

19. GO-WIN: Gezond Oud Worden in Nederland

Doelgroep

Oudere migranten (vanaf 50 jaar), waaronder vluchtelingen, die langer dan vijf jaar in Nederland verblijven. In 2020-2021 is er een GO-WIN-cursus uitgevoerd voor migranten ouder dan 70 jaar met een extra thema over rouw.

Doel

Leren van vaardigheden voor zelfmanagement, waardoor het welbevinden van oudere migranten wordt vergroot en eenzaamheid wordt voorkomen; zich bewust worden van beelden die ze hebben over ouder worden en wat ze daarin willen veranderen, waarmee ze aan de slag willen gaan.

Aanpak

De interventie bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur met tien tot twintig deelnemers en een terugkom-bijeenkomst na zes weken, uitgevoerd door trainers van Indigo samen met sleutelpersonen uit de eigen gemeenschap.

Uitvoering

De interventie begint met het opsporen van sleutelpersonen bij de bekende zelforganisaties. Belangstellenden worden getraind, om daarna samen met de Indigo-trainers een GO-WIN-cursus te geven. Bij de werving hebben deze sleutelpersonen een centrale rol. De cursus vindt plaats bij zelforganisaties of in buurthuizen. De interventie kan ook uitgevoerd worden door ggz-preventieorganisaties, welzijnsorganisaties of andere organisaties die met migranten werken.

Werkzame elementen

Werken met sleutelpersonen en zelforganisaties met dezelfde achtergrond als de doelgroep wekt vertrouwen. Er zijn verhalen van rolmodellen, die zorgen voor bewustwording over ouder worden. En de ervaringsgerichte, praktische werkvormen laten zien hoe het zelfmanagement kan worden vergroot.

Effect en ervaringen

Elke bijeenkomst wordt geëvalueerd met de deelnemers en de sleutelpersoon. In de laatste bijeenkomst vullen deelnemers een tevredenheidsvragenlijst in. De deelnemers zijn doorgaans zeer enthousiast en tevreden over de interventie. De cursus en de trainers krijgen een rapportcijfer van 8,7. Ook zijn er effecten op het ervaren welbevinden (een stijging van bijna 18%) en zijn de zelfmanagementvaardigheden van de deelnemers vergroot.

Binnen een FNO-project is de interventie onderzocht op effectiviteit. Deelnemers vulden op diverse momenten vragenlijsten in. Op alle schalen verbeterden de scores van de deelnemers na afloop van de cursus. De grootste stijging is te zien op het vlak van emotioneel en sociaal welbevinden. In het najaar van 2021 wordt de interventie opgenomen in de databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie.

Impact corona

In de periode van de coronapandemie is GO-WIN niet uitgevoerd. Digitaal uitvoeren was voor deze doelgroep geen optie.

Overdraagbaarheid

Andere organisaties kunnen na een train-de-trainer-cursus van Indigo Rijnmond aan de slag met de interventie. Na het volgen van deze training biedt Indigo elke organisatie nog ca. twee uur ondersteuning aan (telefonisch en/of per mail), bijvoorbeeld voor vragen die gedurende het traject opkomen. Ook wil Indigo graag de evaluaties ontvangen voor analyse van het proces en effect.

Kosten

De kosten hangen vooral samen met de personele belasting voor de verschillende onderdelen: werven sleutelpersoon (vier uur), training van één sleutelpersoon (ca. vier uur; voor meerdere sleutelpersonen ca. zes tot acht uur), uitvoering cursus (veertig uur inclusief voorbereiding, evaluatie en reistijd). Plus nog materiële kosten en logistieke kosten voor de zelforganisatie: naar schatting € 560,-. De train-de-trainer-cursus kost € 2.460,-.

Ontwikkeld door/contactpersoon/meer informatie

- Organisatie: Indigo Rijnmond
- Contactpersoon: Maria Smedts, mail: m.smedts@indigorijnmond.nl
- Informatie: [Go Win](#)