



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences

IMPACT!

**Meer gezonde
jaren voor
ons allemaal**

Impact van praktijkgericht onderzoek van de
Hanzehogeschool Groningen

IMPACT!

Meer gezonde jaren voor ons allemaal

Impact van praktijkgericht onderzoek
van het Centre of Expertise Healthy Ageing,
Hanzehogeschool Groningen



Voorwoord

We worden steeds ouder, maar ons gemiddelde aantal gezonde jaren is niet gestegen. En ook al is er veel aandacht voor gezondheid, de kansenongelijkheid is groot. Zo zijn er bijvoorbeeld grote gezondheidsverschillen regionaal, binnen de regio's en zelfs binnen de stad Groningen. Nu al werkt één op de zes Nederlanders in de zorg. Als we de zorg niet anders inrichten, zou dat straks één op de drie moeten worden. Dat kan natuurlijk niet. Soms moeten problemen eerst heel groot worden om genoeg urgentie te voelen, om te bewegen. We moeten fundamenteel anders gaan werken.

Het onderzoek dat wordt gedaan aan de Hanzehogeschool heeft als doel deze transitie te ondersteunen en te versnellen. Dit betekent nieuwe werkwijzen ontwikkelen en soms op een nieuwe manier naar dingen kijken. Met de boeiende verhalen in dit boekje laten we helder en toegankelijk zien wat de impact van het onderzoek van de Hanzehogeschool is op de maatschappij op allerlei terreinen en hoe wij, vaak multidisciplinair, werken aan de drie strategische thema's die de zorgtransitie ondersteunen. Binnen elk thema zijn praktijk, onderzoek en onderwijs het fundament.

Kansengelijkheid & Participatie

Met onderzoek op dit gebied leveren we input voor beleid om de ongelijkheid tussen groepen mensen, met name in de noordelijke regio, te verkleinen. Ons doel is dat mensen die om wat voor reden dan ook met beperkingen opgroeien toch volwaardig kunnen deelnemen aan de maatschappij en we (soms) intergenerationele problematiek doorbreken.

Passende Zorg

Steeds meer mensen met chronische ziektes vragen om langdurige zorg. Daarom moeten we naar een zorgmodel waarbij er minder focus komt op ziekte en behandeling en meer op gezondheid en wat iemand wel kan. Een hele omslag die aanpassingen vraagt van cliënten, hun zorgnetwerk en van de zorg zelf. Ons onderzoek gaat over hoe de cliënt een meer leidende rol kan nemen en hoe door preventie het beroep dat we doen op de zorg minder groot wordt.

Leefstijl & Leefomgeving

Een vitale samenleving wordt gedreven door een gezonde bevolking. Wij werken door onderzoek, samen met onze partners, aan een veerkrachtige samenleving door te kijken naar gezond eten en bewegen en hoe mensen hier zelf verantwoordelijkheid in kunnen nemen. We doen dit door niet alleen te kijken naar ziekte, maar vooral ook door aandacht voor leefstijl en leefomgeving. Zo dragen we bij aan meer gezonde jaren voor iedereen.

Door middel van zogenaamde transitieversnellers willen we de impact van ons onderzoek vergroten. Hierbij nemen we de (onderzoeks)vragen van inwoners als uitgangspunt bijvoorbeeld, of onderzoeken we hoe de inzet van technologie kan helpen om (arbeidsmarkt)vraagstukken op te lossen. Ook kijken we op welke manier we beter met en van elkaar kunnen leren om tot effectievere oplossingen te komen.

De impact van ons onderzoek is zichtbaar en meetbaar. Kwantitatief in het aantal publicaties of het aantal mensen dat werkt volgens nieuw ontwikkeld protocol, of de verkoopcijfers van leerboeken die als product van onderzoek zijn ontstaan. Maar ook kwalitatief in de vorm van positieve waardering voor afgeronde projecten of de positie die onderzoekers innemen in regionale, landelijke en internationale netwerken.

Maar geen enkele indicator vangt de rijkdom aan impact van praktijkgericht onderzoek zo beeldend als een verhaal. Daarom zijn we vorig jaar begonnen om na afloop van onderzoeksprojecten impactverhalen te schrijven, waarvoor we de onderzoekers spreken, en ook de mensen uit de praktijk, daar waar de impact voelbaar is.

De impactverhalen in dit boekje zijn georganiseerd per thema. Lees bijvoorbeeld onder Kansengelijkheid & Participatie waarom een goede relatie tussen een ex-gedetineerde en zijn of haar gezin verschil maakt voor het recidivecijfer. Of onder Passende Zorg hoe sensortechnologie mensen met dementie en hun verplegers kan helpen. En onder Leefstijl & Leefomgeving leest u hoe de openbare ruimte van het Europapark door corona een heel nieuw gezicht kreeg.

Veel leesplezier!

Jeroen Pronk
Directeur Centre of Expertise Healthy Ageing

Inhoudsopgave

Kansengelijkheid & participatie

- Kansengelijkheid en participatie voor kinderen met een autismespectrumstoornis 11
- De brugfunctionaris: luisterend oor voor ouders, kind en school 17
- Hanze in de bajes: een kijkje achter de tralies 23
- Van bewegingsarmoede tot Verrijkte schooldag 29
- Veilig opgroeien: hoe VONK een vuurtje werd 35

Passende zorg

- Hoe herstellen mensen zo snel mogelijk na een ziekenhuisopname? 43
- Dementiezorg ontmoet de scheppingskracht van kunst 51
- Familiezorg in de praktijk: de ervaring van een familie 57
- Sensorenproject helpt mensen met dementie en hun verplegers 63

Leefstijl & leefomgeving

- Hoe krijgen ouders kinderen aan het lezen? 71
- SUSWELL: Complexe vraagstukken in zorg en welzijn kun je niet alleen oplossen 77
- De krachten gebundeld 85
- De meerwaarde van samenwerken en het belang van buiten bewegen 91



**Een maatschappij
waar iedereen meedoet.**



Kansengelijkheid en participatie voor kinderen met een autismespectrumstoornis

Scholen moeten volgens de wet zorgen dat alle kinderen naar een reguliere basisschool kunnen, tenzij er intensieve begeleiding voor een kind nodig is. Ook voor kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) moet dus in principe plek zijn op een 'gewone' basisschool. Maar lesgeven aan kinderen met ASS gaat niet zomaar. Dat vereist vaardigheden. Daarom ontwikkelen senioronderzoeker Carla Geveke en lector Henderien Steenbeek (samen met andere onderzoekers en instellingen) handvatten voor leerkrachten en jeugdhulpverleners om onderwijs toegankelijker te maken. 'Want ook een kind met ASS is talentvol, mits talentvol benaderd.'

Kinderen met ASS komen vaak in de problemen in het onderwijs. Een deel van hen loopt zelfs compleet vast en zit vervolgens jarenlang thuis. Met alle gevolgen van dien. Zonde, want het is niet zo dat kinderen met ASS niet willen leren, of niet in staat zijn om te leren. Veel van deze kinderen kunnen met de juiste benadering prima meekomen. Maar die benadering vereist wel bepaalde vaardigheden van leerkrachten en hulpverleners om deze kinderen in de klas op te nemen, om te zorgen dat ze zich prettig voelen en om hun leergedrag te stimuleren. Het onderzoek in het lectoraat Diversiteit in Leren en Gedrag dat Steenbeek en Geveke doen naar talentontwikkeling bij kinderen met ASS, is in feite een uitvloeisel van het onderzoeksproject Talentenkracht, dat in 2006 is aangezwengeld door Robbert Dijkgraaf, nu onze wetenschapsminister. Hij deed dat vanuit het idee dat ieder kind van nature nieuwsgierig is en wil leren, en hij vroeg zich af hoe je die onderzoekende blik bij mensen kunt behouden. En dan vooral voor de wetenschap en techniek.

Hoe word je beter ten opzichte van jezelf?

Toen dit project stopte, ging de Hanzehogeschool verder, onder de naam Curious Minds, met de praktische toepassing van die TalentenKracht-visie, onder andere in kunst en sport. En ook voor leerlingen die ondersteuningsbehoeften hebben in de klas zoals kinderen met ASS, wat het lectoraat Diversiteit in Leren en Gedrag onderzoekt. Inmiddels hebben Steenbeek en Geveke een hele reeks onderzoeken

Het doel van de ASS-lijn is om manieren te ontwikkelen waarmee leerkrachten en jeugdhulpverleners leren hoe ze talentontwikkeling van kinderen met ASS kunnen stimuleren. Ofwel, hoe ze kunnen zorgen dat er een positieve talentspiraal ontstaat, en daardoor minder schooluitval en thuiszitten.

gedaan in de ASS-lijn. Niet alleen, natuurlijk; samen met vele partners zoals Openbaar Onderwijs Groningen, Cosis en Teamo50, in netwerken en via dwarsverbanden met andere onderzoeksprojecten. Zo hebben ze voor het project 'T PASST WEL!' handvatten kunnen ontwikkelen waarmee je kinderen met ASS talentgericht kunt benaderen als leerkracht of jeugdhulpverlener die kinderen met ASS in de klas ondersteunt. Het vervolgonderzoek, 1+1=3 't PASST Samen, gaat daarop verder en maakt concreet hoe leerkrachten en jeugdhulpverleners samen een integrale aanpak aan kinderen kunnen vormgeven. Daarnaast helpen de onderzoekers ook nog bij de ontwikkeling van een ASS-onderwijszorgvoorziening, voor kinderen met ASS die toch thuis zijn komen te zitten. Al het onderzoek van Curious

Minds heeft een praktijk- en ontwikkelingsgericht motto: iedereen is talentvol, mits talentvol benaderd. 'En dan niet gericht op wie de beste van de groep kan worden of wie een bepaalde norm haalt,' legt Geveke uit, 'maar hoe je kunt verbeteren ten opzichte van jezelf.'

Voorkomen dat kinderen met ASS thuis komen te zitten

Dat talentvolle gedrag is ook bij kinderen met ASS te zien. En omdat deze kinderen zich snel afsluiten, zit dat soms in kleine dingen, bijvoorbeeld als het opkijkt, glimlacht of ander gedrag toont waaruit blijkt dat het actief luistert. Dat gedrag kun je stimuleren, zo leerden de onderzoekers, waarbij drie dingen belangrijk zijn: 1. Ruimte geven: leerlingen bijvoorbeeld zelf op een gedachte laten komen, en het niet opjagen. 2. Structuur bieden: voorspelbaar zijn en taken bijvoorbeeld opdelen in kleine stappen. 3. Flexibel ondersteunen, zoals apart instructie geven of meeveren: aansluiten bij de beleving van een leerling, ook als het kind boos is. Susanne Wijstra, van basisschool Het Kompas in Assen kan dit beamen. Van 2016 tot 2018 deed ze mee aan het onderzoeksproject Creëer een positieve talentenspiraal. Ze had een jongen met ASS in de klas (groep 4/5) en wist af en toe niet wat ze met hem aan moest, vertelt ze. 'Tijdens een instructie spelling bijvoorbeeld raakte hij overprikkeld en dan wilde hij niet meer, draaide zich af van de groep en sloot zich af.' Dat veranderde toen Wijstra meeveerde en

hem individueel instructie gaf, op zijn eigen niveau. Zo kon hij aan de slag terwijl Wijstra de klassikale instructie gaf. Susanne Wijstra: 'Dat werkte zo goed, dat hij uiteindelijk die individuele instructie niet meer nodig had, en hij mee kon doen met de klassikale instructie.' Dit voorbeeld is nu een van de door Geveke en Steenbeek verzamelde good practices. Videovoorbeelden van leerkrachten en jeugdhulpbegeleiders die talentontwikkeling bij kinderen met ASS stimuleren en zo de kansen van deze kinderen vergroten. Niet in de laatste plaats omdat kinderen met ASS dan niet zo snel thuis komen te zitten.

Professionals sparren met elkaar

Het doel van de ASS-lijn is manieren ontwikkelen waarmee leerkrachten en jeugdhulpverleners leren hoe ze talentontwikkeling van kinderen met ASS kunnen stimuleren. Ofwel, hoe ze kunnen zorgen dat er een positieve talentspiraal is, zodat er een kleinere kans is op een negatieve spiraal met schooluitval en thuiszitten. Wat goed werkt, zo bleek, is coaching en netwerklernen. Zo leren professionals (leerkrachten en jeugdhulpverleners) niet alleen van de ervaren coach die hen observeert in de klas of op video, maar ook van elkaar, door de kennis en ervaringen uit hun eigen netwerk in te zetten. Bij netwerklernen sparren de professionals namelijk met elkaar rondom leervragen waar ze zelf tegenaan lopen. 'Bijvoorbeeld: hoe zorg ik dat mijn leerling met ASS met anderen samen gaat spelen op het plein

De methode netwerklernen werkt het best als de hele school meedoet in het leerproces. Dit kan zijn door teambijeenkomsten over ASS, door hulp bij het aanpassen van organisatiedoelen van de school. Alles om de impact zo groot mogelijk te maken.

en niet aan de rand blijft staan kijken?’ noemt Geveke. Maar ook wat er mogelijk is binnen leerlijnen en de lesmethodes van school. Het mooie is, ook dit gaat uit van talentkrachtig leren, maar dan voor professionals. ‘Wat ook effectief is,’ vult Steenbeek aan, ‘is als de professionals na een bijeenkomst op hun werkplek aan de slag gaan met het besproken onderwerp en in de bijeenkomst erna hun ervaringen delen, bijvoorbeeld in de vorm van video. Dit leverde een rijk palet aan ervaringen op, zoals die van Susanne Wijstra.’ En de professionals leren dus ook van een ervaren coach, bijvoorbeeld een orthopedagoog, remedial teacher of een ervaren begeleider van kinderen met ASS. Die volgen wel eerst train-de-coach-sessies op de Hanzehogeschool. De coaches frissen daarbij hun kennis op en delen ervaringen met elkaar.

Ook hier staat talentgericht benaderen centraal: hoe zet je de coachee in zijn of haar kracht, zodat ook deze professional gaat groeien? ‘Dus die positieve psychologiegedachte gaat daar ook weer op,’ zegt Geveke.

De hele school mee in het leerproces

De onderzoekers hebben met alle ervaringen de methode netwerklernen door kunnen ontwikkelen tot een belangrijke ‘transitiever sneller’. Naast dat netwerklernen en de coachingsmethodiek hebben de onderzoekers ook nog een e-learning-programma en zelfstudiemateriaal ontwikkeld, én manieren om de hele school erbij te betrekken, om te voorkomen dat al die inspanningen bij één enkele leerkracht blijven liggen. ‘Want het effect is sterker als de hele school meedoet in het leerproces,’ zegt Steenbeek. Bijvoorbeeld in teambijeenkomsten over ASS en door hulp bij het aanpassen van de organisatiedoelen van de school. Alles om de impact zo groot mogelijk te maken. En ja, de Hanzehogeschool heeft ook wat aan al die opgedane kennis en vaardigheden. Docenten van de Pedagogische Academie, de Sociale Academie en van Toegepaste Psychologie zijn bij de onderzoeken betrokken en de curricula van de PABO, de PABO-zorg, Social Work en Toegepaste Psychologie worden met de laatste inzichten aangepast. Zo zijn er al colleges gegeven over het talentgericht begeleiden van kinderen met ASS. En studenten helpen ook mee. Bijvoorbeeld door uit te zoeken waar een e-learning aan moet voldoen of wat de



Meer weten?

Dr. Henderien Steenbeek is ontwikkelingspsycholoog en lector Leren en Gedrag, een embedded lectoraat binnen het kernlectoraat Integraal Jeugdbeleid – Opvoeding, Onderwijs en Opvang.

✉ h.w.steenbeek@pl.hanze.nl

Dr. Carla Geveke is senior onderzoeker bij het lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving.

✉ c.h.geveke@pl.hanze.nl

succesfactoren en knelpunten zijn bij het coachen. Naast het werk van 1+1=3 ‘t PASST Samen, heeft het lectoraat Diversiteit in Leren en Gedrag met een ontwerponderzoek bijgedragen aan het ontwerpen en oprichten van een ASS-onderwijsvoorziening: de Talentklass. Voor kinderen in de provincie Groningen en de gemeente Noordenveld die uit het schoolsysteem zijn gevallen en dus thuis zitten. Daarvoor werkten de onderzoekers samen met schoolbesturen, zorginstanties en het lectoraat Noorderruimte van de Hanzehogeschool Groningen. Alles om ervoor te zorgen dat ook in de toekomst alle kinderen met ASS onderwijs en zorg krijgen waar ze recht op hebben, zodat zij alle kansen hebben om zich te blijven ontwikkelen.

Zo werkt het

Om te zorgen dat kinderen met autismespectrumstoornissen (ASS) niet thuis komen te zitten, hebben onderzoekers handvatten ontwikkeld om ze te benaderen. Zo worden ook hun talenten ontwikkeld en kunnen ze meedoen, net als andere kinderen. Via een e-learningprogramma wordt de hele school betrokken, zodat niet één leerkracht alle vaardigheden heeft. En dit versterkt de impact nog meer.



De brugfunctionaris: luisterend oor voor ouders, kind en school

Eén op de vijf kinderen groeit op in armoede, en dat zullen er door de inflatie en de energiecrisis alleen maar meer worden. Gelijke kansen voor álle kinderen, daarvoor zetten brugfunctionarissen zich in Groningen al meer dan tien jaar met hart en ziel in. Wenda Gall, Mariska de Peuter en Inge Ekenhorst leggen uit hoe je op het snijvlak van onderwijs en zorg het verschil kunt maken.



Groningen begon in 2011 met twee brugfunctionarissen op basisscholen in de wijken Selwerd en Paddepoel. Inmiddels zijn er 21 ‘bruggers’ actief. Ze zijn het luisterend oor voor ouders en zorgen in samenwerking met vele fondsen voor praktische zaken. Inge Ekenhorst is onderzoeker bij het lectorat Jeugd, Educatie en Samenleving en doet allerlei projecten rondom het opgroeien in armoede. ‘Ik zie heel erg de meerwaarde van een brugfunctionaris,’ zegt ze, ‘want ga maar eens vertellen dat je hulp nodig hebt. De brugfunctionaris is heel laagdrempelig. Kinderen zien de brugger gewoon als juf op school. De persoon slaat een brug tussen school, kind en gezin.’

De schakel tussen educatie en zorg

‘De brugfunctionaris is ook de schakel naar andere hulpverlenende instanties,’ vult Mariska de Peuter aan. Mariska is betrokken vanuit de opleiding Pabo-Social Work/Zorg, een variant van de opleiding leerkracht basisonderwijs van de Pedagogische Academie (PA) waarbij de student gewoon leraar wordt, maar extra kennis en vaardigheden heeft op het snijvlak van educatie en zorg. ‘De stap naar hulpverlenende instanties is voor ouders vaak groot,’ zegt Mariska. ‘Ook hierin speelt de brugfunctionaris een belangrijke rol.’



Linksboven: Wim van Ewijk
 Rechtsboven: Carine Bloemhof
 Linksonder: Sandra Buitenwerf
 Rechtsonder: Sharon Lawson

Oog voor de leefomgeving van het kind

Samen met Wenda Gall ontwikkelt Inge Ekenhorst het keuzevak Armoede voor de scholing van brugfunctionarissen. Wenda werkt als brugfunctionaris bij cbds De Tamarisk in Groningen en als schoolcontact bij het Jeugdeducatiefonds. Ze is sinds dit schooljaar ook docent op de Hanze. Wenda: ‘Wij hebben oog voor de leefomgeving van het kind, voor het gezin. Want als het met de ouders niet goed gaat, gaat het met het kind ook niet goed. Armoede zorgt voor stress, ook bij kinderen. Aan andere dingen snuffelen die bij jou thuis niet gewoon zijn of waar geen geld voor is, stimuleert ook de hersenontwikkeling van kinderen. Ouders willen het graag goed doen, maar zijn soms bang dat hun kinderen uit huis worden geplaatst als ze falen. Met iemand

een praatje maken op het schoolplein voelt vertrouwer dan een hulpinstantie bellen.’

Armoede op het curriculum

Een opleiding voor brugfunctionarissen is er niet, maar bij de Pabo-Social Work/Zorg is armoede in het curriculum opgenomen. Brugfunctionarissen geven gastcolleges, bijvoorbeeld op inspiratiedagen, die ook toegankelijk zijn voor andere PA-studenten. Om zittende brugfunctionarissen te inspireren ontwikkelt HanzePro modules. Mariska: ‘De achtergrond van brugfunctionarissen is heel divers. Sommigen komen uit het onderwijs en snappen dus heel goed hoe het onderwijs in elkaar zit, maar er zijn ook mensen die uit een heel ander domein komen. Daardoor verschilt

de leerbehoefte van de bruggers nogal. Waar de één heel veel kennis nodig heeft van de sociale kaart, heeft de ander diepgaande kennis nodig over armoede. We onderzoeken waar behoeften aan is en zijn modulen aan het ontwikkelen over armoede en ouderbetrokkenheid.’

Brugger ondersteunt ook bij andere zaken

‘We ontwikkelen een menukaart waar zittende bruggers uit kunnen kiezen om verdieping te krijgen,’ vertelt Wenda. ‘Kennis over welke fondsen er zijn, hoe de sociale kaart van Groningen eruit ziet. Maar vooral ook: hoe maak ik contact? Ga maar eens op het schoolplein staan en alle mensen eruit filteren die een steuntje kunnen gebruiken. Allemaal aspecten waar je handvatten bij kunt gebruiken. Het is trouwens een misverstand dat de brugger alleen bij armoede ondersteunt. Het gaat om schaarste en dat kan op allerlei gebieden zijn. Dat kan aandacht zijn, liefde of veiligheid. Het geeft leerkrachten ruimte als bruggers deze zaken oppakken. Leerkrachten signaleren heel veel, maar weten vaak niet wat ze met die signalen moeten. Heel begrijpelijk als je dat niet in je opleiding hebt gehad. Als ik ‘s ochtends op school kom, zet ik eerst koffie en thee en maak een rondje langs de leerkrachten. Dan hoor ik vaak al of er iets aan de hand is. Moeten we er iets mee, dan gaan we samen kijken wat we kunnen doen.’



Een opleiding tot brugfunctionaris is er niet, daarom richt het onderzoek zich op het ontwikkelen van een menukaart om hen te faciliteren zich te verdiepen. Bijvoorbeeld met kennis over fondsen en over de sociale kaart van Groningen. Maar vooral ook over: hoe maak je contact?

Samen het verschil maken

‘Ook onze studenten zijn op zoek naar wat ze kunnen doen om het leren en het ontwikkelen van kinderen zo goed mogelijk te bevorderen,’ vervolgt Wenda. ‘Een student vertelde over een dilemma tijdens haar stage, dat een onuitwisbare indruk op haar had gemaakt. Ze mocht van de leerkracht een kind dat met een lege maag op school kwam geen brood geven, alleen een tomaat. De student wist zich geen raad met de situatie. Wij leren de studenten hoe ze op zo’n moment wel kunnen handelen. Onze drijfveer is dat iedereen gelijke kansen krijgt. Zolang we die gemeenschappelijke deler bij elkaar vinden, kunnen we samen voor veel kinderen het verschil maken.’

Gepubliceerd op 22 december 2022

Zo werkt het

Vertel als ouder maar eens op school dat je hulp nodig hebt. Zo gemakkelijk is dat niet. Een brugfunctionaris is laagdrempelig en kan ouders steunen door een luisterend oor te bieden. Maar ze bieden ook hulp met praktische zaken, bijvoorbeeld op financieel vlak, doordat de brugfunctionaris de schakel kan zijn naar andere hulpverlenende instanties. Zo worden dus ouders, kinderen én de school geholpen.



Meer weten?

Dr. Annelies Kassenberg is socioloog en lector Jeugd & Leefomgeving binnen het lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving.
✉ a.kassenberg@pl.hanze.nl

Inge Ekenhorst is onderzoeker bij het lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving.
✉ i.ekenhorst@pl.hanze.nl



Hanze in de bajes: een kijkje achter de tralies

In Nederland hebben zo'n 25.000 kinderen een ouder in de gevangenis. In de Penitentiare Inrichting (PI) Veenhuizen, locatie Esserheem is een speciale afdeling voor vaders in detentie: de Vadervleugel. De Innovatiewerkplaats 'Gezinsbenadering in Penitentiare Inrichtingen' van de Hanzehogeschool doet er sinds 2018 onderzoek. Een kijkje achter de tralies.

Binnen

Als de telefoons in een kluisje liggen, de legitimatiebewijzen zijn gecheckt en de detectiepoortjes groen licht geven, opent de deur van het voormalige opvoedingsgesticht in de Kolonie van Weldadigheid in Veenhuizen, dat in 2021 door Unesco werd uitgeroepen tot Wereld Erfgoed. Majestueuze eikenbomen zetten de binnenplaats van de Penitentiaire Inrichting in herfstkleuren. Gedetineerden sporten en roken er een sigaretje.

De Kinderombudsman

In 2017 trok Kinderombudsman Margrite Kalverboer aan de bel: geen enkele gevangenis in Nederland is kindvriendelijk ingericht, terwijl er naar schatting 25.000 kinderen in Nederland zijn met een ouder in detentie. Depressieve gevoelens, stress, boosheid, verdriet en een grotere kans op antisociaal gedrag, zijn de gevolgen waar kinderen met een ouder in detentie vaker last van hebben dan leeftijdsgenoten. Ook hebben ze een sterk verhoogde kans om later zelf in detentie te raken. Daarbij is het recidivecijfer onder ex-gedetineerden hoog: 47 procent gaat na twee jaar opnieuw de fout in. De Innovatiewerkplaats (IWP) Gezinsbenadering in Penitentiaire Inrichtingen onderzoekt sinds 2018 of een sterkere band tussen vader en kind detentieschade bij kinderen positief kan beïnvloeden.



De gezinsfunctionaris

In de gezinskamer overleggen gezinsfunctionaris Hennie en stagiaire Kyra (Sociaal Juridische Dienstverlening) met de pappa-commissie. Vragen over formulieren en over het al dan niet meeluisteren als de vaders met hun kinderenbeeldbellen, gaan over tafel. Hennie is sinds de start in 2017 gezinsfunctionaris op de Vadervleugel. Het kindvriendelijk maken van een gevangenis hoeft volgens Hennie niet heel complex te zijn. Relatief kleine dingen kunnen al een enorm verschil maken 'Kinderen vinden het spannend om hun vader in de gevangenis op te zoeken, vooral de eerste keer,' zegt ze. 'Maar als dat op een ontspannen manier kan, in een kindvriendelijke omgeving zonder tralies, zie je ze heel snel opbloeien. Vaders verzwijgen nogal eens dat ze in detentie zitten. Als je vier maanden gevangen zit, kun je je kind nog wijsmaken dat je aan het werk bent in het buitenland, maar bij lange detentie wordt dat lastig. Op de Vadervleugel kunnen de vaders hun gezin steunen en zijn ze betrokken bij de dagelijkse gang van zaken. Ze werken hier iedere dag aan de binding met hun gezin.'



De Innovatiewerkplaats

Naast de Vadervleugel huist het kantoor van de Innovatiewerkplaats waar projectleider en docent-onderzoeker Petrick Glasbergen en promovendus Simon Venema samen met studenten van uiteenlopende opleidingen, professionals binnen de PI en vaders in detentie sinds 2018 zoeken naar manieren om gevangissen kindvriendelijker te maken. Zo'n 140 studenten, grotendeels van de Hanzehogeschool, hebben de afgelopen jaren een bijdrage geleverd aan het verder ontwikkelen van de gezinsbenadering. Ze doen praktijkgericht onderzoek en werken samen met gevangenis personeel en de doelgroep om het contact tussen vader en kind te verbeteren. Ze bieden er onder andere ouderschaps cursussen en workshops aan en ze ontwikkelen een website (www.gezinsbenadering.nl) waar alle artikelen, modellen en producten over de gezinsbenadering op geplaatst worden. Ook organiseren ze activiteiten voor de partners van de gedetineerden, zodat die ook met elkaar in contact kunnen komen. Trainingen

als 'Vaders in de vaderrol' en 'Terugkeer in het gezin' geven vaders inzicht in wat detentie doet met de rest van het gezin en hoe ze hier beter mee om kunnen gaan. In locatie Norgerhaven zal ook een Vadervleugel geopend worden. Ook daar is de IWP nauw bij betrokken.'

Het afdelingshoofd

Afdelingshoofd Frans werkt al 27 jaar in de PI en is geboren en getogen in Veenhuizen. Hij bewaakt de kaders en de veiligheid op de Vadervleugel. Zijn vader werkte al in PI Veenhuizen en hij noemt zichzelf 'een kind van de Koloniën'. Niet zonder trots noemt hij Esserheem de allermooiste PI van het land en de Vadervleugel de mooiste afdeling. 'Esserheem is geen betonbak, maar één van de weinige PI's waar je de seizoenen meemaakt,' vertelt hij. 'Dat komt het detentieklimaat ten goede.' Frans ziet gedetineerden op de Vadervleugel veranderen. 'De vaders doen veel gezamenlijk en er hangt een rustigere sfeer dan op reguliere afdelingen. Er is weinig haantjesgedrag, de gedetineerden voelen zich veilig om hun kwetsbare kanten te laten zien. Mannen die in andere gevangissen op de vuist gingen, lopen hier in het gareel. Ze vechten niet meer tegen het systeem en voelen zich meer mens.' Frans noemt de samenwerking met studenten heel prettig. 'Ze komen met een frisse blik en nieuwe ideeën en ze ontwikkelen projecten door.'



EuroPris Prison Achievement Award

Op 20 juni 2022 werd uit 24 inzendingen uit heel Europa de [Innovatie-werkplaats Gezinsbenadering in Penitentiaire Inrichtingen](#) tot winnaar uitgeroepen van de [EuroPris Prison Achievement Award](#).



De studenten

Petra de Raad en Fardau van der Mark zijn allebei gefascineerd door criminaliteit. Petra studeert Clinical Forensic Psychology and Victimology aan de Rijksuniversiteit Groningen en Fardau is vierdejaars Toegepaste Psychologie op de Hanze. Samen doen ze hun stage en scriptie bij de IWP. Ze draaien mee in onderzoeken waarbij moeders, kinderen en gevangenispersoneel van de Vadervleugel worden geïnterviewd. 'Onze focus ligt nu op het bouwen van de landelijke website, legt Fardau uit. 'Producten toevoegen zoals posters, werkboekjes, workshops, trainingen. Allemaal gericht op de re-integratie en verbinding met het gezin, het kindvriendelijker maken van gevangenen en het ondersteunen van de vader-kind relatie. We maken producten af waar studenten voor ons aan zijn begonnen zijn.'

De *sisters in crime* gaan ook allebei hun scriptie in de IWP schrijven. Petra: 'We willen aantonen dat de Vadervleugel bijdraagt om het recidivecijfer naar beneden te krijgen, dat

is binnen deze benadering nog niet in kaart gebracht. Er is heel veel data die we kunnen verwerken voor ons onderzoek», legt Petra uit. «Zo mooi dat scripties hier niet onder in een la liggen te verstoffen, maar dat er echt iets mee wordt gedaan», vult Fardau aan.

De vader

Rob zit sinds 2019 op de Vadervleugel. Daarvoor zat hij drieënhalf jaar vast in Noorwegen. In maart 2023 komt hij vrij. Rob heeft zes kinderen, waarvan er twee minderjarig zijn. Hij heeft veel contact met zijn kinderen. 'Re-integreren is anders als je je kinderen regelmatig ziet,' zegt hij. 'Je hebt echt wat te winnen én te verliezen als je het hier verpest. Ik beeldbel veel met mijn twee jongste kinderen en ga bij de oudsten op bezoek als ik verlof heb. Door het contact met mijn kinderen besef ik pas wat ik ze heb aangedaan.'

Goed voorbeeld

Op de luchtplaats harken gedetineerden de herfstbladeren bijeen. Een vriendelijk gedag, de telefoons uit de kluisjes en



Meer weten?

Dr. Eric Blaauw is lector Verslavingskunde en Forensische Zorg. Innovatiewerkplaats 'Gezinsbenadering in de Noordelijke Penitentiaire Inrichtingen'

✉ r.w.blaauw@pl.hanze.nl

de PI sluit met een klik. Het bezoek aan de Esserheem leert dat gezinsrelaties veel schade kunnen oplopen door detentie. Gevangenen kunnen een belangrijke rol spelen om die schade te beperken door een gezin met een ouder in detentie te ondersteunen. De Vadervleugel van Esserheem is hier een goed voorbeeld van.

30 november 2022

Zo werkt het

De Vadervleugel kan ertoe bijdragen het recidivecijfer naar beneden te krijgen. Als de relatie tussen een ex-gedetineerde en zijn gezin verbetert, is er een grotere kans dat hij of zij weer kan participeren in de maatschappij.



Van bewegings- armoede tot Verrijkte Schooldag

De Hanzehogeschool staat voor een brede aanpak van armoede en ontwikkelde daarom verschillende initiatieven en (onderzoeks) projecten. Een voorbeeld hiervan is de 'Verrijkte Schooldag', een initiatief binnen het Tijd Voor Toekomstproject, dat onderdeel is van het Nationaal Programma Groningen, van het Healthy Aging Noord-Nederland Netwerk (HANNN). Tijdens de Verrijkte Schooldag wordt kinderen extra lestijd geboden met inzet op talentontwikkeling, welzijn en het verminderen van achterstanden. Inmiddels werken twintig Groningse scholen met deze aanpak die perfect aansluit bij 'S' van Stimuleren uit de SOS-aanpak.



Kleine kans wordt kansengelijkheid

Lector Remo Mombarg: 'Hoe oneerlijk is het dat een kind geboren in Oost-Groningen een kleinere kans heeft op een gelukkig, gezond en perspectiefrijk leven dan een kind dat elders in Nederland geboren is? Daarom ontwikkelen we

met mensen en organisaties in de omgeving van scholen een breed pakket aan activiteiten: van cultuur en wetenschap tot gezondheid en bewegen. Centraal staat hierbij een gezamenlijke aanpak om ieder kind een kansrijke en gezonde toekomst te bieden.'

Bewegen is een voorwaarde voor goed functioneren

In het verlengde hiervan is Remo Mombarg via het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap betrokken bij het thema bewegingsarmoede. Overgewicht en bewegingsarmoede bij kinderen nemen toe, juist in gezinnen die het niet breed hebben. Dit brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee. Daarnaast is bewegen een voorwaarde om goed te kunnen leren en sociaal goed te functioneren. De Hanzehogeschool doet niet alleen onderzoek naar deze problematiek, maar is ook betrokken bij projecten rondom de kwaliteitsverbetering van het bewegingsonderwijs en het buitenschoolse sport- en beweegaanbod. Remo Mombarg: 'Zo zijn we aan een groot project begonnen waarbij leerlingen op vmbo-scholen de mogelijkheid krijgen om bewegen en sporten tijdens de schooldag te integreren. Op die manier ontstaat er geen uitzonderingspositie voor arme kinderen en creëren we een gezonde(re) generatie.'

Energiearmoede

Een ander project dat in het oog springt, is het onderzoek naar Energiearmoede. Docent en onderzoeker Wiebo Lamain: 'De energietransitie en de situatie in Oost-Europa zorgen voor stijgende energieprijzen. Een groeiende groep mensen komt hierdoor in de knel. Dit is vaak ook de groep die in huizen woont die juist om veel energie vragen. Geld om te verduurzamen is er niet. Die energiearmoede kan leiden

Bewegen is een voorwaarde om goed te leren en sociaal goed te functioneren. Daarom zijn we ook betrokken bij projecten over het bewegingsonderwijs en buitenschoolse sportactiviteiten.

tot armoede, of gezinnen waar al armoede is dieper in de problemen brengen. Met alle gevolgen van dien.'

Inzicht in energiegebruik

In het onderzoek gaat de Hanzehogeschool samen met het sociaal domein in gesprek met de doelgroep en kijken we wat die nodig heeft. Lamain: 'Om tot een effectieve aanpak te komen, is het noodzakelijk om het energiegebruik van deelnemers te monitoren en dat in verband te brengen met interventies. Dat alles meten we met EnergySense: een onafhankelijk bevolkingsonderzoek naar het energieverbruik van huishoudens. Met de uitkomsten willen we woningcorporaties, gemeenten en energiecorporaties inzicht én handelingsperspectief bieden.'



Platform Gro-Next

Meer kennis over minder armoede. Dat helpt armoede te voorkomen en te bestrijden. Om die kennis en kunde aan elkaar te verbinden én aan te bieden aan het werkveld, heeft Hanzehogeschool Groningen samen met CMO/STAMM, de Gemeente Groningen en de Moedige Dialoog het platform Gro-Next opgericht.

Lees meer op: [Gro Next - Armoede Groningen](#)



Een brede kijk op armoede

‘We kijken naar kinderarmoede, bewegingsarmoede én energiearmoede,’ zegt Annelies Kassenberg. Ze is lector Jeugd & Leefomgeving en haar onderzoek richt zich op het versterken van de omgeving van opgroeiende kinderen om hen zo optimale kansen tot gezond opgroeien te bieden. ‘Het is belangrijk om armoede vanuit verschillende perspectieven te benaderen én aan te pakken. Juist omdat ze zo verbonden zijn, maar ook omdat ze helpen om tot steeds betere individuele oplossingen te komen. Want niet ieder kind of elk gezin in armoede heeft dezelfde behoeften. De oplossing begint hoe dan ook door signalen serieus te nemen én goed naar elkaar te luisteren. Op basis van gelijkwaardigheid. Want, je bent geen minder mens als je minder geld hebt. Uiteindelijk zijn we allemaal hetzelfde.’

Zo werkt het

Door armoede in een breed perspectief te plaatsen en samen met mensen en organisaties in de omgeving van scholen een breed pakket aan activiteiten te ontwikkelen, wordt armoede effectief aangepakt. Dit werkt het beste om ieder kind een kansrijke en gezonde toekomst te bieden.



Meer weten?

De verrijkte schooldag valt binnen het project Tijd voor Toekomst.

Dr. Remo Mombarg is lector Bewegingsonderwijs en Jeugdsport (Instituut voor Sportstudies).

✉ r.mombarg@pl.hanze.nl

Dr. Annelies Kassenberg is lector Jeugd & Leefomgeving

✉ a.kassenberg@pl.hanze.nl

Dr. Wiebo Lamain is onderzoeker.

✉ w.lamain@pl.hanze.nl



Veilig opgroeien: hoe VONK een vuurtje werd

Regionaal Leernetwerk Veilig Opgroeien VONK ziet de worsteling van ouders met de moeilijke kanten van ouderschap, én de verlegenheid om hierover te praten. Lector Susan Ketner, ervaringsdeskundig professional Ilona Slomp en filmmaker Mirjam Wijnja laten zien hoe juist de verbinding zoeken en het gesprek aangaan het verschil kunnen maken.



‘Iedere ouder kan zijn kind af en toe achter het behang plakken, maar wanneer wordt ouderschap zo moeilijk dat er een onveilige thuissituatie ontstaat?’ Susan Ketner is lector bij het lectoraat Integrale Aanpak Kindermishandeling op de Hanzehogeschool, één van de initiatiefnemers van VONK. ‘Veilig opgroeien is een belangrijk thema bij de overheid en professionele organisaties en er wordt op allerlei manieren prioriteit aan gegeven. Toch is het een taboe om te praten over de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap en de dingen die daarin kunnen misgaan. Als ouder praat je er niet over en als professional praat je er óók niet over. Maar juist door de verbinding te zoeken en het gesprek aan te gaan kun je het verschil maken voor een gezin.’

Ouders én jongeren komen aan het woord

Susan Ketner onderstreept het belang van de verbinding tussen praktijk, beleid, onderzoek en onderwijs en de inbreng van ouders en jongeren. ‘In het netwerk horen wij van professionals én van jongeren en ouders zelf wat wel werkt en wat niet. Bij de onderzoeken betrekken we de mensen om wie het gaat als volwaardige onderzoekspartners. We komen niet met een dik onderzoeksrapport. In bijeenkomsten, factsheets, video’s en podcasts tonen we hoe professionals en studenten het gesprek kunnen aangaan en het verschil kunnen maken. Ervaringsverhalen hebben meer kracht dan cijfers.’

Willen mensen hun verhaal vertellen?

Mirjam Wijnja maakte de afgelopen jaren met Meinoud Sportel en leernetwerk VONK drie documentaires en een serie podcasts over ‘de schaduwkanten van ouderschap’. Mirjam was vijftien jaar hulpverlener toen ze haar eigen onderneming startte als social designer. ‘Met het idee voor de documentaires liep ik al een tijd rond, toen ik er vanuit VONK mee aan de slag kon,’ vertelt ze. ‘De uitdaging was toen vooral: hoe kom ik aan mensen die hun verhaal willen vertellen? Ik had nooit gedacht dat mijn telefoon twee weken roodgloeiend zou staan, na de oproep op sociale media. Dat laat zien hoe het thema leeft en hoe mensen hun verhaal willen delen. In de video’s vertellen ouders en kinderen hun verhaal zonder context van deskundigen. We laten zien dat het allemaal zo zwart-wit niet is, maar dat iedereen met kinderen de schaduwkanten van het ouderschap kent en dat deze van lichtgrijs tot pikzwart kunnen gaan. Als hulpverlener heb ik vijftien jaar gewacht om jongeren te vragen: werkt het wat ik doe? Je kunt ontzettend veel leren als je die vraag stelt en het levert geweldige gesprekken op. Opvoeding is iets van ons allemaal. Als ouder hoef je niet alles alleen te doen. In de eerste video zegt een moeder: Als iedereen bijdraagt aan de opvoeding, ontslaat mij dat van de plicht om perfect te zijn.’

‘Ik had mijn gevoel compleet genegeerd, merkte ik achteraf’

Ervaringsdeskundig professional Ilona Slomp vertelt in de eerste documentaire haar persoonlijke verhaal. Ze is moeder van twee meiden waarvan de jongste met 27 weken werd geboren. ‘Eén op de drie ouders ontwikkelt PTSS (posttraumatische stress-stoornis) na het meemaken van een complex geboorteverhaal’, vertelt Ilona. ‘Per jaar gaat het in Nederland om zo’n 12.000 keer zo’n situatie, waarin kindjes die prematuur, te licht of ziek op de wereld komen vaak maanden in het ziekenhuis moeten blijven. Mijn jongste dochter woog 735 gram bij de geboorte. Ze lag acht weken in het UMCG op de NICU, de intensive care voor baby’s, en daarna nog acht weken in het ziekenhuis in Emmen. Toen ze een week thuis was, met sondevoeding, moest ik weer aan het werk. Op de automatische piloot en vanuit mijn hoofd heb ik mijn werk als gezinshulpverlener weer opgepakt. Achteraf kwam ik erachter dat ik mijn gevoel compleet negeerde. Ik was toch niet ziek? Van de bedrijfsarts kreeg ik ook weinig erkenning. Pas toen mijn oudste dochter problemen kreeg, ben ik met mijn eigen verwerking aan de slag gegaan. Daardoor ben ik met een andere blik naar hulpverlening gaan kijken en is mijn werkwijze gekanteld. Want door mijn eigen ervaring en mijn professionele achtergrond als gezinshulpverlener binnen de kind(er)en jeugdpsychiatrie besefte ik dat we ons veel meer bewust moeten zijn van de impact van een complex geboorteverhaal op het hele gezin.’

Een moeder: ‘Opvoeding is iets van ons allemaal. Als iedereen bijdraagt aan de opvoeding, ontslaat mij dat van de plicht om perfect te zijn.’

Ilona richtte Veer-Krachtige Ouders op en geeft workshops en trainingen om meer bewustzijn over te vroeg geboren baby’s te ontwikkelen bij zorgprofessionals. ‘Het fundament voor een kansrijke start van je kindje wordt in de eerste duizend dagen gelegd. Investeren in het psychisch welbevinden van ouders biedt het kind een kansrijkere toekomst.’

Vuur heeft zuurstof nodig

Lector Susan Ketner: ‘VONK is een vuurtje geworden, maar heeft wel zuurstof nodig om te blijven branden. Corona heeft de zuurstof een tijdlang beperkt, maar we houden het vuurtje brandend. Ik kijk uit naar de volgende bijeenkomst van het leernetwerk VONK over professionele nabijheid en professionele afstand.’



Meer weten?

Dr. Susan Ketner is lector bij het lectoraat Integrale Aanpak Kindermishandeling dat valt onder het lectoraat Jeugd, Educatie en samenleving.

✉ s.i.ketner@pl.hanze.nl

Wil je meer informatie over het Leernetwerk Veilig Opgroeien VONK, de documentaires of de podcasts? Neem dan contact op met projectleider Susanne Kuik van de Academie voor Sociale Studies van de Hanzehogeschool,

✉ s.n.kuik@pl.hanze.nl

Zo werkt het

Vaak is praten over de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap en wat daarin mis kan gaan een taboe. Leernetwerk Vonk wil juist de verbinding zoeken en het gesprek aangaan en dat kan een groot verschil maken voor een gezin. Veilig opgroeien is een belangrijk thema bij de overheid en professionele organisaties. Investeren in het psychisch welbevinden van ouders ondersteunt dit proces, en biedt het kind een kansrijkere toekomst.



Regie over de zorg
die bij je past.



Hoe herstellen mensen zo snel mogelijk na een ziekenhuisopname?

‘Een opname in het ziekenhuis is een impactvolle gebeurtenis, zeker voor ouderen,’ zegt Geert van der Sluis, bijzonder lector ‘Functioneren en participeren rondom ziekenhuisopnames’ en werkzaam bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten. ‘Voor dertig procent van de oudere patiënten is de lichamelijke en mentale impact erg groot. Ze verliezen tijdelijk of blijvend lichamelijke of mentale functies. Dit heeft gevolgen voor hun dagelijks leven, denk bijvoorbeeld aan activiteiten als fietsen, tuinieren, bij elkaar op bezoek gaan, reizen of spelen met de kleinkinderen.’

Maar met een speciaal op maat gemaakt programma trainen patiënten om fysiek en mentaal fitter te worden vóór een operatie. De kans op complicaties wordt hierdoor met maar liefst vijftig procent verminderd en patiënten herstellen ook nog eens veel sneller. Dit noemen we prehabilitatie. Op 1 november 2021 is Geert van der Sluis gestart als bijzonder lector 'Functioneren en participeren rondom ziekenhuisopnames' aan de Hanzehogeschool Groningen. Met dit lectoraat worden wetenschap, praktijk en onderwijs met elkaar verbonden. Door kennis te ontwikkelen op het gebied van de dagelijkse zorg en initiatieven om zorg te verbeteren, kan tijdelijk of blijvend verlies van lichamelijke en/of mentale functies bij patiënten door ziekenhuisopnames en medische behandeling aanzienlijk worden verminderd.

Tot de operatie blijft de patiënt actief

'We werken aan ziekte, maar zijn meer gericht op gezondheid,' zegt Geert van der Sluis. 'Het plaatje waar men aan gewend is, is dat mensen het ziekenhuis binnen komen wandelen voor de operatie. Ze gaan naar hun kamer, trekken hun pyjama aan, gaan liggen en geven zich over. Vaak zijn mensen in een ziekenhuis tweeëntwintig van de vierentwintig uur inactief. Wij zijn bezig een tegenbeweging op gang te brengen. De patiënt komt binnen, en gaat naar een centrale opnameruimte waar hij of zij nog wat kan werken, lezen of andere activiteiten ondernemen. Als het zover is, lopen ze zelf naar de operatiekamer, waar ze zich

verkleeden en klaar worden gemaakt voor de operatie. De patiënt heeft dus zo lang mogelijk zelf de regie.'

De impact van een ziekenhuisopname wordt vaak onderschat

Tijdens zijn promotieonderzoek tussen 2013 en 2018 was Geert van der Sluis al bezig met experimenten over hoe je fysiotherapie het beste kon inzetten om patiënten in beweging te krijgen. Vaak was het zo dat de fysiotherapeut om tien uur 's morgens binnenkwam, een rondje deed en om twaalf uur de verpleegafdeling weer verliet. Nu maakt hij of zij deel uit van het verpleegkundig team. Ze werken samen en kijken in overleg met de patiënt wat die nodig heeft. Geert van der Sluis: 'Ik was fysiotherapeut en onderzoeker, maar niet een onderzoeker die alleen op een kamertje zat. Ik wilde juist de praktijk in en zien wat er gebeurde. Dat maakte het gemakkelijker om te schakelen en collega's te betrekken bij de ontwikkelingen. Volgens het concept van embedded science, dus met de voeten in de klei wetenschap bedrijven om het leven van patiënten beter te maken. Bij het verzamelen van data tijdens mijn promotieonderzoek vielen me dingen op over hoeveel impact een ziekenhuisopname heeft, en ik wist, daar moet ik wat mee. We zagen bij dertig procent van de ziekenhuisopnames dat mensen daar blijvende gevolgen van hebben. Dat is heftig. Dat vind ik een groot maatschappelijk probleem.

Een operatie is als het lopen van een marathon. En een marathonloper zorgt weken van te voren voor een zo goed mogelijke voorbereiding door te werken aan zijn conditie. Dat gaat tot het laatste moment en ook op de dag zelf door. Op een vergelijkbare manier willen wij mensen ook voorbereiden op een operatie.

Hoe krijg je een omslag in denken en doen?

Mensen gaan naar het ziekenhuis en denken daar beter te worden, maar ze laten vijftientwintig procent van hun fysieke conditie achter op de operatietafel. Natuurlijk is het zo dat we goed zijn in het herstellen van ziekten, maar we vergeten soms wel eens de impact van zo'n opname.' Geert was ervan overtuigd dat dat anders moest kunnen. Maar hoe pak je zo iets aan? Hoe zorg je, bijvoorbeeld, dat een team van zorgprofessionals anders gaat denken en doen? Geert: 'Ik ben in die tijd informatieve borrels gaan organiseren waarbij mensen elkaar op een informele manier spraken. Het was mijn bedoeling het luchtig in te steken, om niet een zware boodschap te geven dat dingen anders moesten. Maar meer om mensen met elkaar te laten praten en zo ook

de bewustwording langzaam te laten groeien. Ik merkte dat mensen gaandeweg steeds enthousiaster werden, ze zagen er echt wat in. Er is een geleidelijke omslag gekomen in de bewustwording.'

Een goede voorbereiding is het halve werk

Een andere manier van denken maakt ook een andere aanpak mogelijk. En het team in Nij Smellinghe ging onderzoeken: waarom heeft de ene persoon wel de veerkracht om goed uit een operatie te komen en de andere niet? Als je dat in kaart kunt brengen, kun je ook oplossingen gaan verzinnen en aanbieden. Hier gaat het onderzoek uit het lectoraat 'Functioneren en participeren rondom ziekenhuisopnames' over. Wie bezit die veerkracht? Wie loopt risico's? Geert van der Sluis: 'Je moet een operatie vergelijken met het lopen van een marathon. Als je naar een marathonloper kijkt, dan zorgt die al weken van te voren voor een zo goed mogelijke voorbereiding door te werken aan zijn conditie. Dat gaat tot het laatste moment en ook op de dag zelf door. Goed eten, slapen, bewegen en dat alles op het juiste moment. En ook belangrijk is goede nazorg natuurlijk, met soms fysiotherapie. Het fysieke, maar ook het mentale herstel gaat dan veel sneller.'

Hoe ziet zo'n prehabilitatieprogramma eruit?

Geert: 'We kijken dus vóór de operatie naar: hoe komt iemand binnen? Want juist dat kan het verschil maken. Neem bijvoorbeeld iemand die een knieoperatie moet ondergaan. Als besloten is dat een operatie door kan gaan en de datum is bepaald, nemen we contact op met de patiënt. Dat is de start van het voortraject. We maken een afspraak, en gaan kijken naar de conditie van de patiënt. Zo nemen we een fietstest af, door middel van vragenlijsten kijken we naar iemands voedingstoestand, psychische weerbaarheid, geriatrische kwetsbaarheid, intoxicaties, dus rook- en drinkgedrag, en tot slot meten we het ijzergehalte in het bloed. Zo ontstaat er een compleet beeld van de fitheid van de patiënt. Op basis hiervan kunnen we een behandelprogramma maken, vooral gericht op voeding en beweging, omdat we hier het verst mee zijn. Voor deze screening hoeft de patiënt maximaal twee keer naar het ziekenhuis te komen en binnen een week hebben we een programma op maat samengesteld en met de patiënt besproken. En voor dat hele traject nemen we zo'n vier tot zes weken. Thuis gaat de patiënt aan de slag met de fysiotherapeut; een diëtist begeleidt de voeding en vaak stoppen mensen met roken en drinken, al is dat soms tijdelijk. Maar voor veel mensen is een medische ingreep een game changer. Dat zijn de momenten dat mensen echt gaan nadenken over hun gedrag en gewoontes en de gevolgen daarvan. Ze staan er dan ook meer voor open om hun gedrag aan te passen.'

Mevrouw M. ondervond dat wat ze zelf kon doen een groot verschil maakte. Op maandag werd ze geopereerd en op dinsdag ging ze al op eigen initiatief aan de wandel op de afdeling, kletsen met de andere patiënten.

'Wat ik zelf kan doen, maakt verschil'

Mevrouw M., een patiënte van Nij Smellinghe, stond op de lijst voor een knieoperatie. Eigenlijk kon ze niet langer wachten. Omdat bewegen zeer deed, ging ze niet veel meer de deur uit en kwam ze minder onder de mensen. Hierdoor had ze ook depressieve klachten. Geert: 'We zagen dat ze echt gebaat zou zijn bij een preoperatief trainingsprogramma. Ze had al een datum voor de operatie en was heel blij dat ze eindelijk aan de beurt was. Dus ze was helemaal niet blij met ons voorstel de operatie uit te stellen en zes weken te tijd te nemen om zich beter voor te bereiden. Maar haar dochter wist haar te overtuigen. Bij de eerste training was ze heel sceptisch, maar toen ze een keer of drie geweest was, zagen we al een omslag. Ze ging er weer zelf op uit, ging stukjes



wandelen en zocht vriendinnen op. Hierdoor werden ook haar depressieve klachten minder. Ze voerde veel meer de eigen regie en ondervond zo aan den lijve dat datgene wat ze zelf kon doen, een groot verschil maakte.' Op maandag werd mevrouw M. geopereerd en dinsdag ging ze al op eigen initiatief met haar rollator aan de wandel op de afdeling, kletsen met de andere patiënten. Na twee dagen kon ze

al naar huis en na vijf dagen ging ze naar de verjaardag van een van haar kleinkinderen. Terwijl vóór de operatie het perspectief was geweest dat ze eerst vijf dagen in het ziekenhuis zou doorbrengen en daarna nog zeker drie weken in een revalidatie-instituut.

Sneller actief in de eigen omgeving

Geert: 'Dit is precies wat we graag willen, dat mensen na de operatie zo snel mogelijk weer op de been zijn. Op die manier lopen ze tegen de dagelijkse dingen aan en ervaren ze wat ze wel en niet kunnen. En daarbij coachen we hen, op die dagelijkse dingen dus, en hoe ze om kunnen gaan met wat moeilijk is. Op deze manier zijn ze ook veel beter voorbereid op thuis en kunnen ze in de eigen omgeving weer veel sneller actief zijn.'

Verhalen als dat van mevrouw M. stimuleren ook onderzoek naar deze aanpak. Voor het lectoraat Healthy Ageing Allied Health Care and Nursing waar Geert van der Sluis lector is, schreef hij een speciale leeropdracht over dit onderwerp, waarbij studenten en docenten van verschillende opleidingen van de Hanzehogeschool en zorgprofessionals van Nij Smellinghe betrokken zijn. Geert: 'Samen met patiënten, studenten, zorgprofessionals en wetenschappers leren en ontwikkelen we in de praktijk. We maken een combinatie van lokaal praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek in en om het ziekenhuis met vergelijkend onderzoek tussen ziekenhuizen onderling. Zo verbreden en delen we samen onze kennis, iets waar patiënten veel baat bij kunnen hebben. In het ziekenhuis ervaren mijn collega's en ik dagelijks dat we nog mooie stappen kunnen maken om zo samen de duurzame zorg voor patiënten te verbeteren en vooral ook wat de patiënten hierin zelf kunnen betekenen.'

Geert van der Sluis is fysiotherapeut en programmaleider onderzoek en innovatie bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten. Daarnaast is hij bijzonder lector 'Functioneren en participeren rondom ziekenhuisopnames' aan de Hanzehogeschool Groningen, binnen het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing. Ook is Geert thematrekker op het thema perioperatieve zorg binnen FAITH research, een SIA SPRONG onderzoeksprogramma rondom het tegengaan van kwetsbaarheid, waarbinnen Nij Smellinghe tevens partner is. Het lectoraat valt binnen een van de kernthema's van de Hanzehogeschool Groningen: Kwetsbaarheid & Passende Zorg.



Meer weten?

Dr. Geert van der Sluis is bijzonder lector 'Functioneren en participeren rondom ziekenhuisopnames' binnen het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing. Hij werkt bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten als fysiotherapeut en programmaleider onderzoek en innovatie.

✉ g.van.der.sluis@pl.hanze.nl en g.sluis@nijsmellinghe.nl

Zo werkt het

Als mensen fitter de operatietafel op gaan, herstellen ze sneller. Doordat ze én minder lang in een ziekenhuisbed liggen én er ook thuis minder zorg nodig is, ontlasten ze de zorg.



Dementiezorg ontmoet de scheppingskracht van kunst

In 2013 maakte Anke Coumans, lector Image in Context, samen met studenten van Academie Minerva voor het eerst kennis met 't Blauwbörgje. Ze ontdekte dat in dit verpleeghuis alles is afgestemd op dementie, maar dat er meer universa zijn: die van de zorgprofessional, de mantelzorger, de vrijwilliger. Coumans: 'Maar deze betrokkenen zijn te weinig met elkaar verbonden. Ze trekken vaak aan elkaar voorbij, gescheiden door protocollen en procedures. Terwijl deze mensen samen zoveel kunnen betekenen in het verbeteren van hun eigen omgeving en die van mensen met dementie.'



Zelf vormgever van je eigen wereld

Het onderzoeksproject “De Ontwerpde Attitude” leidde destijds tot de kunstwetenschappelijke aanpak: een leeromgeving waarin die ervaringswerelden zich tot elkaar verhouden en tot nieuwe benaderingswijzen komen. ‘Hierin hebben jonge kunstenaars en ontwerpers hun manier van werken gedeeld,’ vertelt Coumans. ‘Juist zij beschikken

over het vermogen om met een ander perspectief te kijken naar hun omgeving. Dit gunden wij de zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers. Om hen te laten ontdekken dat ze zelf ook vormgevers van hun context en de situatie kunnen zijn.’

Uit die groef van ‘zo doen we het altijd’

De kunstwetenschappelijke aanpak bestaat uit zes stappen: artistieke settingen waarin zorgverleners, mantelzorgers, vrijwilligers, kunstenaars en onderzoekers als één ontwerpteam samenwerken. Coumans: ‘Die stappen zien er elke keer anders uit. Denk aan fotografie, tekenen of schilderen. Niet om kunst te produceren, wel om via beelden elkaars perspectieven te verkennen en nieuwe verhalen te ontdekken. Om de wereld opnieuw te definiëren en met elkaar uit die groef van ‘zo doen we het altijd’ te komen.’

Ruw onderbroken door corona

In 2019 ging een samengesteld ontwerpteam binnen ‘t Blauwbörgje aan de slag om nieuwe ideeën over dementiezorg te ontwikkelen. Dit proces werd ruw onderbroken door de coronapandemie. ‘De lockdown zorgde voor een uitzonderlijke situatie in het verpleeghuis,’ legt Coumans uit. ‘Er ontstond een scheiding tussen de binnen- en de buitenwereld. Aan de ene kant de bewoners die nog meer afgesloten raakten en hun zorgverleners. Aan de andere kant de mantelzorgers en vrijwilligers die buiten moesten blijven.’

Helemaal opnieuw beginnen

Een schrijnende situatie, vanwege de medische risico’s, maar ook omdat het een voedingsbodem bleek voor onbegrip, tweedeling en verwijdering. Coumans vervolgt: ‘Daar wilden we iets mee. We besloten om helemaal opnieuw te beginnen.

Alle deelnemers stemden ermee in om hun ervaringen in te zetten om nieuwe inzichten te creëren over de effecten van de lockdown. Maar ook over de kansen die hierdoor ontstonden en hoe je hiermee in de toekomst om kunt gaan. Zo ontstond Aan beide kanten van het raam.’

Iedereen zat daar met zijn verdriet en zorgen

In het najaar van 2020 verzamelde het team zich rondom een grote tafel in een ruimte van ‘t Blauwbörgje. Hun doel: de coronaperiode in beeld te brengen, te verwerken én nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Coumans: ‘Het project had in die zin niet alleen een educatieve, maar ook een therapeutische kant. De mantelzorger die was afgesloten van z’n naaste; de zorgmedewerker die bewoners had zien overlijden: iedereen zat daar met z’n verdriet, frustraties en zorgen.’

De machteloosheid van de mantelzorger

‘In verschillende settingen hebben wij al die perspectieven verkend. We hebben de machteloosheid die mantelzorgers en zorgverleners voelden in beeld gebracht. Maar ook de boosheid over de jongeren buiten die zich niet aan regels leken te houden. Of het verwarrende effect van de mondkapjes op de bewoners. In de laatste stap, de scenario-setting, nodigden wij jonge kunstenaars uit om al die gevoelens, mogelijkheden en oplossingen in beeld te brengen.’

Verbinding creëert verbetering

Deze stap leidde tot het idee om ruimte te claimen voor ouderen in het Noorderplantsoen, een stadspark in Groningen. Anke: ‘Om de ouderen die nog meer dan anders verborgen bleven, zichtbaar te maken en mee te laten doen. Dit leidde weer tot het voorstel om een ontmoetingsruimte te creëren om jong en oud met elkaar in contact te brengen. We wilden twee groepen, die veel hebben moeten inleveren, samen een ruimte laten delen in plaats van elkaars ruimte claimen.’

Een positieve campagne

Het waren mooie ideeën die de terneergeslagenheid even verdreven. Daarbij bleken ze een scenario voor een andere toekomst. Coumans: ‘Door de coronamaatregelen konden we ze helaas niet uitvoeren. Zo kwamen we op de vraag: wat kunnen we nu alvast doen om dit scenario straks waarheid te laten worden? Samen met ‘t Blauwbörgje besloten we via een postercampagne een hoopvolle boodschap uit te dragen aan alle inwoners van Groningen. Om mensen die binnen moesten blijven een gezicht te geven. Maar ook om mensen buiten te bedanken voor hun inzet.’

Zelf vormgever zijn van je eigen context

Die posters en flyers zorgden voor een mooi resultaat en de nodige media-aandacht. Maar de grote winst zit volgens Coumans in het proces. ‘We hebben in de eerste plaats

mensen de ruimte gegeven om zelf vormgevers te zijn van hun eigen context én om verschillende werelden te verbinden. Daarnaast heeft dit project er ook voor gezorgd dat negatieve gevoelens om werden gebogen naar iets positiefs en opbouwends.’

Voorbij bestaande grenzen denken

Niet voor niets onderzoekt het management van ‘t Blauwbörgje om verder te gaan met deze aanpak. Coumans: ‘Juist in een tijd waarin de zorg toe wil naar zelforganiserende teams, naar mensen die initiatief tonen, kan deze aanpak het verschil maken. Je geeft samen, door over bestaande grenzen heen te denken, op een vernieuwende manier invulling aan betere dementiezorg.’



Meer weten?

Dr. Anke Coumans is lector Image in Context van het Kenniscentrum Kunst & Samenleving.

✉ a.c.m.coumans@pl.hanze.nl

Zo werkt het

In verpleeghuis ‘t Blauwbörgje is alles afgestemd op dementie. Maar de zorgprofessional, de mantelzorger en de vrijwilliger weten van elkaar niet altijd wat ze doen. Door kunstenaars op een andere manier naar hun werelden te laten kijken, is er verbinding ontstaan. Ze ontdekten dat ze samen meer kunnen betekenen in het verbeteren van hun eigen omgeving en die van mensen met dementie.



Familiezorg in de praktijk: de ervaring van een familie

Er komt nogal wat op families af als een naaste de diagnose dementie krijgt. Dat dit veel impact heeft op het hele gezin, ondervonden Annie, Tine en Marten Nieuwhof, die samen met nog drie broers en zusters de extra zorg voor mem doet op zich nemen. En dat doen ze graag. 'Maar soms is het moeilijk om jezelf staande te houden,' zegt Annie. In een familiegesprek met de gespecialiseerd casemanager dementie hebben ze besproken hoe de mantelzorg voor iedereen behapbaar blijft.

Het ouderlijk huis in Berltsum staat sinds kort leeg, want mem Doet is verhuisd naar woonzorglocatie IenhoarnState in Menaam. ‘Dat is een goede keuze geweest,’ vertelt Annie Nieuwhof. ‘Het kon gewoon niet langer thuis. Ze bloeit in IenhoarnState op en ziet er beter en gezonder uit.’ Zo kan het niet langer Het begon ermee dat hun moeder minder scherp werd. Dat ze haar paspoort niet meer kon vinden en dat ze de weg kwijt was. Ze kreeg ook stemmingswisselingen. Doet redde zich het liefst zelf en liet ook niet zo makkelijk zorg toe. Ze deed heel erg haar best om niet te laten merken dat er iets aan de hand was. Tot het besef ook bij haar kwam, ‘sa kin it net mear’. Gespecialiseerd casemanager dementie Marloes Nicolai kende Doet nog van toen ze als wijkverpleegkundige bij haar over de vloer kwam. Ze kreeg, stapje voor stapje, het vertrouwen van Doet. ‘Ik trof een heel gevoelige vrouw aan, voor wie haar familie alles betekent. Ook met haar kinderen kreeg ik intensief contact, omdat Doet snel achteruitging. De dagbesteding, waar ze hooguit één keer per week naar toe wilde en de thuiszorg gaven wat rust.’ En dat was nodig, vertellen Annie, Tine en Marten. ‘Ze belde één van ons vaak boos op en werd ’s ochtends regelmatig verward, beneden op de bank, wakker. Elke ochtend was het voor ons maar weer de vraag hoe ze de nacht was doorgekomen.’

‘Het is heel fijn als iemand je bij de hand pakt en je ondersteunt. We vertrouwen de casemanager dementie, en ze was in het Familiegesprek heel open naar ons toe. Daardoor konden wij ook heel open zijn over wat de situatie met ons doet.’

Moeilijk om staande te blijven

De zorg en daarmee ook de zorgen om mem, namen toe. ‘Ik vond het heel moeilijk om staande te blijven,’ vertelt Annie. ‘Mem kon zomaar opeens heel boos en onredelijk zijn. Dat ik het ook zwaar had, zag ze niet meer. Het werd me soms weleens te veel, maar uit schuldgevoel ging ik toch iedere dag naar haar toe. Marloes zei toen dat het niet erg was om af en toe even wat afstand te nemen. Luister naar jezelf, anders houd je het niet vol, was haar advies.’ Op initiatief van casemanager Marloes Nicolai heeft er een Familiegesprek met de kinderen Nieuwhof plaatsgevonden. Marloes: ‘Zo’n gesprek geeft openheid over hoe iedereen erin zit. Elk kind ervaart de zorg voor een ouder met dementie anders. Dat accepteren, en het verlies erkennen geeft lucht

en maakt ook dat je samen verder kunt. De bedoeling van het Familiegesprek is de gezinsleden in hun kracht te zetten, zodat ze zelf met oplossingen komen. Zo gaf Marten bijvoorbeeld aan dat hij best wekelijks een middag met zijn moeder op stap wilde toen de dagbesteding stopte. We hebben ook besproken hoe we de belasting onderling beter konden verdelen zodat de mantelzorg voor iedereen behapbaar bleef. Marten doet de administratie, Tine haalt met mem boodschappen en Annie heeft contact met en over de zorg. Ook de andere kinderen hebben vaste taken.’ Het Familiegesprek is belangrijk geweest voor het gezin Nieuwhof. ‘We werken veel meer samen en durven het nu ook te benoemen als het even niet gaat. Dan springt iemand anders in. Aan Marloes hebben we veel gehad. Het is heel fijn als iemand je bij de hand pakt en je ondersteunt. We vertrouwen haar en ze was in het Familiegesprek heel open naar ons toe. Daardoor konden wij ook heel open zijn over wat de situatie met ons doet.’

Het Familiegesprek, wat is het en wat levert het op?

De diagnose dementie krijg je niet alleen, die krijg je als familie. Om goede zorg voor mensen met dementie te waarborgen, is het belangrijk dat hun naasten het zo lang mogelijk volhouden én dat familie gezamenlijk verantwoordelijkheid neemt voor de zorg voor hun familielid. Een Familiegesprek is een complexe interventie,

ontwikkeld door Lector Marie Louise Luttkik, leeropdracht Familiezorg, Hanzehogeschool Groningen. Inmiddels is Het Familiegesprek erkend door Vilans als een bewezen effectieve interventie in de ouderenzorg. Vanuit de leeropdracht Familiezorg is een daarom een training ontwikkeld. Dankzij een subsidie van Stichting De Friesland konden alle gespecialiseerde casemanagers dementie die aangesloten zijn bij Netwerk Dementie Fryslân, deze training in het voeren van Familiegesprekken volgen. Vanuit de leeropdracht Familiezorg is het afgelopen jaar onderzocht wat de meerwaarde is van Familiegesprekken. De eerste groep casemanagers die de training volgden, hebben samen met de onderzoekers hun eigen ervaringen en de ervaringen van families verzameld. Dit deden ze door middel van geluidsopnames, interviews en reflectieverslagen. De meerwaarde is overduidelijk. Casemanagers hebben hun gespreksvaardigheden vergroot en families worden eerder betrokken en voelen een grotere gezamenlijke verantwoordelijkheid. In het Familiegesprek is ruimte voor ieders verhaal waardoor er begrip ontstaat voor de ander. Marie Louise Luttkik Casemanager Marloes Nicolai aan het woord ‘Tijdens het Familiegesprek leer je de verschillende systemen in een familie kennen,’ vertelt gespecialiseerd casemanager dementie Marloes Nicolai van KwadrantGroep. ‘Je geeft tijdens het gesprek iedereen de ruimte om zijn of haar beleving en zorgen te benoemen. Daar reageer je op. Wat speelt er? Dit is belangrijk om te weten, want zorgen

doen ze samen. Je stelt gerichte vragen, vat samen en laat de familie samen keuzes maken. Wat als...? Wat doet dit met je? Wat is de grootste zorg op dit moment? Hoe is het netwerk om iemand heen? Het zijn vaak complexe en emotionele gesprekken, waarin ik mezelf open opstel. Dan krijg je ook openheid terug. Families geven vaak aan dat ze de gesprekken heel waardevol vinden, vooral omdat het gesprek plaatsvindt onder leiding van iemand die het in goede banen leidt door een duidelijke structuur.'

Na het Familiegesprek

Na het Familiegesprek bespreken families de zorgsituatie meer met elkaar en hebben ze overzicht over wie wat doet. Ze voelen zich ondersteund én ervaren de zorg voor de naaste met dementie als een gezamenlijke verantwoordelijkheid, als een gemeenschappelijk doel. De casemanager dementie zet de familie in hun kracht en verbindt ze met elkaar. Ze geven richting en sturing tijdens het Familiegesprek, waarbij eigen regie en samenredzaamheid van de familie de prioriteit is.



Meer weten?

Training Het Familiegesprek

Het organiseren en begeleiden van een Familiegesprek is een complexe interventie. Familiesituaties zijn vaak ingewikkeld en er worden gevoelige onderwerpen besproken. Wil je je kennis en vaardigheden in het voeren van deze gesprekken ontwikkelen of vergroten? Op de website van de Hanzehogeschool vind je meer informatie over de training [Het Familiegesprek](#).

Je kunt ook een mail sturen naar

lector Marie Louise Luttik

✉ m.l.a.luttik@pl.hanze.nl

Zo werkt het

Door speciale trainingen leren casemanagers dementie hoe ze gesprekken kunnen voeren met de familieleden van mensen met dementie of een langdurige ziekte. Dit brengt duidelijkheid in de belasting en de verdeling van de taken binnen de familie. Door aan de basis van het traject meer zorg en ondersteuning te bieden, is verder in het proces minder professionele zorg nodig.



Sensorenproject helpt mensen met dementie en hun verplegers

Bewoners van verpleeghuizen met dementie die onrustig op en neer lopen, schelden, op de tafel tikken of gaan dwalen. Hoe kan sensortechnologie helpen om dat onbegrepen gedrag te zien aankomen? Docent-onderzoeker Jan Kleine Deters is nauw betrokken bij het project MOOD-Sense van het lectoraat Smart Industry. Een unieke samenwerking tussen de Hanzehogeschool en het Universitair Netwerk Ouderenzorg UMCG (UNO-UMCG).



Early warning system

Het tekort aan mensen in de zorg, wordt een steeds groter probleem. Je kunt dat oplossen door arbeidskrachten uit het buitenland aan te trekken of door technische oplossingen te zoeken. Jan Kleine Deters is docent-onderzoeker bij de opleiding Elektrotechniek en het lectoraat Smart Industry. 'Eén van de oplossingen is een early warning system voor onbegrepen gedrag van mensen met dementie in verpleeghuizen. Sensoren geven verpleegkundigen een seintje als de patiënt dat gedrag vertoont. Beter voor de dementerende en voor de verpleegkundigen die niet voortdurend mensen in de gaten hoeven te houden en minder stress ervaren in hun werk.'

Het early warning system met sensoren is het promotietraject van Jan Kleine Deters en onderdeel van het project MOOD-Sense. Jan leidt het project in goede banen en coördineert vijftien studenten Elektrotechniek die deelonderzoek doen en vijf afstudeerders van Industrieel Product Ontwerp, Elektrotechniek en Verpleegkunde. Het onderzoek is opgestart in september 2020 en een eerste pilot draait momenteel in een instelling van de Zonnehuisgroep Noord. De studenten kwamen ook in het verpleeghuis in Loppersum als corona het toeliet.

Kleine Deters: 'We proberen het gedrag van patiënten objectief te beschrijven. Mensen die onrustig op en neer lopen, mensen die constant met hun horloge op tafel tikken,

mensen die constant om de zuster roepen. Om dat in kaart te brengen gaan we te rade bij de medewerkers. Die moeten zeggen wat problematisch gedrag is. Iemand die rondloopt in de gang kan even een gezellig ommetje maken, maar het kan ook iemand zijn die uren doelloos rondwaalt en zichzelf in gevaar brengt.'

Slimme ring

De onderzoekers gebruiken allerlei sensoren die ze op verschillende plaatsen aanbrengen. 'Hartslagmeters, licht- en geluidssensoren, vochtigheidsmeters in kussens en matrassen, we hebben ook een slimme ring die bewegingen registreert. De gegevens die uit die sensoren komen, moeten dan door algoritmes worden geïnterpreteerd en uiteindelijk is de uitkomst van zo'n algoritme dat de medewerker een seintje krijgt via zijn mobiele telefoon. Dan kan die een kijkje nemen.'

Studenten nemen interviews af met medewerkers. Ze komen met eisen voor het systeem die ze nooit van hun leven zelf hadden kunnen bedenken. 'Zo wezen medewerkers hen erop dat smart-kussens met sensoren er mooi moeten uitzien en bij de stoelen moeten passen, anders zullen de bewoners ze niet gebruiken. De slimme ringen moeten zoveel mogelijk lijken op de sieraden die ze al dragen, goud- of zilverkleurig. Een zwarte of rode zijn niet gewild'

Hoe meet je onrust?

Het project staat voor de nodige uitdagingen. ‘Hoe meet je bijvoorbeeld onrust? Een hoge hartslag of zweten geeft een indicatie af, maar dat kunnen ook symptomen van iets anders zijn. Het stresshormoon cortisol kunnen we met sensoren helaas nog niet meten. We proberen ook patronen te vinden waarmee we kunnen voorspellen wanneer iemand gaat schelden. We zoeken correlaties tussen bepaalde vormen van beweging en probleemgedrag. Maar onder onbegrepen gedrag vallen ook niet-fysieke gedragingen. Het is een heel complex onderzoek en we zitten nog maar in de pioniersfase. We verzamelen nu nog vooral data ‘in the wild’ in de hoop correlaties aan te tonen.’

Het aantonen van correlaties is een belangrijk onderdeel van het MOOD-Sense-project. ‘Daarvoor is dat praten met de mensen op de werkvloer in verpleeghuizen ook zo belangrijk. De medewerkers kunnen bijvoorbeeld constateren dat er steeds als een bepaalde groep mensen bij elkaar zit een geagiteerde sfeer ontstaat. Of dat een iemand snel overprikkeld raakt door geluiden in de omgeving en dan begint te schelden, of dat een andere persoon juist te weinig prikkels ervaart in de omgeving en gaat dwalen om stimuli te zoeken.’

Je moet voorzichtig zijn met het interpreteren van sensorgegevens. Zo registreerden sensoren bij een onderzoek in Portugal onregelmatige bewegingen bij een groep ouderen. Dat leek alarmerend. Totdat iemand poolshoogte ging nemen en bleek dat ze aan het kaarten waren.

Schijnverbanden

Kleine Deters: ‘Je moet heel voorzichtig zijn met interpreteren van sensorgegevens en het leggen van verbanden. Bij een onderzoeksproject in Portugal registreerden sensoren bij een groep ouderen vreemde onregelmatige bewegingen. Dat leek alarmerend totdat iemand poolshoogte ging nemen en zag dat ze aan het kaarten waren. Andere onderzoekers zagen dat een persoon met dementie vaak geagiteerd was als het vochtgehalte in zijn omgeving relatief laag was. Heel interessant, dachten ze eerst. Maar toen bleek uit gesprekken met medewerkers dat de bewoners altijd onder de douche gaan voordat ze familie op bezoek krijgen. Dat familiebezoek was bij die patiënt goed voor de stemming, maar dat had dus niets te maken met droogte of vochtigheid.’

Het project loopt nog drie jaar. ‘Ik wil een eerste belangrijke stap maken met de systeemontwikkeling. Ik wil dat de kennis die we opdoen en de innovaties die we ontwikkelen ook in het onderwijs op de Hanze terecht komt. Het is prachtig als engineer mee te werken aan een project dat bijdraagt aan oplossingen voor een maatschappelijk probleem.’ Dit project laat uitstekend zien hoe Hanze Healthy Ageing werkt binnen één van haar kernthema’s Passende Zorg.

Zo werkt het

Onderzoekers beschrijven onbegrepen gedrag van mensen met dementie om zo een early warning system te ontwikkelen. Als iemand bepaald gedrag vertoont, krijgt de verpleegkundige een seintje. Beter voor de dementerende zelf én voor de verpleegkundige die niet voortdurend mensen in de gaten hoeft te houden en zo minder stress ervaart in het werk.



Meer weten?

Jan Kleine Deters is docent-onderzoeker bij de opleiding Elektrotechniek en het lectoraat Smart Industry. Hij doet onderzoek naar het gebruik van sensoren in de zorg om de kwaliteit van leven van mensen met dementie te verbeteren.

✉ ja.kleine.deters@pl.hanze.nl



Ruimte voor een
gezonde leefstijl.





Hoe krijgen ouders kinderen aan het lezen?

Uit het meest recente Pisa-onderzoek blijkt dat de leesvaardigheid van Nederlandse leerlingen daalt ten opzichte van kinderen uit vergelijkbare landen. Met name kinderen die opgroeien in een laag sociaaleconomisch milieu of in een gezin met een niet-westerse migratieachtergrond hebben het moeilijk. Eerder onderzoek laat zien dat het betrekken van ouders bij het onderwijs van kinderen een positieve invloed heeft op de leerresultaten. Zes Groningse basisscholen werkten drie jaar lang met de ouderbetrokkenheidsmodule van het oorspronkelijk Amerikaanse taalinterventieprogramma **Success for All**. Marlot Akkermans van het lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving onderzocht wat dit op leesgebied heeft opgeleverd.

Maakt het eigenlijk uit of goed kunt lezen of niet?

Marlot Akkermans: 'We hebben te maken met een grote groep kinderen en jongvolwassenen die moeite hebben met lezen, zo'n vijftieng procent. Dat houdt in dat ze op latere leeftijd bijvoorbeeld belangrijke brieven of medicijnbijsluiters niet goed kunnen lezen. Dat kan uiteindelijk tot een heleboel problemen leiden en zelfs in meer of mindere mate tot maatschappelijke uitsluiting. Als kleuters binnenkomen op de basisschool is er vaak al een heel groot verschil in taalvaardigheid waarneembaar. Uit eerder onderzoek is gebleken dat kinderen deze ontwikkelingskloof gedurende hun basisschoolloopbaan maar moeilijk overbruggen. Een mogelijke oplossing voor dit probleem is om ouders in staat te stellen om hun kinderen te helpen bij hun taalontwikkeling, met name met lezen.'

Wat als ouders zelf ook niet zo goed kunnen lezen?

Akkermans: 'Kleuters die met een taalachterstand op school komen, groeien vaak op in taalarme gezinnen, met ouders die bijvoorbeeld laagopgeleid zijn of een niet-westerse migratieachtergrond hebben. Het zorgt voor problemen als je tegen die ouders zegt dat ze elke dag met hun kind moeten gaan lezen. Die ouders krijgen een opdracht die voor hen niet uitvoerbaar is, want ze vinden lezen zelf niet leuk, hebben onvoldoende leesvaardigheid of te weinig vertrouwen in hun



Randvoorwaarden voor een kind om te lezen:

- Plek
- Tijdstip
- (Leuke) boeken

Het is van belang om het zo laagdrempelig mogelijk te houden, zodat ook ouders die zelf niet zo goed kunnen lezen, toch die ondersteunende rol op zich kunnen nemen. Daarbij gaat het vooral om het aanmoedigen van hun kind en het faciliteren van hun leesgedrag.



eigen kunnen. Het is van belang om het zo laagdrempelig mogelijk te houden, zodat ook ouders die zelf niet zo goed kunnen lezen, toch die ondersteunende rol op zich kunnen nemen. Daarbij gaat het vooral om het aanmoedigen van hun kind en het faciliteren van hun leesgedrag. In plaats van samen met hun kind te lezen, kunnen deze ouders zich bijvoorbeeld voor laten lezen door hun kind. We adviseerden ouders met een andere thuistaal dan het Nederlands ook om op zoek te gaan naar kinderboeken in de eigen taal. In mijn onderzoek gaat het immers niet primair om Nederlandse leesvaardigheid, maar om het stimuleren van onderwijsondersteunend gedrag van ouders op leesgebied en het bevorderen van het leesplezier van kinderen.’

Hoe laten ouders hun kinderen meer lezen?

Akkermans: ‘Ik maak onderscheid tussen actief onderwijsondersteunend gedrag en faciliterend onderwijsondersteunend gedrag. Het actieve gedrag bestaat uit samen lezen en samen opdrachtjes maken die gerelateerd zijn aan het lezen. Bij het faciliterende gedrag gaat het om een kind dat zelf leest en een ouder die de randvoorwaarden schept waardoor het kind tot lezen kan komen: plek, tijdstip, de boeken zelf. Onderwijsondersteunend gedrag is geen one size fits all, wat goed werkt, verschilt per gezin. Zo is er niet alleen verschil in vaardigheid tussen verschillende ouders, maar ook in de tijd die ze beschikbaar hebben en hun algemene houding ten opzichte van lezen. Met al deze

We adviseren ouders met een andere thuistaal dan het Nederlands om ook op zoek te gaan naar kinderboeken in hun eigen taal. Het gaat immers niet alleen om Nederlandse leesvaardigheid, maar om het stimuleren van onderwijsondersteunend gedrag van ouders. Dit bevordert ook het leesplezier van kinderen.

verschillende factoren moet je rekening houden bij het ontwikkelen van materialen voor het thuislezen. We zijn er bijvoorbeeld achter gekomen dat het een heel compleet, gevarieerd en gestructureerd pakket moet zijn, met allerlei verschillende soorten teksten die worden aangeboden en schema’s waarin staat wanneer wat gelezen kan worden. Naast het materiaal zelf, is natuurlijk ook de manier waarop er met dat materiaal om wordt gegaan van belang. Zo gaven kinderen aan dat ze het heel stom vonden andere activiteiten te moeten onderbreken om te gaan lezen en dus het liefst ‘s avonds voor het slapengaan lezen. Ook zeiden ze dat ze het heel irritant vonden om bij het hardop lezen constant door hun ouders verbeterd te worden.’ Marlot Akkermans verdedigde op 6 december 2021 haar dissertatie Raising Readers.



Meer weten?

Marlot Akkermans is onderzoeker van het lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving.

✉ m.akkermans@pl.hanze.nl

Zo werkt het

Als ouders beter kunnen lezen, kunnen ze hun kinderen beter helpen. En goed kunnen lezen is voor veel dingen belangrijk, denk aan belangrijke brieven van de overheid of bijsluiters bij medicijnen. Mensen die goed kunnen lezen kunnen zich beter redden, zijn weerbaarder en krijgen vaak betere banen.



SUSWELL: Complexe vraagstukken in zorg en welzijn kun je niet alleen oplossen

SUSWELL staat voor sustainable wellbeing. Het is een Europees project waarbij de Europese Unie Rusland en Kosovo helpt om hun gezondheidszorg en welzijn beter te organiseren. Projectleider Paul Beenen, docent Margarita van Dijk en mentor Jos van Kempen vertellen over de waarde van Europees samenwerken bij complexe thema's in zorg en welzijn.

DE PROJECTLEIDER

Paul Beenen is docent-onderzoeker bij het Instituut voor Sportstudies en de Academie voor Gezondheidsstudies en projectleider van SUSWELL. ‘Uitgangspunt van SUSWELL is dat we met elkaar in gesprek blijven over Europese waarden en kijken naar wat we voor elkaar kunnen doen,’ vertelt hij. In SUSWELL zijn Duitsland, Portugal, Finland, België en Nederland verbonden. Er lopen drie projecten in Rusland, in Sint-Petersburg, in Perm en in Belgorod, dat 15 kilometer van de Oekraïense grens ligt. En twee in Kosovo, in de hoofdstad Pristina en Gjakova. Paul Beenen: ‘Rusland is natuurlijk moeilijk nu. Formeel mogen we niet met instellingen samenwerken die van de staat zijn en dat zijn ze bijna allemaal. We hebben ook ngo-partners en partners van een private instelling, en je mag nog met individuen samenwerken. De helft van onze partners is gevlucht omdat ze andere ideeën hebben dan Poetin. De communicatie wordt ook steeds lastiger. Als er geen oorlog was, had ik deze week in Perm gezeten.’

We pakken aan wat lokaal urgent is

Rond een urgent gezondheidsthema bouwt SUSWELL een community of practice, waarin burgers, kennisinstellingen, lokale overheid en bedrijven participeren. Gezamenlijk kijken ze naar een vraagstuk. Paul: ‘We zetten sociale en lokale veranderingen in gang. We pakken aan wat lokaal urgent is. In Gjakova gaat het over vrouwen die in de oorlog met seksueel geweld te maken hebben gehad. In Pristina over kinderen met autisme, die in de periferie verdwijnen en onvoldoende mogelijkheden krijgen om mee te doen in de maatschappij. Interessant is dat wij daar in Nederland ook veel van kunnen leren. Wij doen vaak net alsof wij weten hoe het moet, maar ook in Nederland vallen kinderen met autisme soms nog tussen wal en schip. Sommige dingen doen ze in het buitenland gewoon beter.’

Omdat de gezondheidszorg soms minder goed is geregeld, is de informele zorg vaak beter geregeld.’

Ook kritisch naar je eigen context kijken

‘Complexe vraagstukken in zorg en welzijn kun je niet alleen oplossen,’ gaat Paul verder. ‘Door naar een andere context te kijken, ga je ook kritischer naar je eigen context kijken. Door schaarste, doordat er weinig voorzieningen zijn, ga je lokaler samenwerken. In Groningen verdwijnen ook steeds meer voorzieningen uit de provincie, terwijl er steeds meer ouderen wonen. We moeten mensen eraan laten wennen dat niet alle voorzieningen meer om de hoek zitten. Wij zijn bijvoorbeeld ook slecht ingesteld op monitoren op afstand, en daarin zijn ze in Rusland en Finland veel verder omdat de afstanden daar veel groter zijn.’

DE DOCENT

De Nederlandse Margarita van Dijk woont met haar gezin al tien jaar in Kosovo. Ze is docent Fysiotherapie en verantwoordelijk voor het programma Ergotherapie binnen het Kolegji Heimerer, de faculteit Gezondheid van een private Universiteit in Pristina. Aan Kolegji Heimerer is een therapeutisch centrum verbonden waar kinderen met autisme worden behandeld. ‘We zijn op allerlei niveaus bezig met autisme’, vertelt Margarita via Teams. ‘We willen goed kijken naar de rol van deze kinderen in de maatschappij en wat we hieraan kunnen toevoegen. We onderzoeken wat kinderen buiten de therapie om nodig hebben zodat ze wel succesvol kunnen deelnemen aan de maatschappij. Dat doen we door het bijeenbrengen van stakeholders; mensen die verantwoordelijk zijn voor hun deel binnen het plaatje van autisme, zoals de overheid, ngo’s, onderwijs, therapeuten en ouders.’

Kinderen met een beperking worden hier over het algemeen nauwelijks opgenomen in de maatschappij. Ouders willen soms niet eens horen dat hun kind iets heeft. Het is een beetje een schande. Voor ouders die dat wel zien, en het als een last ervaren, is er vaak helemaal geen hulp. De luxe om het kind te bieden wat het nodig heeft, is er in Kosovo niet.’

Betrokkenheid geeft ouders hoop

‘Het geeft ouders in Pristina hoop dat er zoveel verschillende mensen over autisme nadenken. Dat docenten weten dat de overheid meedenkt, en ouders dat therapeuten meedenken. Met de stakeholders hebben we de knelpunten en de kansen in kaart gebracht. Het ontbreken van extra hulp op scholen is zowel voor de docenten als de ouders een probleem.’

Hoe gaan we het nu al anders aanpakken?

Margarita: ‘In het onderwijs zijn we bezig met nieuwe thema’s zoals Futures Literacy. Hoe kijken we naar de toekomst en hoe gaan we het nu al anders aanpakken? Hiervoor krijgen we verdieping van onze mentoren waardoor we het onderwijs praktijkgericht maken. We hopen dat we het concept van de community of practice ook op andere doelgroepen kunnen toepassen. Kosovo heeft veel moois te bieden, maar op het gebied van samenwerken valt er nog veel winst te halen. Mensen hier willen heel graag richting Europa in hun denken en doen, daardoor hebben we altijd veel belangstelling als er buitenlandse gastsprekers zijn. Dat helpt om iets voor elkaar te krijgen.’

DE MENTOR

Iedere community of practice heeft een mentor. Jos van Kempen is mentor van de community in Pristina. Vanaf de start in 2020 begeleidt de hogeschooldocent bij het Instituut voor Bedrijfskunde en de Master Healthy Ageing Professional van de Hanzehogeschool Groningen het proces. Jos is net terug uit Pristina, waar hij als mentor van de community hun ideaal van gezondheid begeleidt. 'We hebben in Pristina een *round table* georganiseerd waarin we hebben verteld over SUSWELL in Pristina. De burgemeester was uitgenodigd, de media, ouders van kinderen met autisme en professionals die zich bezighouden met *care for health*. Naast de ontwikkeling van sociale innovaties rondom gezondheid, ontwikkelen we onderwijs voor de specifieke regio's en voor professionals. Ik heb bijvoorbeeld een presentatie aan de ronde tafel gegeven over Futures Literacy. Over de plek die Futures Literacy kan innemen in een sociale innovatie én welke plek het zou kunnen innemen in het onderwijs in die regio.

Veerkracht is beter dan grip krijgen

Futures Literacy gaat niet over het voorspellen van de toekomst, maar over het ontwikkelen van vaardigheden om om te gaan met een onbekende toekomst. Je kunt voorspellen dat de zon morgen schijnt, maar als het gaat om complexe vraagstukken zoals armoede, oorlogsslachtoffers, veiligheid, obesitas, autisme, corona... zijn er zoveel elementen die meespelen, dat je niet kunt voorspellen hoe zich dat ontwikkelt. Veerkrachtig zijn in veranderingen in plaats van proberen grip te krijgen op die verandering, dat is een hele belangrijke vaardigheid voor al die communities of practice. De mensen staan ervoor open. Afen toe krijg ik een kritische noot. 'Jos, do you think we have the luxury to think about the future and at the same time trying to survive every day?'

Soms is een oplossing een paradox

Jos vindt de vraag wat SUSWELL hem als docent oplevert een lastige omdat alles raakvlakken met elkaar heeft. 'Van de mensen in Kosovo leer ik van hun gastvrijheid en van hun collectiviteit. Ze vinden het belangrijk om dingen samen te doen. Als professional leer ik van de complexe situatie met al die stakeholders. Als docent ben ik gegroeid qua flexibiliteit en creativiteit. Wij zijn gewend dat alles in het onderwijs is gepland. Mijn kennis over Futures Literacy is enorm ontwikkeld. Ik leer veel over het begeleiden van interdisciplinaire groepen rond complexe vragen, zoals het vraagstuk rond kinderen met autisme. Door bijvoorbeeld tegelijkertijd aandacht te hebben voor paradoxen, zoals eenheid én diversiteit. Zonder eenheid geen gemeenschappelijke richting, maar zonder diversiteit





SUSWELL

SUSWELL bestaat uit negen instellingen voor hoger onderwijs en zes maatschappelijke organisaties uit zeven Europese landen die de complexiteit van gezondheidsstelsels omarmen en de noodzaak van co-creatie aanvaarden om sociale verandering mogelijk te maken. [SUSWELL](#) loopt drie jaar, is gestart in november 2020 en kreeg subsidie uit Erasmus. De subsidie is vanwege de oorlog in Oekraïne voor het hele project gestopt. Voorlopers van SUSWELL waren COP4health en Socre. Ook die projecten koppelden gezondheidzorg en welzijn met dezelfde partners in dezelfde omgeving.

geen brede kijk op het vraagstuk. Dat is soms best moeilijk. Omgaan met complexiteit wordt een steeds belangrijker vaardigheid.'

Verbeteren van zorg is iets voor de langere termijn

Projectleider Paul Beenen benadrukt: 'We willen de communities of practice op langere termijn laten samenwerken, want als je de zorg voor mensen met bijvoorbeeld autisme wilt verbeteren, kost dat misschien wel twintig of dertig jaar. Dat doe je niet even in een projectje. Zorg voor gezondheid in plaats van gezondheidszorg.'

29 augustus 2022

Lees ook het [blog](#) van Paul Beenen: The uncanny and destructive consequences of the breaking of dialogue in times of war



Meer weten?

Paul Beenen, Onderzoeker Lectoraat
Praktijkgerichte Sportwetenschap.
✉ p.c.beenen@pl.hanze.nl

Lees ook het blog van Paul Beenen:
The uncanny and destructive
consequences of the breaking of
dialogue in times of war.

Zo werkt het

In Kosovo zijn stakeholders bijeen gebracht om te onderzoeken wat kinderen met autisme nodig hebben om succesvol te kunnen deelnemen aan de maatschappij. Zo konden de knelpunten en de kansen in kaart worden gebracht. Als deze communities of practice ook voor andere doelgroepen en in andere plaatsen kunnen worden toegepast, geeft dit kinderen met beperkingen een betere kans in het leven.



De krachten gebundeld

Als je gezond eet en voldoende beweegt, zit je lekkerder in je vel, dat is een stelregel waar weinig op af te dingen is. Maar wat is precies gezonde voeding en wanneer beweeg je genoeg? Daar zijn de meningen over verdeeld, ook bij medewerkers in zorgorganisaties. 'Er is zoveel informatie te vinden, wat is dan waarheid?' vraagt Aly Waninge, lector Participatie en gezondheid van mensen met een verstandelijke en visuele beperking. 'En hoe krijg je binnen een team alle neuzen dezelfde kant op? Het is heel belangrijk om samen heldere keuzes te maken wat betreft de voeding en beweging van de cliënten.'

Praktische vragen over eten en drinken

In totaal deden er 19 zorgorganisaties mee aan het onderzoeksproject. Aly Waninge, promovenda Annelies Overwijk en collega-onderzoekers, hebben eerst uitgezocht wat begeleiders nodig hebben om mensen met een verstandelijke beperking te helpen bij gezond leven. Binnen teams van deelnemende organisaties bleken er veel vragen te zijn op het vlak van voeding en beweging. Dat merkten ook ergotherapeut en bewegingswetenschapper Stéfanie Anisuzzaman en gedragswetenschapper Annette Nugteren, beiden werkzaam bij zorggroep 's Heeren Loo. 'Binnen onze reguliere overleggen kwamen er altijd al veel praktische vragen over eten en drinken aan de orde. Sommige cliënten worden bijvoorbeeld te zwaar, maar er zijn ook cliënten die juist teveel afvallen. Verder moet je goed letten op hoe goed cliënten de voeding kunnen verwerken en daarnaast wil je met voeding de energiebalans over de dag verdelen,' legt Annette Nugteren uit.

Maar ook beweging is een belangrijk thema binnen 's Heeren Loo. Stéfanie Anisuzzaman: 'Onder andere voor teams die veel cliënten hebben die in een rolstoel zitten is het een uitdaging om ervoor te zorgen dat iedereen voldoende beweging krijgt.' Vragen en motivatie genoeg dus, maar veel begeleiders van de deelnemende organisaties hadden naar eigen idee niet voldoende kennis en vaardigheden om hiermee aan de slag te gaan. Annelies Overwijk: 'Toch bleek

uit onderzoek naar de gedragsveranderingstechnieken die ze toepasten dat begeleiders eigenlijk al veel deden op het vlak van het stimuleren van een gezonde leefstijl bij hun cliënten. Ze waren zich er alleen niet echt van bewust. En deze bewustwording over het eigen handelen is misschien wel net zo belangrijk als de bewustwording over wat gezond leven nu eigenlijk is.'

Cursus leidt tot concrete actiepunten

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeksfase is een cursus samengesteld om begeleiders handvaten te geven over gezond leven. De cursus bestaat uit een e-learning over gezond leven, en drie teambijeenkomsten die starten met het onder de loep nemen van het eigen denken en handelen. Daarna wordt ingegaan op manieren om mensen met een verstandelijke beperking te helpen met gezond leven en welke rol de omgeving en hulpmiddelen hierbij kunnen spelen. Deze zogenaamde praktijkproducten zijn tijdens het project binnen vier verschillende zorgorganisaties geïmplementeerd en hebben naderhand een plek gekregen binnen nog vier organisaties. Aly Waninge: 'Alle cursusonderdelen zijn nu ook vrij beschikbaar op de projectwebsite, dus misschien zijn er ook andere organisaties die er gebruik van maken.'



Het past precies bij de behoeftes uit de teams

's Heeren Loo (regio Bedum en Noordwijk) is in ieder geval één van de zorgorganisaties die het cursusmateriaal hebben gebruikt. 'Het is een compleet pakket met kant en klaar goed materiaal,' zegt Annette Nugteren. 'We hebben het kritisch tegen het licht gehouden en zijn er creatief mee omgegaan zodat het precies aansluit op de behoeftes binnen

onze eigen teams.' De cursus bleek binnen 's Heeren Loo een rijpe voedingsbodem voor discussie en actie. Stéfanie Anisuzzaman: 'In de drie teamsessies die we tot nu toe hebben georganiseerd, zijn we in de regio Bedum eerst aan de slag gegaan met het thema voeding. Daar was al heel veel over te bespreken. En in de regio Noordwijk zijn beide thema's aan bod gekomen, het kan dus per deelnemend team verschillen.'

De cursus heeft binnen 's Heeren Loo geholpen om alle teamleden een stem te geven en vanuit die verschillende stemmen tot actie over te gaan. Daarover zegt Nugteren: 'In een grote groep kan het maar zo gebeuren dat een paar mensen veel aan het woord zijn en de rest veel minder betrokken lijkt of minder de kans ziet om hun eigen inbreng te hebben. Alleen al het in kleinere subgroepjes bespreken van deze specifieke thema's helpt dit te ondervangen.'

Kleine aanpassingen, groot effect

Uiteindelijk hebben de e-learning en met name de bijeenkomsten geresulteerd in concrete actiepunten waar de teams mee aan de slag gaan. Anisuzzaman: 'Zo was er het actiepunt om de diëtist in te schakelen om te kijken naar de maandelijkse boodschappenlijst, het punt om het fruitmoment wellicht van de ochtend naar de middag te verplaatsen en het voornemen om meer aandacht te besteden aan beleving tijdens de maaltijd door een echte start en eind van de maaltijd te creëren.' Het zijn relatief eenvoudige aanpassingen, die een groot effect hebben op het dagritme, de energiebalans en de herkenbaarheid voor de cliënten, hebben beide professionals ondervonden. 'Ieder actiepunt kan eerst een paar weken uitgeprobeerd worden, bijvoorbeeld zes weken of tot aan de volgende bijeenkomst. Op basis daarvan kan er een gevolg aan gegeven worden. Dat is teambuilding in actie.'

Relatief kleine aanpassingen kunnen al tot veel resultaat leiden, ondervonden de professionals. Zo zorgde meer aandacht aan de beleving van de maaltijd door een duidelijke start en een eind aan te geven voor groot effect op het dagritme, de energiebalans en de herkenbaarheid voor de cliënten.

Toekomstplannen

Annette Nugteren en Stéfanie Anisuzzaman zijn van plan om in de regio Bedum nogmaals drie teambijeenkomsten te organiseren die op hun beurt geheel in het thema van beweging staan. Tijd is daarbij wel een beperkende factor, geven ze aan. Onderzoeker Annelies Overwijk beaamt dit. 'Het kost natuurlijk tijd om heel bewust met dit thema aan de slag te gaan, de e-learningmodules te volgen en de teambijeenkomsten te organiseren,' zegt ze. 'Maar als het goed is levert het je uiteindelijk ook weer tijd op.'

Naast implementatie in zorgorganisaties is het ook de bedoeling dat de praktijkproducten verwerkt worden in het onderwijs. Om zo de professional in spé al eerder de

benodigde (zelf)kennis en vaardigheden op het vlak van voeding, beweging en gedragsverandering mee te geven. Zo heeft de cursus al een plek bij het Alfa-college binnen de zorgopleidingen. 'Het Alfa-college was een van de partners binnen De Krachten Gebundeld,' vertelt Aly Waninge. 'De studenten van de zorgopleiding hebben daar in de beginfase van het onderzoek bijvoorbeeld geholpen bij het onderzoek over de gedragsveranderingstechnieken.' Waninge geeft ook aan dat het onderzoeksnetwerk van De krachten Gebundeld verder gaat; er is een vervolgsubsidie aangevraagd. Binnen het voorgestelde project wordt een vervolg gegeven aan de producten die ontwikkeld zijn bij De Krachten Gebundeld en ook aan andere ontwikkelde kennis.

Zo werkt het

De Krachten Gebundeld gaf begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking meer bewustzijn over hun eigen handelen omtrent eten en bewegen. Ook de omgeving en hulpmiddelen speelden een rol in het proces. Met deze kennis en de praktijkproducten kunnen ze hun cliënten beter ondersteunen bij een gezondere leefstijl met goed eten en meer bewegen.



Meer weten?

Aly Waninge is lector Participatie en gezondheid bij het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing.

✉ a.waninge@pl.hanze.nl

Dr. Annelies Overwijk is postdoc onderzoeker bij de Academische Werkplaats EMB en docent bij de opleiding Sociaal Werk.

✉ a.overwijk@pl.hanze.nl

Betrokken partijen

- Alfa-college en de 19 zorginstellingen
- De Rijksuniversiteit Groningen
- Erasmus Medisch Centrum
- Radboud UMC



De meerwaarde van samenwerken en het belang van buiten bewegen

Het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl is een van de grootste uitdagingen in Europa. Het Erasmus+ project Communities of Practice for Healthy Lifestyle (COP4HL) heeft fantastische resultaten behaald op dit terrein. Johan de Jong, lector Healthy Lifestyle, Sports and Physical Activity aan de Hanzehogeschool Groningen, leidt dit Europese project. Zijn werk richt zich met name op het stimuleren van sport en bewegen, een belangrijk onderdeel binnen het strategische Hanze thema, Gezonde Leefstijl & Leefomgeving, dat is gekoppeld aan Citizen Science (burgerwetenschap en betrokkenheid) en implementatie.



Het project [COP4HL](#) wil een Actieve en Gezonde Leefstijl en Leefomgeving stimuleren, gebaseerd op sociale innovatie in vijf Europese landen en met zestien partners. De samenwerking in de gemeente Groningen geldt als 'rich practice' voor Malaga (Spanje), Alcobaça & Cascais (Portugal), Kaunas (Litouwen) en Odense (Denemarken). Het motto: 'Think global, act local.' Ervaringen afkomstig uit de verschillende EU-landen worden benut in de regio en in communities.

Er is veel (wetenschappelijke) kennis op het gebied van het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl, maar het lukt vaak niet om deze kennis in de praktijk en de leefomgeving duurzaam te laten landen, rekening houdend met de specifieke context. Dit proces vraagt om een benadering waarbij je veel meer rekening houdt met de lokale context, cultuur, wensen, behoeftes en mogelijkheden op het vlak van een Actieve en Gezonde Leefstijl. Verder is het lerend maken van een dergelijk proces ook van groot belang gebleken en dit kan door zogenaamde communities of practice te ontwikkelen waar burgers, publiek en private partners en onderwijs-onderzoeksinstanties deel van uit maken. Door op vijf heel verschillende culturen te focussen voeg je nog een extra dimensie en diversiteit toe, wat het helemaal interessant maakt voor praktijkgericht onderzoek. Lector Johan de Jong: 'Hierbij waren we vooral op zoek naar zogenaamde leidende en gidsende principes die cruciaal zijn bij het ontwikkelen en verduurzamen van de communities of practice voor een Actieve en Gezonde Leefstijl. Dus geen one-size fits all benadering maar gebruikmaken van de lokale mogelijkheden, inzichten van verschillende COP deelnemers, context, cultuur bij het ontwikkelen van initiatieven rondom het thema Actieve en Gezonde Leefstijl.'

Bedrijven leren ook van studenten

Een belangrijk onderdeel hierin is het lokale samenspel tussen bedrijfsleven, overheid, kennisinstellingen én burgers, die samen kijken naar goede oplossingen voor complexe vraagstukken. Hiermee heeft de COP-benadering heel veel parallellen met de innovatiewerkplaatsen van de Hanzehogeschool. Ervaringen en geleerde lessen in COP4HL komen weer terug naar de eigen regio, en dat levert vaak verrassende resultaten op. Johan de Jong: 'Malaga staat in Europa bekend om haar uitgebreide outdoor-faciliteiten. Een belangrijk verbeterpunt hier is dat deze niet optimaal benut worden of slechts door een selecte leeftijdsgroep. Tijdens een evaluatiesessie in Malaga met directeurs van diverse betrokken bedrijven die zich bezighielden met outdoor fitness, vertelde een van hen dat COP4HL heel veel impact heeft gehad voor zijn bedrijf dat outdoor-fitnessapparatuur ontwikkelde. Waar ze voorheen vooral de ingenieurs de ontwerpen van deze apparatuur lieten bepalen, merkten ze door samenwerking met studenten en onderzoekers die burgers betrokken in hun projecten dat ze een cruciale fout maakten. Via de COP4HL zag het Spaanse bedrijf in dat ze burgers aan de voorkant actief moesten betrekken in het ontwerpproces van hun producten. Op basis van deze leerervaring hebben ze direct hun bedrijfsproces veranderd en aangepast. Kortom: studenten leren niet alleen van professionals en bedrijven maar ook vice versa.'

Wil je mensen stimuleren tot een gezonde en actieve leefstijl, dan moet je rekening houden met de lokale context, de cultuur en de wensen van de mensen zelf.

Corona gaf de openbare ruimte een nieuw gezicht

Het Europapark, de Groningse rich practice, is ook gebaseerd op samenwerking met een aantal partners, waaronder de Gemeente Groningen, Plaza Sportiva en SWECO. Hoe is die samenwerking verlopen en wat zijn de resultaten?

'Vanuit de Hanzehogeschool Groningen zijn met name de studenten van de master Healthy Ageing Professional (HAP), studenten van de Minor Da Vinci en docent-onderzoekers ingezet,' vertelt Johan de Jong. 'Daarnaast natuurlijk de bedrijven vanuit het Mediapark en veel geïnteresseerde burgers. Door de vele geïnitieerde oplopen met subgroepen rondom verschillende thema's rondom een Actieve en



Gezonde Leefstijl en innovatieweken voor Da Vinci-studenten ontstonden allerlei activerende initiatieven vanuit en in de wijk.’

Het Europapark is een beweegvriendelijke, fysieke en sociale omgeving met veel mensen met eigen initiatieven. Maar in het voorjaar van 2020, tijdens de coronacrisis, veranderde het ritme van dit park van dagelijks meer dan 20.000 tijdelijke gebruikers naar 1.200 vaste gebruikers, namelijk de bewoners. Studenten van Noorderpoort en het Alfa-college en medewerkers van de Europapark-bedrijven bleven thuis. De lockdown zorgde er bij onder meer de Leyhoeve (woonlandschap voor 55-plussers met of zonder zorgvraag) voor dat de bewoners niet eens een blokje om konden maken. Het Europapark stond even stil. Maar kort daarna onderging het park, dat als een groene long door de wijk loopt, een heuse gedaanteverwisseling. Johan de Jong: ‘Waar het eerst vooral als doorlooproute en door een paar bootcampgroepjes werd gebruikt, was er nu sprake van nieuwe actieve gebruikers op het buitenfitnessveldje. En werd het park het decor van zonzonaanbidders, werd het water volop gebruikt voor bijvoorbeeld stand up paddling en roeiboten. Daarnaast was er ook sprake van meer jeugd op de sportcourt. Eigenlijk kreeg de openbare ruimte een heel nieuw gezicht in het Europapark door corona. En de burgerinitiatieven gericht op het creatief gebruikmaken ontstonden als het ware vanzelf. Kennelijk kan een crisis als corona ook bijdragen aan sociale

innovatie in de wijk en deze als katalysator onbedoeld versnellen.’

Uitstekende EU-beoordeling

Inmiddels heeft de eindrapportage van het COP4HL project plaatsgevonden en heeft het project 95% gescoord. Uiteraard is dit alleen maar een getal, maar het is toch iets waar we trots op mogen zijn. Als consortium en Hanzehogeschool zijn dit uitstekende beoordelingen op het vlak van de relevantie van het project gericht op Actieve en Gezonde Leefstijl, zeker tegen de achtergrond van covid-19. Excellente/maximale beoordelingen kreeg het project voor: a) de ‘leidende principes’ voor het ontwikkelen en verduurzamen van COP’s; b) de onderwijsmaterialen die ontwikkeld werden rondom dit thema en die nu benut worden in diverse (inter)nationale onderwijsprogramma’s en bij en nascholingen voor professionals; c) de ontwerpweek als methode voor sociale innovatie samen met diverse partners; d) de coördinatie van dit driejarige project met een zeer omvangrijk consortium.

Het gedachtegoed van COP4HL leeft

Johan de Jong: ‘Via COP4HL hebben we meer dan 650 studenten direct betrokken en meer dan 3000 indirect. Bij aanvang van COP4HL waren zes bedrijven betrokken en dit heeft zich uitgebreid tot 34. We startten met vier gemeentelijke partners en uiteindelijk werden dit er 73. Dit

illustreert de impact die het project in EU-verband, maar ook regionaal, heeft gehad op praktijk, onderwijs en onderzoek.’

COP4HL is inmiddels afgerond maar het gedachtengoed wordt volop benut in de huidige en toekomstige innovatiewerkplaatsen en living labs waar de Hanzehogeschool bij betrokken is. Verder is een nieuw internationaal vervolgproject genaamd SUSWELL (Sustainable Wellbeing – zie ook elders in dit boekje) toegekend en dit is inmiddels volop in uitvoering. Hiermee zet de Hanzehogeschool de ingezette weg samen met burgers, publieke, private en onderwijs-onderzoekspartners volop voort met als doel het stimuleren van een Actieve en Gezonde Leefstijl en Omgeving in de EU en de regio onder het motto Think Global, Act local!



Meer weten?

Dr. Johan de Jong is lector Healthy Lifestyle, Sports & Physical Activity. Binnen het Centre of Expertise Healthy Ageing van de Hanzehogeschool is hij trekker op het thema ‘Gezonde Leefstijl en Leefomgeving’ en de transitieversneller ‘Citizen Science en Implementatie’.

✉ jo.de.jong@pl.hanze.nl

Zo werkt het

Als je de burger betreft, heb je meer impact. Het stimuleren van sport en bewegen door aanpassingen in de leefomgeving had duidelijk resultaat voor een Spaans bedrijf. Met tips van burgers pasten ze het ontwerpproces van hun producten aan, met als resultaat dat outdoor-faciliteiten vaker en door mensen van meer uiteenlopende leeftijden werden gebruikt. En tijdens de coronapandemie werd de openbare ruimte in het Europapark in Groningen ineens anders gebruikt, doordat burgers zelf initiatieven namen voor activiteiten en bewegen.

Colofon

Dit is een uitgave van het Centre of Expertise Healthy Ageing over de impact van praktijkgericht onderzoek van de Hanzehogeschool Groningen

Contact

Centre of Expertise Healthy Ageing
healthyageing@org.hanze.nl

Tel 050 595 3501

Van Olstborg

Zernikeplein 7

9747 AS Groningen

Met tekstbijdrages van: Loes Vader,
Luuk Steemers, Anne Floor Lanting
(Tekstbureau Lanting), Annejoke
Smids, Tiny Romkema.

Foto's: Rick van Houten,
Marijn Boeré, Rosan Bloem,
Depositphotos/pinkcandy

Redactie: Annejoke Smids

Vormgeving: The Creative Hub
Groningen - powered by Canon

Mei, 2023

Lees hier meer Impactverhalen van het Centre of Expertise Healthy Ageing

- [Curious Minds](#)

share your talent. move the world.