

# Hoe kunnen ouderen zelf bijdragen aan hun participatie?

Prof. dr. Nardi Steverink

Sociologie, RUG / Health Psychology, UMCG  
Healthy Aging, Population and Society (HAPS)

NPO-netwerkbijeenkomst “Anders Oud 2030”, 02-11-2016

# Participatie

## Participatie als MOETEN (financieel motief)

- Werken naar vermogen
- Meer vrijwilligerswerk
- Meer informele en mantelzorg

## Participatie als MOGEN (welzijnsmotief)

- Goed voor de gezondheid
- Goed voor het welbevinden
- Goed voor de maatschappij



“Ik werd vaak geconsulteerd. Dat mijn missie niet meer relevant is, vind ik moeilijk. Ik hoor er niet meer bij. Ik begrijp de wereld om mij heen niet meer. Daardoor richt ik mij meer op de mensen die ik liefheb.”

Ed van Thijn, in NRC, 13-10-2012

# Twée belangrijke aspecten van participeren

1. Erbij horen en zinvolheid ervaren, in de eigen sociale kring en/of in de maatschappij.
2. Voldoende fijne contacten met degenen die we liefhebben (dierbaren, familie, vrienden).

# Belangrijk voor de gezondheid en het welbevinden van mensen

Vele onderzoeken laten zien dat mensen met adequate sociale relaties en contacten gezonder zijn en langer leven dan mensen met slechte of onvoldoende sociale relaties.

De grootte van dit effect is vergelijkbaar met het effect van stoppen met roken, en het is groter dan vele welbekende risicofactoren voor overlijden, zoals bijv. overgewicht of fysieke inactiviteit.

(bijv. Holt-Lunstad et al., 2010)

# Participatie niet vanzelfsprekend voor ouderen in onze maatschappij

Participatie bij ouderen de laatste decennia wel toegenomen, maar de “*structural lag*” is nog niet verdwenen.

*Structural lag* = Structurele “vertraging”:

maatschappelijke rollen en structuren blijven achter bij toegenomen levensverwachting en ervaren gezondheid. Zonder sociale rollen en structuur is het moeilijk om zinvol te participeren.

Riley et al., Eds. (1994)

# Hoe kunnen ouderen zelf bijdragen aan hun participatie?

Omdat de maatschappij (nog) weinig sociale rollen en sociale structuren heeft voor ouderen, bestaat er een relatief lange oningevulde levensfase, waarin ouderen zelf moeten uitvinden hoe zij zinvol kunnen (blijven) participeren →

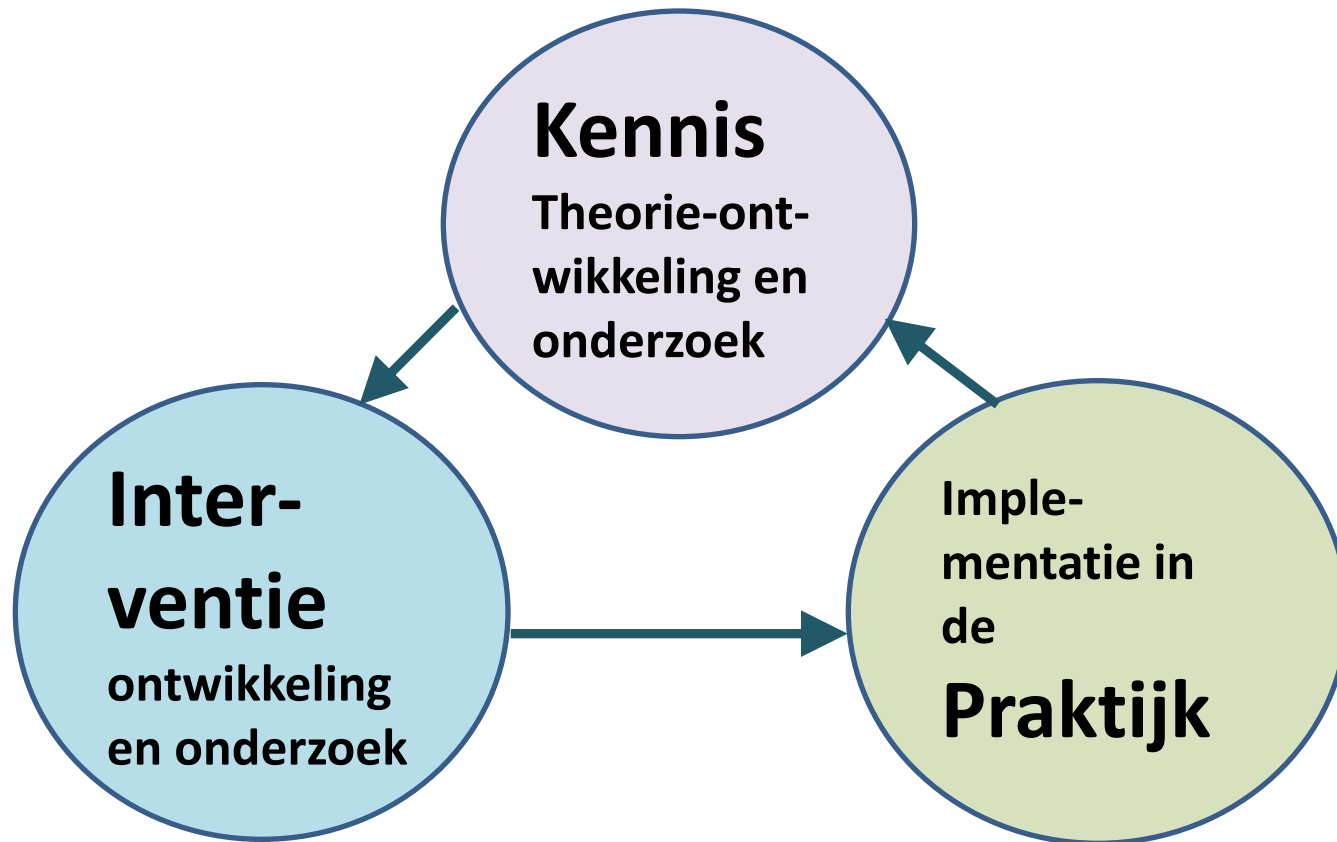
Dit vraagt goede 'zelfmanagementvaardigheden' om het eigen welbevinden adequaat te 'managen'.

# Onderzoeksprogramma Nardi Steverink: “Sociale relaties, zelfmanagementvaardigheid en welbevinden”

Gericht op:

- Welke sociale relaties en sociale rollen zijn belangrijk?
- Zelfmanagementvaardigheid: omgaan met verandering en verlies. Daarnaast: ouderen moeten het vooral “zelf uitzoeken” na de pensionering. Hoe doen ze dat?
- Het verband met gezondheid en welbevinden?
- Hoe kan gelukkig en gezond ouder worden (door participatie) concreet bevorderd worden?

# Onderzoeksprogramma Nardi Steverink: “Sociale relaties, zelfmanagementvaardigheid en welbevinden”



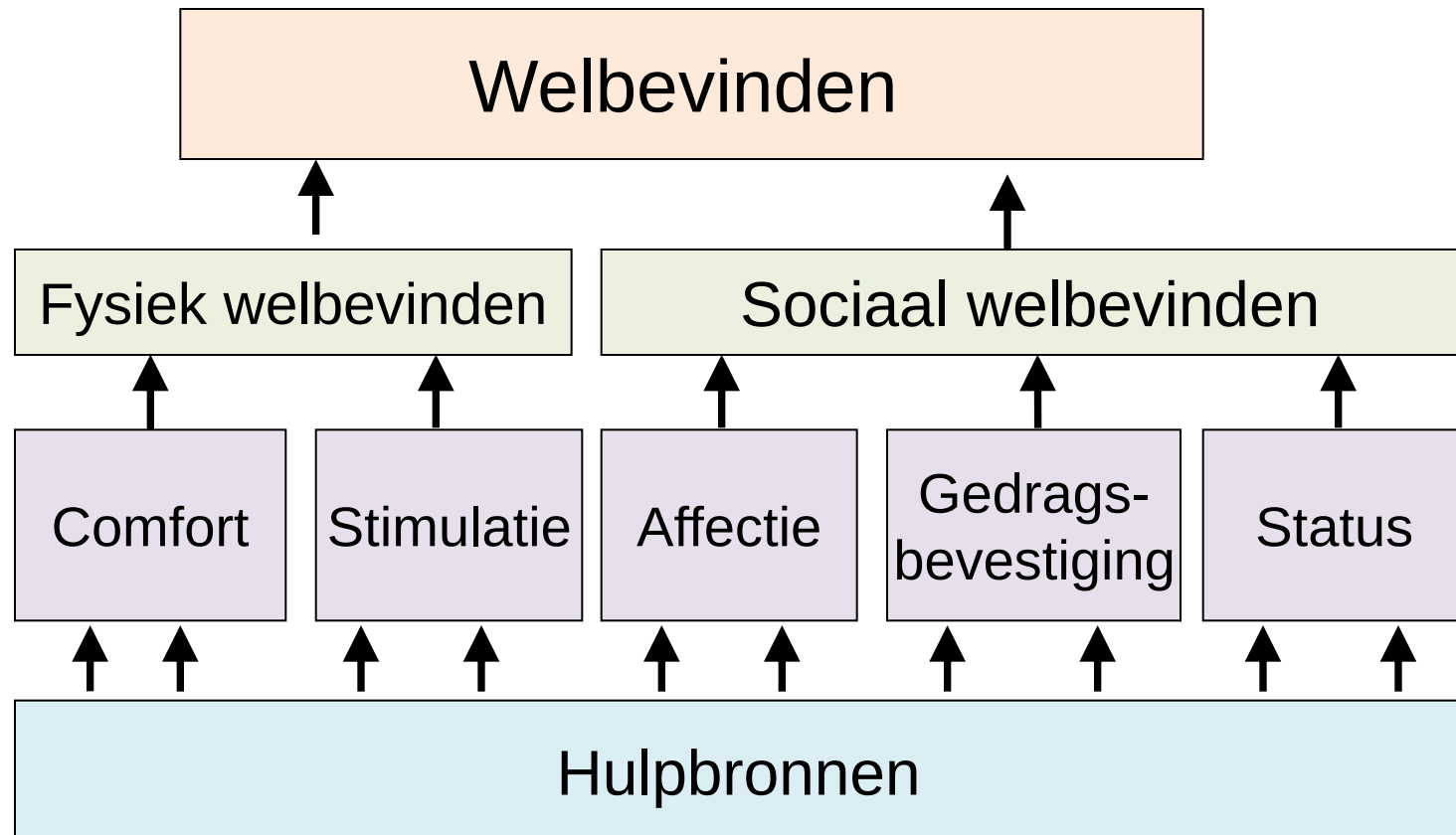
# Kennis

Theorie-ont-  
wikkeling en  
onderzoek

- 1) Wat is welbevinden bij ouderen?
- 2) Welke rol spelen sociale relaties en sociale rollen?
- 3) Wat is de rol van zelfmanagementvaardigheid?
- 4) Kan zelfmanagementvaardigheid en welbevinden bevorderd worden?

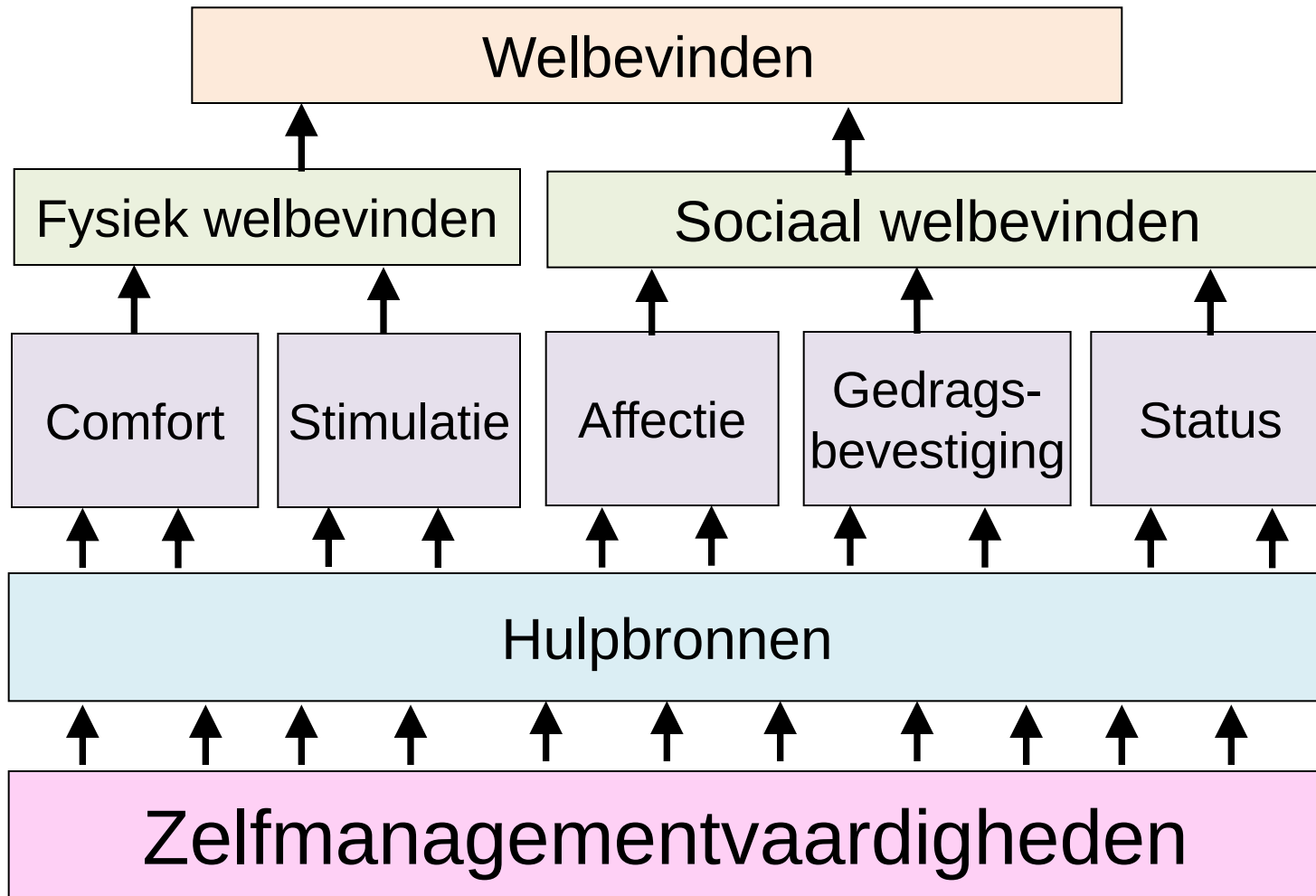
# Een theorie van welbevinden

(SPF theorie, Lindenberg, 1996)



# Een theorie van Zelfmanagement-van-welbevinden

(Steeverink, 2014)



# Zelfmanagementvaardigheden

nodig om goed voor je belangrijke hulpbronnen te kunnen zorgen (Steverink, 2014)

- Initiatief nemen
- Self-efficacy hebben (zelf-effectiviteit)
- Kunnen investeren
- Positief perspectief hebben
- Zorgen voor multifunctionaliteit in hulpbronnen
- Zorgen voor variëteit in hulpbronnen

# De matrix van ZM vaardigheden en Welbevinden

(SMW theory, Steverink, 2014)

|                      | Comfort | Stimulatie | Affectie | Gedrags-<br>bevestig. | Status |
|----------------------|---------|------------|----------|-----------------------|--------|
| Initiatief nemen     |         |            |          |                       |        |
| Self-efficacy        |         |            |          |                       |        |
| Investeren           |         |            |          |                       |        |
| Positief perspectief |         |            |          |                       |        |
| Multifunctionaliteit |         |            |          |                       |        |
| Varieteit            |         |            |          |                       |        |

# Inter- ventie

ontwikkeling  
en onderzoek

## Vertaalslag naar interventies

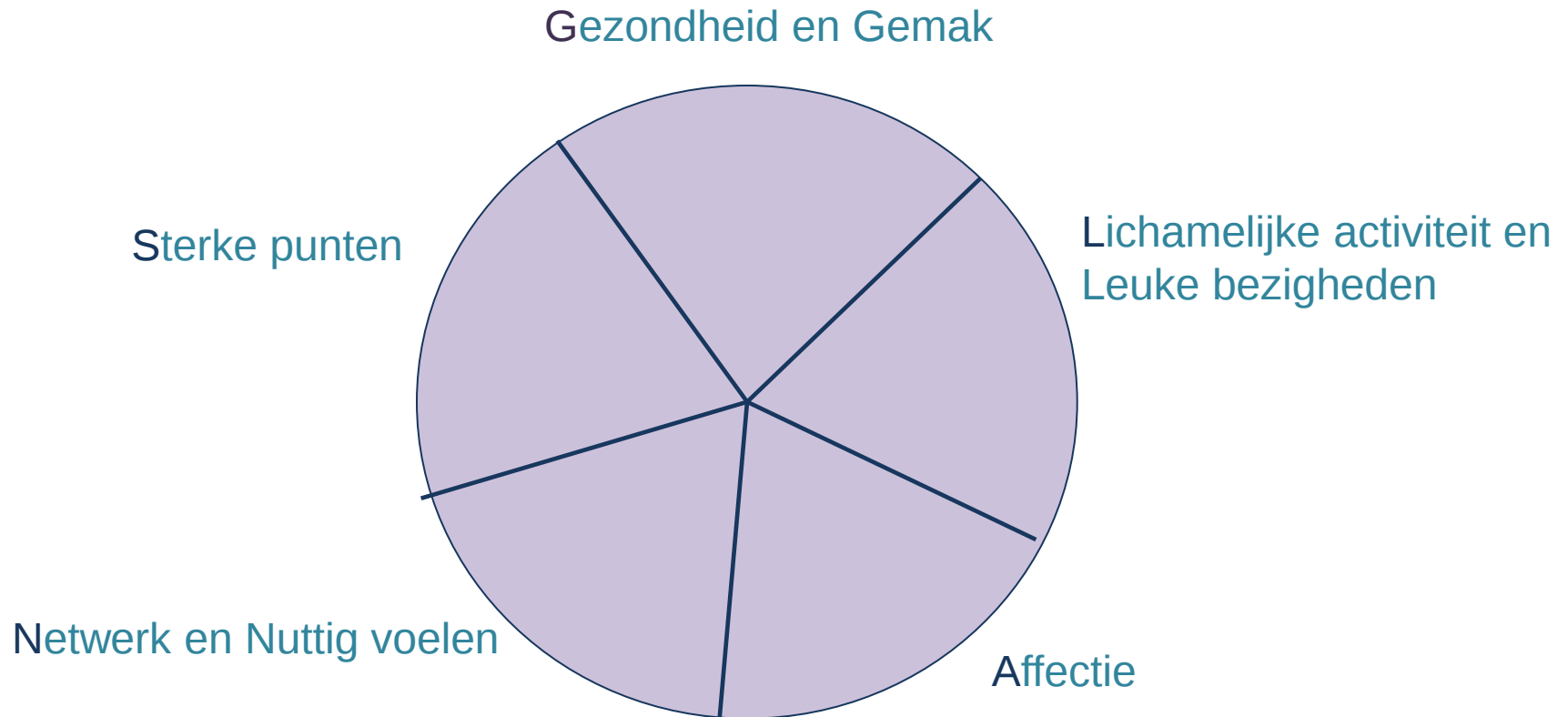
### De GRIP & GLANS interventies

Gericht op versterking van  
zelfmanagementvaardigheid (GRIP)  
en welbevinden (GLANS)

# De vijf basale behoeften van welbevinden

- G      Gemak + Gezondheid (comfort)
- L      Leuke bezigheden + Lichamelijke activiteit  
(stimulatie)
- A      Affectie (affectie)
- N      Netwerk + Nuttig voelen (gedragsbev.)
- S      Sterke punten (status)

# De GLANS-schijf van vijf



## De GRIP&GLANS interventies

1. De GRIP&GLANS *huisbezoeken*
2. De GRIP&GLANS *zelfhulpmethode* (boek)
3. De GRIP&GLANS *groepscursus*

# De G&G groepscursus

Meer zelf-  
managementvaardig-  
heid

Meer welbevinden



Minder  
eenzaamheid

Imple-  
mentatie in  
de  
**Praktijk**

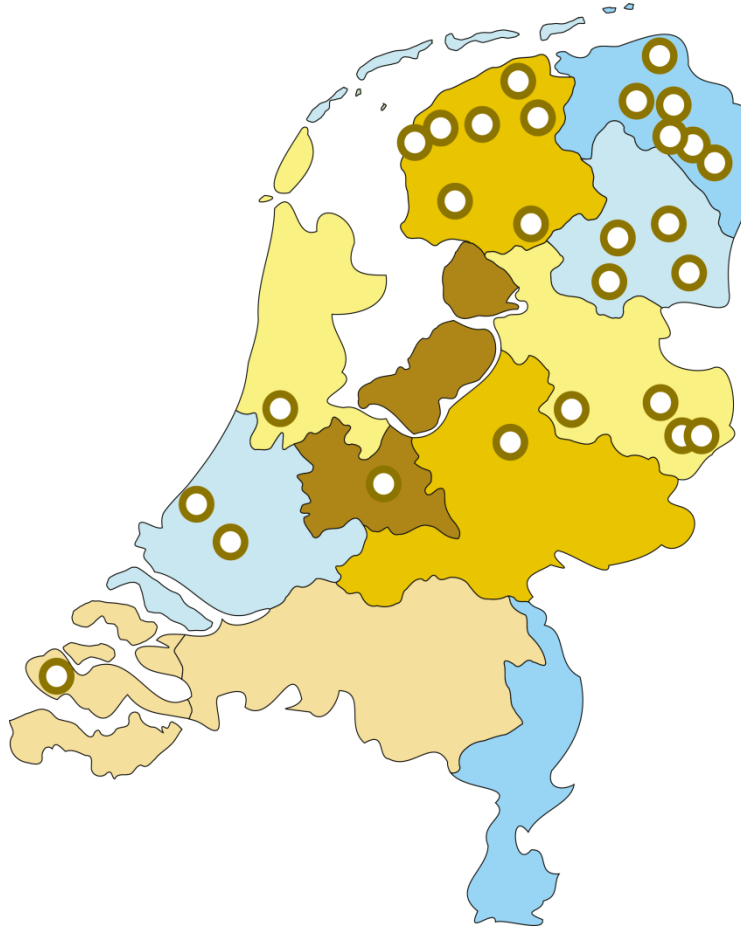
## Hoe komen de G&G interventies nu ten goede aan ouderen?

2010-2014: groot implementatie-  
project, in Noord-Nederland, met  
subsidie van ZonMw (NPO)



Nationaal Programma **Ouderenzorg**

# Aanbod G&G cursussen door welzijns- en zorgorganisaties ten tijde van het NPO-implementatieproject



# Het ontstaan sociale steunstructuren na afloop van de G&G groepscursus

Rapport “Contact houden met elkaar”  
uitgegeven door Movisie (sep 2015):

<https://www.movisie.nl/publicaties/contact-houden-elkaar>



# G&G: empowerment van individuele ouderen door professionals van organisaties

Welzijnsorganisatie

Zorgorganisatie

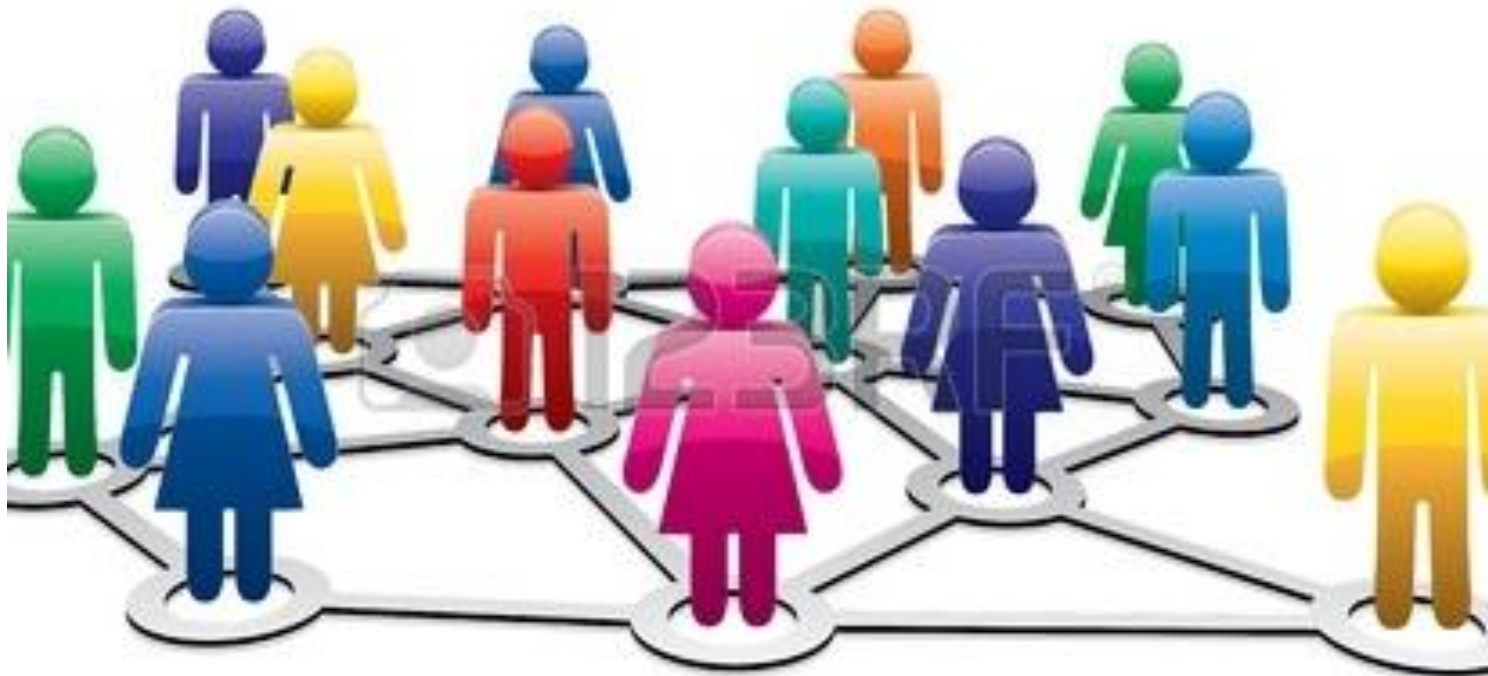


## De G&G cursussen zijn effectief, maar.....

- 1) Bereik van de doelgroep blijft lastig
- 2) Effect van de interventies kan wellicht nog sterker door netwerk aanpak

→ Nieuwe subsidie van ZonMw

# Empowerment van het sociale netwerk als geheel



## Een nieuwe G&G interventie: GRIP&GLANS met elkaar



Empowerment van het informele sociale netwerk, voor en door ouderen zelf

Lopend project, door Martine Goedendorp en Nardi Steverink, i.s.m. burgerinitiatieven en burgerorganisaties.

## GRIP&GLANS *met elkaar*

Stichting Groningen Plus  
Ver. Groninger Dorpen  
Vrouwen van Nu

Samenwerkingspartners



Empowerment van het informeel  
netwerk, voor en door ouderen zelf

## GRIP&GLANS met elkaar

Participatie bevorderen door empowerment van het individu  
èn van het informele netwerk tegelijkertijd:

- 1 De eigen GRIP&GLANS, maar ook de GRIP&GLANS van de groep als geheel
- 2 Gezamenlijke doelen formuleren en samen uitvoeren
- 3 Sterkere zelfmanagementvaardigheid →  
sterkere “Samen-managementvaardigheid”

# GRIP&GLANS met elkaar eerste resultaten

- 1 Meer begrip en verbondenheid
- 2 Meer samen doen
- 3 Meer op elkaar kunnen rekenen

# Conclusies

- 1 Participatie: niet alleen 'moeten', maar vooral ook 'mogen'.
- 2 Participatie als mogen gaat over erbij horen, meedoen en sociaal verbonden zijn. Dit soort participatie is van groot belang voor gezondheid en welbevinden.
- 3 Omdat onze maatschappij (nog) niet zoveel sociale rollen en structuren biedt in de derde levensfase, zijn mensen vooral op zichzelf en elkaar aangewezen om zinvol te participeren.

# Conclusies

- 4 De individuele G&G cursussen dragen bij aan meer zelfmanagementvaardigheid en welbevinden en minder eenzaamheid voor het individu.
- 5 Mogelijk kan de nieuwe G&G met elkaar bijdragen aan de empowerment van informele groepen tot meer “samenmanagementvaardigheid”.
- 6 Dit biedt ouderen meer kansen om voor en met elkaar te participeren en daarmee bij te dragen aan het persoonlijke en het gemeenschappelijke welbevinden.

Hartelijk dank voor uw aandacht

[www.gripenglansmetelkaar.nl](http://www.gripenglansmetelkaar.nl)

[www.nardisteverink.nl](http://www.nardisteverink.nl)