



**Eigen Kracht-conferenties:
ook voor ouderen**

**“Gelukkig gaat het nu
goed, met dit plan houd
ik het nog wel even vol.”**

Eigen Kracht-conferenties en ouderen

Zelf een plan maken, zelf de regie hebben. Als geen ander hebben ouderen in onze samenleving zelf hun problemen opgelost en kennen zij de waarde van een helpende hand. Toch lopen ook ouderen tegen problemen en ongemakken aan die zij niet alleen kunnen oplossen. Levensfaseproblematiek en ziekte kunnen er voor zorgen dat mensen de regie over hun eigen leven langzaam kwijtraken. Eigen Kracht-conferenties kunnen in dat geval erg werkzaam zijn.

In deze brochure staan verhalen van en over oudere mensen. Mensen zoals u en ik. Mensen met levenservaring, maar ook met levensvragen en leeftijdsongemakken. Misschien roepen de verhalen herkenning bij u op. Verhalen over ouderen en hun problemen, die zij zelf door middel van een Eigen Kracht-conferentie de baas zijn geworden. De plannen die deze mensen met hun soms maar beperkte netwerk hebben gemaakt, zijn zelf bedachte oplossingen en besluiten. Juist daarom zijn de plannen zo werkzaam. Het behouden van een goed leven start met zelf de regie hebben over je eigen leven. Dat is de visie achter de Eigen Kracht-conferenties.

Elk portret beschrijft een uniek verhaal van een ouder persoon met verschillende vragen en uitdagingen. Het laat u zien hoe Eigen Kracht-conferenties in al die verschillende situaties konden helpen. Het maken van een plan is een prima manier om zo lang mogelijk te kunnen blijven genieten van het leven, door hieraan deel te nemen op de wijze die men zelf kiest!

Rob van Pagée
Stichting Eigen Kracht Centrale

2

Inhoud

- 2 Eigen Kracht-conferenties en ouderen
- 3 “Operette zingen is mijn lust en mijn leven.”
- 4 Zelfstandig blijven wonen, een goed plan!
- 5 “Het was een verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen.”
- 6 Zorgen om ouders
- 6 “Met dit plan houd ik het nog wel even vol.”
- 7 “Levensfaseproblematiek,” zei de dokter
- 8 Informatie over Eigen Kracht-conferenties

In deze verhalenbundel zijn zes portretten opgenomen van oudere mensen die via een Eigen Kracht-conferentie waardig en naar eigen inzicht hun oude dag kunnen beleven. Het betreft hier fictieve personages, mocht voor wie dan ook het verhaal herkenbaar zijn, dan berust dat op toeval.



Mevrouw Blom:

“Operette zingen is mijn lust en mijn leven.”

Achteruitgang dagelijks functioneren (aanvrager ouderenadviseur)

Mevrouw Blom woont al vijftig jaar in hetzelfde huis in dezelfde straat. Ze geniet nog steeds met volle teugen van ‘haar buurtje’. Veel mensen van haar leeftijd uit de buurt, zijn inmiddels overleden. Mevrouw Blom prijst zichzelf gelukkig met haar drieëntachtig jaar. Het huishouden doen gaat niet meer zo snel, ze doet het echter nog steeds zelf. Al jaren zingt ze wekelijks bij het operettegezelschap in de stad. Het laatste halfjaar wordt het mevrouw Blom wel eens te zwaar om haar huis goed schoon te houden, boodschappen te doen of te wassen. De operettevereniging heeft haar ook al vaak moeten missen de laatste tijd. Het lijkt wel of alledaagse dingen plotseling veel moeilijker gaan.

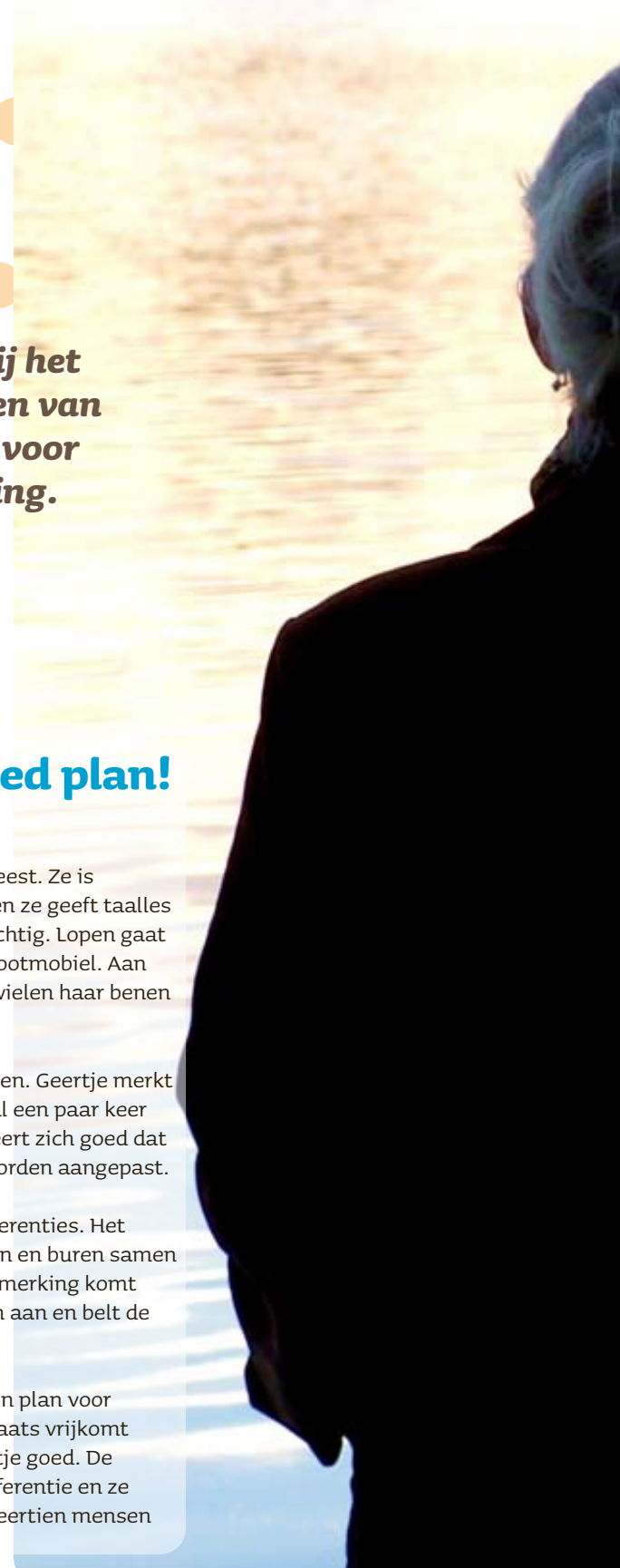

De vrijwilliger van het ouderensteunpunt die af en toe bij mevrouw Blom langskomt, valt het op dat de altijd zo warme en betrokken vrouw haar dagelijkse ritme een beetje kwijt is. Ze is bezorgd en bespreekt deze zorgen met mevrouw Blom. Het is een goed gesprek, al vindt mevrouw Blom het wel moeilijk om toe te geven dat niet alles meer zo vlekkeloos verloopt. Ze ziet in dat er een plan moet komen voor wat hulp. Ze wil namelijk absoluut haar huis niet uit! Het idee dat ze zou moeten verhuizen omdat ze te oud wordt, vindt ze afschuwelijk. De vrijwilliger stelt haar voor om een Eigen Kracht-conferentie aan te vragen, zodat mevrouw Blom samen met haar zoon en wat kennissen van de operettevereniging zelf een plan kan maken.

Aan de Eigen Kracht-coördinator kan mevrouw Blom goed uitleggen waarvoor zij een plan wil maken. Er zijn zeven mensen die mevrouw Blom graag wil uitnodigen om met haar mee te denken. Een medewerker van het ouderensteunpunt geeft tijdens het eerste deel van de conferentie informatie over mogelijkheden op het gebied van huishoudelijke ondersteuning en hulp bij het doen van de boodschappen.

Mevrouw Blom: “De dag van de conferentie was ik best zenuwachtig. Zoveel mensen die er voor mij waren, dat voelde een beetje gek. Ik ben heel blij met de opbrengst. Bij het huishouden krijg ik hulp van mijn zoon en van burens. Ik kan weer zingen, want elke week word ik door iemand van de zang opgehaald en weer thuisgebracht. Dat vind ik nog wel het meest prettig, want zingen is mijn lust en mijn leven. Na afloop drinken we dan koffie, met een taartje. Dat smaakt samen veel lekkerder dan alleen!”

De opbrengst: hulp bij het huishouden, vervoer van en naar de operettevereniging en meer betrokkenheid van de mensen die dichtbij staan.





De opbrengst: hulp bij het opruimen en aanpassen van haar huis, aanvraag voor een WMO-voorziening.

Mevrouw van Wijk

Zelfstandig blijven wonen, een goed plan!

Mobiliteitsproblemen en vallen (zelf conferentie aangevraagd)

4 Mevrouw Van Wijk, “zeg maar Geertje” is een duizendpoot, altijd al geweest. Ze is vrijwilligster bij de bibliotheek, penningmeester bij de zwemvereniging en ze geeft taalles aan een buurkind. Geertje is een actieve en creatieve vrouw van bijna tachtig. Lopen gaat niet meer zo goed en daardoor maakt ze gebruik van ‘haar Ferrari’, de scootmobiel. Aan die afhankelijkheid heeft ze erg moeten wennen. Inmiddels zijn de drie wielen haar benen geworden en kan zij gaan en rollen waar zij wil.

In huis ging het tot voor kort redelijk en redde zij zich zonder hulpmiddelen. Geertje merkt de laatste tijd dat de kracht in haar benen sterk afneemt. Zij is dan ook al een paar keer hard gevallen in huis. Haar zelfstandigheid is haar heilig, maar ze realiseert zich goed dat om in haar eigen huis te kunnen blijven, er wel het een en ander moet worden aangepast.

Op de televisie heeft zij een documentaire gezien over Eigen Kracht-conferenties. Het sprak haar erg aan om te zien hoe krachtig het werkt als familie, vrienden en burensamen met iemand een plan maken. Ze twijfelt sterk of haar situatie wel in aanmerking komt voor het organiseren van een conferentie, maar trekt de stoute schoenen aan en belt de Eigen Kracht Centrale.

Samen met de Eigen Kracht-coördinator zet Geertje op een rij waar zij een plan voor wil maken. Ze wil graag dat haar huis eerst wordt opgeruimd zodat er plaats vrijkomt voor aanpassingen. De neutrale houding van de coördinator bevalt Geertje goed. De coördinator helpt haar met het verwoorden van haar vragen voor de conferentie en ze bespreken wie er uitgenodigd kunnen worden. In totaal nodigt Geertje veertien mensen uit voor haar conferentie.

Geertje: “Met veel hulp van vrienden, vriendinnen en burensamen is mijn huis opgeruimd en aangepast. Er is meer ruimte ontstaan, zodat ik mij goed kan redden met een looprek. Bij de gemeente is een traplift aangevraagd, die wordt binnenkort geplaatst. Mijn vriendinnen van het kerkgenootschap hebben zelfs een alarmeringssysteem voor mij bedacht. Ik was altijd een zelfstandige vrouw en ik ben er trots op dat ik dat voorlopig nog kan blijven!”



De opbrengst: wekelijks naar een gespreksgroep voor Surinaamse oma's, snacks maken voor een Surinaams eethuisje in de stad, kleinkinderen komen om de week eten en zij spreekt haar kinderen vaker.

Mevrouw Josephine Simons

“Het was een verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen.”

Eenzaamheid, drank (aanvrager huisarts)

Mevrouw Simons is geboren en getogen in Suriname. Haar zeven kinderen zijn allemaal in Nederland naar school gegaan. Haar zus en haar man hebben voor hen gezorgd. In Paramaribo runde mevrouw Simons een winkel waar zij zelfgemaakte snacks verkocht. Zo spaarde zij geld voor haar kinderen zodat zij een goed leven zouden kunnen leiden en een opleiding konden volgen.

Inmiddels woont mevrouw Simons sinds haar pensioen ook in Nederland. Haar kinderen zijn echte Hollanders geworden met goede banen en een eigen huis. Ze heeft negen kleinkinderen waarvan er twee al studeren. Mevrouw Simons is een trotse oma, maar ook een vrouw met verdriet. Ze mist haar leven in Suriname. Haar zus en haar kinderen hebben het naar hun zin in Nederland en hebben niet zoveel interesse meer in haar verhalen over Suriname. Nieuwe contacten leggen, vindt ze ingewikkeld. Dit alles maakt dat ze zich vaak eenzaam en oud voelt en ze drinkt meer dan goed voor haar is.

Tijdens een bezoek aan haar huisarts wijst deze mevrouw Simons op de Eigen Kracht-conferentie. Hij stelt voor om haar aan te melden en geeft haar folders mee om thuis door te lezen. Het lijkt mooi zo'n plan maken, maar mevrouw Simons zou niet weten wie zij zou willen uitnodigen. Haar zus en haar kinderen zien haar al aankomen! Toch wil ze ook niet op deze manier doorgaan met haar leven. Ze besluit dat zij eerst een gesprek wil over een Eigen Kracht-conferentie.

Dit informatieve gesprek verloopt goed. Mevrouw Simons was vooraf bang om 'de vuile was buiten te hangen', maar daar was helemaal geen sprake van. Zij hebben ook gesproken over wat de conferentievraag kan zijn. Mevrouw Simons wil graag weer plezier en zin in het leven hebben. Goed contact met haar familie, iets om handen hebben en minder drinken vallen daar voor haar onder. Bij het aanvragen van een Eigen Kracht-conferentie is het mogelijk je voorkeur uit te spreken voor een coördinator. Mevrouw Simons wil graag een ruimdenkend persoon.

Mevrouw Simons: “Dat er op de Eigen Kracht-conferentie meer dan twintig familieleden kwamen, had ik nooit durven hopen. Ik had de coördinator een lijst gegeven met mensen die ik er graag bij wilde hebben. Ik twijfelde of zij wel wilden komen. De coördinator heeft iedereen vooraf gesproken. Het was een warme verrassing dat zoveel familieleden mij wilden helpen. Het heeft mij veel goed gedaan.”



Zorgen om ouders

Polyfarmacie en financiële problemen (aanvrager dochter)

Een gebroken heup zorgt ervoor dat Gerrit de Wit, voor het eerst in zijn achtenzeventigjarige leven, in het ziekenhuis komt te liggen. Op de dag dat hij zijn heup brak, stond meneer De Wit erg wiebelig op zijn benen. Zijn dochter Elske Braak-De Wit denkt dat het komt doordat haar vader zoveel pillen slikt. Hij zegt altijd dat verschillende artsen vinden dat die pillen nodig zijn. Normaal gesproken houden de pillen hem juist op de been. Na zijn ziekenhuisopname gaat meneer De Wit naar een revalidatiecentrum, omdat hij weer opnieuw moet leren lopen. Volgens de arts heeft dat wel even tijd nodig.

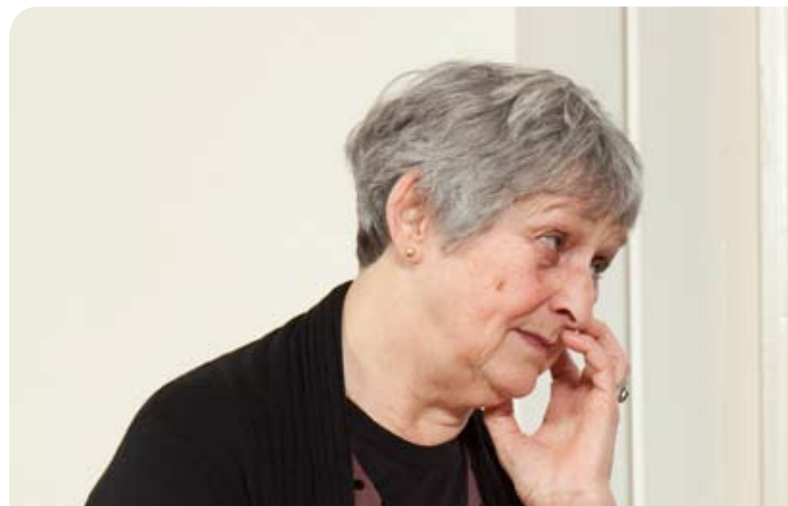
De vrouw van Gerrit, Hanna de Wit, mist haar man verschrikkelijk. Als gepensioneerd boer en boerin delen zij al zesenvijftig jaar lief en leed. Hij is in hun relatie de stuwende kracht en regelt alles. Ook haar medicatie: ze is suikerpatiënt. Zolang haar man niet thuis is, komt de buurvrouw haar spuiten en haar bloedsuiker controleren. Elske maakt zich zorgen om hoe het straks moet gaan. Zij en haar gezin wonen aan de andere kant van het land, ze kan niet elke dag bij haar ouders komen om hen te helpen. Er zijn ook geldzorgen waardoor het leven van haar ouders minder gemakkelijk verloopt. Geld voor leuke dingen of eens een dagje uit is er niet. Haar ouders hoort ze hier nooit over klagen, maar ze weet dat dit wel speelt.

In overleg met haar ouders en de maatschappelijk werker van het revalidatiecentrum, neemt Elske het initiatief tot een Eigen Kracht-conferentie. De vraag 'hoe kunnen Hanna en Gerrit hun leven weer oppakken als Gerrit thuiskomt' staat centraal. De maatschappelijk werker van het revalidatiecentrum neemt deel aan het eerste deel van de conferentie. Hij vertelt welke mogelijkheden er zijn voor professionele ondersteuning van het echtpaar De Wit.

Gerrit de Wit: "De conferentie was in de recreatiezaal van het revalidatiecentrum, daar mochten we net zo lang zitten tot we een plan hadden. Dat ging sneller dan gedacht, al binnen een uur stond alles op papier! Onze buurman gaat helpen met het ordenen en bijhouden van onze geldzaken. Zijn vrouw helpt Hanna bij klusjes in huis en kookt op woensdag en zaterdag voor ons. Onze kinderen halen ons elke drie weken op voor een dagje uit en de thuiszorg komt straks dagelijks voor onze medicijnen. Zolang ik nog moet revalideren, zorgt de Plattelandsvrouwenvereniging ervoor dat Hanna mij kan bezoeken."

6

De opbrengst: hulp bij financiën, ondersteuning bij het huishouden en koken, vrijetijdsbesteding en vervoer.



De opbrengst: de kinderen doen per toerbeurt hand- en spandiensten, boodschappen worden gedaan en een vrijwilliger komt op bezoek.

Altim en Azize Kaya

“Met dit plan houd ik het nog wel even vol.”

Geheugenproblemen en veranderende rollen (aanvrager zoon)

Altim Kaya was begin dertig toen hij vanuit Turkije naar Nederland kwam. Hij is gaan werken bij een staalfabriek en heeft hier tot aan zijn pensioen gewerkt. Al snel na zijn pensionering bleek hij aan de ziekte van Alzheimer te lijden. Nu, twee jaar verder, is meneer Kaya volledig afhankelijk van anderen. Zijn vrouw Azize en hij hadden hun oude dag heel anders voorgesteld.

Een van de dochters van het echtpaar helpt veel met de verzorging van haar vader. De eens zo hardwerkende en trotse man heeft bij alles hulp nodig en kan niet alleen thuis blijven. Mevrouw Kaya doet soms snel een boodschapje alleen, maar durft eigenlijk de deur niet meer uit. Samen een eindje wandelen, gaat niet altijd goed. Vaak wil meneer Kaya halverwege naar huis en trekt haar dan met zich mee. Het leven is al met al erg zwaar voor hen geworden. Via een van de kinderen hoort het echtpaar Kaya over de Eigen Kracht-conferentie, iets wat de huisarts ook al eens heeft voorgesteld. De kinderen denken dat het maken van een goed plan nodig is voor hun moeder om de intensieve zorg vol te houden. De wens van hun ouders is namelijk samen te blijven tot het eind.

Gijs van Oranje

‘Levensfaseproblematiek,’ zei de dokter.

Depressie, geen netwerk (aanvrager huisarts)

“Van Oranje is de naam, de arme tak dan hè?”, Gijs oogt jong en atletisch voor zijn bijna vijftigjarige leeftijd. Sinds zijn zestiende heeft hij gevaren en omdat hij altijd het avontuur achterna ging, heeft hij zich lang niet kunnen binden. Hij wilde wel, maar het is er nooit van gekomen. Drie jaar is hij nu aan wal en het bevalt hem maar niks. Zijn opgewekte humeur laat hem de laatste tijd in de steek. Het leven gaat verder, maar Gijs twijfelt of hij zo nog wel verder wil.

Gijs zoekt contact met zijn huisarts en vertelt dat hij zich somber voelt. De huisarts noemt zijn klachten ‘levensfaseproblematiek’ en geeft Gijs een aantal opties. Medicijnen en/of gesprekken met een hulpverlener kunnen zijn sombere gevoel wat wegnemen en misschien heeft Gijs baat bij een Eigen Kracht-conferentie. Ter plekke besluit Gijs dat een Eigen Kracht-conferentie hem wel zal passen. Per slot van rekening is hij op eigen kracht de hele wereld over geweest.

Onder de noemer ‘Oud en Grijs genoeg’ belegt Gijs samen met zijn Eigen Kracht-coördinator een conferentie. Voor Gijs is het vooral belangrijk om zin in zijn nieuwe levensfase te krijgen. Dat er na jarenlang varen acht mensen op zijn conferentie zijn, is voor hem een grote verrassing. Een buurvrouw, een buurman met zijn vriend, de zus van Gijs met haar man en hun drie zonen. De huisarts vertelt in het eerste deel iets over levensfaseproblematiek en depressie. Gijs is ontroerd als hij het clubje bij elkaar ziet zitten.

Gijs: “Mijn buurmannen stelden voor om een keer in de week samen te eten. Om de week heeft iemand kookbeurt. Op woensdagochtend ga ik samen met mijn buurvrouw naar de markt. Mijn neven kwamen met het idee om iets met mijn ervaring en kennis als zeeman te doen. Ik begin binnenkort als gastdocent bij de Zeevaartschool. Mijn zus en zwager gaan mij introduceren binnen hun vriendenclub. Eigenlijk was er maar heel weinig nodig om de boel weer een beetje op koers te krijgen, maar het maakt een groot verschil!”



De opbrengst: Gijs heeft een daginvulling, vergroot zijn netwerk en deelt zijn kennis en expertise met jonge mensen.

De coördinator die bij meneer en mevrouw Kaya op bezoek komt, spreekt Turks. Dat is prettig, omdat meneer Kaya beter Turks spreekt dan Nederlands, wat hij immers later heeft geleerd. Het is voor mevrouw Kaya fijn om te voelen dat zij samen met haar man en kinderen een plan kan maken. Door zelf aan te geven wat zij belangrijk vinden in hun dagelijkse leven, wordt het duidelijk dat er ook een aantal professionals uitgenodigd zal worden voor het eerste deel van de conferentie. Met een goed plan en stevige afspraken, blijft het voorlopig voor mevrouw Kaya mogelijk om voor haar man te zorgen.

Azize Kaya: “Ik had geen seconde meer voor mijzelf. Daar wilden de kinderen iets aan doen. Zij hebben een schema gemaakt om mij omstebeurt te helpen. Soms gaan ze samen met hun vader wandelen of nemen hem mee naar het koffiehuis. Mijn zoon haalt een keer per week de boodschappen. Een vrijwilliger komt een middag op bezoek bij mijn man, zodat ik ook eens de deur uit kan. Op de conferentie werd wel duidelijk dat er misschien een dag komt dat het niet meer gaat thuis, dat de zorg te groot wordt. Ik weet niet hoe het dan verder moet. Daar denk ik liever niet aan. Gelukkig gaat het nu goed, met dit plan houd ik het nog wel een tijdje vol.”

Wat is een Eigen Kracht-conferentie?

Eigen Kracht-conferenties worden ingezet als er problemen spelen bij een persoon of gezin of rondom de zorg voor een familielid, maar ook bij het oplossen van situaties met huiselijk geweld of in dit geval de zorgverbetering aan ouderen. De Eigen Kracht Centrale ontwikkelde de Eigen Kracht-conferentie als besluitvormingsmodel naar het voorbeeld van de 'Family Group Conference' die met succes is ingevoerd in onder andere Nieuw-Zeeland, Australië, de Verenigde Staten, Groot-Brittannië en Zweden.

De coördinator

Een conferentie wordt georganiseerd door een onafhankelijke Eigen Kracht-coördinator. Dit is een getrainde burger die de mensen rondom een persoon of gezin samenbrengt, maar zich inhoudelijk niet bemoeit met hun situatie. Coördinatoren zijn er in soorten en maten. Zo zijn er oude en jongere coördinatoren, anderstalige mannen en vrouwen; die allemaal uniek zijn en hun eigen kwaliteiten hebben, maar ook als burger graag iets doen voor ander burgers.

Hoe gaat het in z'n werk?

Een conferentie begint met een gedeelte waar naast familie en vrienden soms ook betrokken hulpverleners en de Eigen Kracht-coördinator aanwezig zijn. In dit deel wordt de vraag centraal gesteld en kunnen eventuele hulpverleners vanuit hun professionaliteit vertellen over de mogelijkheden die zij de conferentievrager kunnen bieden. Daarna gaan zij weg en werkt het netwerk van familie, vrienden en bekenden in een besloten deel aan een plan. Zij maken zelf de keuzes voor eventuele hulp. Na afloop wordt het plan aan de coördinator gepresenteerd. De coördinator werkt het plan uit en stuurt elke deelnemer een kopie. Na een afgesproken tijd wordt het plan geëvalueerd.

Heb ik wel mensen?

Het hebben van weinig familie, depressieve gevoelens, een handicap of ziekte mag op zichzelf geen reden zijn mensen te beperken in hun mogelijkheden te participeren in de (lokale) samenleving. Leeftijd speelt in tegenstelling tot de gevleugelde uitspraak soms wel degelijk een rol. Ouder worden betekent ook nieuw evenwicht zoeken en nieuwe kansen grijpen. Zelf een plan maken voor de toekomst is niet gebonden aan leeftijd, zo blijkt uit de verhalen in deze brochure. De Eigen Kracht Centrale vindt dat elke burger het recht moet hebben op het maken van een eigen plan wanneer de situatie daar om vraagt. Ouderen zijn daarop geen uitzondering en worden van harte door een van onze coördinatoren geholpen met het opstarten van een Eigen Kracht-conferentie!

Website

Alle informatie vindt u ook op onze website www.eigen-kracht.nl. Op de website treft u nieuws, regionale en landelijke adressen, achtergrondinformatie en onze folders en brochures aan. Via de website kunt u tevens korte filmpjes bekijken waarin mensen vertellen over de conferentie die er voor en door hen gehouden is.

COLOFON

Dit is een uitgave van Eigen Kracht Amsterdam © oktober 2010

Met dank aan iedereen die heeft meegewerkt aan de realisatie van deze brochure.
Eindredactie en lay-out Jolanda Stellingwerff Foto's Caroline van Pagée, Mirte Slaats, stock

De Eigen Kracht Centrale werkt aan een samenleving waarin participatie en samenredzaamheid van burgers centraal staan en waarin burgers de zeggenschap houden over hun eigen leven, zeker in contact met organisaties en overheden.

Eigen Kracht Amsterdam
Nieuwe Herengracht 18
1018 DP Amsterdam
06 - 55 32 48 13
amsterdam@eigen-kracht.nl

www.eigen-kracht.nl