

Project Vitale ouderen



Project Vitale ouderen

Eenzaamheid bij ouderen is een groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat in West-Brabant 47% van de ouderen zich eenzaam voelt.

De GGD West-Brabant heeft samen met de Nieuwe Veste en Posh Productions een project ontwikkeld om eenzaamheid tegen te gaan. Dit project is in de gemeenten Breda, Roosendaal en Bergen op Zoom uitgevoerd. In deze factsheet worden de activiteiten en de resultaten van de nulmeting en 2 nametingen van dit zeer succesvolle project beschreven.

Onderdelen van het project

Het project bevat 2 onderdelen: een Over de streep-dag (Challenge Day) en workshops met kunstvormen. Op de Over de streep dag worden ouderen gestimuleerd letterlijk over een streep te stappen als ze bepaalde dingen hebben mee gemaakt, zoals de oorlog of verlies van dierbaren. Ook wordt op die dag in groepjes elkaar verhalen verteld. In de workshops komen verschillende kunstvormen aan bod, zoals boetseren, schilderen, tekenen, muziek, dans en hoeden maken. Het vernieuwende hierbij is, dat tijdens de workshops (6-8 maal) de ouderen ook verhalen met elkaar delen.

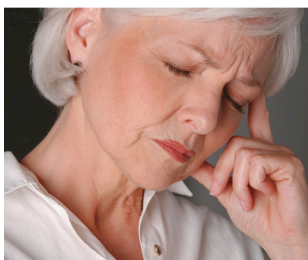
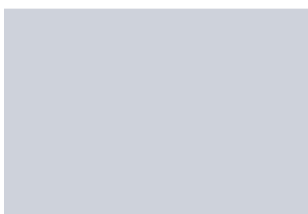
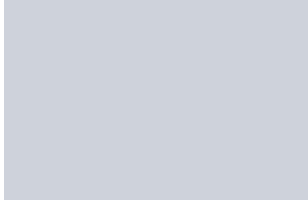
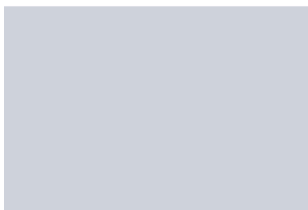
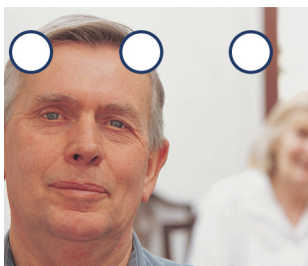
De GGD heeft onderzoek uitgevoerd naar de effecten van het project. Er is een nulmeting uitgevoerd direct na het stoppen van de workshops. Er is een 2^e nameting uitgevoerd 3 maanden na het stoppen van de project.

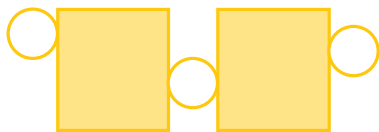
Resultaten onderzoek

In het onderzoek hebben 75 ouderen een vragenlijst ingevuld voor de nulmeting. Na de workshops hebben we 30 ouderen kunnen interviewen voor de 1^e nameting en 18 voor de 2^e nameting.

De Over de streep dag werd gewaardeerd met het gemiddelde cijfer van 6,7 (waarbij er verschillen te zien waren per gemeente). De workshops werden gewaardeerd met het gemiddelde cijfer 8,7.

Van de ouderen vond 65% de Over de streep dag zinvol voor zichzelf en voor de workshops was dit 100%!





Contacten zijn verbeterd

Van de geïnterviewde ouderen gaf 63% aan dat de activiteiten van het project iets voor hen hebben veranderd; voornamelijk zijn er meer contacten door ontstaan, ook buiten de workshops. Ze gaven aan dat er meer verbinding is gekomen.

Het project heeft afleiding gegeven voor problemen en het heeft veel losgemaakt. Voor deze vrijgekomen emoties was er een GGD- coach voor handen. Van de ouderen gaf 96% aan graag aan vervolgactiviteiten te willen meedoen.

Bij de 2^e nameting gaf nog steeds 56% aan dat het project hun contacten positief had veranderd. Veel van diegenen, die aangaven dat er niets was veranderd, gaven aan dat het voor het project al goed ging.

Extra effect door voorstelling

In de gemeente Roosendaal hebben St. Groenhuysen en CultuurCompaan aan het eind van de workshops ook een voorstelling door de ouderen in het theater georganiseerd. De ouderen in Roosendaal gaven aan dat zij zich weer onderdeel voelden van de maatschappij. Het had hen zelfs een stukje zingeving en geluk gegeven. 80% van hen gaf aan dat er ook binnen St. Groenhuysen meer verbinding was gekomen door het project. Enkele uitspraken:

"Ik had het gevoel dat ik indaalde in de maatschappij",

"Het was of ik buiten mijn lichaam trad",

"Ik voelde me zo mooi",

"Ik moest huilen van ontroering".

Werkbare elementen

De ouderen waardeerden de volgende onderdelen het meest. Over de Streep dag: In groepjes elkaar je verhalen vertellen, het samen zijn en het letterlijk over de streep stappen.

Workshops: Nieuwe technieken leren, samen zijn en je eigen verhalen kunnen delen.

Er is verder gekeken naar de eenzaamheidsscore van de Jong Gierveld en Kamphuis. Het aantal ernstige eenzame ouderen was na het project gezakt van 6% naar 0%. Het aantal onderzochte ouderen is (nog) te klein om met zekerheid uitspraken over deze score te kunnen doen. Gezien de door de ouderen zelf aangegeven positieve veranderingen in hun leven zijn er sterke aanwijzingen dat het project zeer effectief is en een bijdrage kan leveren aan de positieve gezondheid van ouderen. Enthousiasme en draagvlak bij het betrokken zorgpersoneel bleken hierbij wel essentieel te zijn. Het verdient **sterke aanbeveling om het project ook in andere settings (bijvoorbeeld de wijk) en in andere gemeenten uit te voeren.**

Voor meer informatie over het onderzoek: Francis Konings, arts en onderzoeker, GGD West-Brabant, tel. 076-5282891 of f.konings@ggdwestbrabant.nl

Voor het uitvoeren van projecten in uw gemeente: Annemiek van den Elshout, projectmanager, GGD West-Brabant, tel. 06-12741527 of a.elshout@ggdwestbrabant.nl

