Volwaardig werken met ervaringskennis van ouderen

Inzet en samen werken in praktijk, beleid, onderwijs en onderzoek

Resultaten vanuit de Werkplaats Sociaal Domein Zwolle.
Programmalijn ‘Betekenisvol ouder worden in verbondenheid’

Hogeschool Viaa
Lectoraat Zorg en Zingeving

GGD IJsselland

Werkplaats Sociaal Domein
Regio Zwolle

Auteurs
Hanna Klop[1], Jacqueline van Alphen[1,2,3], Marieke Jansen – van Vilsteren[2], Danique de Jong[2], Chris te Riele[1,3], Coby Klomp[1,2,3], Henk Stulp[1] en Gerdien van Wijhe[1].

1 Lectoraat Zorg & Zingeving, Hogeschool Viaa, Zwolle
2 GGD IJsselland, afdeling Publieke Gezondheid, Team Beleidsadvies & Onderzoek, Zwolle
3 Oudere co-onderzoeker

Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie

Introductie

Vanuit de programmalijn 'Betekenisvol ouder worden in verbondenheid' van de Werkplaats Sociaal Domein in Zwolle is vanaf 2023 samengewerkt rondom het thema 'Langdurige zorg en zingeving' door docent-onderzoekers vanuit Hogeschool Viaa (Lectoraat Zorg & Zingeving), een onderzoeker, adviseur gezondheidsbevordering, een beleidsadviseur vanuit GGD IJsselland en drie oudere co-onderzoekers. In deze programmalijn werd betekenisvol ouder worden toegespitst op het hebben van betekenisvolle relaties als één van de belangrijkste factoren die van invloed zijn op de zingeving van ouderen. Onder 'betekenisvolle relaties' verstaan we hechte, wederkerige verbindingen met anderen waarin ouderen zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen (Machielse, 2021). Een betekenisvol sociaal netwerk heeft namelijk een positief effect op alle aspecten van ervaren zingeving (King & Hicks, 2021), en verbinding met anderen is daarnaast één van de factoren voor wat ouderen als kwaliteit van leven ervaren (Ministerie van VWS, 2021) Ouderen van 75 jaar en ouder in regio IJsselland voelen zich bovendien vaker eenzaam vergeleken met ouderen tussen 65 en 74 jaar (75% vs. 44%). Daarnaast ervaarden ouderen van 75 jaar en ouder minder zingeving vergeleken met ouderen tussen 65 en 74 jaar (74% vs. 82%) (GGD IJsselland, 2020).

Bij de start van de activiteiten in deze programmalijn bleek dat 'maatschappelijke participatie' volgens ouderen een belangrijke factor was bij betekenisvolle relaties en ervaren zingeving. Het kunnen inzetten van vrijwilligerswerk vanuit levenservaring bleek een kernelement (van Leeuwen-Warnaar, 2024). Bij de te ontplooien activiteiten hebben we daarom ervaringskennis en het kunnen bijdragen aan deze activiteiten als uitgangspunt genomen. In deze programmalijn richtten we ons onder meer op ervaringskennis.

Ervaringskennis is kennis die voortkomt uit wat iemand zelf heeft meegemaakt, op het gebied van werk, emoties, relaties en levensduur. Mensen met ervaringskennis "weten hoe het is" en zijn in staat om te reflecteren en te reageren op wat er is meegemaakt (Hogeschool Utrecht, 2019; Consortium Ervaringsdeskundigheid, z.j.). Ervaringskennis is één van de kennisbronnen – naast professionele- en klinische expertise en wetenschappelijke kennis die door zorg- en welzijnswerkers worden gebruikt om zorg goed onderbouwd te kunnen bieden (Zorg voor Beter, 2024).

Bij het inzetten van deze ervaringskennis van ouderen viel het programmateam op dat - vergeleken met beschikbare documenten over volwaardig werken met ervaringskennis – voor ouderen specifieke factoren relevant leken te zijn om volwaardig te kunnen samenwerken. Specifieke ontwikkelingen die voor ouderen gelden zijn onder andere dat ze niet meer werkzaam zijn en hun rol (deels) verloren hebben in het maatschappelijk leven, de toename van mantelzorg, het verlies van hun partner en andere naasten, dat hun netwerk kleiner is geworden, de toename van (chronische) ziekten, toename van vrijwilligerswerk, en beperkingen door hun afnemende gezondheid, cognitie en mobiliteit (van Boekel, van der Waerden & van den Brink, 2021; van der Pas, de Bruin & van Tilburg, 2023; Steijvers et al., 2024, Deckers et al., 2024).

In deze programmalijn zijn verschillende activiteiten geïnitieerd, uitgeprobeerd en doorontwikkeld samen met en voor ouderen.

1. Begin 2025 zijn twee oudere co-onderzoekers geïnterviewd over hun motivatie en ervaring als co-onderzoeker, specifieke kenmerken en behoeften van ouderen als bron van ervaringskennis, samenwerking en ondersteuning van ouderen die ervaringskennis inzetten, en meerwaarde en impact van inzet ervaringskennis van ouderen.

2. In het project ‘OuderWijs’ (vanaf januari 2025) waarin ouderen als gastdocenten naast een docent van Hogeschool Viaa worden ingezet in lessen over ouderen binnen de minor Geriatrie en Gerontologie van de opleiding Verpleegkunde van Hogeschool Viaa, zijn na elk semester interviews gehouden met oudere gastdocenten, studenten en Viaa-docenten. Daarnaast zijn vragenlijsten uitgezet onder deze doelgroepen. De zes groepsinterviews en vragenlijsten zijn thematisch geanalyseerd in een secundaire analyse met betrekking tot samenwerken met ouderen in onderwijs.

3. In mei 2024 en februari 2025 zijn twee ouderenklankbordgroepen gehouden rondom de thema’s ‘Helpende interventies bij betekenisvol ouder worden’ en ‘Dilemma van IJsselheem rondom lichamelijke en/of mentale achteruitgang, het behoud van het sociale leven en verantwoordelijkheid daarin’. De ouderenklankbordgroep is gevormd door specifiek ouderen uit te nodigen die bij de Gezondheidsmonitor van GGD IJsselland hadden aangegeven mee te willen doen aan vervolgonderzoek of activiteiten. Beide groepen bestonden uit 13 deelnemers. De twee ouderenklankbordgroepen zijn geëvalueerd met behulp van evaluatieformulieren met respectievelijk 9 en 8 respondenten.

4. In november 2023 is het Werkplaatsevent ‘Grijsaards en Groentjes’ gehouden met ruim 100 deelnemers waaronder 40 ouderen, waarna evaluatieformulieren zijn ingevuld door 47 respondenten. Eén van de oudere co-onderzoekers was hierbij de keynote spreker.

5. Vanuit een programmalijnlogboek dat vanaf 2023 is bijgehouden, bleek vervolgens dat volwaardig samenwerken met ouderen met ervaringskennis specifieke vereisten heeft, vergeleken met algemene ervaringskennis als derde kennisbron (Movisie, 2024). Dit logboek is thematisch geanalyseerd.

Centrale vragen

1. Welke organisatorische, inhoudelijke en sociale factoren dragen bij aan ervaren meerwaarde van samenwerking met ouderen met ervaringskennis?
2. Op welke factoren moeten professionals inzetten bij het gelijkwaardig en duurzaam samenwerken met ouderen met ervaringskennis in de praktijk, het onderwijs en onderzoek?

Methode

Bovenstaande resultaten zijn gezamenlijk geanalyseerd en vergeleken met bestaande literatuur over ervaringskennis van ouderen. Relevante literatuur is verzameld via zoekopdrachten in onder andere Google Scholar, PubMed en Publinova. Hierbij zijn zowel wetenschappelijke artikelen als beleidsrapporten en praktische handleidingen meegenomen. Daarbij is geselecteerd op actuele en relevante wetenschappelijke artikelen uit peer-reviewed tijdschriften, rapporten van erkende (overheids)instanties en onderzoeksinstituten, en praktische handleidingen van deskundige organisaties of professionals met aantoonbare expertise, die over ervaringskennis van ouderen gaan.

CLEAR-model

Om inzicht te krijgen in specifieke factoren waarom de inzet van ouderen wel of niet goed werkt; (onderzoeksvraag 2), is het CLEAR-model gebruikt (Lowndes, Pratchett & Stoker, 2006). Het CLEAR-model kan gebruikt worden om inzicht te krijgen in de factoren waarom deelname van ouderen met ervaringskennis al dan niet werkt en welke maatregelen deelname kunnen verbeteren. Het CLEAR-model bestaat uit C (Can do: vaardigheden, kennis en middelen), L (Like to: motivatie, bereidheid), E (Enabled to: randvoorwaarden, faciliteiten), A (Asked to: uitnodiging en activering) en R (Responded to: erkenning en responsiviteit). Het model laat zien hoe het proces van deelname van ouderen met ervaringskennis verloopt op vijf verschillende domeinen: bij vaardigheden, motivatie, randvoorwaarden, uitnodiging, of erkenning.

Resultaten

Voor de ervaren meerwaarde van het samenwerken met ouderen met ervaringskennis (onderzoeksvraag 1) werd gefocust op organisatorische, inhoudelijke en sociale factoren.

In de verschillende fasen van dit project bleek dat werken met en vanuit de ervaringskennis van ouderen meerwaarde bood die verder reikte dan alleen praktische verbeteringen in uitvoering, logistiek of toegankelijkheid. De input van ouderen bood ook inzicht in wat betekenisvolle participatie betekende voor ouderen zelf en voor de organisaties die met hen samenwerkten.

Meer dan een rol in het project

Ouderen gaven aan plezier te hebben beleefd aan de bijeenkomsten en dat dit bijdroeg aan hun motivatie om betrokken te blijven. Ze voelden zich gehoord en serieus genomen, wat werd versterkt door de persoonlijke aandacht van de onderzoekers en de mogelijkheid om hun eigen ervaringen en ideeën in te brengen. Ook de sociale dimensie was belangrijk: het contact met andere ouderen die meewerkten zorgde voor uitwisseling, verbondenheid en herkenning, en bood ruimte voor gezellige en betekenisvolle ontmoetingen.

Plezier, begrip en betrokkenheid

Als het ging om het contact van ouderen met studenten en professionals door (les)activiteiten, hielp dit contact volgens projectgroepleden en ouderen om wederzijdse vooroordelen te doorbreken, empathie te versterken en theoretische kennis concreet te maken door middel van realistische situaties. Er waren leerzame momenten waarin ook ouderen inzichten opdeden van de studenten. Bijvoorbeeld discussies over voeding, gezondheid en dagelijkse routines gaven aanleiding tot reflectie op eigen keuzes en het verrijken van hun kennis. Deze uitwisseling liet ook het wederzijdse karakter van de samenwerking zien: ouderen leerden van de studenten en studenten leerden van de ouderen, wat bijdroeg aan een gevoel van gelijkwaardigheid. Dit werd bevestigd in Europees onderzoek waaruit bleek dat participatie van ouderen bij onderzoeksprocessen en onderwijs de kwaliteit van de resultaten vergrootte en bijdroeg aan wederzijds leren (Corrado et al., 2020).

Belangrijk was ook dat ouderen de ruimte kregen om zelf te bepalen hoe zij bijdroegen en in welke mate. Zij ervaarden dat hun grenzen werden gerespecteerd en dat het projectteam “gunde” dat zij konden meedoen op hun eigen voorwaarden, zoals bijvoorbeeld de vrijheid om in te gaan op alle vragen of aan de orde komende onderwerpen.

Sociale en emotionele voordelen

Tot slot ervaarden ouderen zelf sociale en emotionele voordelen van deelname. Door hun professionele en persoonlijke ervaringen te delen, voelden zij zich verbonden met anderen, kregen zij waardering en ervaarden zij zingeving en plezier. De evaluaties binnen OuderWijs lieten zien dat dit vooral ontstond wanneer ouderen serieus werden genomen, hun inbreng invloed had en zij zelf een thema konden kiezen waar zij levenservaring in hadden. Dit kwam overeen met eerdere participatieve onderzoeken waarin werd benadrukt dat ouderen door actieve deelname vaardigheden ontwikkelden, sociale netwerken uitbreidden en hun gevoel van maatschappelijke betrokkenheid versterkten (Corrado et al., 2020; Blair & Minkler, 2009).

Voor onderzoeksvraag 2 werd gefocust op factoren die professionals konden inzetten bij het gelijkwaardig en duurzaam samenwerken met ouderen met ervaringskennis. De resultaten uit de evaluatieformulieren van de ouderenklankbordgroepen, het werkplaatsevent, de interviews met oudere co-onderzoekers en de evaluatie van OuderWijs zijnwerden volgens de vijf domeinen van het CLEAR-model gecategoriseerd en vergeleken met bestaande literatuur over ervaringskennis van ouderen.

1. Vaardigheden, kennis en middelen (Can do)

Een eerste vaardigheid die specifiek nodig is voor ouderen om ervaringskennis in te kunnen zetten is levenservaring durven en kunnen verwoorden: levenservaring kun je niet leren maar is aanvullend naast professionele kennis. Daarnaast heeft deze groep ouderen – anno 2025 - vaak beperkte digitale vaardigheden en hebben zij extra ondersteuning nodig om betrokken te raken en te blijven bij beeldbellen, het openen van een digitale agenda of document, het maken van presentaties en het geven van een les. Sergeant (2021) benoemt dan ook dat digitale hulpmiddelen en aangepaste werkvormen voor ouderen toegankelijkheid vergroten en deelname beter haalbaar maken. Uit de activiteiten in de werkplaats bleek daarnaast ook dat ouderen met ervaringskennis raag goed en tijdig voorbereid zijn op hun taak en op bijeenkomsten. Zij kunnen hun ervaringskennis goed inzetten in korte, duidelijke bijeenkomsten (in plaats van langere bijeenkomsten of dagen), een optioneel programma met bijv. een lunch vooraf maakt dat zij zelf keuzes kunnen maken. Belangrijke vaardigheden voor ouderen met ervaringskennis dat ze zelf grenzen aan kunnen geven, balans kunnen zoeken en keuzes durven maken. Dit is vooral belangrijk wanneer energie of gezondheid vermindert, mantelzorgtaken toenemen of wanneer de vraag vanuit het project toeneemt. Douma, Bouwman, Hutter & Meijering (2017) bevestigen dat organisatorisch talent, een kritische blik en toegang tot hulpbronnen voor ouderen cruciaal zijn om zelfstandig te kunnen (blijven) participeren als burgers. Een belemmerende factor kan een gebrek aan gezondheid of tijd zijn, wat ook benoemd wordt door Douma, Bouwman, Hutter & Meijering (2017a, 2017b).

2. Motivatie en bereidheid (Like to)

Voor motivatie van ouderen met ervaringskennis geldt dat zij graag iets willen blijven bijdragen aan de maatschappij, ook na een werkzaam leven, door te doen wat zij graag deden voor hun pensioen en dat niet achter zich te laten. Zij willen daarnaast graag blijven leren, ontwikkelen of intellectuele uitdaging hebben. Douma, Bouwman, Hutter & Meijering (2017a, 2017b) benoemen dat een gevoel van urgentie, binding met de buurt en verwachte invloed voor ouderen sterk motiverende factoren zijn. Jukema, Ketelaar & Smits (2020) benoemen daarnaast dat oudere co-onderzoekers uitgedaagd worden en willen leren over onderzoek, zichzelf willen blijven ontwikkelen en nieuwe vaardigheden op willen doen.

Ook gezelligheid, ontmoeting en uitwisseling met andere generaties zijn waarden op zich voor ouderen die deelnemen, ook om bezig te zijn met meer dan hun kleiner wordende wereld. Deelnemende ouderen ervaarden de ontmoetingen met studenten als waardevol (“betekenisvolle ontmoetingen”) en waardeerden het contact onderling als gastdocenten en co-onderzoekers. Daarnaast geldt voor ouderen dat zij erkenning en waardering via woorden en gebaren erg waarderen – ook om zich deel te blijven voelen van een geheel (bijvoorbeeld via een kerstpakket of gezamenlijke lunch) en juist ook omdat zij zelf niet meer werkzaam zijn in een organisatie. Dat waardering en erkenning essentiële motivaties voor duurzame betrokkenheid van ouderen zijn wordt ook genoemd door Schuurman (2023) en Thijssen (2023). Een belangrijke motiverende reden van co-onderzoekers en oudere gastdocenten is dat zij wensen als volwaardig mens gezien te worden, juist als oudere. Daarnaast willen ouderen ook graag hun levenservaring delen met andere generaties en daar wederkerig over in gesprek gaan met andere generaties.

3. Randvoorwaarden en faciliteiten (Enabled to)

Om in staat te worden gesteld om een collega met ervaringskennis te zijn als oudere is het belangrijk dat er sprake is van inclusieve fysieke toegankelijkheid: mogelijkheden voor gebruik van een rolstoel, rolstoeltoegang, geen trappen of een goed bereikbare lift, een taxi of ophaalmogelijkheid bij evenementen zodat iedereen die wil ook kan

deelnemen, een microfoon ook bij kleine gezelschappen, rustige en duidelijke communicatie bij evenementen (verstaanbaarheid), een wat hogere temperatuur of warme kleding, kleinere zalen, geprinte stukken en telefonische aanmeldmogelijkheden. Bult et al. (2023) en Schuurman (2023) benoemen ook toegankelijkheid, ondersteunende structuren en financiering als belangrijke randvoorwaarden voor inclusieve samenwerking met ouderen. Belangrijke randvoorwaarden vanuit Carnemolla et al. (2021) en Vossen, Slager & Wilbrink (2010) zijn daarnaast passende faciliteiten voor ouderen zoals vervoer, toegankelijke ruimtes en locaties en ondersteunende technologie, evenals flexibiliteit in tijd en frequentie zodat deelname haalbaar is voor ouderen. Daarnaast is het ook aan te bevelen om locaties te kiezen dichtbij of in wijk- en zorgcentra. Ouderen worden in staat gesteld om volwaardig deel te nemen als er rekening wordt gehouden met korte bijeenkomsten, voldoende pauzes, en niet altijd inzetbaar te zijn. Daarnaast werkt werving voor evenementen of activiteiten waarbij ervaringskennis gewenst en/of noodzakelijk is goed via informele netwerken en slecht via formele en digitale netwerken. Informele werving werkt goed via-via (sleutelfiguren zoals co-onderzoekers), krant, wijkcentra, folders laten verspreiden door ouderen zelf. Dat blijkt ook uit Douma, Bouwman, Hutter & Meijering (2017a, 2017b), zij tonen dat sleutelfiguren en kartrekkers belangrijk zijn voor ouderen om participatie binnen groepen mogelijk te maken. Ouderen blijven goed betrokken wanneer zij regelmatig persoonlijk gemaild of gebeld worden en hen gevraagd wordt naar hun welzijn. In de buurt wonen maakt deelname aan vergaderingen of activiteiten haalbaarder, vanwege soms weinige energie of juist veel andere vrijwilligerstaken. Reiskostenvergoeding stelt iedere oudere, ongeacht financiële situatie, in staat om deel te nemen als ouderen met ervaringskennis, wat ook benoemd wordt door Vossen, Slager & Wilbrink (2010).

4

4. Uitnodiging en activering (Asked to)

Bij het uitnodigen en activeren van ouderen met ervaringskennis is het belangrijk om actief uit te nodigen en te werven via persoonlijke contacten en netwerken. Gericht werven via buurthuizen, participatieraden, bestaande onderzoeken onder ouderen zoals de Gezondheidsmonitor van GGD is dan effectief, evenals het gebruik van gedrukte flyers. Niet praten over, maar praten mét ouderen is daarbij voor de betrokken ouderen belangrijk, wat Westendorp (2014) ook concludeert. Daarbij is het noemen van verwachtingen, rollen en participatieniveaus (informeren, raadplegen, adviseren, coproduceren en meebeslissen) (Edelenbos & Monnikhof, 2001) nodig; niet iedere oudere heeft behoefte aan een zo hoog mogelijk niveau van participatie vanwege redenen rondom het ouder worden. Voorbeelden daarvan zijn mantelzorg, afnemend vermogen om verschillende dingen tegelijk te doen, minder energie (voor lange bijeenkomsten). Daarbij hoort ook afstemming vanuit het programmateam over weten wanneer iemand niet inzetbaar is. Van Hoof et al. (2022) bevestigen dat heldere afspraken over doelen, rollen en verantwoordelijkheden randvoorwaardelijk zijn voor deelnemende ouderen in onderzoek.

Daarnaast is ook duidelijke communicatie over doelen van bijeenkomsten en lessen en dit herhalen belangrijk voor deelnemende ouderen; veel van hen helpt het om herhaaldelijk herinnerd te worden aan bijeenkomsten. Helpend voor activering bleken daarnaast het herinneren aan afspraken, de mogelijkheid om een huisdier mee te nemen, durven benoemen dat iemand verandert, afspraken maken over hoe je elkaar aanspreekt op uitvoerig praten en betrokken worden bij keuzes (bijv. bepalen van lesthema's). Ook digitale ondersteuning aanbieden ook als iemand zich bezwaard voelt, betrokkenen en samenwerkingspartners voorlichten over hoe je samenwerkt en omgaat met ouderen, taken voor de co-onderzoekers in e-mail en documenten met naam benoemen waren helpend voor activering. Het herinneren en follow-up bieden aan ouderen wordt ook benoemd door Vossen, Slager & Wilbrink (2010); ook persoonlijke uitnodigingen en follow-up telefoontjes helpen bij het blijven activeren van ouderen en samenwerking met bijvoorbeeld buurtcentra en huisartsen helpt bij het uitnodigen en bereiken van lokale ouderen.

5

5. Erkenning en responsiviteit (Responded to)

De factor ‘begrip’ bleek een centraal thema in het samenwerken met ouderen met ervaringskennis. Onderzoekers en programmateamleden moesten leren de afwegingen van ouderen te begrijpen. Met name afwegingen rondom het lastig vinden om afhankelijk(er) te worden; veel ouderen wilden niet ergens verantwoordelijk voor hoeven zijn en stoppen op het hoogtepunt. Daarnaast bleek het regelmatig ook een – voor ouderen – grote afweging om te erkennen dat iets niet meer gaat wat voorheen wel ging. Helpend kan dan zijn om te ontdekken wat er wel en niet gaat door het te proberen. Ook als ouderen afhankelijker worden of veranderen blijft ervaringskennis delen voor hen belangrijk. Dit wordt aangevuld door Schuurman (2023) die stelt dat ervaringskennis van ouderen als derde kennisbron de kwaliteit en relevantie van onderzoek verhoogt. Daarnaast werd het ook gewaardeerd wanneer er begrip was voor het feit dat een ouder iemand minder energie heeft en keuzes maakt in wat er wel en niet mogelijk is (zoals het niet bijwonen van vergaderingen). Ook ervaarden deelnemende ouderen gelijkwaardigheid wanneer zij merkten dat hun mening en inbreng directe invloed had op het project en op invulling van onderwijs en zorg. Gehoord worden bleek ook tot uiting te komen in wederkerigheid in gesprekken, door wederzijds luisteren, nieuwsgierigheid, gelijkwaardigheid en door de input van ouderen ook (zichtbaar) te gebruiken. Wederkerigheid, respect en ruimte voor diversiteit worden ook door van Hoof et al. (2022) herkend als versterkend voor duurzame samenwerking bij en met ouderen. Thijssen (2023) benoemt daarnaast ook dat vertrouwen, transparantie, respect en duidelijke terugkoppeling over hoe input wordt benut, ouderen laat ervaren dat hun mening invloed heeft.

Daarnaast voelden ouderen zich ook gehoord door waardering in woorden, gebaren, attenties en reiskostenvergoeding. Jukema, Ketelaar & Smits (2020) beschrijven dit ook bij het samenwerken met oudere co-onderzoekers. Door deel te nemen aan onderzoek ervaarden deelnemers waardering van anderen en zelfwaardering. De aanspreekvorm voorleggen (“hoe wilt u graag aangesproken worden: met u of je?”) was daarnaast ook iets dat werd gewaardeerd door deelnemende ouderen. Tot slot bleek het investeren in relaties, zoals een vaste contactpersoon, het tonen van respect (voor iemands levenservaring) en vertrouwen belangrijk bij het erkennen van iemands rol. Vossen, Slager en Wilbrink (2010) noemen daarnaast nog een nieuwe factor die bijdraagt aan erkenning en responsiviteit, namelijk terugkoppeling aan de ouderen met ervaringskennis hoe hun input is gebruikt.

Niet in het CLEAR-model genoemde aspecten

1

Ten eerste wordt het aspect ‘betrokken houden’ niet specifiek genoemd in het CLEAR-model, maar is dit wel belangrijk geweest in deze programmalijn. Om langdurig samen te werken met ouderen is het voor samenwerkingspartners belangrijk dat wordt geaccepteerd dat ouderen niet tot alles (meer) in staat zijn, maar wel waardevolle inbreng hebben. Daarom is gekozen voor uitbreiding van de co-onderzoekers en verdere spreiding van de taken in de loop van de programmalijn.

2

Ten tweede wordt ‘verwachtingen’ niet genoemd in het CLEAR-model. Het bleek dat volgens ouderen de verwachtingen van ouderen liefst niet al te hoog zijn vanuit het programmateam en dat er rekening kan worden gehouden met kwetsbaarheid en uitval. Daarnaast bleek het belangrijk om goed te kijken of je bij elkaar past (bijvoorbeeld of er feeling is met studenten), en dat oudere co-onderzoekers wisten wat hun verantwoordelijkheden zijn. Er werden afspraken gemaakt over niet komen of de taak niet kunnen uitvoeren, en dat er gelijkwaardig naar elkaar werd geluisterd ook omdat ouderen soms het gevoel hadden dat hun mening of visie in de maatschappij niet van waarde is.

3

Ten derde wordt het betrekken van representatieve, diverse en kwetsbare ouderen (denk aan leeftijd, afkomst, welvaart, mate van zorgafhankelijkheid, cognitieve aandoeningen) niet genoemd in het CLEAR-model, maar is het wel karakteristiek in het samenwerken met deze groep ouderen. Groot (2021) en Schuurman (2023) bevestigen dat het uitdagend is om bij ouderen representativiteit van diverse groepen te borgen en om machtsdynamieken en institutionele barrières te doorbreken. Jukema, Ketelaar & Smits (2020) stellen daarnaast de vraag of burgerparticipatie voor elke oudere haalbaar is, omdat er een groot beroep wordt gedaan op vaardigheden en inzicht.

Tot slot

Tot slot worden spanning en ongemak bij professionals door het loslaten van controle bij gelijkwaardige samenwerking genoemd als mogelijk belemmerende factor bij het samenwerken met ouderen. Spanningen door machtsverschillen of gebrek aan eigenaarschap bij het samenwerken met ouderen worden ook genoemd door Groot (2021) en van der Pas (2020a; 2020b).

Conclusie

Dit onderzoek naar volwaardig werken met ervaringskennis van ouderen laat zien dat ouderen met ervaringskennis een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan onderwijs, onderzoek en praktijk, mits rekening wordt gehouden met specifieke factoren. Als professionals rekening houden met deze factoren, kan een zo veel mogelijk gelijkwaardige en duurzame samenwerking worden bereikt. Gestructureerd volgens het CLEAR-model zijn vijf factoren inzichtelijk gemaakt.

Voor vaardigheden, kennis en middelen (Can do) geldt dat ouderen ondersteuning nodig hebben bij digitale vaardigheden, dat zij graag goed en tijdig voorbereid worden, en dat zij vaardig moeten zijn in het aangeven van grenzen ook bij afnemende gezondheid. Korte, duidelijke bijeenkomsten en praktische hulpmiddelen vergroten hun deelname en zelfstandigheid. Motivatie en bereidheid (Like to) worden versterkt door erkenning met gebaren, interactie met andere generaties, intellectuele uitdaging en invloed op de ingebrachte bijdrage. Randvoorwaarden en faciliteiten (Enabled to) voor ouderen zijn fysieke toegankelijkheid, vervoer, flexibele tijdsinzet, reiskostenvergoeding en toegankelijke locaties. Sociale toegankelijkheid met aandacht voor persoonlijke behoeften, tempo, energie en cognitieve capaciteiten speelt daarbij een grote rol. Uitnodiging en activering (Asked to) werkt bij deze doelgroep door actieve en persoonlijke uitnodigen via-via, duidelijke communicatie over rollen en verwachtingen, herinneringen aan afspraken en keuzevrijheid in deelname. Erkenning en responsiviteit (Responded to) faciliteert deelname van ouderen wanneer input zichtbaar wordt benut, er respect en vertrouwen blijkt uit woord en gebaar, en wanneer er wordt afgestemd over volwaardige participatie.

Concluderend moeten professionals die gelijkwaardig willen werken met deze doelgroep inzetten op zowel fysieke toegankelijkheid (mobiliteit) als sociale toegankelijkheid (niveau, afstemming). De auteurs bevelen aan om in vervolgactiviteiten aandacht te besteden aan het bereiken van een diverse groep ouderen – waaronder ook ouderen met verschillende culturele achtergronden en ouderen met vergevorderde fysieke en cognitieve aandoeningen – en om lange termijn inzetbaarheid van ouderen te bestuderen, juist ook wanneer deelnemende ouderen een hoge leeftijd bereiken en zij al langere tijd vanuit hun ervaringskennis zijn verbonden aan een organisatie.

Concrete tips die helpen bij het bereiken en faciliteren van een gevarieerde groep ouderen met ervaringskennis

- Het aanbieden van vervoer van en naar les, overleg of evenement (bij beperkte mobiliteit)
- Aanpassing op taalniveau: uitnodigingen en communicatie op B1-niveau
- Een rolstoel aanbieden bij gastlessen en bijeenkomsten op de hogeschool
- Evenementen op toegankelijke locaties (trappen, lift, rolstoeltoegang)
- Een ‘afsnijdbaar’ programma met optionele lunch en borrel (korte bijeenkomsten, keuzevrijheid)
- Werven via andere ouderen: sleutelfiguren, wijkcentra, buurthuizen, lokale kranten
- Zo veel mogelijk via flyers werven i.p.v. digitaal
- Ouderen telefonisch of per mail aan afspraken herinneren bij vergeetachtigheid
- Hulp bieden bij digitale middelen: beeldbellen, documenten openen, presentaties maken
- Gebruik van microfoon, goede verstaanbaarheid, rustige ruimtes en hoge temperaturen
- Reiskostenvergoeding aan alle deelnemende ouderen
- Attenties die blijvende deelname aan de maatschappij illustreren, bijvoorbeeld een beker van de organisatie of een kerstpakket
- Zie en benader ouderen niet als homogene groep, zij zijn heel verschillend qua persoonlijkheid, achtergrond, vaardigheden en opleiding. Niet iedere oudere heeft behoefte aan alle bovenstaande tips

Literatuur

Bult, M., Van der Kemp, J., Voorman, J., Willems, M., Gorter, J.W., & Ketelaar, M. (2023). Duurzame samenwerking met ervaringsdeskundigen in onderzoek en innovatie. Wat, hoe en hoe verder? *Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde, 1, 14-17*.

Blair, T., & Minkler, M. (2009). Participatory action research with older adults: key principles in practice. *The Gerontologist, 49*(5), 651–662. https://doi.org/10.1093/geront/gnp049

Carnemolla, P., Bridge, C., & Davy, L. (2021). Co-production in home modifications research: Creating methods to enhance older and disabled people's involvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(11), 6152.*

Corrado, A. M., Benjamin-Thomas, T. E., McGrath, C., Hand, C., & Laliberte Rudman, D. (2020). *Participatory action research with older adults: A critical interpretive synthesis*. The Gerontologist, 60(5), e413–e427. https://doi.org/10.1093/geront/gnz080

Deckers, K., et al. (2024). A multidomain lifestyle intervention to maintain optimal cognitive functioning in older Dutch at-risk individuals: The FINGER-NL study. *Alzheimer's Research & Therapy, 16*(1), 1–10. https://alzres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13195-024-01495-8

Douma, L., Bouwman, R., Hutter, I., & Meijering, L. (2017a). Meaningful citizen participation in research: A study on perspectives of older people. *Innovation in Aging, 1*(suppl_1), 1226.

Douma, L., Bouwman, R., Hutter, I., & Meijering, L. (2017b). Lokale burgerparticipatie van 65-plussers in de steigers: een participatief actieonderzoek in de gemeente Loppersum. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 48*(5), 212-223. https://doi.org/10.1007/s12439-017-0226-4

Edelenbos, J., & Monnikhof, R. (2001). Lokale interactieve beleidsvorming: *Een vergelijkend onderzoek naar de consequenties van interactieve beleidsvorming voor het functioneren van de lokale democratie*. Utrecht: Lemma.

European network PAAR-Net. (2023). *Participatory approaches with older adults*. University of Eastern Finland. Participatory Approaches with Older Adults - UEFConnect

GGD IJsselland. (2020). Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen.

Groot, B. (2021). Positionality and power in participatory research with older people. *Qualitative Research*, *21*(6), 809–827.

Hu, Hogeschool Utrecht. (2019). *Ervaringsdeskundigheid: een bijdrage van de derde bron van kennis*. Geraadpleegd op 14 oktober 2025, van https://www.hu.nl/onderzoek/publicaties/ervaringsdeskundigheid-een-bijdrage-van-de-derde-bron-van-kennis

Hoof, J. van, Rusinovic, K. M., Tavy, Z. K. C. T., Van Den Hoven, R. F. M., Dikken, J., Van Der Pas, S., Kruize, H., De Bruin, S. R., & Van Bochove, M. E. (2022). The participation of older people in concepting and designing new housing facilities in the Netherlands. In C. M. Gardener, & E. O'Brien Webb (Eds.), T*he Age-friendly Len*s (Vol. London, pp. 122-135). Taylor & Francis.

Jukema, J., Ketelaar, N., Smits, C. De ervaringen van oudere co-onderzoekers. *Tijdschrijft voor Verpleegkunde* (TVZ) 05 (2020).

King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). *The science of meaning in life. Annual Review of Psychology*, *72*, 561–584. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921.

Lowndes V, Pratchett L, Stoker G. Diagnosing and remedying the failings of official participation schemes: the CLEAR framework. Soc Policy Soc. 2006;5281-291. 10.1017/S1474746405002988.

Machielse, A. (2021). *Betekenisvolle relaties als essentiële zingevingsbron bij het ouder worden*. Gerōn, 23(1), 13–16. https://doi.org/10.1007/s40718-021-00107-7.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021). *De kwaliteit van leven van thuiswonende 75-plussers in Nederland: Project Langer Thuis*. Den Haag: Ministerie van VWS. https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2021/11/30/de-kwaliteit-van-leven-van-thuiswonende-75-plussers-in-nederland.

Pas, van der, S. (2020a). Macht en participatie van ouderen: Een verkenning. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 51(6), 287–295.

Pas, van der, S. (2020b). Participatie van ouderen in Den Haag Kennis, ervaringen en praktische handreikingen. Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden.

Schuurman, L. (2023). Ervaringsdeskundigheid en participatie van ouderen in onderzoek. *Geron*, 25(2), 18–26.

Sergeant, S. (2021). Digitale participatie van ouderen: kansen en uitdagingen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 52*(5), 250–258.

Steijvers, L. C. J., et al. (2024). The role of social network structure and function in social and emotional loneliness in older adults. *Journal of Aging and Healt*h, *36*(2), 123–145. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240584402310942X

Thijssen, M. (2023). Participatie van ouderen: Voorbij symboliek naar gelijkwaardig partnerschap. *Geron*, 25(1), 10–18.

Van Boekel, L. C., van der Waerden, J., & van den Brink, W. (2021). Community-Dwelling and Recently Widowed Older Adults: Effects of Spousal Loss on Psychological Well-Being, Perceived Quality of Life, and Health-Care Costs. *International Journal of Aging & Human Development, 92(1), 65–82. https://doi.org/10.1177/0091415019871204.*

Van der Pas, S. L., de Bruin, A., & van Tilburg, T. G. (2023). Three-year trajectories in functional limitations and cognitive decline among Dutch 75+ year olds, using nine-month intervals. *BMC Geriatrics, 23*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12877-023-03834-3.

Van Leeuwen-Warnaar, M. (2024). *De versterking van maatschappelijke participatie door thuiswonende ouderen in de regio Zwolle* [Ongepubliceerd eindartikel, Master Innovatie Zorg en Welzijn, Hogeschool Windesheim]

Vossen, C., Slager, M., & Wilbrink, N. (2010). Handboek participatie voor ouderen in zorg- en welzijnsprojecten. Utrecht: CSO.

Westendorp, R. G. J. (2014). *Niet praten over maar praten met ouderen*. Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 92, 98–99. https://doi.org/10.1007/s12508-014-0038-7.

Zorg voor Beter. (2024, 10 december). *Evidence Based Practice*. https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/persoonsgerichte-zorg/evidence-based-practice

Volwaardig werken met ervaringskennis van ouderen

Inzet en samen werken in praktijk, beleid, onderwijs en onderzoek

Hogeschool Viaa
Lectoraat Zorg en Zingeving

GGD IJsselland

Werkplaats Sociaal Domein
Regio Zwolle