



GRIP&GLANS voor allochtone ouderen in Rotterdam

Deelgemeente Feijenoord

Aerovista Luchtfotografie / Shutterstock.com

Innovatieve interventies in een nieuwe setting

In diverse ZonMw-programma's zijn voor de zorg en ondersteuning van kwetsbare ouderen innovatieve interventies ontwikkeld. Werken deze interventies ook in een andere setting? Wat vraagt het van professionals om een elders ontwikkelde methode te vertalen naar de eigen praktijk? Wat zijn de resultaten in de nieuwe situatie? In dit artikel beschrijven we de toepassing van GRIP&GLANS, ontwikkeld door professor Nardi Steverink in Groningen en nu toegepast in Rotterdam. In deel 1 vertelt projectleider Maria Smedts over het implementeren van GRIP&GLANS in de eigen setting. In deel 2 belicht trainer Fijke van Meijden wat de ervaringen, opbrengsten en leerpunten zijn in de dagelijkse praktijk.

Het vereist een doorontwikkeling

De vertaling naar de praktijk

GRIP&GLANS in Rotterdam

DEEL 1: PROJECT IN EEN NIEUWE SETTING - In Rotterdam voelt een groot deel van de ouderen zich eenzaam. Ze ervaren een minder goede gezondheid en hebben een verhoogd risico op depressie en angst. Dit geldt met name voor ouderen met een lage Sociaal Economische Status (SES). Zij hebben vaker gezondheidsklachten en gebruiken dus meer zorg. Inzet op depressiepreventie en aanpak van eenzaamheid is voor deze doelgroep dus zeker gewenst.

Een groot deel van deze ouderen is van Turkse en Marokkaanse afkomst. Voor de GGD Rotterdam-Rijnmond, Context en Avant sanare reden om te kijken naar een programma voor deze specifieke groep. "We wilden beslist een interventie inzetten die al bewezen effectief is. Want waarom het wiel opnieuw uitvinden?", zegt projectleider Maria Smedts. "Er is een veelheid aan interventies gericht op bestrijding van eenzaamheid, maar het gros daarvan is niet evidence based."



Contactpersoon Ayse Ören (r.) met een deelnemster aan GRIP&GLANS.



*Maria Smedts,
projectleider
GRIP&GLANS in
de deelgemeente
Feijenoord.*

Het vereist een doorontwikkeling

“Met een van de interventies uit het Nationaal Programma Ouderenzorg van ZonMw, GRIP&GLANS, wilden wij aan de slag gaan. Deze groepscursus is ontwikkeld door het UMC Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen. De cursus heeft een stevige theoretische onderbouwing en is evidence-based op basis van de uitvoering bij autochtone alleenstaande vrouwen van 55 jaar en ouder.” Ze glimlacht. “Wat passend is voor oudere Groningse dames is natuurlijk niet één-op-één geschikt voor Turkse en Marokkaanse ouderen. Dat vereist een doorontwikkeling, uiteraard in afstemming met professor Nardi Steverink. Want de essentie van GRIP&GLANS moet behouden blijven, die opdracht hebben we onszelf gegeven.”

Aanpassen aan Turkse en Marokkaanse ouderen

ZonMw financiert deze doorontwikkeling, met cofinanciering van Rotterdam Rijnmond via het programma Mentaal Gezond van de GGD Rotterdam Rijnmond. Doel is de cursus GRIP&GLANS geschikt te maken voor Turkse en Marokkaanse ouderen in Rotterdam. Welke aanpassingen zijn hiervoor nodig? “Ten eerste bewustwording over ouder worden in Nederland: wat betekent ouder worden voor hen? Daar is een extra bijeenkomst aan gewijd. Maar ook kijken hoe om te gaan met het ‘spanningsveld’ van regie over eigen leven versus Allah bepaalt. We zitten nu midden in dat proces”, geeft Maria Smedts aan. “De resultaten tot nu toe zijn zeker positief. In de pilot hebben we inmiddels drie groepscursussen met de aanpassingen uitgevoerd, alle in de deelgemeente Feijenoord. Twee met Turkse vrouwen, in de wijken Bloemhof en Afrikanerwijk. En één cursus met Marokkaanse vrouwen in de wijk Hillesluis. Dit voorjaar staan er nog twee groepsbijeenkomsten op stapel, een voor Turkse mannen en een voor Marokkaanse mannen. De contacten daarvoor zijn reeds gelegd.”

Beperkte beheersing van het Nederlands

“Voor de doorontwikkeling heeft de gemeente Rotterdam onderzoek laten doen naar de betekenis van het ouder worden onder Turkse en Marokkaanse ouderen, met daaraan gekoppeld de implicaties voor de interventie GRIP&GLANS. Het is belangrijk om draagvlak te creëren onder de doelgroep. Daarom is een klankbordgroep aan de slag gegaan, bestaande uit professionals en een aantal allochtone ouderen uit de deelgemeente Feijenoord. Daarbij zijn zeer veel aspecten aan de orde gekomen. Wat zal waarschijnlijk wel goed werken bij de beoogde doelgroep en vooral: wat niet? Welke werkvormen zijn geschikt? Maria: “Het moest in ieder geval niet te ‘talig’ zijn, want veel ouderen beheersen het Nederlands slechts beperkt. Ze kunnen ook vaak niet goed lezen en schrijven. Daardoor werken we veel met beeldmateriaal en is de insteek ook meer gericht op ervaring. Maar ook het meegeven van huiswerk werd ons afgeraden, dat wordt teveel geassocieerd met school. Het meest belangrijk was overigens het advies om aan te haken bij bestaande groepen. Allochtone ouderen zullen zich namelijk beslist niet individueel inschrijven voor deelname.”

Vertrouwenspersoon nodig

Aansluiting zoeken bij bestaande groepen betekent in de praktijk eerst overleg hebben met de contactpersoon van die groep of van het gebouw waar de activiteit plaatsvindt. Zo was Ayse Ören, coördinator van de speeltuin De Klimroos in de wijk Bloemhof, contactpersoon bij de GRIP&GLANS-cursus die in het gebouw bij de speeltuin is gehouden. Ayse is een actieve dame die zich energiek inzet voor verbetering van de wijk, met de speeltuin als ontmoetingspunt.

Kernpunten GRIP&GLANS

De GRIP&GLANS-groeps cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer twee uur en een terugkombijeenkomst. Het woord GRIP verwijst naar de eigen regie. Er komen zes zelf-managementvaardigheden aan bod, overigens zonder dat daar de nadruk op wordt gelegd.

1. Initiatief nemen
2. Persoonlijk effectief zijn
3. Investeren
4. Een positief perspectief hebben
5. Zorgen voor multifunctionaliteit in hulpbronnen
6. Zorgen voor variatie in hulpbronnen

GLANS wijst naar de vijf domeinen van welbevinden die in deze cursus centraal staan.

- G = Gemak en Gezondheid
- L = Leuke bezigheden en Lichamelijk activiteit
- A = Affectie
- N = Netwerk en Nuttig voelen
- S = Sterke punten

Meer informatie Over GRIP&GLANS staat op de website van BeterOud.nl

Een grote cirkel, de glansschijf

“Tijdens de cursus staan de letters van het woord GLANS in vakjes in een grote cirkel, de zogeheten glansschijf”, vertelt Maria Smedts. “De deelnemers gaan met de glansschijf aan de slag. In eerste instantie per vakje apart, na een tijdje ook met integratie van verschillende vakken. Daarbij hebben we niet, zoals bij de oorspronkelijk opzet, ingezet op het formuleren van doelen.” Met nadruk stelt ze: “De insteek van deze cursus is positief. Het gaat dus niet om het problematiseren van zaken en we spreken ook niet over eenzaamheid, maar over meer glans. Het accent ligt dus op gevoelens van welbevinden. Uitgaan van wat je wel hebt en kunt. Hoe kun je van daaruit meer glans krijgen in je leven? Wat maakt het leven lichter? In de loop van de cursus gaan deelnemers dingen toevoegen aan hun persoonlijke glansschijf.”

“Het accent ligt op gevoelens van welbevinden. Uitgaan van wat je wel hebt en kunt. Hoe kun je van daaruit meer glans krijgen in je leven.”

Positief denken

Positief denken is van belang hoe je je voelt en welk gedrag je laat zien, dat wordt met de cursus overgebracht. Juist het belang van positief denken is er diep ingeslepen bij de deelnemers, zo blijkt bij de vraag naar hun ervaringen. “Elke ochtend als ik wakker word, denk ik aan positieve dingen van de komende dag”, zegt een van hen. Bijzonder, want ze vertelt ook dat ze voorheen erg depressief was en daarvoor medicatie gebruikte. “Nu denk ik veel positiever en hoef zelfs geen pillen meer te slikken.”

Aan de slag met GRIP&GLANS

DEEL 2: DE VERTALING NAAR DE PRAKTIJK - Het groepsprogramma GRIP&GLANS is evidence based voor autochtone alleenstaande vrouwen van 55 jaar en ouder. Zal het ook effectief zijn bij allochtone ouderen? Welke aanpassingen zijn daarvoor nodig, zonder de essentie van het programma aan te tasten? In de Rotterdamse deelgemeente Feijenoord is men hiermee aan de slag gegaan.

Bij de doorontwikkeling van de interventie GRIP&GLANS voor allochtone mannen en vrouwen is informatie verzameld via een klankbordgroep. Deze groep, bestaande uit professionals en allochtone ouderen, gaf bijvoorbeeld nadrukkelijk aan dat er gescheiden bijeenkomsten moeten zijn voor mannen en voor vrouwen. Het is van belang om aan te sluiten bij bestaande groepen, omdat ouderen zich beslist niet individueel zullen opgeven voor een cursus. Aansluiting zoeken bij het geloof biedt aanknopingspunten als het gaat om het stellen van doelen. "En je moet je voegen naar de islamitische kalender", is inmiddels de ervaring van projectleider Maria Smedts. "Niet alleen rekening houden met de Ramadan en het Suikerfeest, maar ook het Offerfeest. Bovendien gaan veel ouderen in de zomer een paar maanden naar familie in Turkije of Marokko, dus in die periode moet je geen bijeenkomsten organiseren."



Fijke van Meijden (l.) bespreekt als trainer het programma met contactpersoon Aysel Ören.

Verschillen autochtone en allochtone ouderen

Uit het onderzoek van de gemeente Rotterdam naar de betekenis van het ouder worden, bleek dat ouderdom voor Marokkaanse en Turkse ouderen nog vaak een taboe is, ze maken daarvoor dan ook geen plannen. Dit lijkt voor een deel samen te hangen met een islamitische levenswijze. Ze voelen zich al op vroege leeftijd oud en opgebrand, veelal reeds rond de 50 jaar. Veel Turkse en Marokkaanse ouderen kampen met chronische aandoeningen, veel meer dan autochtone ouderen. Hoe ouder de mensen worden, hoe meer ze zich terugtrekken in de eigen cultuur en etnische gemeenschap. Ze hebben hoge verwachtingen van het gezelschap of de mantelzorg van hun kinderen, die daar echter om verschillende redenen niet altijd aan voldoen. Daardoor voelen de ouders zich soms in de steek gelaten. Velen staan wantrouwend tegenover professionele hulp, bezoeken de huisarts wel als ze fysieke klachten ervaren, maar niet bij psychische problemen. Terwijl juist in de doelgroep veel depressieve klachten voorkomen. Onder een groot deel van Turkse en Marokkaanse ouderen heerst armoede vanwege onvolledig AOW en er ontbreken financiële middelen om activiteiten te ondernemen.

“De contactpersoon is echt de houvast voor de trainer. Heb je haar vertrouwen, dan heb je ook het vertrouwen van de groep”

Contactpersoon als houvast

Trainer Fijke van Meijden vindt het belangrijkste advies de verbinding met een contactpersoon. “Zij is echt de houvast voor de trainer. Heb je haar vertrouwen, dan heb je ook het vertrouwen van de groep”, is haar ervaring. “Je hebt zo’n vertrouwenspersoon echt nodig om te starten met een groep. Ze vormt de schakel naar de groep. Ze zorgt mede voor een vertrouwde sfeer, waardoor de deelnemers over zichzelf durven te vertellen. Daarbij kan zij, op momenten dat het nodig is, vertalen. De cursus wordt in het Nederlands gegeven, dus het is fijn dat er soms een begrip in de eigen taal kan worden toegelicht.”

Fijke heeft met Anja Beek twee groepscursussen GRIP&GLANS gegeven, waaronder een in de wijk Bloemhof bij een inloopgroep. “De deelnemers waren bijzonder enthousiast,” vertelt ze. Bij deze groep was het aantal op sommige dagen wel groot. Dat varieerde van 12 tot 19, terwijl de cursus oorspronkelijk is opgezet voor 6 tot 12 deelnemers. Niet iedereen was alle cursusdagen aanwezig. Soms waren de mensen er maar 1 of 2 keer, omdat ze op dat moment toevallig langskwamen. Maar dat deed niets af aan de inzet. Alle aanwezigen deden altijd van harte mee. Die wisselende samenstelling en de taalbarrière vergen overigens wel flexibiliteit en creativiteit van de trainers.”

Glimlachen geeft glans aan je leven

In de zaal in de wijk Bloemhof waar Fijke de cursus heeft gegeven, hangt nog een grote tekening aan de wand, de uitwerking van de deelnemers van de GRIP&GLANS-cursus. Daarop staan kreten als: Anders denken. Complimenten aan jezelf geven. Contact maken met andere mensen. Positief denken. Wat maakt het leven lichter? “Tijdens een bijeenkomst zijn er altijd ontspanningsmomenten,” legt Fijke van Meijden uit. “Zo heb ik bijvoorbeeld gewerkt met ballonnen. De dames mochten deze opblazen en er daarna op gaan zitten. Dat leidde tot hilarische momenten. Maar ook de reflectie: ‘Wat dacht je? Welke emoties voelde je en wat voelde je in je lichaam? Hoe heb je vervolgens gehandeld?’ Op deze manier wordt duidelijk gemaakt dat je gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen.”

“Wij vertellen erover hoe fijn het is om positief te denken en hoe belangrijk het is complimenten aan jezelf te geven. Dat heb ik hier geleerd.”

“Jammer dat de cursus is afgelopen”

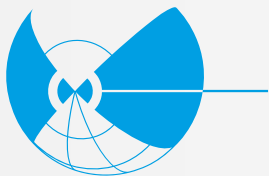
“Het helpt ons om naar het papier in de zaal te kijken”, geeft een van de deelnemers aan. “Als ik verdrietig ben, weet ik direct weer dat ik positief moet denken.” Een ander valt haar bij. “We hebben elkaar goed leren kennen tijdens de cursus en we merken het gelijk als iemand down is. Dan vragen we wat er aan de hand is en proberen we met elkaar het probleem op te lossen.” Een volgende meldt: “Het is zo jammer dat de cursus is afgelopen. Ik zou deze cursus nog wel een keer willen volgen. Dan zullen er beslist nog veel andere vrouwen komen. Want wij vertellen erover hoe fijn het is om positief te denken en hoe belangrijk het is complimenten aan jezelf te geven. Dat heb ik hier geleerd. Ik durf nu ook aan mezelf te denken, niet alleen aan anderen. Dat geeft goede energie.” Een ander valt haar bij: “Je moet eerst van jezelf houden.” De dames vertellen enthousiast over de smiley: een balletje met een glimlach erop die de kring rondgaat bij de cursus. Wie het balletje in de hand heeft, moet iets positiefs melden. “Als ik aan die smiley denk, ga ik vanzelf glimlachen. Dat geeft glans aan je leven”, zegt er een en de rest knikt instemmend.



Maria Smedts (l.) en Fijke van Meijden: “Geweldig dat de eerste effectmeting uitwijst dat we op de goede weg zijn.”

Positieve effectmeting

Deze enthousiaste reacties worden bevestigd door de effectmeting. Daaruit blijkt dat de interventie echt werkt. “Ik had wel het gevoel dat we op de goede weg zijn, maar het is geweldig dat de eerste effectmeting dat ook uitwijst”, aldus Maria Smedts en Fijke van Meijden. “Het geeft zelfs aan dat de vaardigheden in zelfmanagement significant zijn verbeterd. Ook is de kwaliteit van leven en het gevoel van welbevinden verbeterd. We zijn zeer blij met deze uitkomsten. Het betekent dat we goede hoop hebben dat de cursus effectief kan worden ingezet voor deze doelgroep. Daarvoor moeten we natuurlijk eerst nog de volgende effectmeting afwachten, plus de deelname aan de volgende groepen. Want we bieden in de pilot nog twee cursussen, een voor Turkse mannen en een voor Marokkaanse mannen. Zodra deze zijn afgerond, kunnen we het draaiboek definitief vaststellen en bekijken hoe we de cursus breder kunnen uitzetten in Rotterdam. Uiteraard doen we dat in overleg met de Viven, de licentiehouders van GRIP&GLANS.” Ze besluiten: “Maar eerst ervoor zorgen dat de cursus GRIP&GLANS voor Turkse en Marokkaanse ouderen er echt staat. Dat gebeurt, daar hebben we alle vertrouwen in.”



ZonMw

Samen bouwen

'Samen bouwen aan het veranderend zorglandschap voor ouderen' is een initiatief van ZonMw om innovatieve interventies voor ouderen toepasbaar te maken in een andere setting. Deze uitgave is onderdeel van een serie met viermaal een tweeluik over vier van de zestien gehonoreerde projecten.

1. FIT richt zich op thuiswonende ouderen in Schiedam
2. GRIP&GLANS Rotterdam
3. Palliatieve Leerhuizen verrijken PaTz-concept in Rotterdam
4. De SPIL maakt van bewoners buurtgenoten in Hoogeveen

Zie voor meer informatie: www.zonmw.nl en www.beteroud.nl.

Adres: ZonMw, Laan van Nieuw Oost-Indië 334, 2593 CE Den Haag.

Interviews: Gerda van Beek
Fotografie: Studio Oostrum
Vormgeving: Knijnenburg Producties, Rijswijk
Productie: Zorgenz, Waddinxveen

Deze interviews verschenen in april/mei 2016 op www.zorgenz.nl.

ZorgenZ...
Zorg in de Praktijk

