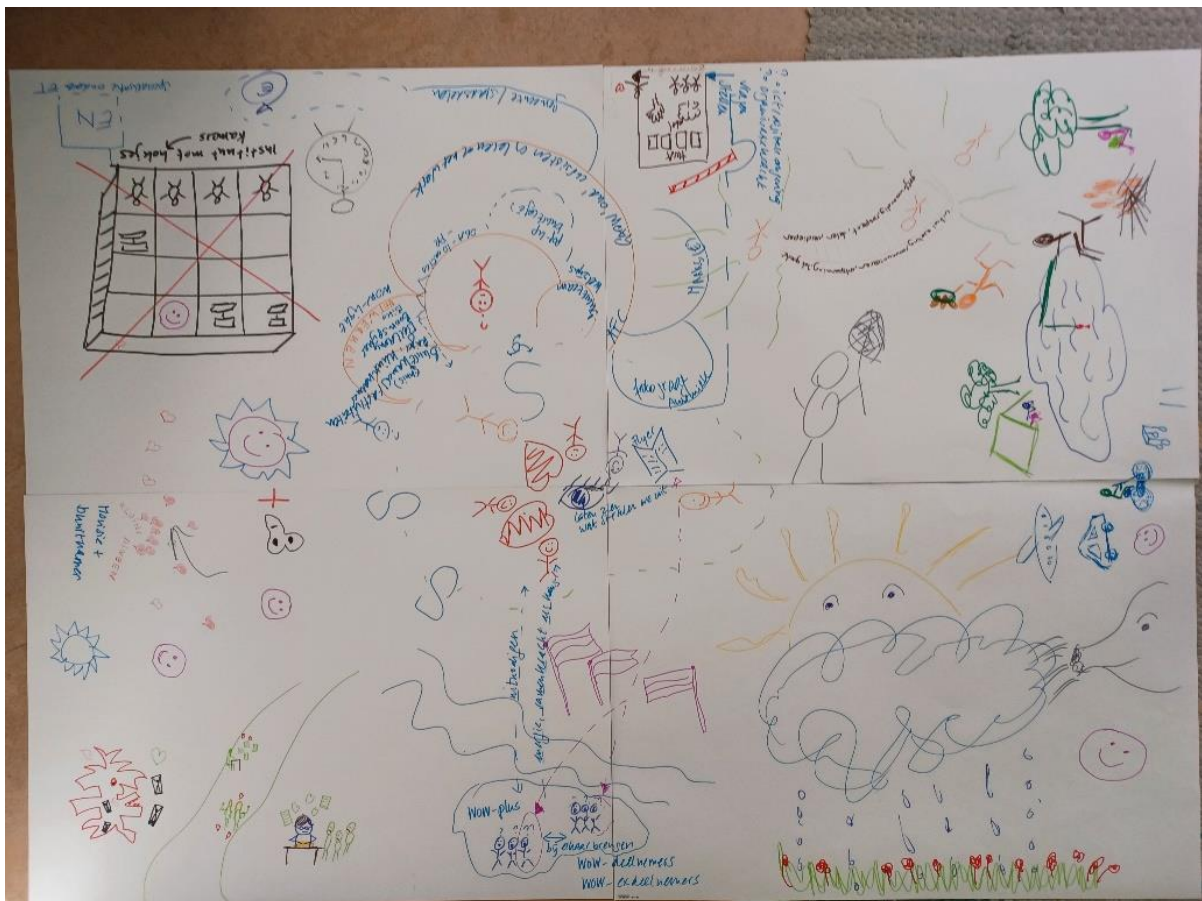




Samenvatting

Co-creatie en netwerkvorming bij de doorontwikkeling van Gezond Actief Ouder Worden in de wijk

De club als hub: uitkomst van een design thinking proces



Hogeschool van Amsterdam, lectoraat Ergotherapie – Participatie & Omgeving, Center of Expertise Urban Vitality

Miranda van Niel en Anke Heijnsman

Juni, 2023

Het project is uitgevoerd met stimuleringsgeld van het Center of Expertise Urban Vitality

Dit is de samenvatting van het verslag van het Urban Vitality project 'Co-creatie en netwerkvorming bij de doorontwikkeling van Gezond Actief Ouder Worden in de wijk, dat is uitgevoerd in 2022 door de Gezond Actief Ouder Worden/ Wij Ouder Wijzer (GAOW/WOW) ontwikkelgroep. Een groep van praktijkpartners en docent/onderzoekers die werken aan de doorontwikkeling en toepassingsmogelijkheden van het GAOW-programma. De WOW-groepen zijn een succesvolle toepassing van het GAOW-programma die sinds 2017 in Amsterdam bestaan.

Context en vraagstelling

Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) is een wijkgericht gezondheidsbevorderend groepsprogramma voor en door thuiswonende ouderen om actief aan gezondheid en kwaliteit van leven te werken (van Nes & Heijnsman, 2022). Doel van het GAOW-programma is het verbeteren van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven van de deelnemers door het versterken van veerkracht bij het omgaan met veranderingen die samenhangen met ouder worden en door het vergroten van de mogelijkheden om activiteiten te doen die persoonlijke betekenis hebben.

Het GAOW-programma wordt sinds een aantal jaren succesvol toegepast in Amsterdam West en Oost in de zogeheten WOW-groepen. Actieve senioren uit Amsterdam West hebben hiertoe het initiatief genomen. Kern van de WOW-werkwijze is dat een duo van een senior en een beroepskracht (ergotherapeut of sociaal/agogische werker), die samen zijn geschoold in het GAOW-programma, de eerste vier tot vijf groepsbijeenkomsten ondersteunt, waarna de senior groepsondersteuner zelf met de groep verder gaat.

Doorgroei van de WOW-groepen is lastig gebleken omdat daarvoor nieuwe groepsondersteuners (senioren en beroepskrachten) gevonden en opgeleid moeten worden. Om verschillende redenen is het niet gelukt nieuwe groepsondersteuners langdurig te verbinden aan het WOW initiatief. Er is behoefte aan scholing "on-the-job" om het GAOW-programma breder in Amsterdam te kunnen verspreiden, en aan een leer- of intervisiegroep van en voor de groepsondersteuners om de kwaliteit van de groepsondersteuning te kunnen borgen.

De centrale vraagstelling in het onderzoeksproject is: Hoe kan een scholingsprogramma voor nieuwe groepsondersteuners worden ontworpen waardoor er, naast de reeds bestaande WOW-groepen in Amsterdam West en Oost ook WOW-groepen in andere stadsdelen kunnen worden opgezet en starten?

Methode

Een participatieve actie onderzoekswerkwijze is toegepast: de Design Thinking methode. Deze methode kent een praktische, gebruiksgerichte benadering en werkt, via een iteratief vormgegeven proces, toe naar een eindproduct. Het iteratieve proces, bestaande uit de fasen Understand (Empathize en Define), Explore (Ideate en Prototype) en Materialize (Test en Implement), biedt de mogelijkheid, uitgaande van de bevindingen, om terug te keren naar de reeds doorlopen fases waarbij het plan aangepast en/ of geconcretiseerd wordt.

In het co-onderzoeksproces zijn twee groepen betrokken geweest: de GAOW/WOW ontwikkelgroep bestaande uit groepsondersteuners (senioren en beroepskrachten) en HvA

docent-onderzoekers, en de projectgroep bestaande uit lectoren vanuit drie betrokken HvA lectoraten. De projectgroep had een overstijgende reflectieve en evaluatieve rol. Vanaf september 2022 tot en met januari 2023 is de GAOW/WOW ontwikkelgroep uitgebreid met een afstudeergroep van vier studenten ergotherapie.

Twee docent/onderzoekers (waarvan één ook projectleider was) bereidden de bijeenkomsten van de GAOW/WOW ontwikkelgroep voor. Inhoud en werkwijze werden daarbij afgestemd op de betreffende fase van het Design Thinking proces, en op de inzichten uit de voorgaande bijeenkomst(en) en overleggen met de projectgroep. Van alle bijeenkomsten is een verslag gemaakt. Tevens is per bijeenkomst een reflectieverslag geschreven. In de woordkeus in alle verslagen is zoveel mogelijk aangesloten op de woorden van de co-onderzoekers, met het doel aan te sluiten bij de ervaringen en beleving van de praktijkpartners over wat zij vinden en nodig hebben om WOW te kunnen (door)ontwikkelen. De verslagen van de bijeenkomsten zijn aan de betrokkenen in de GAOW/WOW ontwikkelgroep teruggegeven als terugkoppeling en membercheck. De verslagen zijn ook gebruikt voor het maken van procesevaluatie beschrijvingen voor de overleggen met de projectgroep.

De GAOW/WOW ontwikkelgroep is tien keer bijeen geweest. De projectgroep en projectleider hebben drie keer een bijeenkomst gehad.

Resultaten

Alle fasen van de Design Thinking methode zijn doorlopen, tot en met de stap Test en het begin van Implementatie waarbij het ontworpen Prototype is uitgeprobeerd en geëvalueerd. Er werd gebruik gemaakt van reflectieve creatieve werkvormen - zoals het maken van mind maps, het maken van een gezamenlijke landkaart door middel van 'cartografie' - en metaforen, die associatief en out-of-the-box denken stimuleerden.

Bij de start van het project werd duidelijk dat de centrale vraagstelling in het onderzoeksproject te doelgericht was. Op basis van een diepgaande verkenning van perspectieven, ervaringen en behoeften is in samenspraak een nieuwe ontwerp vraag geformuleerd: *Hoe kunnen groepsondersteuners hun werk starten en volhouden op een 'lichte' manier waarbij er regelmatig onderlinge afstemming is?*

Uit de stap Ideate zijn vier thema's naar voren gekomen:

- A. Netwerk verbreden
- B. Club voor de groepsondersteuners
- C. WOW 'licht'
- D. Deelnemer ervaringen ophalen/benutten voor PR t.b.v. werving van deelnemers en groepsondersteuners

Thema B en D zijn gekozen om als prototype uit te werken met als motivatie dat daarmee de doelen, gericht op doorgroei en 'overleven' van het WOW initiatief, het beste gerealiseerd konden worden. De twee prototypen die zijn ontwikkeld, zijn: (1) de club van de groepsondersteuners, 'WOW voor onszelf'; (2) een flyer voor de groepsondersteuners van de WOW-groepen voor het werven van nieuwe senior groepsondersteuners en een handleiding: Hoe organiseer ik de wervingsactie? Prototype 1 is door de GAOW/WOW ontwikkelgroep ontwikkeld, prototype 2 door de studentengroep.

De Materialize fase van prototype 1 bestond uit de eerste clubbijeenkomst. De club is geëvalueerd met een evaluatieformulier, gebaseerd op de ontwerpcriteria voor de club. Uit de evaluaties komt als beeld naar voren dat de club van en voor de groepsondersteuners een goede en voorwaardelijke basis biedt om GAOW en WOW in Amsterdam, en ook daarbuiten, te kunnen door ontwikkelen. Ook dat meer nodig is voor groei en borging; de spreekwoordelijke 'pootjes' onder de club die nodig zijn. Met als nijpende, eerste behoefte dat er meer groepsondersteuners nodig zijn om te kunnen groeien. Met name senioren, die de rol willen en kunnen uitvoeren. De club belichaamt de cultuur, inspiratie en energie die WOW wil delen, uitstralen en uitdragen als 'beweging' van onderop en van binnenuit, waarin senioren gelijkwaardig samenwerken met beroepskrachten. Daarnaast zijn structurelementen nodig in de micro, meso en macro wereld voor verankering, continuering en borging.

Voor prototype 2, het beroepsproduct van het afstudeerproject, vinden de stappen Test en Implement plaats na afronding van het project. De producten zijn aan de WOW-groepsondersteuners overhandigd, zodat zij de toepassing in de praktijk kunnen evalueren. Het ontwerp is aanpasbaar en kan worden bijgesteld op basis van ervaringen.

Discussie

Inhoudelijk is het project anders verlopen dan gedacht. Direct al bij de start werd duidelijk dat het een te groot doel werd beoogd, en met name dat het doel niet aansloot bij vraagstelling en behoeften van de praktijk. Het vraagstuk dat speelt is complex omdat veel factoren van invloed zijn. In het project kwam regelmatig naar voren dat ervaringen en doelen van de betrokkenen in de GAOW/WOW ontwikkelgroep van elkaar verschillen in perspectief, beleving en betekenis. We verstonden elkaar niet altijd goed.

Door diepgaand ervaringen te delen is toenemend wederzijds begrip ontstaan. De interviews in de stap Empathize en de reflectieve en creatieve werkvormen hebben bijgedragen aan meer onderling begrip en maakte de complexiteit gaandeweg inzichtelijk en hanteerbaarder. Met name de werkvorm het maken van een kaart van 'het beloofde land' door middel van 'Cartografie', maakte duidelijk dat verschillende wegen mogelijk zijn en naast elkaar belopen kunnen worden om *samen* aan de doelstelling te werken. Dat is: meer groepsondersteuners, en meer WOW-groepen realiseren in meer wijken en buurten in Amsterdam.

Een gedeeld gevoel van samen onderweg zijn ging meer voorop staan. Dat gaf opening met elkaar verder te gaan, met de club als verbindend middel, waarbij ieder vanuit eigen motivatie en kunnen zijn bijdrage kan geven. Het project is daarmee in zichzelf een stapsteen in het ontwikkelproces van WOW. De positieve energie die het project heeft opgeleverd maakt dat iedereen wil bijdragen het proces samen voort te zetten.

Conclusie

De vraagstelling waar het project mee startte was: Hoe kan een scholingsprogramma voor nieuwe groepsondersteuners worden ontworpen waardoor er, naast de reeds bestaande WOW-groepen in Amsterdam West en Oost, ook WOW-groepen in andere stadsdelen kunnen worden opgezet en starten? Bij de start werd duidelijk dat deze vraag te doelgericht

was en aan meerdere voorwaardelijke aspecten gewerkt moest worden om de doelstelling te kunnen realiseren. De herziene ontwerpvrage is stapsgewijs beantwoord en heeft geresulteerd in de ontwikkeling van twee prototypen: de club voor en van de groepsondersteuners, en een flyer voor de groepsondersteuners van de WOW-groepen voor het werven van nieuwe senior groepsondersteuners en een handleiding: Hoe organiseer ik de wervingsactie?

De afronding van het project bestond uit een proefbijeenkomst van de club. De proefbijeenkomst is geëvalueerd met het doel het prototype te kunnen bijstellen en verbeteren. De bijeenkomst voldeed aan de verwachtingen en heeft geresulteerd in de voorbereiding en uitvoering van een tweede clubbijeenkomst. In de vervolgbijeenkomsten staat het verbreden van het netwerk centraal.

Voor vervolg van het project zullen de stappen Test en Implement verder moeten worden uitgevoerd en geëvalueerd (iteratie), om te ervaren of de club werkt en het lukt in samenwerking aan de beoogde doelen te werken. De eerste stap waar de club voor staat is nieuwe groepsondersteuners te vinden en te betrekken, zowel senioren als beroepskrachten, die zich betrokken en verantwoordelijk voelen en zich mee willen inzetten aan verbreding, continuering, verduurzaming en borging te werken.