

GO-WIN Gezond Oud Worden In Nederland



Graag informeren we u met deze nieuwsbrief over de resultaten van het project GO-WIN: Gezond Oud Worden In Nederland. Dit project voerden Indigo preventie, Stichting MeSam en Dona Daria samen uit in de periode september 2017 en december 2018.

Wat is GO-WIN?

Het project GO-WIN zet in op het vergroten van de zelfmanagementvaardigheden van migranten ouderen waardoor hun welbevinden wordt vergroot, ze positiever in het leven staan, meer regie over hun leven ervaren en eenzaamheid minder kans krijgt.

Waarom is het project belangrijk?

Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de ouderen, met name ouderen met een migratie-achtergrond, zich eenzaam voelt. Eenzaamheid is bij migranten vaak verweven met heimwee en slechte taalvaardigheid. Ouderen voelen zich tussen hun land van herkomst en Nederland heen en weer 'geslingerd' en voelen zich nergens écht thuis. Het ervaren van eenzaamheid heeft bovendien negatieve effecten op de gezondheid. Mensen die eenzaam zijn, hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van:

- > de ziekte van Alzheimer
- > een coronaire hartziekte
- > depressieve klachten

Het is dus essentieel om tijdig te starten met het voorkomen van eenzaamheid. Als er eenmaal sprake is van eenzaamheidsgevoelens, is er vaak meer hulp nodig.

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2012 & 2016, GGD'en, CBS en RIVM

Doelgroep

Met het project GO-WIN hebben we ingezet op deelnemers van 50 jaar of ouder, wonend in Nederland maar met een migratie-achtergrond. Denk aan ouderen uit onder meer Kaapverdië, Marokko, Somalië, Suriname en Turkije, de Antillen en Ethiopië.

De methodiek

De GO-WIN-cursus is afgeleid van de bestaande cursus GRIP&GLANS. Deze werd cultuursensitief doorontwikkeld en verrijkt met praktische werkvormen en een narratieve insteek. Maar bovenal is GO-WIN méér dan een cursus, het is een methodiek.

De methodiek omvat een drietrapsaanpak:

1. Het opsporen van sleutelfiguren
2. Het trainen van deze sleutelfiguren
3. Het samen met de sleutelfiguren uitvoeren van de GO-WIN-cursus

In deze cursus staan de zelfmanagementvaardigheden en de 'GO-WIN-schijf' met zijn domeinen van welbevinden centraal. De deelnemers werken aan zelfmanagementvaardigheden en aan het 'opbouwen van reserves' en daarmee vergroten zij hun welbevinden. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst na zes weken.

Wat hebben we gedaan?

We zijn op zoek gegaan naar personen die het vertrouwen van de doelgroepen genieten en deze goed kennen. Deze 'sleutelfiguren' hebben we getraind, waarna zij binnen hun gemeenschap het gesprek over oud worden zijn aangegaan. De meesten van hen hebben vervolgens een GO-WIN-cursus georganiseerd en, samen met een professionele trainer, uitgevoerd.

De cursus is 21 keer uitgevoerd: 18 keer in Rijnmond,

twee keer in Den Haag en eenmaal in Arnhem. De deelnemersgroepen waren divers: Filipijnse, Kaapverdische, Hindoestaanse, Surinaamse, Eritrese, Turkse, Marokkaanse en Afghaanse mannen- en vrouwengroepen en een aantal gemengde groepen. De gemiddelde leeftijd bedroeg 58 jaar en de verhouding man-vrouw was circa 25-75%. De meeste deelnemers hadden hun wortels in Turkije (30%), gevolgd door Suriname (16%), Marokko (15,2%), Kaapverdië (14,1%), het Midden Oosten (9,7%), Afrika en Azië (beide 4,8%). De helft van de deelnemers was gehuwd/samenwonend, 15% was ongehuwd en bijna 23% was gescheiden of weduwe/weduwnaar.

Een klankbordgroep heeft in alle fasen van het project meegedacht en feedback gegeven. Tot slot is er een train-de-trainer en een bijbehorende toolkit ontwikkeld, waardoor de methodiek overdraagbaar is op andere professionals en in andere plaatsen kan worden uitgevoerd.



Resultaten

Met de 21 cursussen zijn 290 migrantenouderen bereikt, fors meer dan het streefaantal van 200. De deelnemers waren zeer enthousiast en tevreden en gaven de cursus en de trainer een gemiddeld rapportcijfer van 8,7.

Bij de deelnemers is een bewustwordingsproces op gang gebracht ten aanzien van ouder worden. Ze zijn zich actief gaan verhouden op dit onderwerp. Daarnaast heeft een groot aantal deelnemers ook vervolgstappen kunnen zetten door aan de slag te gaan met het vergroten van hun zelfmanagementvaardigheden en welbevinden. Zij zijn hierin geslaagd: het ervaren welbevinden is toegenomen van 59,7 naar 77,5 (op een 100-puntsschaal). Dit is een stijging van bijna 18%. Ook de zelfmanagementvaardigheden van de deelnemers

zijn vergroot, deze stijgen van 3.28 naar 3.56 (op een 5-puntsschaal).

Effectonderzoek

Deelnemers hebben op twee momenten een vragenlijst ingevuld: voor aanvang van de cursus en tijdens de terugkombijeenkomst na zes weken. De vragenlijst bestond uit 20 vragen met schalen voor zelfmanagement, positieve geestelijke gezondheid, emotioneel welbevinden, sociaal welbevinden en psychologisch welbevinden. De vragen voor de schalen komen uit twee gevalideerde vragenlijsten: de Nederlandse Empowerment Lijst (NEL-vragenlijst) en de Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF-vragenlijst). Ook is gebruik gemaakt van de gevalideerde EuroQol-thermometer.

Op alle schalen verbeteren de scores van de deelnemers na afloop van de cursus. De grootste stijging zien we op het vlak van emotioneel en sociaal welbevinden. Emotioneel welbevinden stijgt van gemiddeld 3,19 bij de start naar gemiddeld 3,84 na afloop. Sociaal welbevinden stijgt van gemiddeld 3,14 bij de start naar gemiddeld 3,72 na afloop van de training. Op alle schalen is het verschil in scores significant op 5%-niveau.

Een impressie van de resultaten:

	ERVAREN WELBEVINDEN		ZELFMANAGEMENT-VAARDIGHEDEN		POSITIEVE GEESTELIJKE GEZONDHEID	
	begin	eind	begin	eind	begin	eind
Alle groepen samen	60	78	3,28	3,56	3,45	3,90
mannen	65,1	78,2	3,25	3,55	3,59	4,02
vrouwen	58,8	77,7	3,28	3,90	3,41	3,96

Gezien deze positieve resultaten willen wij de interventie GO-WIN aanmelden bij de interventiedatabase van het Loket Gezond Leven.

Wilt u meer weten over het project, de resultaten of de werkwijze, of heeft u belangstelling voor de train-de-trainer? Neem contact op met projectleider Maria Smedts, Indigo Preventie Rijnmond, via 088 3571700 of m.smedts@indigorijnmond.nl.

Dit project is mogelijk gemaakt door

