsbesteding	Groot vel papier en pen of potlood		Fase drie	<p>Vraag een grote cirkel – een taart – te tekenen. Vraag de taart te verdelen in “stukjes tijdsbesteding”. B.v. slapen, eten, hobby's, mantelzorg, huishouden, contacten, werk, luieren e.d. De grootte van de stukjes moeten overeenstemmen met de mate van tijd die er aan wordt besteed (Eventueel de percentages aangeven). Een week heeft 7 x 24 uur = 168 uur. De taart moet exact gevuld.</p> <p>Stimuleer de oudere stil te staan bij deze invulling en na te gaan of veranderingen gewenst zijn en zo ja hoe dat te realiseren is.</p>
				Fase vier	Stimuleer één aspect te kiezen en daarvoor een actieplan te maken.

Thema's	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Thema: Het sociale netwerk	Bewustwor- ding van de betekenis van het sociale netwerk en vriendschap pen. Keuzemo- gelijkheden kennen om deze meer in overeen- stemming te brengen met de eigen wensen.	Netwerk- tekening		Fase drie	Vraag de netwerktekening in te vullen. Mensen waarmee veel contact is komen dichtbij, hoe minder contact, hoe verder weg. Vul ook de terloopse contacten in. Stimuleer de oudere na te gaan: - hoe de kaart eruit zou zien als alleen de mensen ingevuld zouden zijn waarmee contact echt gewenst is/die belangrijk zijn voor de oudere; - hoe tevreden de oudere is over zijn/haar contacten; - of veranderingen gewenst zijn, zo ja – welke.
				Fase vier	Stimuleer de oudere één aspect te kiezen waarvoor een actieplan wordt gemaakt.

Thema	Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Ontspanning	Bewustwording van wat ontspanning oplevert en wat inspanning kost. Hoe te zorgen voor meer ontspanning	Papier en pen	Inhoudelijk is zowel ontspanning als inspanning belangrijk en vaak is het van belang dat er een evenwicht is tussen spanning en ontspanning	Fase drie	<p>Vraag de volgende zinnen aan te vullen (mondeling of schriftelijk):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning is voor mij vooral.. - Ik voel me erg ontspannen als.. - Wanneer....., dan ontspan ik. - Ik vind het prettig me te ontspannen door... -is ontspanning voor me. - Ik voel me zeer gespannen als..... - Als ik gespannen ben, dan.... - Wanneer..., dan wordt ik meteen gespannen. -zijn spannende situaties voor mij. - Ik vind het niet prettig om me in te spannen door..... <p>Praat door over:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wanneer bent u ontspannen/ gespannen. - Hoe voelt dat in uw lichaam. - Hoe kunt u ervoor zorgen dat u meer ontspannende bezigheden doet of meer ontspanning krijgt.
				Fase vier	Stimuleer één aspect te kiezen en dat uit te werken tot een actieplan.

4.2 De levenskaarten

In te zetten bij gesprekken met ouders die behoefte hebben aan gestructureerd materiaal.

Doel	Materiaal	Toelichting	Fase	Hoe aan te bieden
Stilstaan bij ouder worden	De levenskaarten	De onderwerpen komen grotendeels overeen met die van de cursus. Nieuw is het onderwerp geld en boedel. Deze kaart helpt overzicht te krijgen op bezit en financiën.	Fase twee Fase drie Fase vier	Bij deze fase alleen inzetten als op een andere manier geen toekomstbeeld is te schetsen. Stimuleer de oudere mondeling aan te geven welke aspecten bij een aantal onderwerpen belangrijk zijn Stimuleer één van de kaarten in te vullen en vervolgens toe te lichten wat belangrijk is en wat en hoe te veranderen is. Check of er andere, niet op de kaart genoemde aspecten belangrijk zijn en laat die op de kaart aanvullen. Stimuleer een doel te bepalen en uit te werken.

4.3 G-methode – uit: Een persoonlijke kijk op het ouder worden

Over de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en gedrag.

Doel	Toelichting	Hoe aan te bieden
Bewust zijn van de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en gedrag.	De manier waarop tegen dingen aangekeken wordt bepaalt voor een groot deel hoe men zich voelt en wat men doet.	Na een GEBEURTENIS kunnen andere GEDACHTEN tot andere, positieve GEVOELENS en ook tot ander GEDRAG leiden. Als leidraad de volgende vragen: - Wat is er gebeurd? - Wat dacht u? - Wat voelde u? - Wat deed u? Stel vervolgens de vraag anders: - Kan dat anders? - Zouden andere gedachten tot een ander gevoel en tot ander gedrag geleid hebben?

4.4 Doelen stellen en bereiken - uit: Grip op het leven 9

Planmatige aanpak en stapje voor stapje geven het beste resultaat.

Doel	Reden	Toelichting	Hoe aan te bieden
Effectief doelen stellen	Een verandering in de leefsituatie, b.v. het stoppen met arbeid, kan een leeg gevoel geven. Het ritme valt weg, de verplichting om op tijd op te staan is er niet meer. De dagelijkse contacten met collega's vallen weg. Tijd om leuke dingen te gaan doen! Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Voor iemand die veel hobby's heeft gaat het misschien redelijk vanzelfsprekend. Voor anderen is het moeilijk om na een paar weken van luieren en niets meer moeten structuur aan het leven te gaan geven.	Om weer zin te geven aan het leven is het nodig om een doel te hebben. En als er een doel is gesteld dan zal dat doel ook bereikt moeten worden. Dat vraagt om een actieve inzet. Verwar een doel niet met een voornemen. Een voornemen is vrijblijvend, een doel niet. Een te stellen doel moet specifiek zijn en realistisch, des te groter is de kans van slagen. Door het werken aan en bereiken van het gestelde doel komt positieve energie vrij, de spiraal naar boven waardoor weer makkelijker andere zaken opgepakt kunnen worden. Om het doel ook echt te bereiken is het belangrijk het doel helder en klein te houden, vertrouwen te hebben in het welslagen en positief te denken over het eigen kunnen.	Stimuleer een oudere om: <ul style="list-style-type: none"> - een doel te formuleren; - het doel klein te houden; - het doel specifiek te maken en er aan te werken vanuit een positieve houding. <p>Ev. thuiswerkopdracht 1, pagina 50 van Grip</p>

⁹ N. Frieswijk e.a., hoofdstuk 3.

4.5 Grip hebben en houden - reserves voor de toekomst uit: Grip op het leven 10

Doel	Reden	Toelichting
Reserves opbouwen voor de toekomst	Sommige gebeurtenissen stemmen tot nadenken, zoals b.v. het overlijden van een goede kennis, de ziekte van een vriendin die de rest van haar leven met haar beperkingen zal moeten zien om te gaan. Niet alles is te voorkomen. Wel kan het goed zijn om eens stil te staan bij wat er nu is en bij datgene waarop in de toekomst eventueel terugvallen kan worden.	<p>De lichamelijke conditie Een goede lichamelijke conditie biedt weerstand tegen ziekte. Beweging is niet alleen goed voor de lichamelijke maar ook voor de geestelijke conditie, het stimuleert de doorbloeding van de hersenen. Het geheugen en het reactievermogen werken daardoor beter.</p> <p>De geestelijke conditie Het intensief gebruik van de hersenen is van invloed op het geheugen, de intelligentie, het reactievermogen en het concentratievermogen. Ook lijkt de kans op hersenziekten zoals Alzheimer kleiner te worden, of langer te worden uitgesteld.</p> <p>Het sociale netwerk Een goed en divers sociaal netwerk biedt de kans om in geval van nood op iemand te kunnen terugvallen.</p> <p>Hobby's Een hobby is een plezierige tijdsbesteding. Als het een hobby is die met meerdere mensen wordt gedaan levert het ook contacten op. Het hebben van meerdere hobby's geeft niet alleen meer plezier, maar biedt ook een grotere kans om langer actief te blijven. Als bij het ouder worden door beperkingen een hobby niet meer uitvoerbaar is bestaat de kans dat andere hobby's wel mogelijk blijven.</p> <p>Voor zelfsturing is een goede geestelijke gezondheid een voorwaarde. Als achtergrondinformatie kan het belangrijk zijn in te gaan op mogelijkheden om de hersenen gezond te houden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - behendigheids spelletjes; - yoga; - voldoende slaap; - weet wat u eet; - een positieve en ontspannen houding; - goede en voldoende voeding; - voor- en nadelen van cafeïne; - alcohol en geheugen. <p>Als thuisopdracht voor dit onderwerp kan gebruik gemaakt worden van de opdracht bij sociale netwerken uit: Een persoonlijke kijk op het ouder worden.</p>

¹⁰ N. Frieswijk e.a., hoofdstuk 6.

4.6 Gebruik maken van eigen kracht

Doel	Reden	Toelichting
Bewustmaking van de eigen stuurcompetenties.	Versterken eigenwaarde door gebruik te maken van de eigen kracht.	Ouderen hebben in de loop van hun leven voor heel wat keuzes gestaan en problemen moeten oplossen. Door te focussen op succesvol aangepakte lastige situaties in het verleden kan inzicht ontstaan in het eigen patroon van de aanpak van problemen. Kennis van deze sturingsvaardigheid maakt het mogelijk deze in de toekomst in te zetten bij zelfsturing.

4.7 Respect voor emoties en eigen keuzes

Doel	Reden	Toelichting
De keuzes van ouderen, ook negatieve, respecteren.	Ouderen de eigen grenzen laten bepalen.	Emoties, zowel positieve als negatieve, zijn een bron van kracht. Erken de emoties daadwerkelijk door ruimte te bieden om ze te uiten. De emoties leveren, net als ervaring en vaardigheden, een bijdrage aan de persoonlijke wijze van ouder worden.

4.8 Checklist - "Zó wil ik oud worden"

Hulpmiddel om het denken over een toekomstperspectief op gang te brengen.
 Vraag de oudere de lijst globaal door te nemen, zodat het proces op gang kan komen.
 Vervolgens kan op één van de onderwerpen dieper worden ingegaan om daarmee de fases van het traject te kunnen doorlopen.

	JA	NEE
Wonen		
Bent u tevreden met uw huidige woning/woonomgeving
Verwacht u over vijf jaar (nog) tevreden te zijn met uw huidige woning/woonomgeving
Zo nee, kunt u aangeven waarmee u verwacht dan niet (meer) tevreden te zijn		
Ziet u mogelijkheden om daaraan zelf iets te veranderen
Zo ja, wilt u daar mee aan de slag gaan en wanneer.....		
Gezondheid		
Bent u tevreden over uw gezondheid
Verwacht u over vijf jaar (nog) tevreden te zijn over uw gezondheid
Zo nee, kunt u aangeven waarover u verwacht dan niet (meer) tevreden te zijn		
Ziet u mogelijkheden om daaraan zelf iets te veranderen
Zo ja, wilt u daarmee aan de slag gaan en wanneer.....		
Bezigheden en tijdsbesteding		
Bent u tevreden met uw bezigheden en tijdsbesteding
Verwacht u daarmee de komende jaren (nog) tevreden te zijn
Zo nee, kunt u aangeven waardoor u dan niet (meer) tevreden zult zijn		
Ziet u mogelijkheden om daarin zelf veranderingen aan te brengen
Zo ja, wilt u daarmee aan de slag gaan en wanneer.....		
Sociale contacten		
Bent u tevreden met het aantal en de aard van uw sociale contacten
Verwacht u daarmee de komende jaren (nog) tevreden te zijn
Zo nee, kunt u aangeven waardoor u dan niet (meer) tevreden zult zijn		
Ziet u mogelijkheden om daarin zelf veranderingen aan te brengen
Zo ja, wilt u daarmee aan de slag gaan en wanneer.....		
Inspiratie		
Vind u voldoende inspiratie
Verwacht u dat dit de komende jaren (nog) voldoende zal zijn
Zo nee, kunt u aangeven waardoor dit dan niet (meer) voldoende zal zijn		
Ziet u mogelijkheden om daarin zelf veranderingen aan te brengen.
Zo ja, wilt u daarmee aan de slag gaan en wanneer.....		
Ontspanning		
Heeft u voldoende bezigheden die ontspannend voor u zijn
Verwacht u dat dit de komende jaren (nog) voldoende zal zijn
Zo nee, kunt u aangeven waardoor u daar niet (meer) tevreden over zult zijn		
Ziet u mogelijkheden daarin zelf veranderingen aan te brengen
Zo ja, wilt u daarmee aan de slag gaan		

5 Profiel ouderencoach

Dit laatste onderdeel van het draaiboek vat samen welke attitude, kennis en vaardigheden de ouderencoach nodig heeft om de functie uit te oefenen.

Het aanbod van het individuele traject “Zó wil ik oud worden” is nieuw. De uitvoerenden ervan, de ouderencoaches, staan dan ook voor de taak om te gaan werken vanuit een ander uitgangspunt dan het gebruikelijke - van hulpverlening naar coaching. Het coachen van ouderen bij het proces van zelfsturing.

Van de ouderencoaches wordt vooral gevraagd “op de handen te gaan zitten” en niet sturend op te treden. Ouderencoaches hebben ervaring in het werken met ouderen. Zij kennen het proces van ouder worden. In deze nieuwe functie zullen zij vooral ouderen stimuleren om op zoek te gaan naar hun wensen en de manier waarop zij daar zelf invulling aan kunnen geven. Zij zullen actief luisteren naar de ouderen. Ouderen activeren om aan het eigen zoekproces vorm te geven. De coaches zullen op het juiste moment de ouderen activeren om verder te gaan, erkenning geven voor wat is bereikt. Zij zullen ouderen zich bewust laten worden van de eigen kracht. En van de vaardigheden in de loop van het leven opgebouwd die nu nodig zijn om nieuw elan te geven aan de eigen toekomst. Zij zullen ouderen de ruimte geven om hun emoties te tonen en respect hebben voor de keuzes, ook de negatieve. Immers, een negatieve keuze, bewust genomen, is de weg die de oudere wenst te nemen.

Voor het vormgeven van dit proces

In de rugzak van de ouderencoach zit veel ervaring in het ouderenwerk, kennis van het proces van ouder worden. In een ander vakje zit motivatie. Motivatie om niet te sturen en te handelen, maar om zo op te treden dat de oudere zelf de weg uitstippelt en stappen zet. De ouderencoach moet kunnen omgaan met weerstand, niet iedere oudere zal zelfsturing omarmen. Het kan voor een oudere ook lastig zijn om zelf de verantwoordelijkheid te dragen. Er kan sprake zijn van beperkingen bij de oudere. De omdraaiing van beperkingen naar mogelijkheden vraagt betrokkenheid en steun van de ouderencoach.

Het coachen van ouderen heeft een heel eigen dynamiek. Voor de uitvoering daarvan worden dan ook specifieke eisen gesteld.

Attitude:

- over de schouder mee kijken in plaats van handelen;
- gemotiveerd zijn voor het werken met ouderen;
- respectvol om kunnen gaan met de keuzes van ouderen;
- een sfeer creëren waarin ouderen zich erkend voelen en vanuit die erkenning kunnen gaan oefenen met zelfsturing;
- beschikken over enthousiasme en flexibiliteit;
- werken vanuit een positieve levensvisie;
- de werkwijze van het coachen als een uitdaging kunnen zien.

Kennis:

- ruime kennis van de leefwereld van ouderen;
- inzicht in het proces van ouder worden;
- ervaring in het werken met ouderen;
- inzicht in het eigen beeld over ouder worden;
- kennis en ervaring op HBO-niveau;
- kennis van de sociale kaart.

Vaardigheden:

- kunnen stimuleren, activeren en enthousiasmeren;
- actief kunnen luisteren;
- bevorderen van zelfsturing;
- methodisch kunnen werken;
- kunnen omgaan met meerdere werkvormen;
- vergroten van het probleem oplossend vermogen;
- om kunnen gaan met zowel positieve als negatieve emoties en ze zichtbaar kunnen maken als krachtbron;
- vertrouwen in eigen kunnen versterken;
- perspectief kunnen verbreden;
- bevorderen van een positieve grondhouding;
- relativeren;
- weerstanden een plek kunnen geven in het proces;

Voor de ouderencoach kan deze nieuwe functie een uitdaging zijn om het bekende achter zich te laten en zich in te zetten voor een andere manier van oud(er) worden.

LITERATUUR

Becker, Henk, *Generaties en hun kansen*. Amsterdam: Meulenhoff, 1996.

COSBO- werkgroep, *Levenskaarten*. Amsterdam: COSBO, 2004.

Frieswijk, Nynke, e.a., *Grip op het leven. Genieten van het ouder worden*. Utrecht: Het Spectrum, 2004.

Houben, Dr. P.P.J., *Levensloopbeleid. Interactief levensloopbeleid ontwerpen in de tweede levenshelft*. Maarssen: Elsevier, 2002.

Nederland, Trudi. *Diversiteit in de ouderdom. De stijlen van ouder worden van vrouwen en mannen*. Leiden: Rijks Universiteit, 1997.

Rietveld, Susan, *Amsterdamse ouderen over ouder worden*. Amsterdam: Cosbo, 2003.

Samenwerkingsproject Gemeente Den Haag, *Tips voor de thuisdokter*. Den Haag: dienst OCW, GGD/GVO, 2004.

Schuurmans, Hanneke, *Promoting well-being in frail elderly people. Theory and intervention*. Groningen: Universal Press, 2004.

Een persoonlijke kijk op het ouder worden. Amsterdam: COSBO, 2004.

BIJLAGE

Intakeformulier nummer

Naam

Adres

Leeftijd

Telefoon

Bekend met "Zo wil ik oud worden" via

- infobijeenkomst
- folder
- weekblad
- anders.....

Gesproken over:

- de reden van de aanmelding.....
- de verwachtingen van het aanbod.....
- doel en werkwijze van "Zo wil ik oud worden".....
- de cursus "Een persoonlijke kijk op het ouder worden".....
- het onderzoekskarakter van "Zo wil ik oud worden".....

Opmerkingen: