

## *De betekenis voor het vervolg*

**Inleiding door Els Bolding, directeur COSBO-amsterdam**

---

Vandaag wordt het project 'systematische preventie' van COSBO afgesloten door middel van deze conferentie. De resultaten van de verschillende deelprojecten worden aan u gepresenteerd. Maar wat gebeurt er dan verder?

Als COSBO denken wij dat er nog veel zal moeten gebeuren op het gebied van de preventie. Wij denken namelijk dat er nog veel te winnen valt op dit terrein.

Het project systematische preventie is ontwikkeld vanuit de behoeften van de ouderen zelf. Ouderen die zelf de sturing over hun eigen leven zo lang mogelijk willen behouden. De stuurkracht van mensen groeit en vormt zich tijdens het leven en kan alleen maar toenemen als erin geïnvesteerd wordt en als mensen erop worden aangesproken.

Dit betekent dat ouderen hierop moeten worden aangesproken, dat er veel meer *door* ouderen dan *voor* ouderen moet gaan gebeuren.

Het lijkt niets nieuws onder de zon, maar uit de reacties op ons project blijkt dat het aanspreken van de eigen sturingskracht van mensen wel degelijk als vernieuwend wordt ervaren. De werkwijze wordt al toegepast bij de ANBO als je kijkt naar de literaire leesgroepen waarbij het eigen initiatief centraal staat en naar het sportproject voor oudere migranten, waarbij zelforganisaties van migranten gestimuleerd worden om zelf hun eigen sportactiviteiten te organiseren.

Uitgaan van de eigen sturingskracht bij mensen betekent een andere aanpak ook voor zorgaanbieders, instellingen voor maatschappelijke dienstverlening en welzijnsstichtingen.

Zij zullen meer activerend en faciliterend moeten gaan werken. Als we toe willen werken naar een 'civil society' waar de komende Wet op de Maatschappelijke Ontwikkeling naar toe wil, dan moeten ouderen - en niet alleen de ouderen - in staat worden gesteld zelf sturing te geven aan hun leven aan hun leefomgeving, hun zorg en hun welzijn. Zij moeten kunnen participeren in de samenleving.

Dit project heeft verschillende instrumenten en methodieken ontwikkeld, die hierbij van dienst kunnen zijn. Zo is er een cursus ontwikkeld 'Zo wil ik oud worden', waar de vorige spreker het over gehad heeft en die weer verder zal worden ontwikkeld door de SEZO en Amsterdam Thuiszorg. Ik denk dat deze cursus ook heel goed binnen het welzijnswerk zou passen.

Het spel 'levenskunst'. Samen kijken naar een aantal levensvragen middels een spel. Het blijkt goed te passen binnen de dagbestedingsactiviteiten van zorginstellingen. De methodiek van de individuele coaching is mogelijk te gebruiken bij de komende Vraagwijzer loketten.

Er komen in 2007 in alle stadsdelen Vraagwijzers, loketten waar iedereen terecht moet kunnen met een vraag rondom wonen, welzijn en zorg. Hun werkwijze en de back office erachter met preventieve activiteiten zal van grote invloed kunnen zijn op het mogelijk kunnen ingrijpen op risicofactoren zoals genoemd in het onderzoeksrapport *'Ouderen in Amsterdam: omvang en risicofactoren van depressie, sociaal isolement en verlies van regie over eigen leven'* in opdracht van de GGD en uitgevoerd door de Vrije Universiteit. Daaruit blijkt dat het grootste risico om een depressie te ontwikkelen daar optreedt waar ouderen de regie over hun eigen leven aan het verliezen zijn.

Risicofactoren voor het verlies van regie zijn bijvoorbeeld leeftijd. Het ouder worden op zichzelf doet de regiecapaciteit afnemen. Een andere determinant is een lage competentieverwachting, dat wil zeggen weinig vertrouwen erin hebben dat men zaken succesvol kan aanpakken en met positief resultaat kan afronden. Verder wordt een riskant klein netwerk genoemd, bestaat dit uit 6 personen of minder dan is er een groot risico op regieverlies en sociaal isolement.

Het project 'systematische preventie' heeft instrumenten ontwikkeld die de eigen regie stimuleren en ontwikkelen, die kunnen helpen bij het opbouwen en versterken van een sociaal netwerk en die mensen leren te vertrouwen op hun eigen kunnen. Allerlei zaken die hard nodig zijn want:

- Amsterdamse ouderen wonen vaker alleen, hebben vaker een kleiner sociaal netwerk dan in de rest van Nederland en zijn ook vaker eenzaam.

Wil men dan ook vroegtijdig ouderen die een zeker risico lopen op regieverlies kunnen signaleren, dan zal er een instrument ontwikkeld moeten worden dat gebruikt kan worden bij bijvoorbeeld de reeds bestaande huisbezoeken, waardoor die functie verder kan worden versterkt.

Is de signalering goed dan kan ook beter toegeleid worden naar andere preventieve activiteiten, zoals bijvoorbeeld ontwikkeld door het project systematische preventie.

COSBO gaat zeker verder met de uitkomsten van het project, zowel intern naar de andere ABCZ partners toe, als extern naar bijvoorbeeld het Amsterdams steunpunt wonen en naar de verschillende welzijnskoepels in Amsterdam.

Wij pleiten echter voor een intersectorale aanpak van centrale stad, stadsdelen, GGZ zelforganisaties en welzijnsstichtingen, omdat wij denken dat dit noodzakelijk is om zowel op het niveau van de individuele oudere, als ook op het niveau van de collectieve preventie in de toekomst resultaten te boeken.

Als COSBO willen wij graag medespeler zijn in het geheel, - de centrale regie zal echter bij de centrale stad of de GGD moeten komen te liggen.

*Els Bolding*