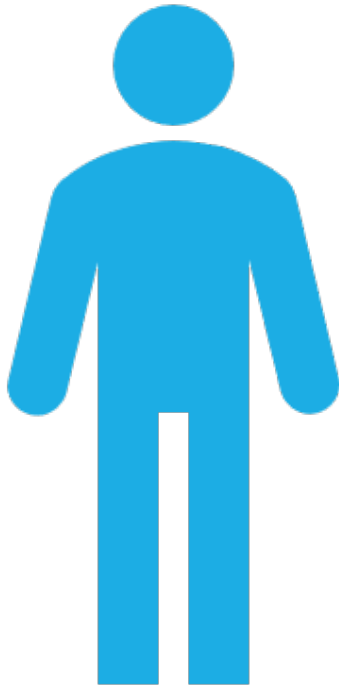


# SOCIALE VEERKRACHT OUDEREN

Jenneke van Pijpen  
Tot stand gekomen met Ben  
Sajetcentrum en Vilans

# EVEN VOORSTELLEN JENNEKE VAN PIJPEN



- ❖ In veel verschillende rollen betrokken bij de ouderenzorg.
- ❖ Tot 1 januari 2018 werkzaam bij het Ben Sajetcentrum als programmamanager (oa) sociale veerkracht.
- ❖ Vanaf 1 januari als zelfstandige werkzaam met Visie & Vernieuwing.
- ❖ Oa werkzaam nu als voorzitter van het Jo Visserfonds, als strategiecoach bij Waardigheid & Trots en diverse kleinere opdrachten.
- ❖ Dochter en mantelzorger van moeder van 91

# WAT WETEN WE OVER VEERKRACHT?

Veerkracht is HOT! Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Daarbij zagen we twee dingen:

1. Elk onderzoek heeft één specifiek onderdeel van veerkracht als onderwerp
2. De kennis wordt nog weinig benut in de praktijk

Daarom:

Kennis gebundeld, bij elkaar gebracht. Door interviews met onderzoekers die vanuit verschillende disciplines onderzoek doen. En deze kennis voor de praktijk toegankelijk gemaakt en voorzien van hanteerbare modellen, tips en stappenplannen.

Activiteiten;

- ❖ Cursus voor ouderen in de aanpak Eenzaamheid van de gemeente Amsterdam.
- ❖ In samenwerking met Vilans en Ben Sajetcentrum een infographic over veerkracht gemaakt.

# HET CONCEPT VEERKRACHT DEFINITIE

**Veerkracht is het vermogen van mensen en systemen om ondanks een tegenslag toch een positieve uitkomst te verkrijgen, door gebruik van hulpbronnen, of door aanpassing van wat als een positieve uitkomst wordt gezien.**

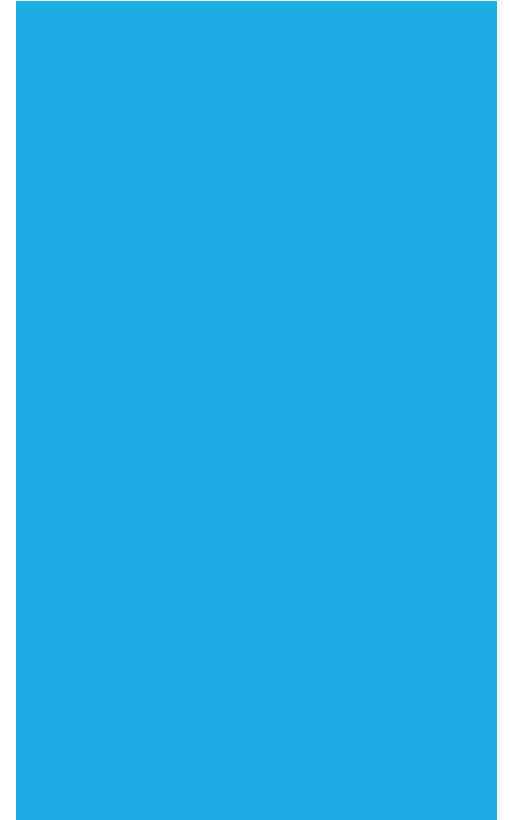
Bij ouderen is de kans op enige vorm van tegenslag bijna 100% in de vorm van een verlies van bijv. de partner, van de eigen gezondheid of van de partner, van mobiliteit, van cognitieve vermogens etc.

# HET CONCEPT VEERKRACHT: DRIE ELEMENTEN

Drie elementen in de definitie:

1. tegenslag
2. hulpbronnen
3. positieve uitkomst

- ❖ Wisselwerking tussen deze drie elementen bepaalt veerkracht;
- ❖ Geen simpele formule;
- ❖ Soms vaststaande feiten, soms te beïnvloeden.

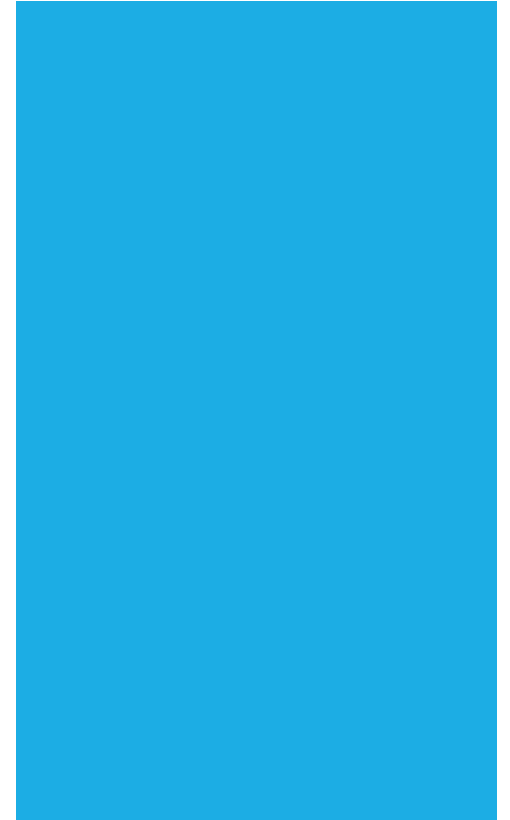


# HET CONCEPT VEERKRACHT: 3 NIVEAUS

De hulpbronnen bevinden zich op drie niveaus:

1. Het individuele niveau: persoonskenmerken en competenties;
2. De wederzijdse interactie met de omgeving; sociaal netwerk;
3. Context en omgeving; de buurt, toegankelijkheid van (zorg)voorzieningen.

Bij de beoordeling en beïnvloeding van veerkracht kan je deze drie niveaus niet los van elkaar zien.



# INDIVIDUELE NIVEAU

Het individuele niveau gaat om persoonskenmerken en competenties.

Persoonskenmerken ontwikkel je vanaf je geboorte verder in de loop van de tijd. Competenties kun je aanleren.

- ❖ Voldoening kunnen halen uit bepaalde activiteiten;
- ❖ Acceptatie van de situatie;
- ❖ Praktische vaardigheden: bijv in staat zijn om (digitaal) administratie te doen;
- ❖ Doorzettingsvermogen (hierbij kan geloof een rol spelen).

NB dit is geen volledige lijst: kijk op de infographic voor de volledige lijst

# INDIVIDUELE NIVEAU: HULPBRONNEN

Een aantal persoonskenmerken en competenties kwamen uit onderzoek vaak naar voren als hulpbron, onder andere:

- ❖ De eigen situatie kunnen analyseren en begrijpen, en waar nodig eigen doelen kunnen bijstellen.
- ❖ Acceptatie en openheid over eigen kwetsbaarheid.
- ❖ Een gebalanceerde visie op het leven en de fases daarin.
- ❖ Acceptatie van hulp en ondersteuning, de manier waarop je in staat bent hulpbronnen te mobiliseren en om te gaan met vraagverlegenheid of een schuldgevoel.
- ❖ Spiritualiteit die mensen betekenis kan geven, waardoor zij anders met risico's omgaan.

NB dit is een selectief: op de infographic zijn nog meer hulpbronnen te vinden



# OMGEVING NIVEAU: INTERACTIE EN SOCIAAL NETWERK

Een stabiel sociaal netwerk is één van de allerbelangrijkste hulpbronnen.

Niet de omvang, maar de stabiliteit en zekerheid is daarbij van het meeste belang.

- ❖ Een krachtig informeel zorgnetwerk is daar een voorbeeld van;
- ❖ In een sociaal netwerk is wederkerigheid belangrijk; niet alleen iets ontvangen, maar ook kunnen geven;
- ❖ Hoewel veel gezondheidsproblemen mede bepaald (lijken) te worden door sociaal-economische status geldt dat voor het hebben van een sociaal netwerk niet altijd. De hele familie wonend in dezelfde buurt blijkt bijvoorbeeld bij mensen met een lager opleidings- en inkomensniveau een belangrijke hulpbron.

# CONTEXT NIVEAU: BUURT EN VOORZIENINGEN

- ❖ Aanwezigheid en toegankelijkheid van zorg- en welzijnsvoorzieningen,
- ❖ Aanwezigheid en toegang tot financiële middelen,
- ❖ Aanwezigheid van en toegang tot technologische hulpmiddelen
- ❖ Woonomstandigheden
- ❖ Fysieke toegankelijkheid van straten, winkels en voorzieningen

Een extra risico hierbij is de veranderende voorzieningen. Deze kunnen positieve of negatieve gevolgen hebben.

Bijvoorbeeld: de gemeente die eigen bijdrages voor huishoudelijke hulp afschaft of ING die de TAN codes afschaft.

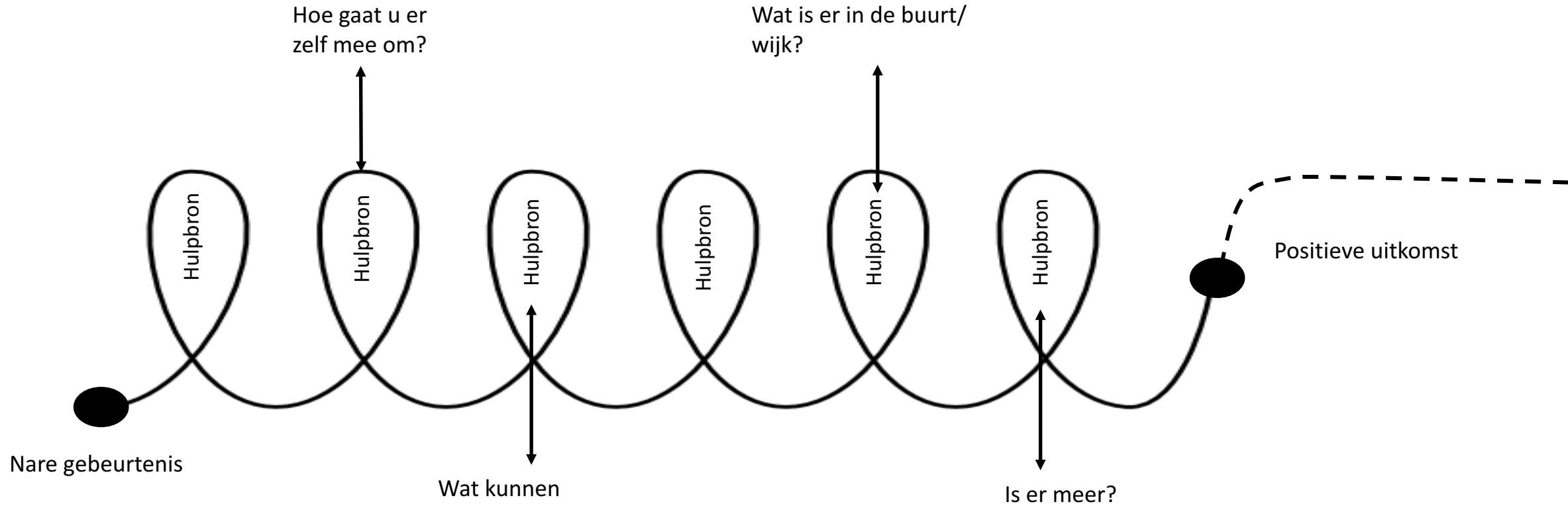
# VEERKRACHT IN DE PRAKTIJK

Wat kan je hier als professional mee? Waarom is dat van belang?

- ❖ Manier van kijken en aanpakken;
- ❖ Methode in samenhang tussen elementen en niveaus;

In het verder werken vanuit de definitie van 'positieve gezondheid' geeft de veerkracht benadering handvaten om dat ook te doen!

# VEERKRACHT in één beeld



Bijvoorbeeld:

- Een val
- Een goede vriendin overlijdt
- Uw gehoor wordt slechter

**Let op!**

Positieve uitkomst  $\neq$  Oplossing

# Veerkracht in de praktijk

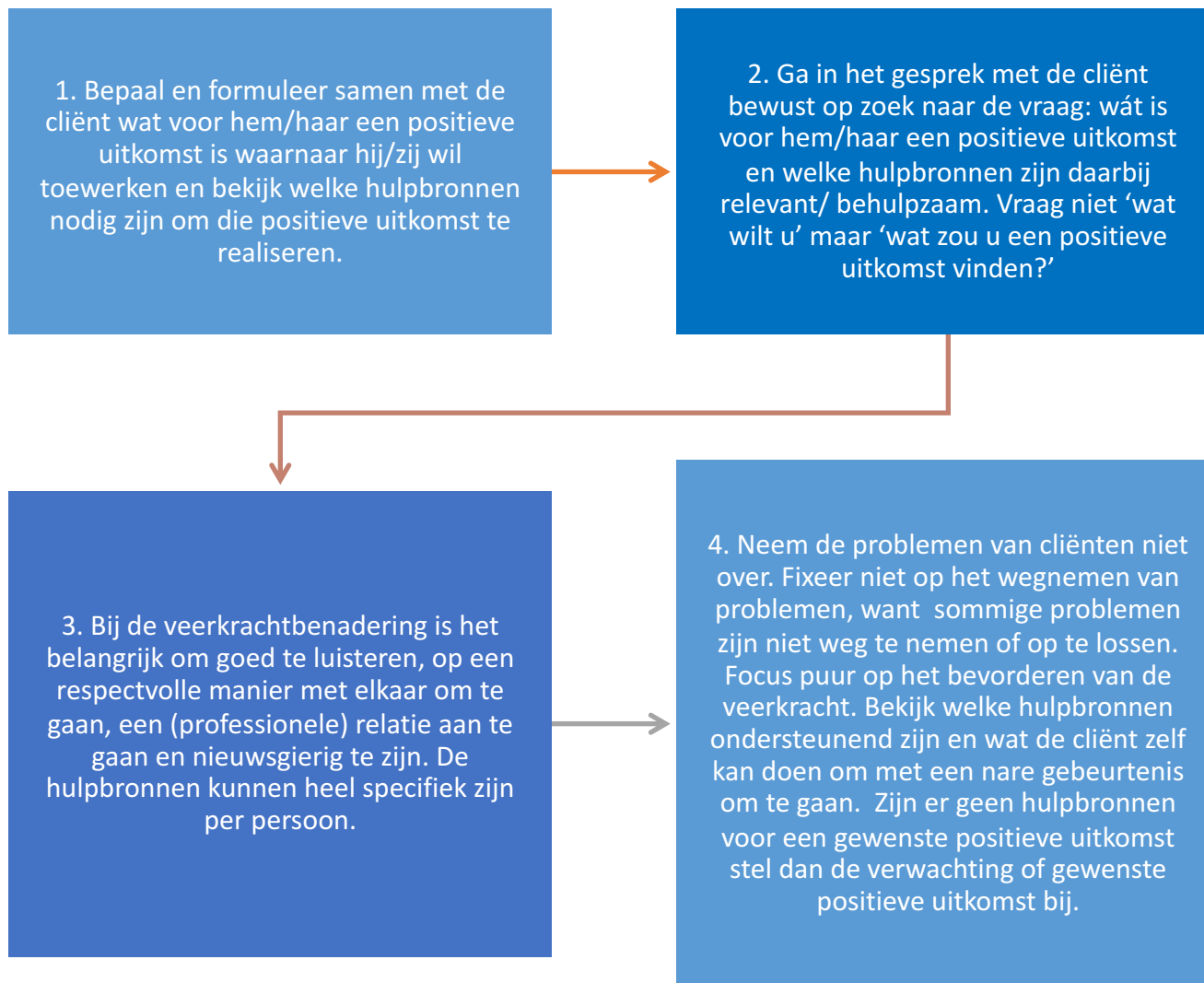
## Cursus ontwikkeld in Frederik Hendrikbuurt in Amsterdam

- 4 bijeenkomsten voor ouderen waarin we per onderdeel aan de slag gingen met ouderen.
- Gekoppeld aan jonge buddies die gesprek aan begin en eind af zouden nemen en op behoefte beschikbaar zijn voor ouderen

## Niet gelukt zoals beoogd:

- Werving kost veel tijd; betrokkenheid van ouderen zelf is essentieel
- Een wat lossere inhoud is van groot belang; 'go with the flow'
- Ouderdom kent ook verschillende fases; doelgroep bepaling essentieel
- Privé verhalen passen niet altijd in groep.
- Maar ook:
  - Veel geleerd over concept veerkracht
  - Heeft wel geleid tot bewustzijn in de buurt (stadsdeel, zorgorganisatie)

# Veerkracht in de praktijk: tips



# Veerkracht in de praktijk: tips

5. Kijk telkens naar alle drie de niveaus van veerkracht. Ze hangen nauw met elkaar samen en kunnen om die reden niet los van elkaar bekeken worden.

6. Inventariseer de hulpbronnen die de cliënt nodig heeft. Je kunt daarbij ook kijken naar hulpbronnen die al aanwezig zijn. Bekijk in hoeverre een persoon zelf, of samen met zijn sociale omgeving, in staat is om de benodigde hulpbronnen aan te boren. Lukt dit niet? Bekijk dan wat jij kunt betekenen.

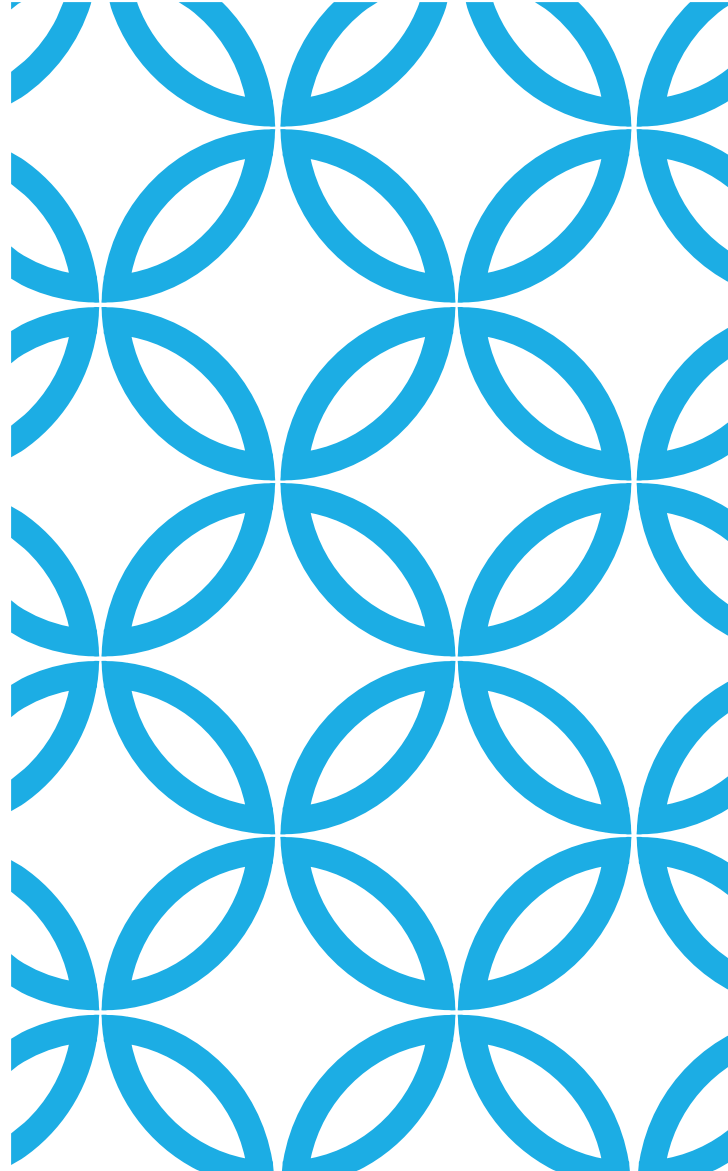
7. Kijken naar de veerkracht van de cliënt biedt een opening voor een ander gesprek met de mantelzorg. Bekijk samen met cliënt en mantelzorg hoe de veerkracht van de cliënt door hen zelf verbeterd kan worden. Mantelzorgers hebben hun eigen verhaal, gewenste positieve uitkomst en hulpbronnen. Betrek die visie in het verhaal van jouw cliënt.

# Veerkracht in de praktijk

- ❖ De praktische toepassing van het concept staat nog in de kinderschoenen.
- ❖ Verder praktijkonderzoek, bijvoorbeeld door nadere onderbouwing en gebruik van het model, is welkom.
- ❖ De holistische benadering van het concept veerkracht kan een sterke methodische toevoeging zijn in het werken met en voor ouderen.







# DANK VOOR DE AANDACHT!

---

Meer weten?

Of idee voor een activiteit?

M: [info@jennekevanpijpen.nl](mailto:info@jennekevanpijpen.nl)

T: 06 53562287