



GENERATIES NETWERKEN SAMEN

Jong en oud zoeken elkaar steeds meer op | oktober 2017

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Aedes-Actiz • Kenniscentrum Wonen-Zorg



Zonnehuis

INHOUD

- 02** Inhoud
- 03** Bij deze publicatie
- 04 Interview**
Marieke van der Waal raadt aan:
'Al netwerkend je konvooi op orde brengen'
- 05 Column**
Niet geschoten? Altijd mis!
Wout Oldhoff prijst de praktijk in Vreedenhoff
- 06 De praktijk**
De wonderlamp van Aladdin
Hoe storytelling ouderen en jongeren dichter bij elkaar brengt
- 07 Kort verhaal**
Arjen Barel van Stichting Storytelling Centre over Jong ontmoet oud
- 08 Uitgelicht**
Projecten in de schijnwerpers
Ouderen en verhalen; Music Generations; De Tirrel
- 10 Interview**
Johan Groen concludeert:
'Voor innoveren heb je scharrelruimte nodig'
- 11 Tweegesprek**
'Zullen we er samen nog eens opuit?'
Monica (25) en Els (93) wisselen uit

- 12 Uitgelicht**
De Generatietuin
Jong + Oud = Goud
Netwerk Sociale Gasten
- 14 De praktijk**
Op zoek naar wederkerigheid
Intergenerationeel contact in het Utrechtse Hoograven
- 16 Uitgelicht**
Kammeraat;
Een Nieuwe Morgen
- 17 Interview**
Mogelijkheden voor ontmoeting zijn cruciaal
Anja Machielse over een brug slaan tussen jong en oud
- 18 Tips**
Kijken, Lezen, Luisteren!
- 20 De praktijk**
Power van de oudere is power voor de student
In Amersfoort coachen senioren studenten
- 22 Tips**
Adviezen om het contact tussen de generaties te bevorderen
- 23 Nawoord**
Zorgen dat jong en oud elkaar ontmoeten, een kwestie van Gewoon Doen!

Hoe vaak komen jongeren en oudere mensen elkaar tegen in Nederland? Natuurlijk, er zijn de hechte familiebanden tussen grootouders en kleinkinderen. En op straat en in de supermarkt lopen we elkaar best weleens tegen het lijf. Maar verder leven jong en oud tegenwoordig behoorlijk langs elkaar heen.

Dat is jammer, want onbekend maakt onbemind. Uit onderzoek blijkt dat jongeren stereotiepe negatieve beelden hebben van ouderen, en vice versa. Dat terwijl beide generaties meer gemeen hebben dan ze in eerste instantie zouden denken. Ze hebben elkaar ook veel te bieden. Dit kwam vorig jaar al tot uiting in Generaties huizen samen. In deze publicatie bundelden het Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg, Leyden Academy on Vitality and Ageing en Vereniging Het Zonnehuis veelbelovende voorbeelden van woonvormen die plaats bieden aan jongeren en senioren.

Voor u ligt de opvolger van deze publicatie: **Generaties (net)werken samen**. Want er ontstaan steeds meer initiatieven in Nederland waarin jongeren en ouderen elkaar opzoeken, erop uitgaan, samen werken en elkaar op allerlei vlakken versterken. Een mooi voorbeeld is deze publicatie: een co-productie van een zeer ervaren tekstschrijver en een vers afgestudeerde vormgever.

Generaties kunnen veel voor elkaar betekenen, maar waarin zit precies de toegevoegde waarde voor jong en oud? En aan welke voorwaarden moet het contact voldoen om duurzaam van waarde te zijn en de wederzijdse beeldvorming positief te beïnvloeden? In deze publicatie vindt u een verzameling aansprekende intergenerationele projecten, aangevuld met interviews met experts. We willen graag laten zien dat er goede voorbeelden zijn van jongeren en ouderen in het land die al volop verbinding maken en elkaar iets waardevols te bieden hebben. Hopelijk inspireren die voorbeelden tot nieuwe intergenerationele initiatieven.

oktober 2017
Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg
Leyden Academy on Vitality and Ageing
Vereniging Het Zonnehuis

AL NETWERKEND

JE KONVOOI OP ORDE BRENGEN



Marieke van der Waal, directeur van Leyden Academy, is een groot voorstander van het organiseren van ontmoetingen tussen jong en oud. Vanzelf ontstaan die meestal niet, verklaart ze, maar belangrijk zijn ze wel. 'De ontmoetingen die je zo als oudere hebt, geven je een positie en maken dat je er bij blijft horen.'

'Het leven krijgt voor de meeste mensen pas betekenis in contact met anderen,' verklaart Van der Waal. 'Je wordt gezien, krijgt een complimentje, bent nodig. Ouderen hebben vaak het gevoel dat hun leven geen betekenis meer heeft. Hun netwerk is zo geslonken dat ze nog maar weinig sociale contacten hebben. Ze zijn hun sociale context kwijt. In de woorden van de sociologe Jenny Gierveld: ze hebben hun konvooi niet meer op orde. Uit onderzoek weten we dat je eenzaam voelen slecht is voor de gezondheid. Mensen leven er korter door.'

Sociale netwerk organiseren

Vroeger waren mensen, ook oudere mensen, vanzelfsprekender ingebed in een sociale context, via de kerk, de familie, het dorp. In deze tijd moeten mensen zelf hun 'konvooi' op orde houden. Dat vraagt inzet. 'Daar moet je niet mee wachten tot je op leeftijd bent,' zegt Van der Waal. 'Als mensen lang eenzaam zijn, nemen hun sociale vaardigheden af, en dan durven ze vaak ook geen contact meer te zoeken. Je gaat je pas realiseren hoe belangrijk sociale netwerken zijn als je ze niet meer hebt. Daarom is het zaak steeds aan de samenstelling van je netwerk te werken.'

▮▮ **Het leven krijgt pas betekenis in contact met andere mensen** ▮▮

Stadsdorpen

Gelukkig gaan mensen op steeds meer plaatsen aan de slag om nieuwe sociale netwerken op te zetten. 'Een voorbeeld zijn de stadsdorpen in Amsterdam. Mensen van 50 jaar en ouder in de Apollobuurt merkten dat ze nog maar weinig mensen kenden in hun buurt, terwijl ze zoveel van elkaar konden leren en aan elkaar konden hebben. Ze hebben samen een buurt-coöperatie opgezet, een stadsdorp. Zo kun je sociale netwerken op een vanzelfsprekende plek organiseren. Deelnemers krijgen meer contacten waarop ze een beroep kunnen doen voor hulp.'



Er zijn inmiddels al meer dan twintig stadsdorpen in Amsterdam, ook stadsdorpen voor alle leeftijden.'

Win-win

Generaties mogen niet van elkaar losraken in de samenleving, bepleit Van der Waal. Verschillende generaties met elkaar in contact brengen heeft echt een meerwaarde. 'Dat kan een win-win zijn. Jongeren kunnen ouderen leren om te gaan met nieuwe technieken, zoals tablets en mobieltjes. Ouderen kunnen met jongeren reflecteren op hun situatie en levensvragen. Als het contact diepgaand is, durven de jongeren misschien wel vragen te stellen die ze niet bij hun ouders kwijt kunnen. Dan merken ouderen: ik doe er weer toe. De ander doet een beroep op je, zorgt dat jij erbij hoort, er mag zijn.'

Organiseren

De negatieve beelden die jongeren van ouderen hebben en andersom belemmeren zo'n uitwisseling. Maar, zegt Van der Waal, dat komt nu juist omdat jong en oud elkaar nauwelijks tegenkomen. Onbekend maakt onbemind. 'Het werkt niet om die beeldvorming te problematiseren. Uit onderzoek blijkt dat diepergaand persoonlijk contact het effectiefst is om wederzijds begrip en waardering te vergroten. Ontmoetingen tussen jong en oud helpen daarbij, liefst niet eenmalig maar regelmatig. Die ontmoeting komt er niet vanzelf. Het helpt om gezamenlijke activiteiten te organiseren op basis van gedeelde interesses.' Ze geeft een voorbeeld. Bij Avans Hogeschool Breda komen ouderen in de klassen vertellen over de gezondheidszorg vroeger en over hun recente ervaringen. 'Dat levert leuke discussies op. Niet dat zo'n gesprek zomaar tot blijvend contact leidt. Daar moet je echt naar toewerken. Maar het doet wel een appel op de oudere. En dat is van wezenlijk belang.'

Op www.iklebensles.nl staan verhalen van jongeren en ouderen over hun ontmoeting en wat ze voor elkaar betekenen.



NIET GESCHOTEN? ALTIJD MIS!

'Rick is maandag teruggekomen na zes weken Canada. Zijn aquarium stond al die tijd in mijn appartement. En ik heb zijn planten verzorgd. Rick is echt een vriend van mij geworden.' Aldus een 69-jarige bewoner van Vreedenhoff.

Sinds februari 2015 wonen er vijf studenten in dit woon-, zorg- en activiteitscentrum. Aanleiding: dreigende leegstand van appartementen. Daarvan is nu al lang geen sprake meer, maar dat de studenten moeten blijven vinden ook de andere bewoners. Mensen met dementie, met somatische beperkingen, met een ggz-indicatie, van het RIBW, met een lage zzp (1-3), of gewoon als huurder: daar passen studenten uitstekend tussen.

De bewoners hielpen ons over onze koud-watervrees heen. 'Het is een verrijking' zei de een. En: 'Ik heb plezier in het omgaan met jongere generaties.' Of: 'Geen leeftijds-discriminatie hier!' Ze reageerden vaak met humor: 'Ik heb een jaar lang naast iemand gewoond die vaak de hele nacht 'Help!' riep. Dan kun je beter 's nachts iets positiefs horen.'

Het hek was van de dam. We hebben er geen seconde spijt van gehad. Er ontstaan in Vreedenhoff prachtige vriendschappen. De studenten brengen de dynamische buitenwereld binnen. Ze prikkelen herinneringen. Ze zijn onder de indruk van de breekbaarheid en tegelijkertijd de veerkracht en het levensplezier van de oudere bewoners. Die spreken wijze woorden en zijn mild in hun adviezen. En genieten van jeugdige onbezonnenheid, enthousiasme en gewoon van de verhalen van alledag.



Het experiment zette ons aan tot verder ondernemen. Gewoon dingen durven uitproberen. Als je dat doet, slaagt een pilot altijd, zelfs als de conclusie is dat iets niet werkt. Niet geschoten? Altijd mis! Er is geen idee zo gek, of we willen het er met je over hebben. Dat levert minstens een leuk gesprek op, vaak onverwachte associaties en nieuwe ideeën. En echte innovaties.

'De ouderen spreken wijze woorden en zijn mild in hun adviezen'

Eén daarvan is de 'Old School Vreedenhoff'. Met Old School-praatjes, -boeken, -levenslandkaarten, -fietstoertochten, -recepten, -afspeellijsten: op allerlei manieren kunnen ouderen hun levensverhaal delen, met alle daarin besloten kennis. Van die kennis zijn ze zichzelf vaak niet eens bewust. Maar die blijkt het ontdekken waard. En voor die kennis krijgen ze nu aandacht en erkenning. Vrijwilligers en studenten van allerlei opleidingen dragen de Old School. En ook hier zorgt het contact tussen generaties voor prachtige ontmoetingen met altijd weer verrassende uitkomsten!

Wout Oldhoff is sinds 2014 bestuurder van woon-, zorg- en activiteitscentrum Vreedenhoff



INTERGENERATIONEEL BEGRIP DOOR STORYTELLING

DE WONDERLAMP VAN ALADDIN



Het Europese project Aladdin draait om intergenerationeel leren door storytelling. In Amsterdam is de Stichting Storytelling Centre de organisator van het project. Ouderen in de wijk Nieuw-West werken samen met risicjongeren aan hun verhaal. Ze brengen hen al doende belangrijke vaardigheden bij. Directeur Arjen Barel is razend enthousiast over deze aanpak.

'Toen we met het project begonnen had ik nog niet zo'n duidelijk beeld van de meerwaarde van het inzetten van senioren voor risicojongeren,' zegt Arjen Barel. 'Dat veranderde op slag toen we de getrainde senioren in contact brachten met de jongeren.' Zijn Stichting Storytelling Centre traint mensen om hun verhaal te vertellen, met de bedoeling anderen te "openen" om op hun beurt hun verhaal te vertellen. Die aanpak was in het Aladdin-project niet anders. Het doel was wel nieuw. De ouderen zouden de jongeren helpen bij het opkrikken van hun taalvaardigheid, ondernemersvaardigheden en motivatie. Daartoe moest eerst de storytellingmethode verder ontwikkeld worden. Toen dat rond was, zijn in drie bijeenkomsten de senioren getraind, als noodzakelijke voorwaarde om de jongeren te coachen om met hun verhaal te komen.

Lastpakken

Aladdin heeft gedraaid in Amsterdam Nieuw-West. Dat is een cultureel zeer diverse wijk, met tot voor kort een slechte naam, vertelt Barel. Nog maar 37% van de bewoners is van origine Nederlands en dat zijn vooral ouderen.

De andere bewoners hebben veelal Marokkaanse, Turkse, Surinaamse en Antilliaanse roots. Er bestaat soms spanning en angst tussen de generaties en er is weinig onderling contact. 'Onze jongeren hadden veelal een Noord-Afrikaanse achtergrond. Daar zaten jongens bij die in de top 400 van grootste lastpakken van Amsterdam staan. Wij dachten: waar beginnen we aan? Maar ik ben blij dat we voor deze groep gekozen hebben. Daardoor is het project nog waardevoller geworden. Deze jongeren moeten echt vechten om het hoofd boven water te houden. Ze zijn vatbaar voor allerlei invloeden.'

Luisteren, luisteren, luisteren

Luisteren, leiderschap en presentatie waren de drie thema's waarover aan de ouderen was gevraagd een verhaal te maken. Daaraan hebben ze in drie workshops met de jongeren gewerkt. Ze hebben rond de thema's hun eigen verhaal verteld en met de jongeren gewerkt aan hun verhaal. 'Die drie bijeenkomsten waren echt fantastisch! Al de eerste keer hadden de ouderen binnen een half uur een connectie met de jongeren. Ze vonden elkaar helemaal. Voor de jongeren was het erg belangrijk dat een ouder iemand met hen aan de praat ging, zijn eigen verhaal deelde, de tijd nam om voor het verhaal van de jongere, en bleef luisteren, luisteren, luisteren. Wie luistert er nou naar hen? Ze vonden het heel bijzonder dat die ouderen zo open vertelden, ook over moeilijk dingen in hun leven, zoals echtscheiding. Dat ze dat durfden delen!'

Levenswijsheid

De ouderen waren uiteindelijk 'dol op de jongeren', zegt Barel. 'Zij wilden graag met hen door. Zij zagen dat die konden gebruiken wat zij te bieden hebben: levenswijsheid en de tijd om te luisteren. Er was absoluut sprake van wederkerigheid. Ik zag laatst op Facebook foto's van een ontmoeting van een oudere coach met een paar jongeren. Dat gebeurt dus! Het is gelukt de mensen met elkaar in contact te brengen en wederzijds vooroordelen te doorbreken. In de workshops ontstond er iets heel magisch. De kracht willen we nu verder ontwikkelen, door met een vaste groep 55-plussers in de wijk met verschillende groepen jongeren aan het werk te gaan.'

“ De jongeren vonden het heel bijzonder dat de ouderen zo open hun verhaal deelden “

Veilige omgeving

Er zijn allerlei goede manieren zijn om sociaal contact tussen generaties te bevorderen, denkt Barel. Voor zijn stichting is storytelling het middel. 'Door met elkaars verhalen bezig te zijn, leer je elkaar op een diep niveau kennen, zeker als je een veilige omgeving creëert waarin mensen echt durven te delen. Je kweekt interesse in elkaar. Dat is de basis voor verbinding en zelfs vriendschap.' Zo werk je ook aan sociale cohesie in een wijk, zegt hij. 'De deelnemers aan onze workshops vertellen dat ze zich sterker voelen, meer zelfvertrouwen hebben. Ze voelen dat hun verhaal er mag er zijn. Als je mensen dat vertrouwen kunt geven zie je ook dat ze zich gaan opstellen als actief burger, als wijkbewoner. Vanuit die kracht ga ik verder.'

MAG IK NOG EENS LANGS KOMEN?

'Was dat echt úw verhaal?!' Er klonken alom verbaasde uitroepen toen de deelnemers aan het project 'Jong ontmoet oud' van Stichting Storytelling Centre elkaar voor het eerst zagen. Die ontmoeting vormde de afsluiting van een storytelling-project waaraan ouderen en jongeren uit in Amsterdam Nieuw-West meededen. Tot aan de laatste projectbijeenkomst wisten de deelnemers van de ene groep niet uit welke mensen de andere (leeftijds)groep bestond. Eerst werkten jong en oud in de eigen omgeving samen met coaches van Storytelling Centre hun (levens)verhalen uit. Opnames daarvan zijn anoniem voorgelegd aan de andere groep, die daarop kon reageren. Directeur Arjen Barel van Stichting Storytelling legt de keuze voor deze opzet uit. 'Als mensen eerst naar iemands verhaal luisteren voordat ze die persoon zien, vormen ze zich een beeld van die ander. Dat beeld kunnen ze toetsen tijdens de daadwerkelijke ontmoeting. Dan komen ze erachter hoe vaak hun beelden niet stroken met de werkelijkheid.' Op die laatste bijeenkomst bleek bijvoorbeeld dat deelnemers aan de hand van de stem elkaars leeftijden vaak verkeerd hadden ingeschat. Barel: 'Die ontmoeting was een van de mooiste avonden die ik in lange tijd heb meegemaakt. De mensen waren erg open en werden heel persoonlijk. Ze kennen nu elkaars verhaal en als ze elkaar in de buurt tegenkomen, gaan ze elkaar niet uit de weg, maar maken ze praatjes. Jongeren vragen zelfs: 'Mag ik nog eens langs komen of kan ik je ergens mee helpen?'



Arjen Barel: 'Er blijken veel ouderen aan een project als Aladdin te willen meewerken. Ik weet bijna zeker dat er ook grote groepen jongeren zijn die dit fantastisch vinden. We moeten dus de weg vinden om dergelijke projecten op een regelmatige basis waar te maken. Wij willen daar ook mensen in adviseren.'

Op www.aladdinproject.eu staan adviezen en materiaal om een project op te zetten.

OUDEREN EN VERHALEN

www.ouderenverhalenplatform.nl

WAT?

Het Productiehuis Ouderen en Verhalen is een platform dat ontmoetingen tussen makers en ouderen mogelijk maakt. Het biedt talentontwikkelingsprogramma's voor tachtig-plussers en geeft verzorgingshuisbewoners een podium voor hun verhalen.

WAAR?

Op festivals in de zomer. **WANNEER?** Het is dit jaar begonnen en gaat voorlopig lekker door! **WOW!** Q&A with the grey: senioren trekken van festival naar festival om jongeren antwoord te geven op prangende vragen.



WIE?

Literair Productiehuis Wintertuin/ De Nieuwe Oost en Vitalis Zorg Groep zijn de initiatiefnemers.

WAT? In het Groningse Winsum verrijst De Tirrel, een uniek project waar zorg, onderwijs, sport en vrije tijd op één locatie samen komen. Iedereen van 0 tot 110 jaar is welkom in deze 'minisamenleving'.

WIE? De Tirrel is een initiatief van zorginstelling De Hoven, basisscholen Tiggeldobbe en De Piramiden en gemeente Winsum.

WANNEER? De bouw start medio 2018.

WOW! Een plek in het hart van de gemeenschap waar iedereen welkom is, waar gezorgd wordt voor en met elkaar, waar jong en oud elkaar kunnen ontmoeten en verrijken.

WAAR?

Midden in het dorp Winsum, op het terrein van De Twaalf Hoven.

www.detirrel.nl

MUSIC GENERATIONS

WAT? Music Generations is een talentontwikkelingsprogramma dat generaties en culturen verbindt door middel van muziek. Het doel is om jong en ouder talent te stimuleren, samen op te treden en daarbij een visie op een diverse, zorgzame samenleving over te brengen.

WIE? Projectleider Conny Groot en muzikaal leider Paul Mayer werken samen met scholen en verschillende culturele organisaties.

WAAR? Er zijn optredens op verschillende plekken in binnen- en buitenland.

WANNEER? Het hele jaar zijn er optredens geweest en in het najaar van 2017 gaan deze gewoon door!

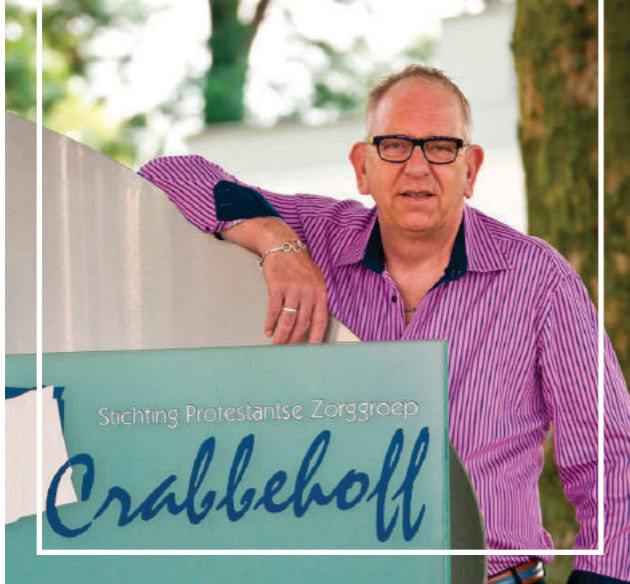
WOW! Jong en oud, vluchtelingen, mensen van verschillende culturele achtergronden treden samen op, vertellen verhalen, leren van elkaar, genieten en inspireren elkaar.



MUSIC GENERATIONS

www.musicgenerations.nl





VOOR INNOVEREN HEB JE SCHARRELRUIMTE NODIG



Zorgorganisaties kunnen actief bijdragen aan sociale samenhang in hun stad. Johan Groen, bestuurder van Zorggroep Crabbehoff, ontwikkelde samen met MEE Drechtsteden, thuiszorgorganisatie Aafje en de gemeente Dordrecht een aanpak waarbij zorgprofessionals de vrije hand krijgen. In de wijk Crabbehoff is hierdoor een stevig sociaal netwerk van vrijwilligers en professionals ontstaan.

'We moeten de zorg echt vernieuwen. Volgens mij kunnen we de professional effectiever inzetten dan nu vaak gebeurt door hem in de breedte te laten kijken. Crabbehoff is een multiculturele wijk met bewoners met de laagste levensverwachting van heel Dordrecht. We hebben er een innovatieve aanpak uitgeprobeerd. Zorgprofessionals zijn daar regeloos aan de slag gegaan, met vaste uren vanuit hun organisatie. En zonder subsidie, om niet met de bureaucratie en eisen te maken te krijgen die vooraf worden gesteld bij nieuwe initiatieven. De enige opdracht die de professionals hebben meegekregen is kijken wat er nodig is in de wijk.'

Coalitie tegen eenzaamheid

'Ze hebben eerst in beeld gebracht wie de kwetsbare mensen zijn en waaraan ze behoefte hebben. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om mensen met chronische psychiatrische problematiek, ouderdomsklachten, mensen die werkloos zijn. Vervolgens hebben ze bedacht hoe ze met medewijkbewoners oplossingen konden vinden om deze mensen te steunen.

Gekozen is een coalitie tegen eenzaamheid te vormen. De kwetsbare wijkbewoners worden gekoppeld aan vrijwilligers. Die krijgen eerst een training. Mensen kunnen zowel een kwetsbaarheid hebben als zelf vrijwilliger zijn. Die combinatie zie je vaak. Zo is er een levendig netwerk ontstaan, waar wijkbewoners graag bij willen horen. Dat is een proces van anderhalf, twee jaar geweest.'

Verbindingsofficieren

'Met dit wijknetwerk kun je oplossingen beter afstemmen op wat er echt nodig is. In dat zoekproces zijn de professionals een soort verbindingsofficieren. Zij kunnen snel schakelen, kennen de wijk, het wijkteam, de huisartsen, andere professionals én de vrijwilligers. En ze hebben de vrije hand. 'De relatie tussen vrijwilliger en kwetsbare bewoner is gewoon een relatie tussen mensen. Huisbezoeken vormen daarvan de basis. Maar vrijwilligers begeleiden ook bewegingsgroepen, onder begeleiding van bewegingscoördinatoren. Ze regelen uitstapjes en gaan bijvoorbeeld mee winkelen. De meeste vrijwilligers zijn tussen 40 en 70 jaar, maar er doen ook drie jongeren mee. De mensen die gebruik maken van hun diensten zijn merendeels tussen 40 en 80 jaar. We willen niet per se jong en oud met elkaar in contact brengen, wel een verbinding leggen tussen verschillende werelden: leefwerelden, historische, culturele, digitale werelden... Dat bereik je door contact op basis van gelijkwaardigheid. Door verhalen te delen ontstaat wederzijds begrip en kun je van elkaar leren.'

Door verhalen te delen kun je van elkaar leren

Scharrelruimte

'Geen enkele bestuurder heeft gezegd dat we deze aanpak ook elders moeten toepassen. De professionals zélf willen elders in Dordrecht ook zo gaan werken. Intussen is er financiering vanuit de leertuin in de Drechtsteden, een samenwerking van zorgverzekeraar VGZ, de gemeenten en de zorgaanbieders. Of je deze werkwijze naar andere plaatsen in Nederland kunt overplanten, weet ik niet. Mensen hebben ook scharrelruimte nodig om te innoveren. Het zou mooi zijn als de verschillende innovaties elkaar bevruchten.'

TIPS VOOR INNOVATIEF WERKEN IN DE ZORG

- * Zoek inspiratie bij het ontwikkelen van manieren om professionals beter te laten werken.
- * Neem je maatschappelijke verantwoordelijkheid om de zorg beter te laten functioneren.
- * Bedenk dat sociale cohesie daarvoor de basis is.

ZULLEN WE NOG EENS SAMEN EROPUIT?



Els Vergeer (93 jaar) is de adoptieoma van Monica Dorresteijn (25 jaar). Ze bezoekt Els al drie jaar in het verzorgingshuis waar zij woont. Voor Monica is Els de oma bij wie ze altijd terecht kan. Zij zorgt op haar beurt voor gezelligheid in Els' leven. Een tweegesprek.



E 'Hé! Hoor ik daar een bekende stem? Leuk dat je er bent! Jij wilde klessebessen over het adoptieproject toch?'

M 'Graag. Weet je nog hoe ze jou daarvoor benaderd hebben?'

E 'Een of andere dame, ik weet het niet zo goed meer. Zij kwam met jou langs om kennis te maken. Daarna hebben we zelf afgesproken wanneer je weer langs zou komen.'

M 'Eerst kwam ik elke week. Nu bellen we vaker en kom ik eens in de twee weken. Ik kan het nu iets lastiger combineren met mijn werk. Maar ik vind het fijn dat ik je altijd kan bellen of spontaan langs kan komen.'

E 'Ik heb er eigenlijk nooit op gelet hoe vaak we elkaar zien. Ik plan niet zo veel meer!'

M 'Was je eigenlijk eenzaam?'

E 'Nee, dat niet echt. Ik heb nog wel wat mensen die op bezoek komen. Maar mijn familie blijft maar slinken. Het extra contact vind ik heel fijn.'

M 'Ik woonde al een tijdje in Utrecht, maar miste een opa of oma in de buurt. Van een vriendin hoorde ik dat haar studentenvereniging, Spontaan, bezig was studenten te koppelen aan oudere mensen die als een opa of oma voor hen konden zijn. Toen heb ik me opgegeven. We doen best veel samen, toch? We zijn een paar keer uit eten geweest en hebben een workshop kerststukjes maken gevolgd. En we wandelen veel.'

E 'We hebben er lol in hè!'

M 'Zeker. Wat vind jij eigenlijk het leukste aan onze ontmoetingen?'

E 'Alleen al dat je regelmatig komt. Dat is voor mij altijd een goede afleiding.'

M 'Ik vind het ook altijd gezellig. Jij hebt veel te vertellen over vroeger, over de reizen die je gemaakt hebt. Ook over de uitjes waaraan je soms meedoet. Neem jouw recente luchtballonvaart!'

E 'Ja nou! Zo heb ik gelukkig nog wel eens een uitje of verhaal.'

M 'Wat ik zo waardeer aan je verhalen is je nuchterheid, de manier waarop je in het leven staat. Ook hoe je probeert bij te blijven door regelmatig de krant te lezen. Zullen we binnenkort nog eens samen eropuit?'

E 'Ik zou wel eens naar een mooi concert of iets leuks in de schouwburg willen, als de toekomst het toelaat. Het moet niet ten koste gaan van jouw leven hoor. Dat je niet denkt: ik moet weer...'

M 'Nee, juist leuk! En langskomen is voor mij nooit 'moeten'. Ik vind het gewoon gezellig.'

M 'Zullen we nog even samen op de foto voor bij het artikel?'





JONG + OUD = GOUD

www.stichtingseniorenstudent.nl/projecten/jong-oud-goud/

WAT?

Senioren en studenten worden een jaar lang aan elkaar gekoppeld en brengen minstens zes uur per maand samen door. Wat ze doen, bepalen ze samen: van praktische hulp tot uitstapjes naar het museum, of gewoon lekker kletsen en een spelletje doen.

WAAR?

Amsterdam, Rotterdam en Utrecht.

WIE?

Stichting SeniorenStudent.

WANNEER?

Jong+Oud=Goud is in 2015 gestart en groeit lekker door.

WOW!

In 2015 en 2016 zijn meer dan honderd koppels succesvol 'gematcht' in Amsterdam, de ambitie voor dit jaar is 500 jong-oud matches in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht.



WOW!

Het idee is dat betrokkenheid bij de natuur, duurzaam handelen stimuleert. Jong en oud beleven de natuur van dichtbij, dat scheidt een band!



DE GENERATIETUIN

WAT? In de Generatietuin in Wierden harken, wieden en schoffelen jong en oud erop los. Lekker samen in de grond wroeten, leren over de natuur, of ontspannen op een bankje genieten van de bedrijvigheid.

WIE? Stichting de Generatietuin is ontstaan vanuit een burgerinitiatief van Miranda Scheffer.

WANNEER? De Generatietuin is sinds 2015 geopend.

WAAR? De tuin bevindt zich aan de Akkerwal in Wierden, Overijssel.



NETWERK SOCIALE GASTEN

WAT? Netwerk Sociale Gasten helpt mensen die geen beroep kunnen doen op burens, vrienden, familie en kennissen of door gezondheidsproblemen, een lichamelijke of psychische beperking of geldgebrek zelf geen hulp kunnen regelen. Er is veel behoefte aan hulp bij tuinonderhoud en verhuizen.

WIE? Sociale Gasten is een jongeren-netwerk dat mensen die nauwelijks of geen mensen om zich heen hebben hulp en een netwerk wil bieden. Het project stimuleert jongeren in de leeftijd van 15 tot 30 jaar tot het doen van Sociale Acties.

WAAR? In Amersfoort.

WANNEER? Elke dag. Sociale gasten is in januari 2017 van start gegaan.

WOW! Vanaf januari zijn ruim 70 Sociale Acties uitgevoerd. Meer dan 200 jongeren doen mee. 'Het is niet moeilijk om vrijwilligers te vinden. Flexibiliteit en laagdrempeligheid zijn sleutelwoorden om hen te bereiken', zegt Rick Schoen, professional bij Sociale Gasten.



www.sociale Gasten.nl





SAMEN IN DE STAD IN DE UTRECHTSE WIJK HOOGRAVEN | OP ZOEK NAAR WEDERKERIGHEID



Tour de Saffier heet de koffiebijeenkomst met trimfietsbegeleiding voor ouderen in het Utrechtse wooncomplex de Saffier. De jonge bewoners organiseren deze wekelijkse activiteit voor jonge en oude bewoners samen.

Rondom een tafel zitten op deze maandagochtend een tiental oudere dames aan de koffie. Ze kletsen met elkaar en stappen beurtelings op een van de trimfietsen die Sanne Korte (25 jaar, biochemicus) heeft neergezet. Sanne noteert tijden en afstanden. Ze helpt ook met op- en afstappen en koffie schenken.

Saffier op Facebook

Deze Tour de Saffier is een van de activiteiten die de jonge bewoners van de Saffier in Utrecht organiseren om contact te maken met de oudere bewoners van dit voormalige verzorgingshuis. De eerste jongeren zijn hier zo'n twee jaar geleden komen wonen. Inmiddels bezetten ze een hele vleugel van het grote complex. Behalve dat ze gezellige bijeenkomsten organiseren, helpen ze de oudere bewoners, die hier nu zelfstandig wonen, ook bij klussen die ze niet meer zelf kunnen doen. Op een Facebook-pagina van Saffier komen vraag en aanbod bij elkaar.

Wederkerigheid

De meeste bijeenkomsten in de Saffier staan open voor ouderen uit heel Hoograven. Ze horen bij **Samen in de stad**, een aanpak om de sociale netwerken in deze en andere Utrechtse wijken te verstevigen. Vrijwilligster Tonnie drinkt vanochtend een kopje koffie mee. Kunnen de jongeren ook wat aan de ouderen hebben? vraagt ze de groep. Wat zouden wij hen nou te bieden hebben, vragen veel dames zich sceptisch af.

'Die jongeren zijn zo zelfredzaam.' Wijsheid en levenservaring wellicht? Een van de dames weet zeker dat zij jongeren prima kan helpen bij het schrijven van een goede sollicitatiebrief. Zij praat bovendien graag met de jonge garde. Bewoner Barbara van Beers, gangbeheerder in de Saffier namens Socius, de organisatie die de jongeren in het complex huisvest, vraagt oudere bewoners graag mee naar de buitenschoolse opvang waar zij werkt. 'Het is leuk om jongeren en ouderen daar samen te zien.'

“ Het contact tussen oudere en jongere bewoners moet geen eenrichtingsverkeer blijven ”

Drempel

Van Beers vindt dat het samen in een complex wonen op zichzelf al meerwaarde heeft. 'Ik ben hier gaan beseffen dat elk leven kwetsbaar en vergankelijk is, niet alleen dat van ouderen. Dat vind ik een waardevol inzicht.'

De ouderen kunnen de jongere bewoners die niet zo lekker in hun vel zitten ook tot steun zijn, denkt ze. 'Alleen al elkaar gedag zeggen kan veel verschil maken.' Maar als het eenrichtingsverkeer blijft, werkt het niet. Met elkaar in gesprek gaan kan beide generaties wat opleveren, verwacht Tonnie. Sanne kan het uit eigen ervaring bevestigen. 'Door met oudere bewoners te praten kan ik mijn eigen onzekerheid beter plaatsen en begrijpen. En ik geniet vanochtend echt van de gesprekken die ik heb. Ik hoor verrassende dingen. Maar als jongere moet je wel over een drempel stappen. Alle begin is een beetje eng.'

SANNE KORTE OVER SAMENWONEN VAN JONG EN OUD IN DE SAFFIER

OP ELKAAR AFSTEMMEN MOET JE LEREN

'Je moet echt ontdekken wat je van elkaar kunt verwachten en voor elkaar kunt betekenen. Maar we maken stapjes. Je kunt mensen niet verplichten, maar er zijn genoeg jonge bewoners die wel wat willen. Ik vind het leuk om de verbinding te zoeken. Daar word ik blij van! Laatst had een oudere op onze Facebook-pagina gevraagd wie er eens per week met hem naar voetbal wilde kijken. Dat is een leuk verzoek, maar ik kan me ook voorstellen dat je als jongere bang bent eraan vast te zitten als je erop ingaat. Met oud en nieuw hadden we een feestavond georganiseerd. Daar kwamen we er achter dat wat voor ons leuk is, zoals harde muziek, voor de ouderen heel naar kan zijn, want dan verstaan ze niks meer. Dat moet je leren. Je moet op elkaar afstemmen. Ik denk wel dat jongeren daarin flexibeler zijn dan ouderen.'

BEELDEND KUNSTENAAR EN FOTOGRAAF BARBARA VAN BEERS, GANGBEHEERDER IN DE SAFFIER

DE SOCIALE STRUCTUUR MOET GOED ZITTEN

'De sociale structuur in het complex moet goed zitten. Als beeldend kunstenaar zet ik mezelf daarbij in. Ik loop bijvoorbeeld als typetje rond, met een gek hoedje op, en raak dan vanzelf in gesprek. Veel contact was er ook tijdens het Artshake, een project dat ik samen met Linda Rosink heb opgezet. Kunstenaars uit Italië, Frankrijk en Spanje hebben hier zes weken gewoond en in die tijd een kunstproject gemaakt. Ze organiseerden workshops, filmavonden en etentjes. Iedere bewoner kon deelnemen. Een van de kunstenaars heeft op een buitenmuur een megagrote muurschildering gemaakt. Als hij aan het werk was, was het druk rondom de hoogwerker. Uit die contacten zijn ook vriendschappen ontstaan. Een andere kunstenaar heeft de gang en de banken opgesierd met kleurvlakken. Veel jongeren hebben mee geschilderd en er ontstonden leuke gesprekken. We pakken de activiteiten binnenkort weer op. Er is echt behoefte aan. Het verbindingsproces gaat traag, maar goed.'



KAMMERAAT

WAT? De Kammeraat (Fries voor kameraad) is een maatje voor mensen met dementie, een buddy die lichtheid en kleur in het leven moet brengen door samen eropuit te trekken en plezier te maken. Nog een doel is het ontlasten van de mantelzorger. Even alleen zijn of iets leuks ondernemen met vrienden wil er voor naasten weleens bij inschieten. De Kammeraat is er voor de cliënt, maar biedt tegelijkertijd mantelzorgers de ruimte even iets anders te doen.

WIE? Studenten SPH van Stenden Hogeschool in Leeuwarden. Binnenkort verwelkomt Kammeraat mbo-studenten zorg en welzijn van ROCTOP op een nieuwe locatie in Amsterdam. Ze krijgen scholing in de Sociale Benadering Dementie, ontwikkeld door Anne-Mei The. Met intensieve begeleiding *on the job* door ervaren medewerkers van het Odensehuis krijgen ze bagage waar ze in de toekomst verder mee kunnen.

WANNEER? In principe is Kammeraat elke dag van de week beschikbaar, ook 's avonds en in het weekend.

WAAR? Leeuwarden en omgeving en binnenkort ook in Amsterdam-Zuid. Hopelijk volgt daarna Drachten en wie weet welke plaatsen nog meer.

WOW! Een mevrouw kwam door haar dementie nauwelijks nog van de bank af, tot wanhoop van haar echtgenoot. Sinds kort bezoekt ze met haar Kammeraat wekelijks de sportschool. Ze geniet er van roeien en crosstraining. Ondertussen gaat haar man biljarten met zijn vrienden. De sfeer thuis is inmiddels een stuk beter.

www.mijnkameraad.nl



EEN NIEUWE MORGEN

In de documentaire **Een nieuwe morgen** vertelt regisseur Kim Brand het verhaal van verzorgingshuis Tuindorp Oost in Utrecht. Daar komen 41 jonge mensen in de leegstaande kamers wonen, die ontstaan zijn door een opnamestop vanwege nieuw overheidsbeleid. Deze **film** is het uitgangspunt voor een impactcampagne. Waarbij het doel is om partijen, die zich bezig houden met het samenbrengen van **jong en oud**, op een nieuwe manier te laten nadenken over de mogelijke manieren om dit te doen. Waardoor ze dan uiteindelijk met elkaar kunnen verbinden.

www.eenvandejongens.nl

MOGELIJKHEDEN VOOR ONTMOETING ZIJN CRUCIAAL



Door de individualisering en de grote mobiliteit oriënteren jongere mensen zich tegenwoordig steeds minder op hun directe woonomgeving. Maar veel ouderen zijn wel op sociale contacten dicht bij huis aangewezen. Richt de samenleving zo in dat de oudere daar een vanzelfsprekende plek in heeft, adviseert hoogleraar Anja Machielse van de Universiteit voor Humanistiek.

De samenleving is sterk geïndividualiseerd en iedereen moet vooral zijn eigen leven vormgeven, zo schetst Machielse de huidige sociale context. Dat raakt vooral kwetsbare mensen, zoals ouderen van wie door verlies van naasten en gezondheidsklachten de leefwereld steeds meer krimpt. Maar zij kunnen niet makkelijk zelf op zoek gaan naar nieuwe contacten. Richt daarom de omgeving zo in dat ouderen, vooral kwetsbare ouderen, er sociaal weer bijhoren, zegt Anja Machielse. 'Want sociale verbindingen in je leefomgeving zijn voor iedereen cruciaal, maar zeker als je kwetsbaar bent. We zijn allemaal sociale wezens en willen belangrijk gevonden worden door anderen.'

Sociale steun

Als hoogleraar Empowerment van Kwetsbare Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht vraagt ze zich af hoe zo'n 'inclusieve' samenleving te realiseren is. Ze onderzocht onder meer wooncomplexen van 55-plussers, waar mensen van 55 jaar naast mensen van 85 jaar wonen. Dicht bij elkaar wonen bleek geen garantie te bieden voor sociale steun en verbinding.'

➤ Mensen zijn overal op zoek naar meer binding en sociale veiligheid ▲

De levensfasen van de bewoners verschillen te sterk. Jong en oud leven in verschillende werelden, die ver van elkaar af staan. Ouderen worden bovendien geframed als een groep die anders is dan de rest van de bevolking omdat ze niet meer werken en zelden meer maatschappelijk actief zijn. En die als ze ziek en kwetsbaar zijn, de samenleving vooral geld kosten. Zelf weten veel ouderen ook niet wat zij anderen nog te bieden hebben. Ze voelen zich daardoor vaak volslagen overbodig.'



Aliens

Zorgen dat ouderen nieuwe mensen leren kennen met wie ze een emotionele band opbouwen, is niet makkelijk te organiseren, zegt Machielse. Toch gelooft ze in het nut van initiatieven om ouderen en jongeren samen te brengen. Samen in een buurttuin werken, maatjesprojecten, storytelling, samen een voormalig verzorgingshuis delen... prima. 'Elkaar kennen helpt!' Hoe eerder en vaker jongeren en ouderen elkaar ontmoeten, hoe liever het haar is. Want beeldvorming begint al op jonge leeftijd. Dan zien jongere mensen senioren tenminste niet enkel als een soort *aliens*. Hoe meer de initiatieven gebaseerd zijn op gedeelde interesses, hoe effectiever ze zullen zijn, beaamt ze.

Lief-en-leedstraten

Maar voor meer sociale verbinding zal de geïndividualiseerde cultuur in buurten en wijken grondiger op de schop moeten. Een hoopgevend voorbeeld noemt Machielse de Lief- en-Leedstraten in Rotterdam. Daar stimuleren gangmakers de bewoners tot grotere sociale betrokkenheid. Tot eens iemand naar het ziekenhuis brengen als dat nodig is, of binnenwippen met een bloemetje. 'In een paar straten doen al hele gezinnen mee. Mooi! De kinderen in zo'n gezin gaan contact met ouderen als vanzelfsprekend beschouwen. En bij alle bewoners neemt het gevoel van sociale veiligheid toe.' Vergeet daarbij de inrichting van de woonomgeving niet, zegt Machielse. Op bankjes bij de speeltuin kunnen mensen deel hebben aan het leven in de wijk, zonder dat hiervoor iets georganiseerd hoeft te worden. 'Mogelijkheden voor ontmoeting zijn cruciaal!'

Kantelmoment

'Ik denk dat niemand nog verder wil individualiseren. Er is echt sprake van een kantelmoment. Mensen zijn overal op zoek naar meer binding en sociale veiligheid. Dan is het straatniveau het belangrijk aanknopingspunt. Want iedereen woont in een straat!'

KIJKEN, LEZEN, LUISTEREN!

De kruisbestuiving tussen jong en oud kan veel moois opleveren. Ook in de kunsten. De jonge onstuimige artiest bruist van creativiteit en geldingsdrang, de door de wol geverfde kunstenaar brengt rust, vakmanschap en diepere wijsheden. Al kan het natuurlijk net zo goed andersom zijn! In deze rubriek vindt u inspirerende kijk-, lees- en luistertips.



KORTE FILM SAM & JOHN

KIJKEN Korte Vlaamse film over Sam (91) en John (12). Hun leeftijdsverschil valt weg als ze hun grote passie delen: voetbal. Bekijk de film hier:

www.canvas.be/video/sam-john

ANIMATIEFILM LOUISE EN HIVER

KIJKEN Het is winter en in Bretagne lopen de stranden leeg. De oude Louise mist de laatste trein en blijft als enige over in een stadje waar zij de hele winter zal blijven. Ze bouwt een hutje op het strand en haalt jeugdherinneringen op. Een beeldschone Franse animatiefilm, ook in het Engels te zien als Louise by the Shore. Bekijk de trailer met Nederlandse ondertiteling.

https://youtu.be/_6p0hMDTVNM



CARE & CULTURE KOOR

LUISTEREN Koren van kinderen, verpleeghuisbewoners, hun familie, mantelzorgers, vrijwilligers en verder iedereen die mee wil doen. Samen repeteren, plezier maken en uiteindelijk.. optreden! De Stichting Care&Culture streeft naar vier grote uitvoeringen in september 2019, op Wereld Alzheimerdag. Bekijk de documentaire over het intergenerationele koor in Urk.

<https://youtu.be/mVGW2SP5g3M>



CHEEK TO CHEEK, TONY BENNETT & LADY GAGA

LUISTEREN Tony Bennett (destijds 88) en Lady Gaga (28) brachten in 2014 dit bijzondere jazzalbum uit, vanuit de wens om ook jongere generaties in aanraking te brengen met tijdloze klassiekers. Bennett's doorleefde stem combineerde eerder al prachtig met die van Amy Winehouse.

<https://youtu.be/yiMvRqEtv4E>



OMA MIEP OP YOUTUBE

KIJKEN Oma Miep is superleuk! In deze blog staan ook nog twee mooie filmtips: de documentaire Progress versus Regress van Melanie Bonajo over generaties, en de schitterende korte animatiefilm Father and Daughter waarmee Michael Dudok de Wit een Oscar won.

www.kcwz.nl/blog/2016/het_jaar_van_oma_miep

DE BRIEVEN VAN MIA, ASTRID SY

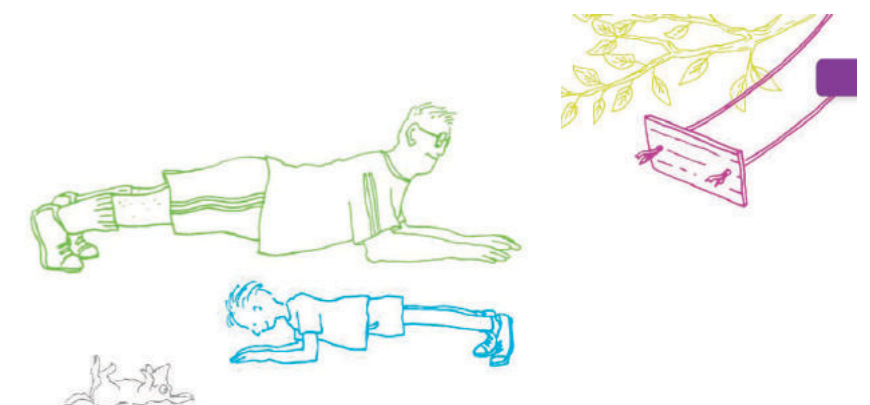
LEZEN Kinderboek uit 2017 over de bijzondere vriendschap tussen de Joodse meneer Cohen (92) en de Syrische Laila (11), die met haar moeder, zus en broertje asiel zoekt in Nederland. Samen duiken ze in zijn oorlogsverleden, op zoek naar zijn verloren jeugdliefde.



VOORLEESBOEKJES YVONNE WITTER

LEZEN De juiste snaar is een kinderboekje over de bijzondere band tussen een kleinkind en haar Spaanstalige grootouders. Het laat op speelse wijze zien dat een kind een hechte band met een familielid kan houden, ook wanneer dit gaat dementeren. In een ander voorleesboekje van Yvonne Witter, Oma zet de buurt op stelten, gaan oma Sita en haar kleindochter op de barricaden om van een verlaten veldje een beweegtuin te maken.

www.corporatieboeken.nl



POWER VAN DE OUDERE IS POWER VOOR DE STUDENT IN AMERSFOORT COACHEN SERIOREN HBO-STUDENTEN



Het idee is simpel: ouderen – hier: 50-plussers – coachen studenten van het hbo die studievragen hebben. Dat levert voor beide partijen voordeel op: ouderen blijven maatschappelijk actief en de jongeren krijgen de studiebegeleiding die ze nu vaak ontberen. Power Amersfoort organiseerde het en komt inmiddels coaches tekort.

Dulcenia (25 jaar), student sociaal pedagogische hulpverlening (sph) aan de Hogeschool Utrecht-locatie Amersfoort, had moeite om haar studieactiviteiten goed te plannen. Vanuit de hogeschool kreeg ze daarbij weinig begeleiding. Via Power werd ze gematcht met Leontien de Jong. Die is psychotherapeut en heeft veel met studenten gewerkt. Zij is Dulcenia gaan coachen. Al pratende ontdekte Dulcenia dat ze vooral veel last had van studiestress. 'Met de invloed van die stress op mijn manier van studeren zijn we aan de slag gegaan. Ik herken nu mijn eigen gedag en mijn valkuilen beter.'

Vitale ouderen

Haar coach is aangesloten bij Power Amersfoort. De naam staat, legt coachingcoördinator Harry Weststeijn uit, voor Prettig Ouder Worden En Relativeren, en is een club vitale ouderen die 'de kunst willen beoefenen van het ouder worden'. In de tien jaar dat Power nu bestaat hebben de leden onder meer plannen gerealiseerd om samen een woonproject te ontwikkelen. Anno 2017 zijn er meer dan 250 50-plussers uit Amersfoort en omgeving bij Power betrokken. In de groep zit veel kennis, zegt Weststeijn. 'Die wilden we ter beschikking stellen van jongere generaties.'

'Eenvoudige' aanpak

Op het eerste lustrum, in 2012, gingen vijf generaties in een Lagerhuisopstelling met elkaar in debat. Dat contact smaakte naar meer. Maar hoe vind je daarvoor een goede vorm? Van die vraag maakte studente Annemiek Nijhuis van de hogeschool in Amersfoort een afstudeerproject. Na interviews en onderzoek adviseerde ze 'eenvoudig' te beginnen, bijvoorbeeld met coaching van studenten. Dat was de aanzet tot Power-coaching.

Gegadigden vinden was geen probleem, vertelt Weststeijn. Een oproep op de site leverde veel aanmeldingen op. Onder hen voormalig docenten, maar ook psychologen en therapeuten. De coaches werken vrijwillig en zonder officiële certificering. In het studiejaar 2013/14 startte een pilot van drie studenten. Die was een succes en in 2016/2017 kregen al dertig studenten coaching.

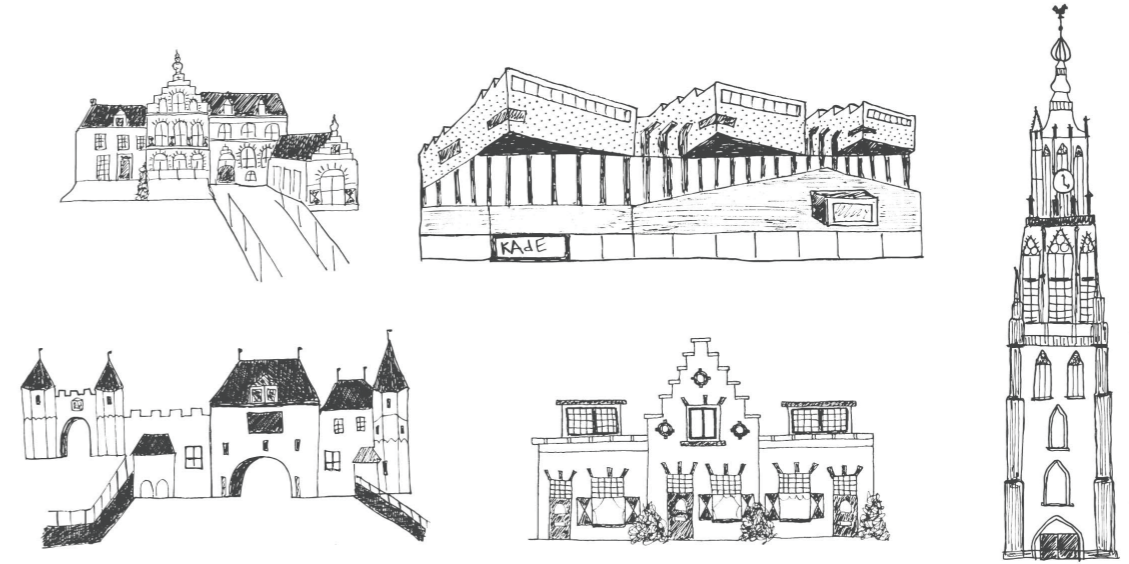
“ De Power-coaches wilden hun kennis doorgeven aan jongeren, maar ook van hen leren ”

Matching

Samen met collega Didi van den Hoeven matcht Weststeijn de coaches zo goed mogelijk met de studenten. Dat gebeurt op basis van deskundigheid van de coach en leer- en studievragen bij de student. Vaak liggen die op het terrein van taalvaardigheid en studieplanning, maar ook meer persoonlijke vragen kunnen aan de orde komen. Matching is nog niet zo eenvoudig, zegt Weststeijn, want van de coach weet hij weliswaar best veel, maar van de student veel minder. Beide partijen kunnen na een kennismakingsgesprek besluiten of ze wel of niet willen doorgaan.

Klik

Tussen Dulcenia en haar coach klikte het meteen, vertelt de student. Meestal duurt een coachingstraject zo'n half jaar, maar zij voeren na bijna twee jaar nog regelmatig gesprekken met elkaar. Daarin staat Dulcenia's hulpvraag voorop. Maar De Jong geeft uitleg over haar aanpak en stimuleert zo de studente in haar leerproces om hulpverlener te worden. 'Leontien leert ook van mij,' zegt die. 'Bijvoorbeeld over de ontwikkelingen in het onderwijs en nieuwe methodieken. De hulpverlening verandert voortdurend en zij vindt het interessant om dat te blijven volgen.' Voor Dulcenia is haar coach ook een voorbeeld. 'Een keer had ze iets aan haar been en kwam ze op krukken naar de afspraak. Dat ze dat ervoor over had! En ze heeft mij verteld dat zij op mijn leeftijd ook erg zoekende was.'



www.power-amersfoort.nl

Dat geeft mij rust.' Hoe oud haar coach precies is? Ze heeft geen idee. 'Ze is geestelijk nog zo jong!'

Nieuwsgierig

De coaches op hun beurt vinden het fijn om mee te maken hoe jonge mensen zich ontwikkelen, vertelt Weststeijn. Ze zijn nieuwsgierig en willen weten waar de jongeren van nu mee te maken hebben in het leven. 'Leontien heeft meerdere studenten gecoacht,' vertelt Weststeijn. 'Zij wil haar ervaring nog graag inzetten en jonge mensen begeleiden in hun leerproces om hulpverlener te worden. Ze vindt het leuk om te horen wat er speelt en geniet ervan als ze merkt dat het goed gaat met de student.'

“ Hoe oud de coach is? Geen idee. Ze is geestelijk nog zo jong! ”

Wachtlijst

Power werkt nu met 22 coaches, maar kan er al wel 30 gebruiken. Weststeijn heeft daar aarzelingen bij. 'Wij willen geen bedrijf worden. Maar er dreigt een wachtlijst. Veel studenten hebben behoefte aan intensievere begeleiding dan de hogeschool hun biedt. In feite vullen onze coaches het gat dat de scholen laten vallen, nu de studieloopbaanbegeleiders en de studentenpsychologen zijn wegbezuinigd.' Die situatie speelt niet alleen bij de Hogeschool Utrecht, maar overal, weet hij. 'Daarom willen we ons gedachtegoed delen. In steeds meer plaatsen ontstaan nu coachingsprojecten. Daar kunnen zowel ouderen als jongeren profijt van hebben.'



TIPS HARRY WESTSTEIJN

* Zorg voor een sterk coördinatiepunt binnen de onderwijsinstelling.

* Zorg dat coaches met elkaar overeenstemmen over wat coaching is.



ADVIEZEN OM HET CONTACT TUSSEN DE GENERATIES TE BEVORDEREN

We hebben de vele vrijwilligers, professionals, jongeren en ouderen die we spraken in het kader van deze publicatie gevraagd naar tips om succesvol verbinding te maken tussen generaties. Veel van deze tips worden bevestigd door (wetenschappelijk) onderzoek. We zetten de belangrijkste adviezen op een rij:

- Betrek jong en oud bij gezamenlijke terugkerende activiteiten op basis van gedeelde interesses, zoals tuinieren, naar voetbalwedstrijden gaan, muziek maken.
- Uit onderzoek van o.a. Barbra Teater (2016) blijkt dat een lange adem nodig is. Even contact hebben is onvoldoende: negatieve beelden kunnen veranderen door intensief contact en door aan een gezamenlijk doel te werken.
- Let erop dat de activiteit tweerichtingsverkeer biedt: wederkerigheid tussen ouderen en jongeren is essentieel. Kijk wat de partijen voor elkáár kunnen betekenen.
- Zorg voor een initiatiefnemer, zoals iemand die zich zeer betrokken voelt bij de buurt. Bijvoorbeeld een actieve wijkbewoner of een 'straatburgemeester'. Zorg er wel voor dat meer mensen de kar trekken, zodat het project of initiatief niet omvalt als de initiatiefnemer wegvalt.
- Zet elk netwerkproject op vanuit je hart, niet alleen omdat er bijvoorbeeld geld voor is.
- Schets een wenkend perspectief: zorg dat het aantrekkelijk is om mee te doen en dit vol te houden.
- Verbind je en zoek de aansluiting met alle leeftijdsgroepen.
- Zorg dat alle doelgroepen in je team vertegenwoordigd zijn. Zonder kennis van elkaars (communicatie)cultuur bereik je elkaar niet.
- Bewaak het wederzijdse respect en zorg voor een veilige werkomgeving.
- Het verbindingsproces gaat traag. Wees geduldig en laat je niet ontmoedigen!
- Aarzel niet om de ervaringsdeskundigen te benaderen en geef de kennis die je zelf hebt over ontmoetingen tussen jong en oud vooral ook door!

G EWOON DOEN!

Deze publicatie gaat over de ongewenste kloof tussen verschillende generaties. Er staan mooie voorbeelden in van jong en oud die elkaar hebben opgezocht. Dat ouderen en jongeren elkaar tegenkomen en samen dingen doen, is niet vanzelfsprekend meer. Uit de verhalen in deze publicatie blijkt hoe het anders kan. Ze laten een benadering zien waarin jong en oud voor elkaar van betekenis zijn en elkaars leefplezier kunnen vergroten.

In de twintigste eeuw is de maatschappij ingrijpend veranderd. Vroeger woonden ouders vaak bij hun kinderen. Als grootouders speelden ze een belangrijke rol in de zorg voor de kleinkinderen. Ze vervulden hand- en spandiensten in het gezin en werkten bijvoorbeeld mee op de boerderij. Vanaf de jaren zestig veranderden de woonvormen. Jongeren en ouderen woonden steeds vaker apart van elkaar. Kinderen kwamen enkel nog kwetsbare ouderen tegen als ze op familiebezoek gingen bij hun oude opa en oma of als zij werkten in de verpleging en verzorging. De beeldvorming over ouderen is daarmee negatiever geworden. Gelukkig keert nu het tij. Gemeenten, bestuurders van zorgorganisaties en woningcorporaties creëren steeds meer mogelijkheden om de ontmoeting tussen jong en oud te vergemakkelijken. Dit gebeurt ook in het onderwijs.

Uit alle voorbeelden blijkt duidelijk dat gelijkwaardig persoonlijk contact tussen jong en oud wederzijds begrip en waardering oplevert. Die wederzijdsheid willen wij graag benadrukken. Te vaak nog wordt aangenomen dat jongeren alleen iets voor ouderen kunnen betekenen. Maar andersom is het zeker zo vaak het geval. Een mooi voorbeeld is het coachingsproject van Power Amersfoort. Daar leert een ervaren coach op leeftijd een hbo-studente hoe ze haar studiestress kan aanpakken. Ondertussen praat de studente haar bij over het onderwijs en studentenleven anno nu. Beiden genieten van het contact en leren ervan.

Intergenerationeel contact levert veel winst op, maar het komt niet vanzelf tot stand. 'Alle begin is een beetje eng', zegt studente Sanne in deze publicatie. Ze woont met haar oudere huisgenoten in wooncomplex De Saffier in Utrecht. 'Je moet echt ontdekken wat je van elkaar kunt verwachten en voor elkaar kunt betekenen. Maar we maken stapjes', zegt ze. Ze wordt er wel blij van! Sanne vat goed samen wat de meeste projecten tegenkomen: dat er tijd voor nodig is, dat het geleidelijk gaat en dat deelnemers er plezier aan beleven. Dáár gaat het om! En dan kan een activiteit eigenlijk alleen maar slagen.

COLOFON

Tekst:

Veronique Huijbregts i.s.m.
Yvonne Witter, Niels Bartels
en Danielle Swart

Vormgeving:

Monica Dorresteyn

Fotografie:

Claudia Kamergorodski
(portret Anja Machielse),
Ronny Benjamins
(coverfoto project De Tirrel)
Romi Tweebeeke
(foto Care & Culture koor)
Stichting de Generatietuin
Wierden
Een van de Jongens
(groepsfoto van de
documentaire 'Een nieuwe
morgen')

Stock beelden:

www.pexels.com
www.unsplash.com
Jeff Sheldon

Drukwerk:

Platform P, Utrecht

Utrecht, oktober 2017

Deze publicatie is een uitgave van:



Aedes-Actiz • Kenniscentrum Wonen-Zorg

Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg
www.kcwz.nl

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING

Leyden Academy on Vitality and Ageing
www.leydenacademy.nl



Zonnehuis

Vereniging Het Zonnehuis
www.vereniginghetzonnehuis.nl