

Preventieve activiteiten

voor ouderen met een
migratieachtergrond
in Almere

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Onderzoekopzet	4
3. Leeswijzer	5
4. Kansrijke elementen volgens de literatuur	6
4.1 Kansrijke elementen preventieve ouderenzorg volgens RIVM	6
4.2 Behoeftte ouderen niet-westerse migratieachtergrond	7
4.3 Wat werkt wel en wat werkt niet voor deze doelgroep	7
4.4 Kansrijke elementen volgens Pharos	8
5. Verhalen uit de praktijk	9
5.1 Organisatiestructuur en werkwijze	9
5.2 Activiteiten	11
5.3 Uitdagingen	12
6. Conclusie	13
7. Bijlage	15



1. Inleiding

Achtergrond

Veel gemeenten of wijken bieden activiteiten voor thuiswonende ouderen aan om gezond oud worden en zelfstandig functioneren te bevorderen. Dit wordt ook wel preventieve ouderenzorg genoemd. Voorbeelden zijn activiteiten om meer te bewegen, gezond te eten en sociale contacten te bevorderen. Maar niet alle ouderen doen hieraan mee. Onder andere ouderen met een lage sociaal economische status, met een klein sociaal netwerk en oudere migranten met een niet-westerse achtergrond nemen, volgens professionals, niet vaak deel aan deze preventieve activiteiten.¹

Goud in Almere

In Almere is in 2019 het netwerk 'Goud in Almere' in het leven geroepen. Binnen dit netwerk werken gemeente, senioren, bewonersinitiatieven, organisaties, woningcorporaties en bedrijven samen aan een Almere waar je goed oud kunt worden. In het 'Meerjarenperspectief goed oud worden in Almere' worden de verschillende uitdagingen op het gebied van ouderenzorg benoemd. Hierin wordt extra aandacht besteed aan de groep ouderen met een migratieachtergrond. Dit is niet gek, want in Almere heeft één op de zes ouderen een migratieachtergrond. Deze doelgroep is moeilijk te bereiken en valt vaak buiten het aandachtsgebied van verschillende zorginstellingen. Daarnaast voelen zij zich ook vaker eenzaam dan ouderen met een Nederlandse achtergrond.²

Aanleiding

Almere kent verschillende initiatieven op het gebied van preventieve ouderenzorg. Echter zijn deze niet allemaal in beeld. De gemeentelijke website biedt een digitale sociale kaart met activiteiten maar deze data is niet up-to-date. Zo staan er ook organisaties bij die zich buiten de regio bevinden of niet meer bestaan. Daarnaast is niet vastgesteld aan welke criteria een activiteit moet voldoen om succesvol bij te dragen aan goed oud worden in Almere. Ook is er een groep die met deze activiteiten niet wordt bereikt. De vraag is dan ook hoe deze doelgroep te bereiken, maar ook hoe ze te behouden.

¹ <https://www.rivm.nl/preventieve-activiteiten-voor-ouderen-die-onvoldoende-bereikt-worden-wat-zijn-kansrijke-elementen>

² Het Meerjarenperspectief goed oud worden in Almere.

2. Onderzoeksopzet

Vraagstelling

De centrale vraag van het onderzoek is: Aan welke elementen moeten activiteiten voldoen om aan te sluiten bij de behoefte van kwetsbare ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond in Almere?

Deze vraag wordt beantwoord aan de hand van twee deelvragen.

- 1 Welk type preventieve activiteiten (inhoud) sluit aan bij de behoefte van ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond?
- 2 Hoe willen ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond het liefst betrokken worden bij preventieve activiteiten voor ouderenzorg?

Onderzoeksmethoden

Om de deelvragen en uiteindelijk centrale vraag te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van twee onderzoeksmethoden: literatuurstudie en empirisch onderzoek.

De literatuurstudie bestaat uit verschillende bronnen op het gebied van preventieve ouderenzorg voor ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond.

Deze recente studies geven ons meer inzicht in:

- Kansrijke elementen voor preventieve activiteiten
- Behoeft en type activiteiten voor niet-westerse migranten ouderen
- Eenzaamheidsinterventies.

Voor het empirisch onderzoek zijn gesprekken gevoerd met sleutelfiguren die veel werken met de doelgroep, waarbij verschillende migratieachtergronden vertegenwoordigd zijn. De beperking qua beschikbare uren voor dit onderzoek daagt uit om op een creatieve en slimme manier de doelgroep te bereiken. Flever heeft hiervoor de Onafhankelijke Cliënt Ondersteuners (OCO's) uit het eigen netwerk ingezet. Daarnaast is contact gelegd met Kleurrijk Almere en Goud in Almere voor het inzetten van hun netwerk.

Flever wilde onderzoeksresultaten gebruiken van de Opiniepijlers, die in september 2022 onderzoek hebben gedaan in opdracht van gemeente Almere. Echter bleken de onderzoeksresultaten niet bruikbaar voor dit onderzoek. De doelgroep van Almeerders met niet-westerse migratieachtergrond kwamen voor slechts 5% terug onder de respondenten en is daarmee onvoldoende vertegenwoordigd³.

³ Het onderzoek van Opiniepijlers is nog niet gepubliceerd waardoor we er hier nog niet naar kunnen verwijzen.

3. Leeswijzer

Hoofdstuk 4 geeft conclusies weer uit de literatuurstudie waarbij verschillende bronnen zijn geraadpleegd. In dit hoofdstuk worden handvatten benoemd voor zowel deelvraag 1 als deelvraag 2. In hoofdstuk 5 is middels empirisch onderzoek achterhaald in hoeverre de genoemde handvatten daadwerkelijk van toepassing zijn op de Almeerse situatie. In dit hoofdstuk zijn goede voorbeelden uitgewerkt, die voortkomen uit de gesprekken met de sleutelfiguren. Deze voorbeelden zijn enkel ter illustratie van de uitgewerkte elementen waar activiteiten aan moeten voldoen en geven geen volledig beeld van de huidige Almeerse situatie.

In de conclusie wordt gedefinieerd waar activiteiten voor deze doelgroep in Almere aan moeten voldoen. Gemeente Almere kan dit vervolgens gebruiken voor een 0-meting om overzicht te krijgen in de huidige en te ontwikkelen preventieve activiteiten voor kwetsbare ouderen. In de bijlage is een handreiking te vinden die de belangrijkste elementen samenvat.



4. Kansrijke elementen volgens de literatuur

Het onderzoek naar preventieve activiteiten van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) uit 2018 vormt de basis van dit onderzoek. Bestaande inzichten van het Kennisplatform integratie & Samenleving (KIS) en Pharos expertisecentrum gezondheidsverschillen worden daar naast gelegd om de resultaten in de voor Almere relevante context te plaatsen.

4.1 Kansrijke elementen preventieve ouderenzorg volgens RIVM

De door het RIVM omschreven kansrijke elementen betreffen niet alleen ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond, maar ook ouderen met een lage sociaal economische status (SES) en ouderen met een klein sociaal netwerk.

Het eerste kansrijke element is **de inhoud van de activiteiten**. Het is belangrijk om goed in kaart te brengen wat de behoefte is van de doelgroep. Dit kan o.a. gedaan worden door co-creatie. Door de doelgroep vanaf het begin (ontwikkeling van een activiteit) te betrekken, vergroot de kans van slagen. Andere aspecten om rekening mee te houden bij het komen tot een activiteit zijn een multidimensionale aanpak, ervaringsgerichte insteek en het sociaal samenzijn.

De **benadering van ouderen** is een tweede kansrijk element volgens het RIVM. De wijze waarop ouderen benaderd worden, zowel bij het attenderen op als bij het deelnemen aan activiteiten is heel belangrijk volgens professionals.

“De genoemde groepen ouderen schamen zich soms, vooral voor eenzaamheid en psychische problemen. Onder veel oudere migranten rust er zelfs taboe op deze gezondheidsproblemen”.

Een passende benaderingswijze is dan ook erg belangrijk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een persoonlijke benadering door middel van thuisbezoek of plekken waar zij (veel) samenkomen (een buurthuis, moskee of huisarts). Daarnaast helpt het gebruik van sensitieve communicatie en inzet van sleutelfiguren om de doelgroep te benaderen.

Als derde kansrijk element wordt de **toegankelijkheid van de preventieve activiteiten** genoemd. Het kan voor de genoemde doelgroep nog een grote uitdaging zijn om de weg te vinden naar beschikbare preventieve ouderen zorg en ondersteuning.

“Sommige oudere migranten verwachten dat anderen (kinderen, andere familie of huisarts) zorg en ondersteuning zullen regelen en tegelijkertijd denken veel huisartsen dat de kinderen zorg geven”.

Om preventieve activiteiten toegankelijk te maken is signaleren en doorverwijzen cruciaal. Verder geven professionals aan dat voldoende tijd en beschikbare (financiële) middelen ook noodzakelijk zijn, evenals het kiezen van drempelverlagende locaties (bijvoorbeeld buurthuis) en rekening houden met culturele gebruiken en gewoonten bij het organiseren van een activiteit.

⁴ Rapport 'Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?' <https://www.rivm.nl/preventieve-activiteiten-voor-ouderen-die-onvoldoende-bereikt-worden-wat-zijn-kansrijke-elementen> (2018)

⁵ Rapport 'Tussen verveling en vereenzaming' <https://www.kis.nl/publicatie/tussen-verveling-en-vereenzaming> (2020)

⁶ Rapport 'Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen Eenzaamheidsinterventies' <https://www.pharos.nl/kennisbank/eenzaamheidsinterventies/> (2021)

Als laatst wordt de competenties van zorgverleners genoemd. Ook op het gebied van communicatie tussen zorgverlener en ouderen met een lage SES of ouderen met een migratieachtergrond is winst te behalen. “Zorgverleners hebben niet altijd voldoende vaardigheden op het gebied van eenvoudige communicatie en missen soms kennis over hulpmiddelen die daarvoor beschikbaar zijn. Verder hebben zorgverleners niet altijd cultuurspecifieke kennis en houden zij soms geen rekening met cultuur gewoontes”. Om een betere aansluiting te vinden is het goed wanneer zorgverleners beschikken over specifieke competenties, er goede samenwerking is tussen professionals en vrijwilligers, vrijwilligers begeleid worden (denk aan structurele cursus en trainingsaanbod) en meer aandacht komt voor (cultuur) sensitieve vaardigheden in het beroeps- en hoger onderwijs.

4.2 Behoeftte ouderen niet-westerse migratieachtergrond

Doordat eenzaamheid bij migranten ouderen vaak gekoppeld wordt aan de oude dag (Hanan Nhass, 2020) is het belangrijk om deze interventies ook mee te nemen in de inzichten voor preventieve ouderenzorg. Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar ‘Ageing, families and Migration’ bij Erasmus School of Social and Behavioural Sciences, noemt in een interview met KIS⁷ eenzaamheid onder migranten ouderen een complex en veelkoppig monster. Volgens Fokkema zijn er een paar misverstanden die vaak voorkomen bij het bedenken van interventies voor eenzaamheid (2009). Een van deze misverstanden is dat eenzaamheid gekoppeld wordt aan individualisering (de veronderstelling dat eenzaamheid hoger is in landen die individualistischer zijn) of dat een contactrijke omgeving de oplossing is voor eenzaamheid. Niet altijd is een contactrijke omgeving de oplossing voor eenzaamheid. Volgens Fokkema zijn interventies vaak gebaseerd op het verbreden van de mogelijkheid om mensen te ontmoeten,

vanwege het idee dat een tekort aan sociale relaties de belangrijkste oorzaak van eenzaamheid is. Echter is het belangrijker om goed na te gaan wat de precieze oorzaak van eenzaamheid is. “Het bieden van een contactrijke omgeving is slechts een van de manieren om eenzaamheid te verminderen. Deze aanpak zal lang niet altijd succesvol zijn. Het is weinig zinvol om een oudere man mee te nemen naar een mannensoos wanneer hij vooral zijn overleden vrouw mist; hij zal eerder geholpen zijn wanneer hij leert om te gaan met zijn eenzaamheidsgevoelens (Dykstra, 2009, p. 8)”. Ook hierin (Dykstra, 2009) blijkt hoe belangrijk het is om rekening te houden met heersende normen, verwachtingen en behoeften wanneer er interventies bedacht worden voor de doelgroep.

4.3 Wat werkt wel en wat werkt niet voor deze doelgroep

Om de behoefte van ouderen met een migratieachtergrond verder uit te diepen, wordt gekeken naar het rapport van Hanan Nhass, die onderzoek deed naar eenzaamheid onder ouderen met een Marokkaanse achtergrond. Uit het onderzoek van Nhass blijkt dat er een aantal factoren van invloed zijn op de ervaring van eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond. Ze benoemt er acht: Familie, remigratie, geloof, rol van de moskee, dagbesteding, inkomen, gezondheid en sociaal netwerk. Ook kijkend naar zorg zijn dit relevante factoren. Zo speelt familie een heel belangrijke rol bij deze doelgroep, worden mantelzorgtaken veelal opgepakt binnenshuis en wordt er vaak weinig gebruik gemaakt van particulier zorgaanbod. Ook bij het benaderen van deze doelgroep speelt de familie een grote rol. “Wat heel mooi kan zijn maar ook erg belastend kan zijn voor de kinderen of partner. Het is dan ook belangrijk om rekening te houden dat de doelgroep vaak via de familie (kinderen, kleinkinderen) bereikt/benaderd kan worden” (Hanan Nhass, 2020, p. 28).

⁷ Interview met KIS <https://www.kis.nl/artikel/eenzaamheid-onder-oudere-migranten-een-complex-en-veelkoppig-monster>

Qua **inhoud van de activiteiten** benoemt Nhas dat voornamelijk activiteiten die een oudere deed in diens actieve leven een grote kans van slagen hebben.

Zij noemt in haar onderzoek enkele voorbeelden:

- Wandelen
- Laagdrempelige sociale activiteiten zoals: samen eten en eten maken, naar de markt gaan
- Activiteiten die aansluiten bij hun (religieuze) interesses zoals; (voor)lezen uit de Koran, praten met gelijkgestemden of benefietactiviteiten ten behoeve van gebedshuizen.
- Intergenerationele activiteiten; activiteiten die ze samen kunnen uitoefenen met hun (klein) kinderen
- Activiteiten die ruimte of rekening houden met het geloof

Daarnaast noemt zij enkele activiteiten die **waarschijnlijk minder goed aanslaan**:

- Spelletjes (bingo)
- Buiten sporten
- Activiteiten met M/V gemengd

4.4 Kansrijke elementen volgens Pharos

Het rapport van Pharos (2021) brengt de onderzoeken van RIVM en Nhas samen en noemt werkzame elementen waarmee er rekening gehouden moet worden bij het bedenken van interventies, zowel qua **inhoud** als qua **benadering**.

Deze elementen zijn:

- Betrek de doelgroep in alle fasen van de interventieontwikkeling
- Versterk het zelfvertrouwen van deelnemers. Coach de deelnemers in de interventie in het verkrijgen van vaardigheden die bijdragen aan het zelfvertrouwen. Specifiek gaat het om vaardigheden om positief te denken en negatieve gedachten om te zetten in positieve of bevorderende gedachten
- Sluit aan op de leefwereld van de deelnemers
- Werving: werf deelnemers op plekken waar ze al samenkomen of vertrouwd zijn
- Versterk de toegankelijkheid voor deze doelgroep
- Gebruik begrijpelijk materiaal



5. Verhalen uit de praktijk

Om de resultaten uit de literatuurstudie in de Almeerse context te plaatsen is gebruik gemaakt van empirisch onderzoek. De organisaties die deelnamen aan het onderzoek bieden verschillende (preventieve) activiteiten in Almere aan ouderen (met een migratieachtergrond).

De volgende vier organisaties zijn geïnterviewd:

- **Vereniging 'Wij zijn er ook':**

Multiculturele Seniorenvereniging 'Wij zijn er ook' is begonnen in 2003 met een groep van 8 personen en is inmiddels uitgegroeid tot 68 leden. Deze vereniging richt zich oorspronkelijk op ouderen met een Surinaamse migratieachtergrond. Het activiteiten aanbod is heel divers.

- **Ghana Together:**

Ghana Together richt zich oorspronkelijk op Nederlandse inwoners met een Ghanese afkomst. Ghana Together heeft een board van 30 personen en bereikt tussen de 100-150 personen bij activiteiten. Ghana Together trekt veel op met 'Wij zijn er ook' in het aanbieden van activiteiten.

- **De Schoor:**

Voor dit onderzoek is gekeken naar het project Marhaba (interculturele huiskamer) van Goud in Almere in samenwerking met De Schoor. Dit project richt zich op mensen die zich eenzaam en geïsoleerd voelen. De deelnemers bestaan voornamelijk uit vrouwen ouder dan 55 jaar met een migratieachtergrond. Er is bewust gekozen voor een project waar uitsluitend vrouwen bij elkaar komen om een veilig gevoel te creëren. Ook ziet de organisatie dat mannen al vaker bij elkaar komen in de moskee of andere verenigingen.

- **VMCA (Vrijwilligers en Mantelzorg Centrale Almere):**

VMCA is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor mantelzorg en vrijwillige inzet. Mensen kunnen bij VMCA terecht voor informatie, advies en ondersteuning van mantelzorg en vrijwillige inzet.

VMCA heeft verschillende projecten die bijdragen aan deze doelstelling. Een van de projecten die ze belicht hebben tijdens het onderzoek is het burennetwerk. Dit project is bedoeld voor hulpbehoevende (ouderen). Mensen kunnen hun vraag neerleggen bij het burennetwerk en hier wordt binnen het netwerk gekeken of er een passende oplossing geboden kan worden.

5.1 Organisatiestructuur en werkwijze

Om de centrale vraag te beantwoorden wordt naast het activiteiten aanbod gekeken naar de organisatiestructuur en werkwijze van deze organisaties. Dit plaatst de activiteiten in de brede context die bijdraagt aan het slagen, falen of beëindigen van een activiteit.

Platte organisatie

De organisaties 'Wij zijn er ook' (WZEO) en Ghana Together hebben beide een platte organisatie die nauw in verbinding staat met de bezoekers. Vertrouwen is voor hen een belangrijke voedingsbodem.

Ghana Together heeft een traditioneel georiënteerde organisatiestructuur met een board en een koning(in).

"Als iemand iets nodig heeft of niet weet, bellen ze mij", aldus de voorzitter van Ghana Together. De organisatie onderhoudt contact met de leden door een whatsappgroep en kent een board met een gekozen koning en koningin, net als de local chief in Ghana. De koning of koningin draagt de verantwoordelijkheid van de hele gemeenschap.

Bij WZEO is veel informeel en familiair contact. Deze manier van werken schept een goede basis van vertrouwen binnen de organisatie en zorgt voor sterk onderling contact en sociale verbindingen.

Volgens de voorzitter van WZEO hebben mensen vertrouwen in WZEO. "Ze komen met vragen die ze niet durven te stellen aan de dokter of aan de kinderen". Als ze een moeilijke vraag hebben voor de dokter, gaat de voorzitter ook vaak mee. Er is veel persoonlijke aandacht en contact. "Als mensen niet bij een bijeenkomst zijn, ga je bellen waar ze waren of bij oudere mensen ga je familieleden benaderen. Bij overlijdensgevallen nemen we een deel over van de familie."

Kijkend naar de grote omvang van deze organisaties kan deze informele (traditionele) en inclusieve vorm van communiceren en samenwerken niet onopgemerkt blijven. Bij de projecten Marhaba van De Schoor en Burennetwerk van VMCA komt de platte manier van samenwerken terug in het persoonlijk contact tussen projectleiders en deelnemers.

Samenwerking

Een andere succesfactor is de onderlinge samenwerking. Alle vier de organisaties hebben met minimaal één organisatie onderling contact. Zij raadplegen elkaar en sturen deelnemers/bezoekers door naar elkaar. Zo organiseren WZEO en Ghana Together samen met 'Stichting Comité 30 juni-1 juli' de jaarlijkse Keti Koti viering. Tijdens het focusgroep gesprek werden ter plekke casussen gedeeld waarop direct een actie vanuit een andere organisatie volgde.

Overeenkomende culturele kenmerken

Deze organisaties zijn het meest succesvol in het bereiken van mensen uit een doelgroep wanneer deze goed afgebakend is of culturele kenmerken van de doelgroep overeenkomen met de organisator. De organisaties WZER en Ghana Together bereiken het meest mensen met een Surinaams/Ghanese achtergrond. Bij het project Marhaba van De Schoor, hebben alle vrijwilligers die verbonden zijn aan het project een migratieachtergrond. Volgens de projectcoördinator is niet bewust gekozen voor vrijwilligers met een migratieachtergrond. Dat dit een positief effect heeft in het benaderen, bereiken en behouden van de vrouwen met een migratieachtergrond wordt niet uitgesloten. Het heeft in ieder geval wel voordelen. Er wordt een casus gedeeld over een kwetsbare Afghaanse vrouw, analfabeet, die nu goed geholpen wordt door een vrijwilliger van Iraanse afkomst.

Dat mensen zich eerder aangetrokken of aangesproken voelen wanneer er gedeelde kenmerken zijn, is niet gek. Dit is ook te verklaren vanuit de homophily theory. Volgens deze theorie zijn mensen eerder geneigd in contact te komen met andere individuen met dezelfde kenmerken. Een bekend gezegde daarbij is "Birds of a feather flock together".

5.2 Activiteiten

De organisaties hebben een vast en flexibel aanbod van activiteiten. Veel activiteiten vinden hun oorsprong in het land van herkomst. Activiteiten die bekend zijn worden overgenomen en in zijn geheel of gedeeltelijk uitgevoerd. Op een aantal vaste activiteiten na is het aanbod erg vraag gestuurd en flexibel. Deze inclusieve manier van activiteiten ontwikkelen vinden wij terug in de definitie van Verná Meyers "Diversity is about being invited to the party. Inclusion is about being asked to join in and dance". Het is meer dan aanwezig zijn, het gaat over mee doen. Over co-creatie. Samen een activiteit ontwikkelen. Dit kan soms vertragend werken, maar is wel de basis voor succes. Per organisatie is hieronder een beeld geschetst van de huidige activiteiten.

'Wij zijn er ook':

De activiteiten zijn erg gevarieerd. Zo organiseren zij bijvoorbeeld dagtochten, een jaarlijkse senioren dag, Ketu Kotu viering samen met andere organisaties, rouwbijeenkomsten en bijeenkomsten rondom andere moeilijk bespreekbare onderwerpen. En zelfs een reis naar Ghana. Volgens de voorzitter van de vereniging is het betrekken van eenieder kenmerkend voor de instandhouding van de vereniging. Alles wordt in samenspraak gedaan en vanuit de behoefte van de bezoekers worden activiteiten ontwikkeld. Bij de activiteiten is een vleugje gezelligheid onmisbaar, wat vaak gepaard gaat met samen eten en drinken.

Ghana Together:

Bij Ghana Together speelt eten en drinken ook een belangrijke rol. Ghana Together organiseert jaarlijks een zomer BBQ, viert Ketu Kotu samen met andere organisaties en organiseert jaarlijks een kerstfeest. De organisatie probeert veel activiteiten te organiseren met andere partijen. Zo ook bij de organisatie van 'Women connected', een activiteit voor vrouwen van verschillende culturen. Ook organiseerde zij een bezoek aan het Anne Frank museum, wat betaald werd door het wijkteam.

Project Marhaba (De Schoor):

Marhaba is een fysieke ontmoeting voor vrouwen boven de 55 jaar met diverse niet-westerse migratieachtergronden. Enkele achtergronden zijn: Surinaams, Syrisch, Turks, Marokkaans, Soedanees en Indonesisch. Het project loopt inmiddels een jaar en op hun locatie in Almere Haven zijn 15 deelnemers. Hier organiseren zij verschillende activiteiten zoals bingo, kaarsen maken, schilderen, mozaïek en bloemschikken.

Burennetwerk (VMCA)

VMCA heeft net als De Schoor een heel divers aanbod van activiteiten. Het project dat het best aansluit bij dit onderzoek is Burennetwerk. Mensen kunnen hun vraag neerleggen bij het burennetwerk en binnen het netwerk wordt gekeken of er een passende oplossing geboden kan worden. De vragen die binnenkomen zijn heel verschillend: van koffiedrinken en spelletjes doen tot het vinden van een vrijwilliger om te wandelen met iemand in een rolstoel.

5.3 Uitdagingen

Ondanks de bovengenoemde succesverhalen lopen de organisaties ook tegen een aantal uitdagingen aan:

- Contact met andere etnische groepen: meerdere organisaties benoemen dat ze zelf meerdere doelgroepen (mensen met andere migratieachtergronden) willen betrekken bij hun activiteiten maar moeilijk met ze in contact komen.
- Onbekend hoe ze aan hulp moeten komen: sommige organisaties vinden het nog steeds een uitdaging om aan hulpmiddelen te komen voor hun projecten. De organisaties hebben het gevoel dat er in Almere veel gebeurt, maar dat het langs elkaar heen loopt.
- Tekort aan middelen wat ervoor zorgt dat het voortbestaan van projecten gevaar loopt.
- Belemmering wijk verdeling: iemand die in een andere wijk woont en geen gebruik kan maken van voorzieningen van een wijkteam. Bijvoorbeeld bij het bezoek aan het Anne Frank museum konden mensen van/uit de ene wijk niet mee omdat het werd betaald vanuit budget van het andere wijkteam.
- Taalbarrière zorgt ervoor dat (hoog) opgeleide mensen met een migratieachtergrond onvoldoende banen aangeboden krijgen die passen bij hun opleidingsniveau. Dit kan leiden tot depressie, huiselijk geweld en/of scheidingen.



6. Conclusie

Er zijn verschillende elementen waar een activiteit aan moet voldoen om aan te sluiten bij de behoefte van kwetsbare ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond in Almere. Deze kunnen worden onderverdeeld in twee categorieën: inhoud van de activiteiten en het betrekken van de doelgroep.

Naast deze specificaties zijn er een aantal algehele conclusies. De belangrijkste conclusie is dat onderstaande elementen algemeen zijn en specifieke details per doelgroep kunnen verschillen. Daarbij is het belangrijk om niet uit te gaan van aannames. Bijvoorbeeld bij eenzaamheid is het organiseren van ontmoetingsplaatsen niet per definitie de oplossing. Om een specifieke doelgroep van dienst te zijn is het dan ook belangrijk deze doelgroep echt te leren kennen en maatwerk te leveren. Dit kan door de doelgroep al in een vroeg stadium te betrekken bij de ontwikkeling van de activiteit. Om dit goed te kunnen doen moet tijd en geld geïnvesteerd worden. Dit is helaas niet altijd beschikbaar. Echter draagt deze inclusieve manier van activiteiten ontwikkelen sterk bij aan het al dan niet slagen van een activiteit. Daarbij is het belangrijk dat een activiteit ook op lange termijn bestendig is. Wanneer een project tijd en geld beschikbaar heeft is het belangrijk dit te borgen zodat de activiteit niet op korte termijn weer wordt beëindigd, dit is desastreus voor deze kwetsbare doelgroep.

Inhoud van de activiteiten

Een belangrijk aspect van het hierboven genoemde maatwerk is het aansluiten op de leefwereld van

de doelgroep. Het is hierin essentieel rekening te houden met culturele gebruiken en gewoonten. Daarnaast speelt ook herkenning een grote rol in de slagingskans. Bijvoorbeeld activiteiten die terug zijn te leiden naar het land van herkomst en/of wat zij herkennen uit hun jeugd. Ook activiteiten die aansluiten bij religieuze interesses hebben een grote slagingskans. Daarbij is het belangrijk stil te staan bij een bereikbare locatie en te kijken naar de financiële bijdrage die van de bezoekers gevraagd wordt. Binnen deze doelgroep kan een grote groep het zich niet permitteren deel te nemen aan betaalde activiteiten vanwege de financiële situatie.

Voor (een deel van de) kwetsbare ouderen met een migratieachtergrond is de drempel om mee te doen erg hoog, bijvoorbeeld omdat zij niet veel activiteiten buitenshuis gewend zijn. Het kan dan ook helpen om in eerste instantie te kiezen voor een laagdrempelige activiteit in een kleine groep. Ook gezelligheid heeft een grote bijdrage aan toegankelijkheid. Samen eten en eten maken is hierin een voorbeeld dat zowel in de literatuur als in de praktijk vaak terugkomt. Zodra zij zich vertrouwd voelen in de groep zijn ook zwaardere thema's bespreekbaar. Om tot dit punt te komen is persoonlijk contact essentieel. De beste voorbeelden zijn dan ook platte organisaties waarbij de deelnemer een duidelijk aanspreekpunt heeft, die bij voorkeur ook de taal van het land van herkomst spreekt. Vertrouwen is een belangrijke voedingsbodem.

Betrekken van de doelgroep

Ook bij het benaderen van de doelgroep speelt herkenning en vertrouwen een grote rol. Volgens de homophily theory zijn mensen eerder geneigd in contact te komen met andere individuen met dezelfde kenmerken. Ook uit de verhalen uit de praktijk blijkt dat de organisatoren de meeste mensen met dezelfde culturele achtergrond bereiken. Sleutelfiguren kunnen dan ook een grote rol spelen in het benaderen van de doelgroep. Daarnaast is het belangrijk om professionals en vrijwilligers te trainen in (cultuur) sensitieve communicatie.

Binnen veel niet-westerse culturen speelt familie een grote rol. Het benaderen van ouderen via hun familie (kinderen, kleinkinderen) kan dan ook erg effectief zijn. Echter moet hierbij wel rekening

worden gehouden met het onderwerp. Onder ouderen met een migratieachtergrond heerst veel schaamte voor eenzaamheid en psychische problemen. Een passende en persoonlijke benadering is dan ook belangrijk. Bijvoorbeeld door thuisbezoek of op plekken waar zij al samenkomen en vertrouwd zijn. Voor het direct benaderen van ouderen met een migratieachtergrond is het essentieel dat informatie voor hen begrijpelijk is. Bijvoorbeeld door naslagwerk te maken in de oorspronkelijke taal van de oudere, zodat deze na het gesprek het nog even rustig na kan lezen. In een grote stad als Almere is het onmogelijk voor een organisatie om de gehele doelgroep in het vizier te hebben. Samenwerken en doorverwijzen is dan ook cruciaal, zowel tussen zorg- en welzijnsprofessionals als tussen professionals en vrijwilligers.



7. Bijlage

Handreiking

Preventieve activiteiten

voor ouderen met een migratieachtergrond in Almere

Veel gemeenten of wijken bieden activiteiten voor thuiswonende ouderen aan om gezond oud worden en zelfstandig functioneren te bevorderen. Dit wordt ook wel preventieve ouderenzorg genoemd. Maar niet alle ouderen doen hieraan mee. Onder andere ouderen met een lage sociaal economische status, met een klein sociaal netwerk en oudere migranten met een niet-westerse achtergrond nemen, volgens professionals, niet vaak deel aan deze preventieve activiteiten.






Voor Almere is ingezoomd op de doelgroep met een niet-westerse migratieachtergrond, een groep die veel voorkomt in Almere. Deze doelgroep is moeilijk te bereiken en valt vaak buiten het aandachtsgebied van verschillende zorginstellingen. Zij voelen zich ook vaker eenzaam dan ouderen met een Nederlandse achtergrond. Preventieve activiteiten leveren een belangrijke bijdrage aan het verminderen van eenzaamheid. Almere kent verschillende initiatieven op het gebied van preventieve ouderenzorg. Echter zijn deze niet allemaal in beeld en is niet vastgesteld aan welke criteria een activiteit moet voldoen om succesvol bij te dragen aan goed oud worden in Almere.

Middels een literatuurstudie en gesprekken met sleutelfiguren is Flever tot een overzicht gekomen welke elementen belangrijk zijn om de doelgroep in Almere te bereiken en te behouden. Deze elementen kunnen gebruikt worden als checklist om overzicht te krijgen in de huidige en te ontwikkelen preventieve activiteiten voor kwetsbare ouderen. Bij nieuwe activiteiten (plannen/projecten) die nog in ontwikkeling zijn, kan de checklist ingezet worden als 0-meting en bij bestaande activiteiten kan het ingezet worden als evaluatie tool.

Kijk voor het volledige onderzoek op de [kennisbank van Flever](#).







flever
samen werken aan een
stad Proofland

Benadering

KERN BEGRIJP	UITLEG	VOORBEELD
 Persoonlijk benadering	Er kan onder de doelgroep schaamte heersen of een taboe rusten op psychische problemen. Een persoonlijke benadering verlaagt de drempel.	Ga op thuisbezoek of bezoek plekken waar mensen met een niet-westerse migratieachtergrond veel samenkomen (bijvoorbeeld markt, buurthuis, religieuze instelling).
 Sensitieve communicatie	Sensitieve communicatie helpt om gevoelige onderwerpen bespreekbaar te maken zonder de persoon te kwetsen.	Een activiteit met het woord eenzaamheid erin kan bij bepaalde mensen argwaan opwekken. Probeer woorden zoals eenzaamheid of psychische problemen te vermijden door gebruik te maken van een neutralere formulering zoals niet lekker in je fel zitten of het ervaren van stress.
 Eenvoudige taal	Verklein de taalbarrière door gebruik te maken van eenvoudige taal.	Houd taalniveau A aan als leidraad. Kijk daarnaast naar de mogelijkheid om informatie in meerdere talen te verspreiden.
 Sleutelfiguren	In de wijk of gemeenschap is de doelgroep vaak wel in beeld bij sleutelfiguren. Sleutelfiguren spelen een belangrijke rol in het vinden en benaderen van de doelgroep. Maak gebruik van sleutelfiguren.	Sleutelfiguren zijn mensen die een centrale rol invullen binnen een wijk of gemeenschap. Denk bijvoorbeeld aan vrijwilligers, coördinatoren van buurthuizen, welzijnswerkers of de wijkagent. Denk daarnaast ook aan informelere connecties zoals familie of buren.
 Inclusieve benaming	Het gebruik van sommige termen werkt stigmatiserend. Kies voor een neutrale, inclusieve benaming voor een evenement of activiteit.	Ook bij het kiezen van een thema of locatie voor een activiteit is het belangrijk rekening te houden met de woordkeuze.







Inhoud

KERN BEGRIJP	UITLEG	VOORBEELD
 Co-creatie en persoonlijke behoeften	Door samen met de doelgroep een activiteit te ontwikkelen zorg je vanaf het begin voor borging en eigenheid. Het is belangrijk om in te spelen op persoonlijke behoeften zodat je meer maatwerk kan verrichten.	Co-creatie is belangrijk bij het ontwikkelen van de inhoud van een activiteit maar ook bij het bepalen van praktische zaken zoals tijden en rollen.
 Kosteloos	Gratis activiteiten werken drempelverlagend.	Om zoveel mogelijk mensen mee te laten doen helpt het om activiteiten gratis aan te bieden of tegen een minimale vergoeding voor koffie/thee.
 Toegankelijkheid en bereikbaarheid	Niet iedere locatie is even toegankelijk. Er kan een hoge drempel zijn om een locatie binnen te stappen. Kies voor een laagdrempelige locatie.	Denk hierbij aan plaatsen die makkelijk bereikbaar zijn met bijvoorbeeld openbaar vervoer en met een neutrale benaming. Een activiteit organiseren in een mannencentrum kan belemmerd werken voor vrouwen binnen de doelgroep.
 Culturele waarden	Houd rekening met de culturele achtergronden van de doelgroep. Hierdoor voelt de doelgroep zich beter betrokken en gerespecteerd.	Houd bijvoorbeeld rekening met: <ul style="list-style-type: none"> • Religieuze feestdagen of tijden • De wens binnen sommige culturen om mannen en vrouwen in aparte ruimtes deel te laten nemen
 Herkenning	Activiteiten die bekend zijn bij de doelgroep kunnen beter aanslaan.	Enkele voorbeelden kunnen zijn: <ul style="list-style-type: none"> • Activiteiten rondom geboorte en dood • Activiteiten die bekend zijn uit hun jeugd/land van herkomst. • Intergenerationele activiteiten • Muzikale activiteiten
 Eten	Eten verbindt en draagt ook bij aan culturele diversiteit.	Bij heel veel bekende succesvolle activiteiten speelt eten een centrale rol. Vergeet niet rekening te houden met culturele dieetwensen zoals halal vlees.



Behoud

KERN BEGRIJP	UITLEG
 Duurzaamheid en tijd	Denk na over de mogelijkheid een project langer door te laten lopen. Een project opstarten en binnen korte tijd weer (moeten) stoppen kan op de doelgroep een averechts effect hebben. De doelgroep heeft tijd nodig om zich veilig te voelen en zich open te stellen. Zorg voor voldoende tijd (voortgang) van een project of activiteit.
 Financiële middelen	Om rekening te kunnen houden met de verschillende elementen die ervoor zorgen dat een activiteit of project slaagt moeten voldoende financiële middelen beschikbaar zijn.
 Sensitieve communicatie vaardigheden	Zet hulpmiddelen in en zorg voor scholing van hulpverleners en vrijwilligers in cultuur sensitieve benaderingsmethoden.
 Evaluatie	Blijf de voortgang monitoren en evalueren om de kwaliteit te verbeteren.



www.flever.nl

Volg ons op:   

flever



www.flever.nl | info@flever.nl |  [@flevern1](https://www.linkedin.com/company/flevernl)

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland