



**Ik bin der klear foar**

**Gezond ouder worden in Dantumadiel**



## 1. Project Ik bin der klear foar in Dantumadiel

**Medio 2019 zijn Zorgbelang Fryslân en de gemeente Dantumadiel gestart met het project 'Ik bin der klear foar'. Doel van het project was om met burgers in gesprek te gaan over wat zij nodig hebben om op een prettige manier ouder te worden in hun eigen omgeving, en wat zij daar ook zelf aan kunnen doen.**

Met het klimmen der jaren neemt onze mobiliteit af en kan onze gezondheid gaan haperen. Ons huis wordt groter, onze wereld kleiner. Ouder worden stelt ons voor uitdagingen op het gebied van wonen, mobiliteit, gezondheid, zorg en welzijn. Van ons wordt verwacht dat we op al deze terreinen steeds meer zelf gaan organiseren.

Daarbij gaat het niet alleen om praktische voorzieningen. Burgers hebben burgercompetenties nodig: kennis en vaardigheden om zelf regie te nemen over hun zorg en welzijn. Denk aan: kennis over de zorgverzekering, digitale vaardigheden om online informatie te vinden, sociale vaardigheden om een sociaal netwerk op te bouwen en te onderhouden, persoonlijke vaardigheden om met veranderingen in het leven om te gaan.

### **In gesprek met burgers over wat zij nodig hebben**

Het gemeentebestuur van Dantumadiel signaleerde dat sommige ouderen in de knel raakten en ging over tot actie. Zorgbelang Fryslân maakt zich sterk voor betere zorg voor Friese inwoners en onderzoekt onder meer hoe we knelpunten in de zorg op kunnen lossen. Met 'Ik bin der klear foar' sloegen beide partijen de handen ineen. Onder projectleiding van Zorgbelang Fryslân werkten gemeente Dantumadiel, Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Noord-Nederland, Kennislab Noordoost Fryslân en de ouderenbonden OSiF en SFO samen aan dit project.

Project 'Ik bin der klear foar' vloeit voort uit het provinciale onderzoek Seker en Sûn. Daarin is onderzocht hoe de zorg en welzijn in Fryslân er in 2030 uit zullen zien en wat dit voor burgers en zorgprofessionals betekent. Uit het onderzoek blijkt dat van burgers wordt verwacht dat zij steeds meer zelf de regie nemen over hun zorg en welzijn. Gemeenschapszin en het gebruik van (zorg)technologie worden daarbij steeds belangrijker.

## Wie deden mee?

Aan het programma namen 30 mensen deel van 65 jaar en ouder, allen wonen zelfstandig in de gemeente Dantumadiel. Daarvan hebben 21 deelnemers het hele traject afgerond. Het traject bestond uit vier programmaonderdelen: twee individuele gesprekken en twee groepsbijeenkomsten. Deze vonden alle plaats in de periode van december 2019 tot en met oktober 2020. Tijdens deze ontmoetingen gingen we met de deelnemers in gesprek over wat zij nodig hebben om op een prettige manier ouder te worden in Dantumadiel.

## Regie nemen over je leven


De concepten 'burgercompetenties' en Positieve Gezondheid' waren belangrijke leidraden tijdens het hele traject. Deze concepten bieden inzichten en handreikingen om, uitgaande van de eigen persoonlijke waarden, regie over eigen leven en gezondheid te nemen.

### ***Burgercompetenties***

Burgercompetenties zijn de kennis en vaardigheden die mensen nodig hebben om de regie te nemen over hun zorg en welzijn. Het verkrijgen van inzicht in de eigen vaardigheden kan daarbij helpen. Uitgangspunt zijn de eigen persoonlijke waarden en mogelijkheden van mensen.

### ***Positieve Gezondheid***

Het concept Positieve Gezondheid helpt mensen om met een brede blik naar hun eigen leven en welzijn te kijken. Het draait daarbij om het vermogen om je aan te passen aan nieuwe situaties. Dat vraagt persoonlijke zingeving, veerkracht en het voeren van je eigen regie.



*'Burgercompetenties is een moeilijk woord. De vraag die je je moet stellen is: ben ik in staat om voor mijzelf te zorgen, geestelijk en lichamelijk?'*

Een deelnemer

## **Veranderingen rond zorg en welzijn**

### **Van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving**

In het afgelopen decennium maakte de verzorgingsstaat geleidelijk plaats voor de zogeheten 'participatiesamenleving'. De overheid legt steeds meer verantwoordelijkheden terug bij de burger. Van mensen wordt gevraagd om, passend bij hun mogelijkheden, zo zelfredzaam en autonoom mogelijk te zijn.

### **Demografische ontwikkelingen**

Zoals veel andere krimp gemeenten kampt ook Dantumadiel met vergrijzing en ontgroening. Jongeren trekken weg. Het arbeidsmarkttekort raakt het aanbod van zorg en welzijn, naar verwachting gaat dit de komende jaren een steeds grotere rol spelen. Door forse bezuinigingen vanuit de centrale overheid hebben gemeenten bovendien minder financiële middelen. Hierdoor verdwenen afgelopen jaren belangrijke voorzieningen.

### **'Hoe wolle jo it hawwe?'**

Genoemde ontwikkelingen raken het leven van alle bewoners, en in het bijzonder de levens van de (naar verhouding) steeds groter wordende groep ouderen. Wat hebben ouderen nodig om inderdaad de regie over hun leven te kunnen nemen? En hoe kan de gemeente hen hierin faciliteren en ondersteunen? Het project 'Ik bin der klear foar' biedt een prachtige kans om met burgers en verschillende samenwerkingspartners over deze onderwerpen in gesprek te gaan.

## 2. Op een prettige manier ouder worden, wat is daar voor nodig?

### Betrokken bij de mienskip

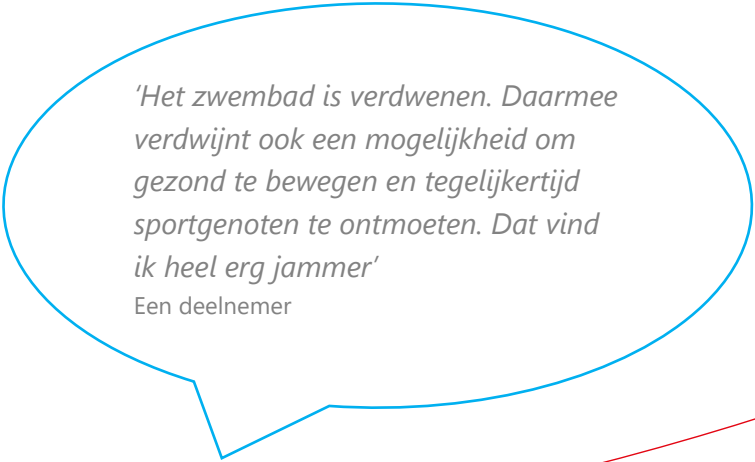
Tijdens de bijeenkomsten blijkt dat deelnemers zich erg betrokken voelen bij hun (leef)omgeving, bijna iedereen wil zich graag inzetten voor de mienskip. Veel deelnemers doen dat al: ze helpen burens met boodschappen doen en het uitvoeren van kleine reparaties. Veel mensen blijken goed thuis in de digitale wereld. Om ook echt zelfstandig te kunnen blijven wonen en de regie over eigen zorg en welzijn nu en in de toekomst te kunnen blijven nemen, is wel een aantal zaken nodig, zo bleek tijdens de bijeenkomsten.

### Wonen, zorg, welzijn en (leef)omgeving

Kleiner en beschutter wonen (huur en koop) in eigen buurt en dorp, dat is het ideaal van veel deelnemers. Het 'hofje' waar je zelfstandig woont, maar toch samen met anderen, is voor veel ouderen een aantrekkelijke optie. De meeste deelnemers willen ook graag in hun dorp blijven wonen. Het aanbod op de woningmarkt, zowel op het gebied van koop- als huurwoningen, is helaas te beperkt. Daarnaast is de nabijheid van essentiële voorzieningen, zoals winkels, openbaar vervoer en een bank, belangrijk. Ook zorgvoorzieningen zoals huisarts, apotheek en fysiotherapie, thuiszorg en huishoudelijke hulp moeten beschikbaar zijn.

### Voorzieningen en ontmoetingsplaatsen

Een betekenisvol sociaal netwerk is cruciaal. Elke verschraving in het voorzieningenaanbod versterkt eenzaamheid. Zorgen zijn er over de terugloop in het aanbod van informele ontmoetingsplaatsen zoals dorps huis en bibliotheek. De effecten van het sluiten van voorzieningen zijn groter dan vaak gedacht. Het sluiten van bijvoorbeeld een bibliotheek heeft gevolgen voor meerdere levensaspecten: burgers gaan minder lezen, krijgen minder (formele/informele) informatie, hebben soms geen toegang meer tot computers/internet, ontberen educatieve elementen van de bibliotheek (cursussen, Digi-Taalhuis) en missen de gezelligheid en de ontmoeting met dorpsgenoten.



*'Het zwembad is verdwenen. Daarmee verdwijnt ook een mogelijkheid om gezond te bewegen en tegelijkertijd sportgenoten te ontmoeten. Dat vind ik heel erg jammer'*

Een deelnemer

## Vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk is goed voor het zelfvertrouwen, het versterkt de binding tussen generatiegenoten én de binding tussen mensen van verschillende generaties. Vrijwilligerswerk is daarnaast ook belangrijk om het verenigingsleven in stand te houden; hiervoor is een geleidelijke overdracht van vrijwilligerswerk naar volgende generaties nodig. Deelnemers willen samen met jongeren optrekken om te werken aan 'wat nodig is' voor behoud van de sociale cohesie in de mienskip. De meeste deelnemers willen graag hun handen uit de mouwen steken, maar weten niet altijd goed waar te beginnen.

*'Wat heb je nodig om mee te blijven doen? Het gemakkelijk leggen van contacten, wegwijs zijn in administratie en 'papieren' en de digitale wereld. Met elkaar en voor elkaar.'*

Een deelnemer

## Nieuwkomers in dorpen

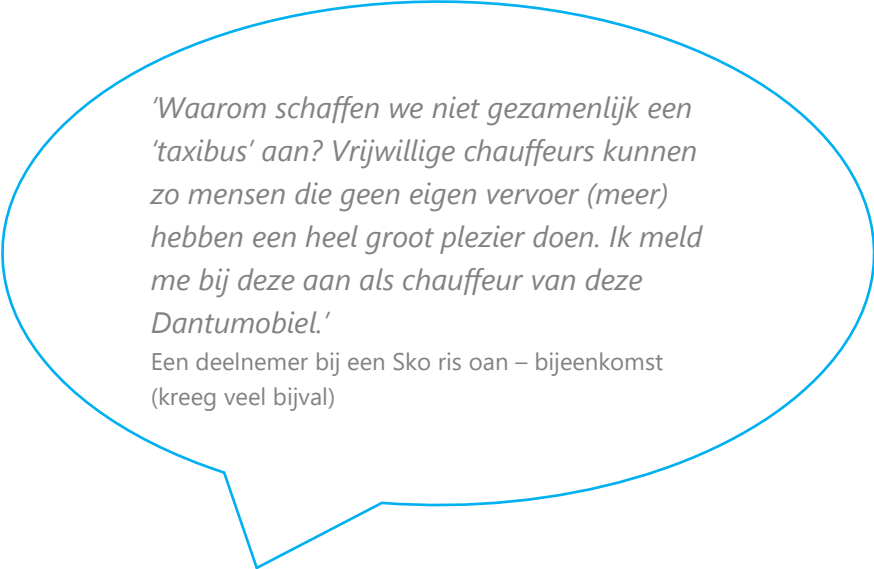
Voor nieuwkomers blijkt het niet altijd makkelijk om aansluiting te vinden bij de gemeenschap. Voor sommige deelnemers die zich enkele jaren geleden in de gemeente vestigden, is het moeilijk om een nieuw, betekenisvol sociaal netwerk op te bouwen. Het niet spreken van de Friese taal of het feit dat je niet tot een bepaalde kerkgemeenschap behoort, kan belemmerend werken. De mensen die al jarenlang in het dorp wonen blijken zich hier lang niet altijd bewust van te zijn en staan open voor oplossingen. De opbouw van een sociaal netwerk is voor nieuwkomers extra belangrijk omdat zij vaak geen vanzelfsprekend familie- of sociaal netwerk in de nabijheid hebben. Informele ontmoetingsactiviteiten voor alle inwoners kunnen nieuwkomers en mensen die al langer in het dorp wonen dichterbij elkaar brengen. Meerdere deelnemers van het project hebben al aangegeven hier graag een bijdrage aan te willen leveren.

*'Dat het voor nieuwkomers moeilijk kan zijn om hier te aarden heb ik mij nooit gerealiseerd. Het is een goed idee om hiervoor samen oplossingen te zoeken.'*

Een deelnemer

## Mobiliteit

Even erop uit, een boodschap doen of op bezoek bij een familielid. Wanneer mobiliteit afneemt worden ook kleine uitstapjes flinke ondernemingen. Het is belangrijk voor de deelnemers om zoveel mogelijk vrijheid te behouden om te kunnen 'gaan en staan' waar zij willen. Behalve beschikbaarheid van (openbaar) vervoer zijn ook de inrichting en verkeersgewoonten in de openbare ruimte van invloed. Tractoren en auto's die met hoge snelheid door het dorp razen, vergroten het gevoel van onveiligheid. Auto's die op de stoep parkeren plaatsen mensen met een rollator voor flinke uitdagingen.



*'Waarom schaffen we niet gezamenlijk een 'taxibus' aan? Vrijwillige chauffeurs kunnen zo mensen die geen eigen vervoer (meer) hebben een heel groot plezier doen. Ik meld me bij deze aan als chauffeur van deze Dantumobiel.'*

Een deelnemer bij een Sko ris oan – bijeenkomst  
(kreeg veel bijval)

## Wat kan de gemeente doen?

De gemeente kan burgers helpen en faciliteren om zoveel mogelijk de regie over hun leven te krijgen en te behouden. Om zo samen met burgers te werken aan een inclusieve samenleving, waarin iedereen ertoe doet en op zijn manier kan meedoen en bijdragen aan de mienskip.

## Sociale verbinding faciliteren

Het is belangrijk situaties en gelegenheden te creëren waar waardevolle contacten kunnen ontstaan met lotgenoten en mensen 'die je liggen'. Activiteiten moeten voor een breed publiek (los van kerkelijke signatuur) aantrekkelijk en toegankelijk zijn; ze moeten ongedwongen gelegenheid bieden anderen te ontmoeten met gedeelde interesses en waarden of vergelijkbare leefsituatie of levensthema's zoals ouder worden, rouw en (digitale, sociale) weerbaarheid.



### **Introductie van nieuwkomers**

Er is behoefte aan een programma voor kennismaking, introductie en verbinding van nieuwe inwoners in de gemeente. Dit kan nieuwe inwoners helpen bij het opbouwen van een duurzaam sociaal netwerk. Maar het helpt ook mensen die al jaren in het dorp wonen om niet te vereenzamen. Denk aan mensen die hun partner verloren hebben of die door ziekte minder mobiel geworden zijn. Investing in het versterken van competenties van burgers voor het bouwen en onderhouden van zo'n netwerk is noodzakelijk.

### **Scholing en (burger)educatie**

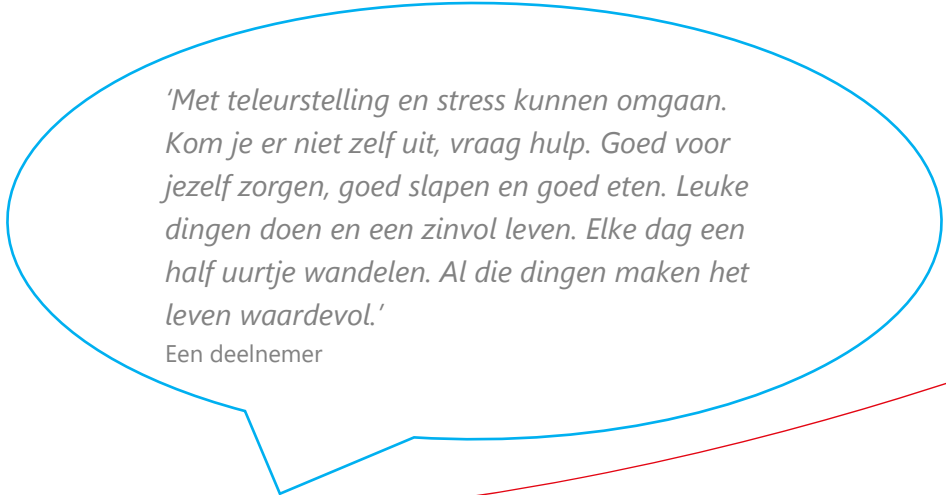
Er is interesse voor scholing en (burger)educatie op thema's die burgers belangrijk of leuk vinden, zoals taal, gezondheid, samen gezond koken (en eten), lezen, cultuur, muziek, digitale vaardigheden enz. Ook is er belangstelling voor het leren van de Friese taal, in het bijzonder converseren in het Fries. De Friese Preventieaanpak en het concept Positieve Gezondheid bieden (ook in samenhang) goede aanknopingspunten om aandacht te geven aan leefstijlthema's (bewegen, gezond eten) en onderwerpen als zingeving en kwaliteit van leven. Ook al is het op kleine schaal, deze activiteiten kunnen voor sommige burgers daadwerkelijk 'het verschil' maken.

### **Informatie bij de burger brengen**

De gemeente en de welzijnsorganisaties hebben gezamenlijk de taak burgers goed te informeren over activiteiten in de gemeente. Wat er te doen is, waar, voor wie. Hoe je informele zorg en hulp kunt krijgen of je kunt aanbieden als vrijwilliger. En waar je terecht kunt voor professionele hulp, zorg en (onafhankelijk) advies.

### **Vrijwilligerswerk**

Vrijwilligerswerk biedt zinvolle activiteiten die bijdragen aan de mienskip, en geeft voldoening en een gevoel van eigenwaarde. Vrijwilligerswerk versterkt ook de onderlinge verbondenheid en is belangrijk om het verenigingsleven te behouden. Er is bij ouderen behoefte aan kleine, maar betaalbare diensten als tuinonderhoud en klusjes in huis. De gemeente kan faciliteiten bieden om vraag en aanbod bij elkaar te brengen.



*'Met teleurstelling en stress kunnen omgaan. Kom je er niet zelf uit, vraag hulp. Goed voor jezelf zorgen, goed slapen en goed eten. Leuke dingen doen en een zinvol leven. Elke dag een half uurtje wandelen. Al die dingen maken het leven waardevol.'*

Een deelnemer

### 3. Wordt vervolgd

Het project 'Ik bin der klear foar' is zeker geschikt voor een vervolg. Er liggen inmiddels mooie, concrete plannen om (thema)bijeenkomsten en een wandelevenement voor burgers te organiseren. Daar kan iedereen aan meedoen: de mensen die ook graag hadden meegedaan aan project 'Ik bin der klear foar', deelnemers die al meededen en nieuwsgierig zijn geworden naar 'meer' en mensen die zich eerder nog niet geroepen voelden om mee te doen.

Voor de welzijnsorganisatie in de regio, Het Bolwerk, en in het bijzonder voor de mienskipwurkers, ligt er een mooie en zinvolle taak om op de vraagstukken uit 'Ik bin der klear foar' voort te borduren en deze ook voor andere burgers in de gemeente toegankelijk en interessant te maken. Intergenerationeel werken, en dus ook andere leeftijdsgroepen betrekken bij deze plannen, is één van de aangrijpingspunten om de sociale infrastructuur (zeker na corona) verder te verstevigen en te verduurzamen.

De gemeente heeft aangegeven de bevindingen van 'Ik bin der klear foar' als input te gebruiken voor de ontwikkeling van haar beleid op het gebied van wonen, welzijn, gezondheid en Sociaal Domein. Ook tijdens de beleidsontwikkeling kunnen burgers hierover meepraten.



*'De tijd dat we beleid achter de tekentafel ontwikkelden en deze vervolgens aan de mensen presenteerden is voorbij. We draaien het om. De opbrengsten van Ik bin der klear foar' zijn voor ons als gemeente input voor het ontwikkelen van beleid op het gebied van wonen, welzijn, gezondheid en Sociaal Domein.'*

Wethouder Kees Wielstra

## Wilt u meer weten over het project 'Ik bin der klear foar'?

Met 'Ik bin der klear foar' ontwikkelde Zorgbelang Fryslân een methodiek waarmee burgers meer regie over hun eigen welzijn en gezondheid kunnen nemen. De methodiek is inzetbaar bij diverse doelgroepen. Het versterkt gemeenschapszin en zet mensen op een positieve manier in de actiestand bij het zoeken naar (gezamenlijke) oplossingen voor vraagstukken op het gebied van zorg en welzijn.

Bent u bestuurder, zorgprofessional of beleidsmedewerker of anderszins belangstellende en wilt u weten wat de aanpak en methodiek van 'Ik bin der klear foar' voor uw gemeente of organisatie kan betekenen? Neem dan contact op met Zorgbelang Fryslân, e: [info@zorgbelang-fryslan.nl](mailto:info@zorgbelang-fryslan.nl), t: [085 483 2433](tel:0854832433)

Het uitgebreide projectverslag van project 'Ik bin der klear foar', inclusief onderzoeks- en trainingsmateriaal, kunt u downloaden van onze website: [www.zorgbelang-fryslan.nl](http://www.zorgbelang-fryslan.nl).

## 4. Wie deden mee aan project 'Ik bin der klear foar'?

De burgers van Dantumadiel die aan 'Ik bin der klear foar' hebben deelgenomen

### Zorgbelang Fryslân

Pepi Wadman en Fransiska Mast, projectleiders  
Tannie Peters, projectmedewerker  
Ingrid van Damme, communicatieadviseur

### Gemeente Dantumadiel

Kees Wielstra, wethouder  
Gerben Wiersma, wethouder  
Sjoerdje Janna Venema, beleidsmedewerker  
Johan Visser, beleidsmedewerker  
Jacoba Frenkel, communicatieadviseur

### Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Noord-Nederland

Klaus Boonstra, programmaleider  
Marije Teeuw, onderzoeker  
Anne Strikwerda, teamcoach GGD Fryslân

### Onafhankelijke Seniorenverenigingen in Fryslân

Jan Kloosterman, voorzitter OSiF

### Stichting Friese Ouderenbonden

Coen van den Heuvel, voorzitter SFO

### Kennislab Noordoost Fryslân

Ben Jansen, programmamanager  
Sjoerd de Vries, onderzoeker

### NHL Stenden Hogeschool

Studenten van de HBO-Verpleegkunde:  
Anne Buijtendijk, Laura Kuik, Jacqueline Kuperus, Daniëlle van der Meulen, Larissa Ruseler

Bezoekadres:

K.R. Poststraat 70-72 Heerenveen

085 4 832 433

Wij zitten op werkdagen van 9 tot 17 uur voor u klaar.

Bezoek is alleen op afspraak. Dus belt u eerst even?

