



# **KINDERBUDDY'S**

## **literatuuronderzoek praktijkonderzoek draaiboek**

Professionele Bachelor Verpleegkunde

*Kaat De Saegher en Elien van Veen*

*Odisee co-hogeschool  
Promotor: Eline De Leeuw*

**ACADEMIEJAAR 2020-2021**

**Literatuuronderzoek**  
**Professionele bachelor Verpleegkunde**  
**Studiegebied Gezondheidszorg**

**Academiejaar 2019-2020**

**Kinderbuddy's**

Literatuuronderzoek aangeboden door

**Tibo Van Wauwe, Kaat De Saegher & Elien van Veen**

Interne begeleider(s): **Eline De Leeuw & Sibbel De Mits**



**Literatuuronderzoek**  
**Professionele bachelor Verpleegkunde**  
**Studiegebied Gezondheidszorg**

**Academiejaar 2019-2020**

**Kinderbuddy's**

Literatuuronderzoek aangeboden door

**Tibo Van Wauwe, Kaat De Saegher & Elien van Veen**

Interne begeleider(s): **Eline De Leeuw & Sibbel De Mits**

## Volmacht afstudeerproject

Opleiding:	<b>Bachelor Verpleegkunde</b>	
	<b>Voornaam</b>	<b>Naam</b>
Student:	Elien Kaat Tibo	Van Veen De Saegher Van Wauwe
Woonplaats:	Nieuwkerken-Waas Sint- Pauwels Sint- Niklaas	
Interne begeleider:	Eline Sibbel	De Leeuw De Mits
<b>Titel afstudeerproject</b>	Kinderbuddy's	
<p><b>Ik verleen aan hogeschool Odisee een gratis recht tot gedeeltelijk of volledig gebruik van het afstudeerproject voor doeleinden van onderwijs en wetenschappelijk onderzoek voor de hele beschermingsduur van het afstudeerproject.</b></p> <p><b>Ik geef tevens de toestemming dat mijn digitale afstudeerproject gratis online ter beschikking wordt gesteld:</b></p> <p><input type="checkbox"/> via bibliotheekcatalogus binnen LIMO (Odisee) <input type="checkbox"/> internetbreed (open archive) <input type="checkbox"/> het afstudeerproject moet vertrouwelijk blijven op vraag van de externe begeleider voor ....jaar</p> <p>Datum: 24/08/2020</p> <p>Handtekening:</p>		

## Abstract

Kinderen en ouderen staan in het leven vaak ver van elkaar. Het zijn twee zeer uiteenlopende generaties. De ene heeft een verleden gecreëerd en de andere is een toekomst aan het opbouwen. Uit een gezamenlijke interesse voor buddyprojecten kwam het idee de twee groepen met elkaar in contact te laten komen.

Dit literatuuronderzoek is een onderzoek naar de intergenerationalisering van kinderen met ouderen. Het doel van dit onderzoek is een antwoord te vinden op de volgende onderzoeksvraag: "Wat is het effect in levenskwaliteit bij ouderen en kinderen in een buddyproject?".

Om hierop een antwoord te kunnen geven is er een literatuuronderzoek uitgevoerd. In dit onderzoek worden verschillende bronnen gebruikt om de conclusie te kunnen staven.

Uit de resultaten van deze bronnen blijkt dat het buddyproject voornamelijk een positief effect heeft op de levenskwaliteit van zowel de oudere als het kind.

Hierdoor kan er gezegd worden dat het contact tussen kinderen en ouderen positief is voor beide doelgroepen en dat een vermindering in de afstand tussen beide generaties interessant is om de levenskwaliteit te verbeteren. Een eventueel vervolgonderzoek zou zich kunnen focussen op mogelijkheden tot het verkleinen van deze afstand op een andere manier dan een buddyproject.

Kernwoorden: buddy, intergenerationalisering, kinderen, levenskwaliteit, ouderen.

### Referentielijst:

Cornelis, E., Vanbosseghem, R., Desmet, V. en De Vriendt, P.(2018). Betekenisvolle Activiteiten Methode: Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra (1e druk). Brussel: Politeia nv.

LAVA. (z.d.). LAVA Tool. Geraadpleegd op 11 februari 2020, van <https://lavatool.nl/nl/>

Vander Meeren, P. (2017). De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen (3e druk). Gent: Uitgeverij Academia Press.

Verhulst, F. (2017) De ontwikkeling van het kind (editie 10). Assen, Nederland. Uitgeverij: Van Gorcum

Vivianne E. Baur, Tineke A. Abma, Boelsma F. & Woelders S.(2013). Pioneering partnerships. Resident involvement from multiple perspectives

E-mailadressen: [Elie.vanveen@student.odisee.be](mailto:Elie.vanveen@student.odisee.be) ; [Kaat.desaegher@student.odisee.be](mailto:Kaat.desaegher@student.odisee.be) ; [Tibo.vanwauwe@student.odisee.be](mailto:Tibo.vanwauwe@student.odisee.be)

## Woord vooraf

Voor u ligt de literatuurstudie 'Kinderbuddy'. Deze literatuurstudie wordt voorgelegd als afstudeeropdracht van de 4- jarige bacheloropleiding Verpleegkunde aan de Co- Hogeschool Odisee te Sint-Niklaas.

Uiteraard willen wij ook een aantal personen bedanken voor hun steun en hulp die wij mochten ontvangen tijdens het schrijven van deze literatuurstudie en doorheen onze gehele bacheloropleiding.

Eerst betuigen wij graag een dankwoord aan onze twee interne begeleiders Eline De Leeuw en Sibbel De Mits, beide docenten aan de Co-Hogeschool Odisee. Met hun even groot enthousiasme voor dit zelfgekozen onderwerp gingen werd er aan de slag gegaan om deze literatuurstudie vorm te kunnen geven. Zij stonden altijd voor ons klaar en stuurden bij waar nodig om deze literatuurstudie tot een goed einde te kunnen brengen.

Tot slot willen wij onze ouders in het bijzonder bedanken. Hun motiverende woorden gaven ons kracht om deze literatuurstudie te formuleren.

Elien van Veen, Kaat De Saegher en Tibo Van Wauwe

## Inhoud

1	Inleiding.....	8
2	Methodologie.....	10
3	Resultaten.....	12
3.1.	Ouderen en hun ontwikkeling.....	12
3.1.1	Active Aging en levenskwaliteit.....	14
3.2	Kleuters en hun ontwikkeling.....	16
3.3	Kinderen en hun ontwikkeling.....	20
3.3.1	Gehechtheid.....	22
3.4	Beeldvorming.....	25
3.5	Empowerment.....	28
3.5.1	Empowerment bij de oudere.....	28
3.5.2	Empowerment bij kinderen.....	30
3.6	Eenzaamheid.....	32
3.6.1	Eenzaamheid bij ouderen.....	32
3.6.2	Eenzaamheid bij kinderen.....	35
3.7	Vergelijking buddyprojecten.....	36
3.8	Activiteiten.....	38
3.8.1	Activiteiten bij ouderen.....	38
3.8.2	Activiteiten bij kinderen.....	42
4	Discussie.....	45
5	Conclusie.....	48
6	Bronvermelding.....	50
7	Lijst van figuren en tabellen.....	54
8	Bijlage.....	55



# 1 Inleiding

Er heerst heel wat vergrijzing in onze maatschappij. Gemiddeld wordt de Belg 81,8 jaar. (Statbel, 2020). Veel ouderen leven langer maar worden ook eenzamer en depressiever. Dit komt deels doordat de zin in het leven van deze oudere mensen afneemt. Ze voelen zich vaak waardeloos, kunnen geen betekenis meer geven aan hun leven en verliezen vele vrienden en kennissen rondom zich door overlijden, ziekte, enzovoort.

Ze zitten als het ware te wachten op het einde van hun eigen leven. Deze vereenzaming en depressiviteit is mede te wijten aan de grote afstand die er heerst tussen de verschillende generaties. Kinderen en ouderen komen zelden met elkaar in contact in het dagelijkse leven. Het streven naar een veelvuldiger en speelser contact tussen jonge kinderen en ouderen zou moeten leiden tot een vermindering van deze afstand tussen de twee generaties. (Vander Meeren 2017)

Voor kinderen is het niet vanzelfsprekend om vaak in contact te komen met ouderen. Ze zijn afhankelijk van hun ouders/voogd(en) of ze al dan niet in dialoog komen met ouderen. Het ontbreekt hen dan ook aan kennis over het verouderingsproces en wat dat concreet inhoudt. Door kinderen en ouderen samen te brengen leren ze elkaars werelden beter te begrijpen en daardoor ontstaat er wederzijds respect. De stereotype beelden die de maatschappij schetst over ouderen moeten doorbroken worden door generatie-overschrijdend samen te werken. Want ook kinderen kunnen ouderen veel leerkansen bieden. Ouderen krijgen hierbij ook de kans om zelf terug zorg te dragen voor iemand in hun nabijheid die ook die behoefte heeft aan hulp in de vorm van wijsheid en levenservaring. Iets wat ze misschien al heel hun leven hebben gedaan en wat nu (in het woon- en zorgcentrum) uit hun bestaan verdwenen is. Het gevoel hebben dat je als oudere echt wel iets voor een ander kunt betekenen en dat je iets waardevols te bieden hebt kan zowel het geluksgevoel als het immuunsysteem positief beïnvloeden. (Engels en van der Lelie, 2010).

Vanuit het literatuuronderzoek wordt een andere manier van denken gecreëerd in het standaard (over)leven van de oudere in een woon- en zorgcentrum. Het is ons streefdoel om de kinderbuddywerking te integreren in woonzorgcentra. Tegelijk moeten woonzorgcentra aangespoord worden om deze manier van samenwerking te introduceren en te behouden. Om dat te bekomen moeten heel wat veranderingen worden teweeggebracht. In dit project is het opzet om een participatief traject te bewandelen. Zo is het allereerst de bedoeling dat de dialoog aangegaan wordt met ouderen. Zij hebben van begin tot einde inspraak in hoe het project verloopt en vorm krijgt. Verder moeten ook de kinderen de kans krijgen om hun mening te geven in hoe zij het project ervaren. De senioren moeten motivatie en stimulatie krijgen om erop uit te trekken. Vaak sluiten ouderen zich op en vinden ze het niet meer nodig om aan sociale gebeurtenissen deel te nemen.

In deze literatuurstudie zullen er verschillende onderwerpen aan bod komen om zo een antwoord te formuleren op de onderzoeksvraag "Wat is het effect in levenskwaliteit bij ouderen en kinderen in een buddyproject?". Als eerste wordt de methodologie uiteengezet. Dat is de zoekstrategie die uitgewerkt is om zoveel mogelijk betrouwbare en relevante bronnen voor te leggen die essentieel zijn voor deze literatuurstudie. Nadien volgen de bekomen resultaten, ingedeeld in verschillende onderwerpen.

Als volgt worden de resultaten beschreven:

Deze beginnen met de ontwikkeling van het verouderingsproces waarin verschillende termen vermeld worden die bij veroudering horen. De ontwikkeling van de kleuter en het lagereschoolkind komt nadien aan bod. Daarna volgt de beeldvorming en de maatschappelijke oorzaken daarvan. De

empowerment bij ouderen wordt beschreven aan de hand van twee tools: de LAVA-tool en de partner-aanpak. De empowerment bij kinderen sluit hierbij aan. Ook is er aandacht besteed aan eenzaamheid bij ouderen en kinderen.

Bij de resultaten is er ook ruimte gemaakt voor het hechtingspatroon bij kinderen, de vergelijkingen tussen verschillende reeds bestaande buddyprojecten en de activiteiten die horen bij een buddyproject. Verder komt de discussie ter sprake. Hierin zal worden gereflecteerd over de bekomen resultaten met een persoonlijke en kritische kijk op het uiteindelijke doel: 'kinderbuddy's bij ouderen'.

Tenslotte wordt de onderzoeksvraag 'Wat is het effect in levenskwaliteit bij ouderen en kinderen in een buddyproject?' aan de hand van de doorslaggevende resultaten beantwoord.

M.a.w., dit literatuuronderzoek geeft een antwoord op het effect van een buddyproject aangaande de bevordering van de levenskwaliteit bij jonge kinderen met de leeftijd van 4 tot en met 10 jaar en ouderen die verblijven in een woon- en zorgcentrum.

## 2 Methodologie

Een literatuurstudie is opgebouwd uit relevante wetenschappelijke literatuur. Een zoekstrategie wordt ondersteund door een duidelijke afgrensbare onderzoeksvraag: 'Wat is het effect in levenskwaliteit bij ouderen en kinderen in een buddyproject?'.

Deze literatuurstudie bestaat uit 49 Nederlandstalige en 12 Engelstalige bronnen die werden toegepast om de onderzoeksvraag te benaderen. De literatuurlijst wordt visueel voorgesteld in zoekbomen die terug te vinden zijn in bijlage.

Bij het lezen van diverse bronnen, werd er ook gebruik gemaakt van gerefereerde bronnen op basis van cross-reference. Op die manier is er een behoorlijke literatuurlijst ontstaan. Ook is er gebruik gemaakt van de kennis die reeds verzameld werd door verkregen hoorcolleges en werkveldervaring.

Er zijn verschillende databases en zoekmachines gebruikt om deze literatuurstudie te volbrengen. Eerst komen volgende databasen ter sprake: 'Google Scholar', 'Pubmed', 'Limo' en 'Mendely'. Daarna bespreken we de zoekmachines, waar Google een grote aanwinst maakt in deze studie naast onze persoonlijke literatuur. Verschillende websites refereren naar talrijke documentaires, pagina 's, artikels etc. over een buddyproject. Google biedt een laagdrempelig aanbod waardoor de informatie makkelijker kan verspreid worden.

In de database 'Google Scholar' werden volgende zoektermen geïmporteerd: 'De cirkel van veiligheid', 'eenzaamheid en 'mobiliteit', 'eenzame oudere', 'hechting', 'Sally Anne test uitleg', 'verschil jong oud', 'ontwikkeling kleuters', 'ontwikkeling kind', 'elderly' en 'children', 'attachment development', 'activiteiten oudere' en 'stimulering en zelfsturing'

In de database 'Pubmed' werden de zoektermen 'healthy ageing' en 'active' die in de titel van het artikel moeten voorkomen gebruikt. Dat voorzag één resultaat dat nauw aansluit bij de onderzoeksvraag.

De database 'Limo' geeft online toegang tot enkele bronnen die hielpen bij de verdieping van de verschillende verkozen onderwerpen. De gebruikte zoektermen zijn 'eenzaamheid', 'ontwikkeling kinderen' en 'moral development children'. De toegevoegde inclusie- en exclusiecriteria zijn 'online toegang', 'boeken', 'artikels' en '2010- 2020'.

Er werd ook gebruik gemaakt van de database 'Mendely'. Met de volgende zoektermen 'involvement' en 'resident care' waren er 44 resultaten bekomen met de inclusiecriteria '2012- 2020'. Dat leverde één resultaat op dat aansluitend was bij onze onderzoeksvraag.

De zoekmachine 'Hoofdbibliotheek Sint-Niklaas' en 'Hoofdbibliotheek Sint- Gillis- Waas' gaf ons ook een rijkelijk aanbod waardoor de structuur van de doelgroep: het kind van 4 tot en met 10 jaar een betere vorm kreeg. Het gaat over volgende boeken: 'De hechte draad tussen moeder en kind (Vignero, 2019)', 'De ontwikkeling van het kind' (Verhulst, 2017), 'Leren in beweging: activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters' (Vandebroek, Wassink & Rutten, 2016), 'Wanneer woorden tekortschieten: Creatief op zoek naar het doorleefde levensverhaal' (Messelis, 2018), 'Begrijp je kind: vanelfsprekend opvoeden door inzicht in ontwikkeling en gedrag (Blom, 2018)', 'De kleine walvis (2018)', 'De wonderlijke hoed van beer (2014) en De ontwikkeling van het kind van 2 tot 5 jaar (Morris, 2010).

Voor kwalitatief onderzoek vielen we terug op het benutten van 'het Belgische statistiekbureau' (Statbel), dat een geschikt aanbod met actuele cijfers over de Belgische bevolking gaf.

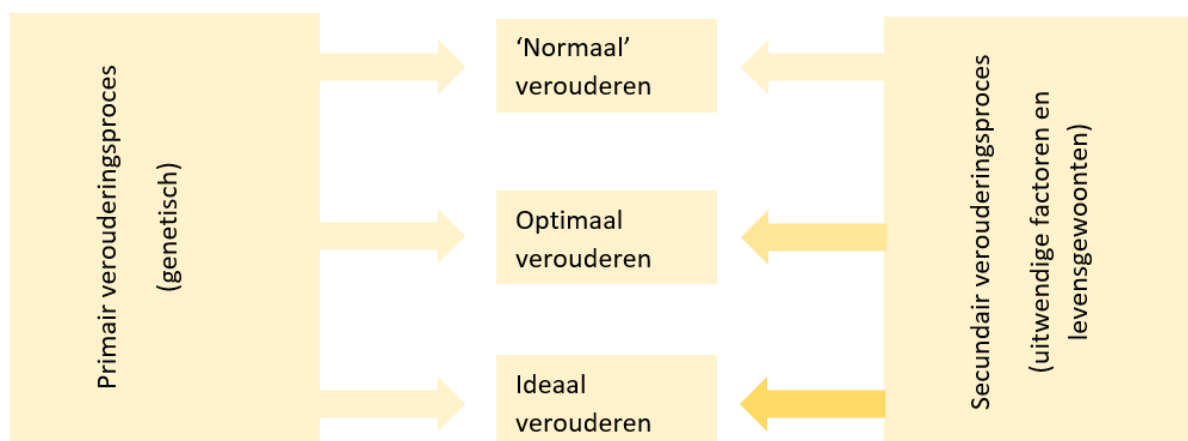
Tot slot hebben wij een verzameling aan boeken vergaard vanuit de opleiding verpleegkunde en de interessebelangen. De fundamentele boeken zijn 'De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen' (Vander Meeren, 2017), 'Betekenisvolle Activiteiten Methode: Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra' (Cornelis, Vanbosseghem, Desmet en De Vriendt, 2018). Deze boden een welgevormde inhoud voor onze literatuurstudie.

## 3 Resultaten

### 3.1. Ouderen en hun ontwikkeling

Verouderingsprocessen zijn niet weg te denken in onze wereld. In ons leven doorlopen we verschillende stadia en deze gaan gepaard met vele veranderingen in ons lichaam. Mensen hebben alsmaar hogere levensverwachtingen. Wat er juist gebeurt met het lichaam kan beschreven worden in een notendop: *"Er ontstaat bij de mens na de ontwikkelingsfase een trage afname van het aantal lichaamsfuncties, die uiteindelijk zal leiden tot een verstoorde homeostase en een verminderde kans op overleven. Deze veroudering komt bij de verschillende zoogdiersoorten in een wisselend tempo tot uiting, wat zich vertaalt in een maximale levensduur, die eigen is aan elke soort."* (De Leeuw en De Mits, 2018).

Er zijn vele soorten begrippen gemaakt om het verouderingsproces duidelijk te maken. Zo vinden we in de literatuur het verschil tussen normaal verouderen en pathologisch verouderen. Indien er een beperking of sterfte ontstaat bij de lichamelijke veranderingen tijdens het verouderen, wordt er in dit geval gesproken van een pathologische veroudering. (Vander Meeren, P., 2017).



**Figuur 1: primair en secundair verouderingsproces (Vander Meeren, 2017)**

Veroudering is een proces dat niet te vermijden valt, maar toch wel voor een deel af te remmen is. Binnen het normale proces kunnen we een opsplitsing maken naar enerzijds het primair en anderzijds het secundair verouderingsproces. In de literatuur is over deze informatie een schema gemaakt. Het primaire verouderingsproces is een volledig endogeen proces, dat vooral gericht is op genetica. Het is aldus niet beïnvloedbaar door factoren van buitenaf. Het secundair verouderingsproces is beïnvloedbaar. Hieronder vallen exogene factoren en levensgewoonten die het verouderingsproces kunnen versnellen. Het is welgekend dat deze oorzaken zoals roken, vetrijke voeding en onvoldoende beweging een eerder ongunstige invloed hebben op fundamentele ontwikkeling en veroudering. Vaak liggen ze aan de oorzaak van bepaalde ziektes die leiden naar een pathologische veroudering (Vander Meeren, 2017).

Om voor een optimale of een ideale veroudering te gaan, zijn het de uitwendige factoren en de slechte levensgewoontes die het verouderingsproces kunnen versnellen. Je kan dat doen op jongere leeftijd en/of op latere leeftijd. De preventieve acties op oudere leeftijd bestaan uit verscheidene strategieën.

Het is belangrijk hier waakzaam mee om te gaan als oudere, zorgverlener en mantelzorger. Het gaat over de twee volgende aspecten: beweging en sociaal isolement (De Leeuw en De Mits, 2018).

De preventieve acties op latere leeftijd worden gestaafd vanuit volgende twee principes: Rust-roestmodel en use it or lose it principe.

- *Rust-roestmodel*

Deze preventief genomen acties vallen te verklaren aan de hand van het rust-roestmodel. Dit model verklaart verlies van lichamelijke, psychische en sociale functies vanuit het niet voldoende gebruiken van deze functies. Achteruitgang is het gevolg van inactiviteit (Marcoen, Grommen, Ranst, 2007). Het is dus belangrijk om beweging te stimuleren en sociaal isolement tegen te gaan.

- *Use it or lose it-principe*

Bij het rust-roestmodel sluit ook het use-it-or-lose-it-principe volkomen bij aan. Dit principe betekent dat vermogens die niet gebruikt worden, verloren gaan (Vander Meeren, 2017).

Het use-it-or-lose-it-principe werd ook aangehaald in een reportage over een latere pensioenleeftijd. In een notendop: de reportage gaat over twee landen, Zweden en Denemarken overwegend tevreden zijn met de beslissingen van de overheid om de loopbaanduur te verlengen. In de Scandinavische landen wordt er gemiddeld genomen acht jaar langer gewerkt dan in België. Het systeem is gebaseerd op dit principe want zo blijven competenties ontwikkeld en blijft men ook langer fit (Op De Beeck en Van Doninck, 2013).

Deze arbeidsethos vanuit Zweden en Denemarken is ook gebaseerd op het feit dat de mens zo langer leeft in gezondere toestand (Op De Beeck, Van Doninck, 2013). Dit gevolg was ook een reden om de pensioenleeftijd van België hoger te maken. "*De mortaliteit is door de eeuwen heen, maar vooral sinds de Tweede Wereldoorlog, enorm afgenomen.*" (Van Hoof en Wouters, 2012). Onze levensverwachting ligt nu ruim rond tachtig jaar. Het Belgische statistiekbureau, Statbel maakte deze begrenzing specifiek en kende in 2020 cijfers toe over de levensverwachting. Deze cijfers zijn verworven door een analyse van de sterftcijfers van België. Het Belgische statistiekbureau stelde vast dat de levensverwachting in 2019 voor de totale bevolking van België 81,8 jaar bedraagt. De gemiddelde leeftijd is daarmee 84,0 voor vrouwen en 79,6 jaar voor de mannen (Statbel, 2020).

### 3.1.1 Active Aging en levenskwaliteit

Een andere term die die gelinkt is aan het verouderingsproces is 'Active Aging'. Dit wordt door de wereldgezondheidszorgorganisatie WGO als volgt gedefinieerd: "*The process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.*" (World Health Organization, 2002). In de literatuur is volgende vertaling van de term 'Active Aging' te vinden: "*Het proces om de mogelijkheden inzake gezondheid, participatie en bescherming te optimaliseren om zo de levenskwaliteit te vergroten als mensen verouderen.*" (Cornelis, Vanbosseghem, Desmet, De Vriendt, 2018).

Het eerste deel van de term Active Aging betekent dus dat de oudere mee moet blijven participeren aan sociale, economische, culturele, geestelijke en samenlevingsactiviteiten en dus niet enkel fysiek actief moet zijn. Dus ook bij fysieke beperkingen (één van de hoofdredenen om als oudere naar een woonzorgcentrum te gaan), kunnen de ouderen van betekenis zijn in hun relaties met leeftijdgenoten, hun directe omgeving en de lokale samenleving (World Health Organization, 2002). Een andere opvatting van het begrip 'Active' in Active Aging is het belang van het blijven participeren van iedere oudere binnen alle levensdomeinen waar zijn/haar wensen en noden liggen en die dus relevant zijn voor de persoon ongeacht de eventuele zorgnoden of beperkingen (Cornelis et al., 2018).

'Aging' is het tweede deel van het concept 'Active Aging' en houdt het verouderen in. Active Aging kan gebruikt worden door het individu, maar kan ook gestimuleerd worden door hulpverleners, naasten, ... kortom: door de hele samenleving (Vander Meeren, 2017).

Het doel van Active Aging is de gezonde levensverwachting en levenskwaliteit te verlengen voor alle mensen naarmate ze ouder worden. Dit geldt ook voor personen met extra zorgnood, mensen met een handicap of mensen die kwetsbaar zijn (World Health Organization, 2002).

Levenskwaliteit is een onmisbaar begrip binnen de gezondheidszorg. Ondanks dat levenskwaliteit een ingeburgerd begrip is, is dit een moeilijk definieerbare term. Levenskwaliteit houdt het volgende in: "*De perceptie van een individu van zijn of haar positie in het leven in de context van de cultuur en het waardensysteem waarin hij leeft, en in relatie tot zijn doelen, verwachtingen, normen en zorgen. Het is een breed concept, waarin op een complexe manier iemands fysieke gezondheid, psychologische toestand, mate van onafhankelijkheid, sociale relaties, persoonlijke overtuigingen en relatie met opvallende kenmerken in de omgeving zijn verwerkt.*" (World Health Organization, 2002). Eenvoudiger gesteld is levenskwaliteit dé belangrijkste uitkomstmaat van zorg en behandeling, waarop iedere zorgverlener zich focust (Cornelis et al., 2018). Als oudere kan je ook een hoge levenskwaliteit hebben, maar dit is afhankelijk van hun verleden, heden en toekomst. De kwaliteit hangt af van de risico's en kansen die ze in hun hele leven hebben (mogen) ervaren en van de manier waarop volgende generaties elkaar helpen en ondersteunen wanneer dat nodig is (World Health Organization, 2002). Levenskwaliteit is een multifactorieel begrip (Cornelis et al., 2018). Een andere kijk op het multifactorieel begrip 'levenskwaliteit' is het vinden van een 'mono'factoriaal begrip. Zij zien het als één allesomvattend gevoel, maar dat ook beïnvloed kan worden door onderstaande factoren.

De volgende factoren hebben invloed op de levenskwaliteit van bewoners in een woonzorgcentrum:



**Figuur 2: Factoren die invloed hebben op de levenskwaliteit (Cornelis, Vanbosseghem, Desmet en De Vriendt, 2018)**

Een negatieve invloed op de levenskwaliteit wat dus een lagere levenskwaliteit geeft bij de oudere is het hebben van een depressie, een zwak zelfbeeld en een beperkte fysieke mogelijkheid. Ook oudere met een hoog opleidingsniveau en sociale status ervaren een lagere levenskwaliteit. Een positieve invloed wat bijgevolg zorgt voor een hogere levenskwaliteit is het hebben van een religie, hoog zelfwaarderingsgevoel, spiritueel welzijn en de bereidheid die aanwezig was bij het verhuizen naar een woonzorgcentrum. De attitude die de persoon heeft over het leven in een woonzorgcentrum, het gevoel van gezond te zijn en de zelfstandigheid kan ook een grote betekenis geven op de levenskwaliteit.

Naast de persoonlijke factoren die hierboven vermeld staan, zijn er ook sociale factoren die ertoe bijdragen. Een sociale tevredenheid houdt verband met een hogere levenskwaliteit. Hierbij hoort het deugdzame contact met familie, eventuele partner, medebewoners, ... en het voldoende ontvangen van emotionele steun.

Ten derde zijn er materiële omgevingsfactoren. In een aangename omgeving wonen, kwaliteitsvolle en lekkere voeding kunnen consumeren en goede zorg aangeboden krijgen, correleren met de levenskwaliteit.

Een hogere kwaliteit van leven kan bekomen worden door een toegang te hebben tot activiteiten en therapieën en deze tevens aangenaam te vinden. De mogelijkheid hebben om zich buitenshuis te begeven is ook een factor bij de participatie in betekenisvolle activiteiten (Cornelis et al., 2018).



## 3.2 Kleuters en hun ontwikkeling

Aangezien de doelgroep van deze literatuurstudie naast ouderen ook focust op kinderen van vier tot en met tien jaar, is het interessant om de ontwikkeling van zowel de kleuter als het lagereschoolkind te bespreken. Logischerwijs komt eerst de ontwikkeling van de kleuter aan bod. De ontwikkeling van het lagereschoolkind volgt daaronder.

- Lichamelijke ontwikkeling

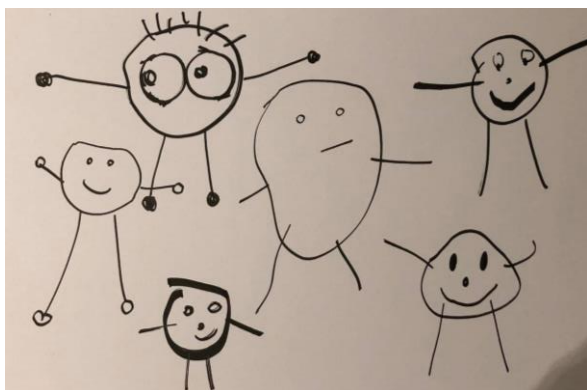
Het groeitempo bij de kleuter op lichamelijk vlak is trager dan de groeisnelheid van het embryo in de prenatale fase en de eerste zes levensmaanden van een baby. Gemiddeld groeit een kleuter tot 20 centimeter en komt het 8 kilogram bij doorheen de kleuterfase. (Struven, Baeten, Kyndt & Sierens, 2020).

- Grove en fijne motorische ontwikkeling

Kleuters worden stillaan behendiger en de coördinatie van hun grove motoriek komt meer gecontroleerd over. Bewegen wordt gecentraliseerd in de spelactiviteiten (Boer, Huisman en Deković, 2015). De bewegingsactiviteiten zoals springen, lopen en zwemmen van een kleuter lopen redelijk samenlopend met deze van de peuter. Met het enigste verschil dat de kleuter deze kwalitatiever uitvoert. De moeilijke bewegingen zoals traplopen, klimmen, glijden en fietsen leert de kleuter door zijn grote beweeglijkheid (Struven et al., 2020). De vaardigheid fietsen associëren Boer en Huisman ook bij de kleuterfase. Daarnaast wordt ook vermeld dat het kind kan huppelen en hinkelen en volgende balvaardigheden: opgooien en vangen van een bal (Boer, Huisman & Deković, 2015). Vandebroek, Wassink en Rutten voegen nog andere balvaardigheden toe zoals trappen, slaan, rollen, mikken en stuiteren (Vandebroek, Wassink & Rutten, 2016).

Vervolgens hoort bij de motorische ontwikkeling van de kleuter, ook de verfijning van de handmotoriek en de oog- handcoördinatie. Kinderen tekenen, leren binnen de lijnen te kleuren, kunnen een schaar hanteren en kunnen knopen vastmaken (Boer, Huisman & Deković, 2015).

Op de tekening van een driejarige staan hoogstwaarschijnlijk figuren zoals een losse lijn, een cirkel, een driehoek en een kruis. Uiteraard zijn deze figuren niet perfect maar de figuren zijn wel duidelijk te onderscheiden. Naarmate het kind de kleuterfase doorloopt, krijgt het een geweldige ontdekking. Het kind had voor aanvang van de tekening geen idee wat hij/zij ging tekenen. De betekenis, die tevens opgebouwd is uit de kennis van de kleuter, komt dus achteraf (KindenGezin, z.d). Dit fenomeen, 'toevallig realisme' behandelen ook Struyven, Baeten, Kyndt en Sierens in hun 'Groot worden: De ontwikkeling van baby tot adolescent'. Toevallig realisme kent ook een evolutie:



Figuur 3: 'De kopvoeter' (eigen ontwerp)

ten eerste zal de kleuter de tekening een naam geven nadat de tekening gemaakt is, daarna zal de kleuter bepaalde zaken benoemen tijdens het tekenen en ten derde zal het kind benoemen wat hij zal tekenen. Die laatste fase die de kleuter doorloopt, heet 'het mislukt realisme'. Hij/zij benoemt wat er alvorens zal getekend worden, maar het kan nog geen herkenbaar geheel tekenen (Struven et al., 2020). In dit stadium vinden we de meest voorkomende soort tekening, 'de kopvoeter' (KindenGezin,

(z.d). De 'kopvoeter' is een tekening van een mens waarbij de benen en/of armen aan het hoofd worden getekend. Er is geen sprake van een romp (Struven et al., 2020).

- Cognitieve ontwikkeling

In de kleuterfase ontwikkelt het kind een groter vermogen om informatie op te kunnen slaan en deze bovendien later op te kunnen roepen. De ruimtelijke vaardigheden nemen ook voorsprong op de verbale vaardigheden. Kleuters zijn in staat om beter te presteren op een geheugentaak indien deze gepaard gaat met herkenning in plaats van op basis van het spontaan reproduceren van informatie (Boer, Huisman & Deković, 2015). Uit onderzoek blijkt dat deze leeftijdsgroep beter scoort op bepaalde cognitieve testen wanneer de lesinhoud bewegend wordt aangeboden. Verder biedt bewegingsintegratie ook een betere aandacht bij de kleuters en zijn de kleuters meer betrokken bij een gegeven taak (Vandebroek, Wassink & Rutten, 2016).

Nieuwsgierigheid ligt aan de basis van hun voortdurende zoektocht naar antwoorden en verklaringen. De kleuter tracht antwoorden te vinden via 'waarom'-vragen en voor elk gegeven antwoord loert de 'waarom'-vraag om de hoek (Boer, Huisman & Deković, 2015). Blom geeft daarbij het advies om eerlijk en eenvoudig te antwoorden en dit passend aan de leeftijd van het kind. Het kind leeft in een fantasiewereld waar het logisch denken minder overheerst. *"Blijf dus dicht bij de belevingswereld en de vraag van je kind."* (Blom, 2018). Ga dus geen extra aanvulling bieden in het gesprek en probeer de intentie van de vraag van het kind te achterhalen.

Ordering en verbanden kunnen voor kleuters nog moeilijk zijn. Die onwetendheid durft de kleuter aan te vullen met zijn eigen fantasie. De werkelijkheid en de fantasie vinden elkaar in het verhaal van de kleuter, zonder dat hij dat als zodanig ervaart. Ook verloopt het tijdsbesef bij kleuters nog gebrekkig en kan hij in dit opzicht onmogelijk verbanden leggen (Boer, Huisman & Deković, 2015). Het gebrek aan eventueel tijdsbesef wordt ontkracht in een ander literatuuronderzoek. Struyven, Baeten, Kyndt en Sierens zijn van mening dat de kleuter weldegelijk beginnend tijdsbesef heeft. *"De kleuter kan een onderscheid maken tussen wat verleden, wat heden en wat de toekomst is."* Bovendien vermelden ze ook het tijdsbesef van de peuter, deze is vooral gekoppeld aan de seizoenen, aan het dag- en nachtritme en de dagelijkse terugkerende zaken (Struven et al., 2020).

Communicatie met een kleuter verloopt anders dan deze met een peuter. De grootste veranderingen aan de taalontwikkeling bevindt zich in deze fase van ontwikkeling. De kleuter bezit al een ruimer aanbod aan woordenschat (tot ongeveer 300 woorden aan de overgang van kleuter tot lagere schoolkind). Dit komt omdat het kind niet meer enkel communiceert met zijn ouders, maar nu een groter sociaal netwerk geniet. Wel zijn er nog fouten te vinden in hun zinnen, bijgevolg kunnen we nog niet spreken van een volwassentaal (Boer, Huisman & Deković, 2015). Het verbeteren van fouten wordt niet als nuttig bevonden. Bij een eventuele fout kan beter het juiste vermeld worden. Het bestraffen of verwijzen naar de fout heeft weinig baat voor de taalontwikkeling van de kleuter (Kind en Gezin (z.d). Kleuters gebruiken in hun communicatie vaak zelfbeschrijvingen. De gebruikte zelfbeschrijving toont de groeiende zelfkennis van de kleuter aan. Zelfbeschrijving komt voor in vier vormen, aldus uiterlijke kenmerken ('Ik heb sproeten'), voorkeuren ('Ik hou van drop'), bezittingen ('Ik heb een schommel') en activiteiten ('Ik ga fietsen') (Struven et al., 2020)

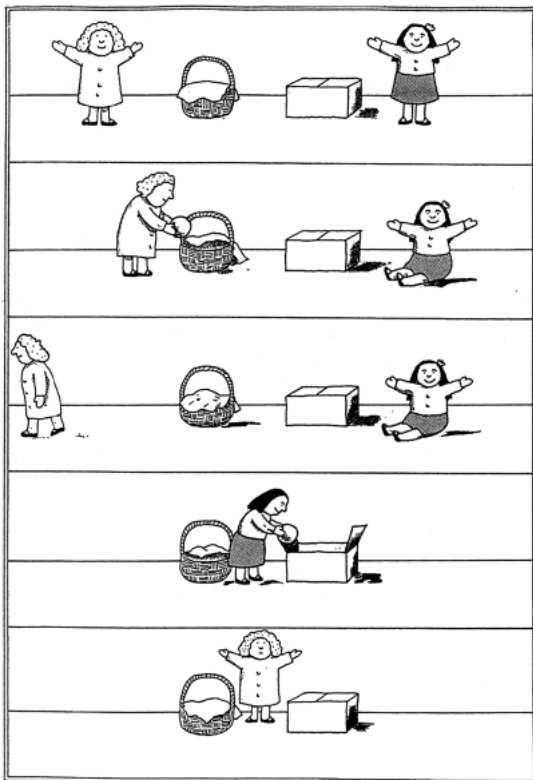
Kinderen van 4 à 5 jaar hebben het vermogen verworven om te begrijpen dat hun gedachten, opvattingen en gevoelens van zichzelf en die van anderen verschillend kunnen zijn.

Er kan gezegd worden dat kinderen vanaf deze leeftijd over een 'theory of mind' (ToM) beschikken. Enkele profijtten bij het bezitten van de kennis van 'theory of mind':

- Het kind beseft dat bepaalde verlangens invloed kunnen uitoefenen op hun opvatting;
- Het kind beseft dat wat iemand over iets denkt, fout kan zijn;
- Er kan sprake zijn van meeleven in de altruïstische, onbaatzuchtige betekenis (Kind en Gezin z.d).

(Boer, Huisman & Deković, 2015)

Hoe die theory of mind getest wordt is mogelijk door de Sally-Anne Theory of Mind-Test. "Het gaat om twee kinderen. Sally heeft een mand en Anne een doos. Sally doet een knikker in haar mand en gaat weg. Terwijl Sally weg is, haalt Anne de knikker uit de mand en stopt hem in de doos. De vraag is nu: 'Waar gaat Sally de knikker zoeken als ze terugkomt?' "Om deze vraag te beantwoorden op basis van de Theory of mind, moet het kind in staat zijn om zich in Sally te verplaatsen. Sally weet niet dat de knikker is verlegd wanneer zij weg was. Het juiste antwoord: Sally gaat de knikker in de mand zoeken." (Delfos, 2011). Het begrip ToM heeft ook nog een belangrijk verband bij kinderen met het autisme spectrum stoornis (ASS). Zij ontwikkelen dat sociale-cognitieve aspect later en moeizamer dan kinderen die geen autisme (ASS) hebben (Boer, Huisman & Deković, 2015).



**Figuur 4: Sally- Anne Theory of Mind (Delfos, 2011)**

- Sociale- emotionele ontwikkeling

De eerste relatie dat een kind treft, is deze met zijn ouders. Die band correleert met de relatievorming van het kind met leeftijdsgenoten. Indien de ouder-kindrelatie voelt als degelijk en hecht, is er een grote kans dat het kind eenzelfde soort relatie zal aangaan met leeftijdsgenoten (Struven et al., 2020).

Het weggeven komt in het leven van het 4-jarige kind al voor. Iets geven ziet de kleuter als een ruilmoment. "*Iets weggeven geeft mij contact met anderen.*" (KindenGezin, z.d.). Vervolgens heeft de kleuter een beter zicht op de verschillende rollen die in de maatschappij voorkomen. Dat de kleuter een ander soort relatie heeft met andere volwassenen, bijvoorbeeld zijn leerkracht, en zich daar naar gedraagt, is niet vreemd (Struven et al., 2020)(KindenGezin,z.d.). Meestal verloopt dit zonder problemen, mits enkele voorwaarden: die verschillende omgevingen mogen zich niet vijandig opstellen tegenover elkaar en het taalgebruik, de normen en waarden moeten gerespecteerd worden. Dat is belangrijk om een eventueel loyaliteitsconflict bij het kind te voorkomen (KindenGezin, z.d.).

Kleuters spelen hoe meer, hoe liever. Kind en Gezin zegt dat een 4-jarig kind (pas) echt goed kan samenspelen. Ze houden dan rekening met elkaar, overleggen met elkaar en hebben een gemeenschappelijk doel (Kind en gezin, z.d.). Als we een tweetal jaar later kijken in de ontwikkelingsfase, kan er geconstateerd worden dat het kind zich langzamerhand minder gaat richten op het spelen en steeds meer op het leren. Zin krijgen in het leren is een gevolg van nieuwsgierigheid, interesse en het aangenaam vinden om opdrachten uit te voeren (Boer, Huisman & Deković, 2015). Een kleuter kent ook vriendschappen, maar die vriendschap is oppervlakkig en (nog) niet duurzaam. Zij zoeken in hun vriendschap iemand die aardig is en met wie leuk gespeeld kan worden (Struven et al., 2020).

### 3.3 Kinderen en hun ontwikkeling

- *Cognitieve ontwikkeling*

Rond het zevende levensjaar ontstaat er een vorm van denken die het mogelijk maakt voor het kind om logisch te redeneren. Kinderen zijn namelijk in staat om reversibel te denken. Het principe van reversibiliteit bestaat erin dat ze in gedachte handelingen kunnen uitvoeren en terugdraaien. Wanneer ze bijvoorbeeld zien dat er water van de ene beker in de andere beker wordt gegoten, beseffen ze dat het weer kan worden teruggegoten in de eerste beker. Zij zullen ook beseffen dat die hoeveelheid water dezelfde is als in de eerste beker.

Op deze leeftijd ontstaat het vermogen om voorwerpen in te delen op basis van meerdere categorieën tegelijkertijd, bijvoorbeeld op combinatie van vorm en kleur. Het denken is sterk op het concrete hier-en-nu gericht bij kinderen vanaf zeven jaar. Abstract denken wordt pas mogelijk in de adolescentie. Vandaar dat op de basisschool nog met concrete voorbeelden wordt gewerkt, zoals met taartpunten om het principe van het delen te illustreren. Kinderen zijn in staat om hun aandacht te richten op een bepaalde activiteit en om tegelijkertijd volgens hen, minder sterke prikkels te negeren. Ze zijn bewust in staat om te kiezen waar ze hun aandacht op willen richten (Verhulst, 2017).

- *Zelfbeschrijving en zelfbeeld*

In deze periode zullen kinderen zichzelf niet alleen met uiterlijke kenmerken beschrijven maar zullen karakteristieke kenmerken ook een rol innemen.

Op deze leeftijd krijgen kinderen meer het besef dat ieder mens een eigen binnenwereld heeft met eigen gedachten en gevoelens. Deze gevoelens en gedachten zijn niet zichtbaar voor anderen (Verhulst, 2017).

Zo worden leeftijdsgenoten steeds belangrijker. Er ontstaan vriendschappen met leeftijdsgenoten die hetzelfde denken. Rollen en posities, populariteit en status worden belangrijk. Ze komen in een sociaal netwerk terecht. Nieuwe gevoelens kunnen verwarrend en confronterend zijn. Het kan niet anders of sommige kinderen voelen zich minderwaardig, ervaren faalangst, voelen dat ze er niet meer bij horen, voelen zich geremd, enzoverder. De school is naast een verstandelijke leerschool ook een zeer belangrijke sociale leerschool. Het samenzijn wordt belangrijk. Het kind moet leren om zich in een groep staande te houden en er een gewaardeerde positie te verwerven. Kinderen zullen proberen zich aan te passen aan de verwachtingen van hun vrienden. (Vignero, 2019)

- *Morele ontwikkeling*

Wanneer kinderen opgroeien worden ze geconfronteerd met morele dilemma's. Om te weten te komen hoe hun denken hierover ontwikkelt en hoe het hun gedrag beïnvloedt, legde Piaget de kinderen bepaalde morele dilemma's voor. Op basis van hun antwoorden maakte hij een indeling in verschillende stadia van morele ontwikkeling. Deze stadia lopen parallel aan de cognitieve ontwikkeling. Een bekend voorbeeld van zo'n dilemma is het volgende: Er werden aan het kind twee situaties voorgelegd: 1) een jongen die per ongeluk vijftien kopjes breekt bij het helpen van zijn moeder met de afwas of 2) een jongen die één kopje breekt bij het stiekem proberen stelen van iets lekkers. Nadien werd aan het kind gevraagd wie volgens hem/haar het meest in fout is. Tot een leeftijd van acht jaar zullen kinderen optie één antwoorden omdat hij het meeste kopjes brak.

Lagerschoolkinderen zullen zich meer concentreren op de context waarin het incident gebeurd is, en niet op het aantal kopjes dat gebroken is geweest.

Gebaseerd op de zienswijze van Piaget heeft de Amerikaan Kohlberg (1927-1987) de morele ontwikkeling in verschillende stadia ingedeeld. (Verhulst, 2017).

1) Preconventioneel stadium: Datgene wat het kind goed of slecht vindt, is gebaseerd op de directe gevolgen zoals straf of beloning. Gedrag dat gevolgd wordt door straf is per definitie slecht, ongeacht de menselijke betekenis of waarde. Het kind dat iets breekt en gestraft wordt is slecht. Maar wanneer een ander kind datzelfde overkomt maar niet gestraft wordt, is dit niet slecht.

2) Conventioneel stadium: Het kind begint te beseffen dat hetgeen wat beantwoordt aan de groepsnorm goed is, ongeacht de inhoud van deze norm. In dit stadium is er sprake van het 'slaafs' volgen van het loyaal zijn.

3) Postconventioneel stadium: De eigen verantwoordelijkheid voor het naleven van algemene menselijke waarden begint gestalte te krijgen. Er wordt gepoogd morele waarden en principes te definiëren op wijzen die losstaan van wat de maatschappij hen oplegt.

Volgens Verhulst, hebben de onderzoeken van Piaget & Kohlberg een groot effect gehad op de studie van de morele ontwikkeling van het kind, hoewel er toch wat kritiek op is gekomen. Er wordt namelijk gezegd dat de twee onderzoekers zich te veel baseerden op uitspraken over wat kinderen en volwassenen al dan niet juist vonden, of wat men in bepaalde gevallen zou doen. De dilemma's die in het onderzoek van Piaget & Kohlberg werden gebruikt betroffen altijd twee keuzes die allebei 'slecht' waren. Zij betrokken geen dilemma's die prosociaal gedrag betreffen. Prosociaal gedrag wordt ook wel 'vrijwillig gedrag' genoemd. Het is bedoeld om een ander individu, groep of hele samenleving te dienen. Denk aan helpen, delen, doneren en samenwerken. Dilemma's hierover zijn bijvoorbeeld het moeten kiezen tussen 1. voor het eigen belang opkomen of 2. de andere helpen of troosten (Verhulst, 2017).

In 2014 is er een globaal onderzoek gedaan naar de morele ontwikkeling bij kinderen. Specifiek is er een psychologisch onderzoek gedaan samen met verschillende landen waarin wordt onderzocht hoe ouders en kinderen van verschillende leeftijden praten over alledaagse kwesties over wat goed en slecht is. Meer dan 150 fragmenten uit echte ouder-kind-gesprekken over het eigen goede en slechte gedrag en over brede ethische zorgen die zowel ouders als kinderen interesseren (zoals opwarming van de aarde, gendergelijkheid, etc.), bieden een unieke kijk op het proces van morele socialisatie. Praten over goed en kwaad in dergelijke alledaagse gesprekken kunnen de morele ontwikkeling van kinderen kunnen bevorderen of belemmeren. Een voorbeeld: uit Taiwanese ouder-kind gesprekken is er gefocust op de sociaal-emotionele competentie van de kinderen en hoe deze ontwikkelt. De ouder-kind gesprekken hebben verschillende zaken geconcludeerd die de vroege morele ontwikkeling bevorderen. Ten eerste staat de kwaliteit van de ouder-kind relatie centraal. Wanneer de relatie gebaseerd is op veilige hechting, genieten ouders en kinderen van constructieve interacties. Moeders van veilig gehechte kinderen betrekken hen bijvoorbeeld bij meer open en meer emotionele discussies, vooral die rond negatieve emoties en conflicten. Tegelijkertijd vertonen veilig gehechte kinderen betere emotionele kennis. Ze zijn gevoeliger voor de behoeften van anderen. Verder is het herinneren van ouders aan wangedrag in het verleden met de nodige emoties

en gevolgen positief gekoppeld aan de ontwikkeling van het geweten van kinderen (Wainryb, Recchia, 2014).

### 3.3.1 Gehechtheid

Hechting begint vanaf de zwangerschap en kent zijn belangrijkste periode tijdens de eerste levensjaren. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen kinderen die sterk gehecht zijn en kinderen die minder sterk zijn gehecht aan hun ouders. De kwaliteit van de hechting kan gepaard gaan met eventuele latere gedragsproblemen bij kinderen.

Kinderen hebben kinderrechten (Unicef voor ieder kind) en zijn niet 'het bezit van ouders'. Willems, onderzoeker structurele preventie van ACE's (Adverse Childhood Experiences) bij de Universiteit Maastricht en oud-hoogleraar Kinderrechten aan de Vrije Universiteit, zegt dat veilige gehechtheid aan een competente opvoeder essentieel is voor het belang van het kind. Slechts twee derde van de Nederlandse jonge kinderen zijn veilig gehecht. De Cirkel van Veiligheid geeft duidelijkheid in hoe ouders aan veilige hechting moeten doen (Willems, 2018). De cirkel van Veiligheid is een model dat het gehechtheidsgedrag duidt. De gehechtheidsfiguur is voorgesteld als de handen. De cirkel stelt de behoeften van het kind voor. Bij de bovenste helft van de cirkel staat die behoefte van het kind in voor exploratiedrang en voor de beschikbaarheid en bereidheid van de gerechtsfiguur om die drang te ondersteunen. Dit wordt gezien als veilige basis. De onderste helft van de Cirkel staat voor de behoeften van het kind als deze steun of bescherming zoekt en voor de beschikbaarheid en bekwaamheid van de gehechtheidsfiguur om het kind die steun en bescherming te bieden. Dit wordt gezien als veilige haven. Die verkregen veilige basis en veilige haven moeten in balans zijn. Een kind kan bijvoorbeeld niet exploreren en autonoom gedrag vertonen wanneer het kind geen of onvoldoende bescherming en steun heeft gevoeld in de veilige haven. Ook bij een kind dat onvoldoende heeft kunnen exploreren, heeft het kind het moeilijk om steun en bescherming te vinden (Kroon en Sterkenburg, 2014).



Figuur 5: De cirkel van veiligheid (Kroon en Sterkenburg, 2014)

Uit een studie met 1.364 kinderen blijkt dat vermijdende of verstoorde hechting leidt tot hogere niveaus van externaliserende gedragsproblemen. Dit is het hebben van te weinig controle over de emotie en zich uitend in bijvoorbeeld in ongehoorzaamheid. De vermijdende gehechtheid is ook afhankelijk van het geslacht en de leeftijd van het kind. Uit onderzoek is gebleken dat slecht gehechte jongens uit risicovolle sociale gezinnen een toename in gedragsproblemen kennen (Fearon, Belsky, 2011).

De begrippen 'verstoorde hechting' en 'vermijdende hechting' werden reeds aangehaald. Andere vormen van onveilige hechting zijn de volgende:

1) Vermijdende gehechtheid: De kinderen hebben, na veelvuldig afgewezen te zijn, geleerd geen beroep meer te doen op hun ouders wanneer ze stress ervaren. Deze kinderen richten hun pijn, verdriet of angst eerder naar binnen of reageren agressief bij spanning. Fysiologische metingen van hun stress tonen echter aan dat ze wel degelijk angstig zijn maar ze proberen hun stressreacties zoveel mogelijk zelf te reguleren en tonen ze zeker niet aan de omgeving. In sociale contacten houden ze liever afstand. Ze beschikken over voldoende zelfstandigheid. Ze lijken zich onverschillig op te stellen en worden daardoor vaak ten onrechte tot 'makkelijke kinderen' bestempeld. In werkelijkheid is het een vorm van zelfbescherming tegen de pijn van de afwijzing die het contact met de ouders oproept. Het is een overlevingsstrategie die gebaseerd is op de ervaring van een gebrek aan beschikbaarheid en dus aan veilige hechting.

2) Ambivalent-gehechtheid: Deze kinderen zijn vooral onzeker door het sterk wisselende, inconsistente gedrag van hun ouders. Ze zoeken voortdurend nabijheid op, zijn soms erg afhankelijk, passief of boos. Het ene moment klampen ze zich vast aan de ouder, terwijl ze anderzijds de ouder teleurgesteld afweren. Deze kinderen kunnen de ouder niet loslaten, maar kunnen de troost en steun ook niet toelaten. Ze missen veel zelfvertrouwen. Hun vertrouwen in de eigen mogelijkheden is beperkt. Wanneer ze later een intieme relatie met iemand aangaan, hebben ze de neiging de partner daarbij te verstikken.

3) Gedesorganiseerde/verstoord-gehechtheid: Van deze kinderen wordt ook gezegd dat ze een 'verstoorde gehechtheidsrelatie' met hun ouders hebben. Deze kinderen zijn doorgaans opgegroeid met ouders die zowel een bron van steun als bron van angst zijn. Bijvoorbeeld doordat de ouders het kind mishandelen of zelf kampen met een depressie. Soms komt het doordat een ouder het kind niet kan beschermen tegen het geweld dat plaatsvindt in het gezin. Het jonge kind kan zich niet aanpassen aan deze onoplosbare paradox en laat daarom vreemd, gedesorganiseerd, chaotisch gedrag zien. Ze kunnen zelfs verstarren als de ouder binnenkomt of zich bij een vreemde gaan gedragen als een veilig gehecht kind. Oudere kinderen kunnen extreem angstig, controlerend en bazig gedrag laten zien (Van Geert, z.d).

Het kind is genetisch geprogrammeerd om zich te hechten aan zijn voornaamste verzorger. In bijna alle gevallen is dat de biologische moeder. Dit kan uiteraard ook iemand anders zijn. Naast de voornaamste verzorger kunnen er ook nog andere belangrijke verzorgers zijn zoals vaders, grootouders, oudere zussen/broers of kleuterleid(st)ers (Kind en Gezin, z.d. en Morris, 2010). Het is aangetoond dat hechting veel dieper gaat dan alleen aan de persoon die je eten en drinken geeft. Het gaat over het gevoel van veiligheid en zekerheid als je bij iemand bent. Dit kan alleen verkregen worden na langdurig fysiek contact met veel intimiteit zoals knuffelen, liefkozen en omhelzen.

Het jonge kind is in staat om met verschillende hechtingspartners om te gaan zolang die verschillende hechtingspersonen maar het gevoel van veiligheid en zekerheid kunnen oproepen (Morris, 2010).

De lagere schooljaren worden gekenmerkt door ontluikende taalkundige, cognitieve en motorische



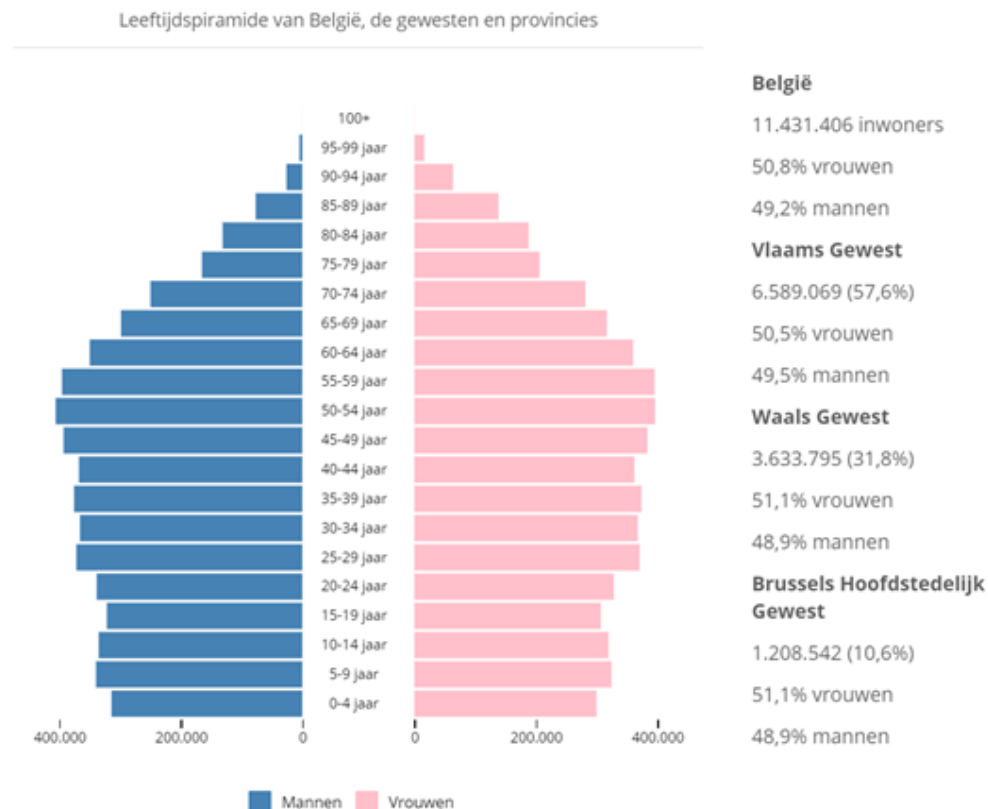
vaardigheden die het kind in staat stellen om meer controle te hebben en om vooruit te komen door toenemende autonomie. Verder wordt er door Bowlby (1907-1990) en Ainsworth (1913-1999) het doelgerichte partnerschap aangehaald. Het kind wordt zich bewust van 'de anderen' als individuen met verschillende eigen doelen, behoeften en wensen. Het kind verwerft kennis over de sociale regels en is in staat om zich mondeling uit te drukken.

Naarmate het kind meer vaardigheid krijgt in zelfbescherming en zich meer en meer buiten de familiecontext begeeft, wordt het weer blootgesteld aan zowel nieuwe deugden als nieuwe gevaren. Dit gaat gepaard met de behoefte aan een nieuwe vorm van ouderbescherming die verschilt met de bescherming die zuigelingen, peuters en kleuters nodig hebben.

Er wordt gesuggereerd dat het kind en de ouders geleidelijk aan een begeleidingspartnerschap ontwikkelen. Het algemene doel wordt dan 'het behoud van toezicht'. Relevant gedrag voor het kind is het accepteren van ouderlijke discipline en het melden van problemen aan de ouder. Deze problemen kunnen zowel fysiek, psychisch als sociaal zijn (Goldberg, 2013).

### 3.4 Beeldvorming

Meestal nemen de grootouders de rol op van ouderen in de omgeving van de kinderen. Met andere woorden de band met de oudere bevolking blijft beperkt tot de contacten met de oudere generatie binnen de familiekring. Kinderen en jongeren zijn gewoonlijk in de fleur van hun leven en ouderen kunnen zich bij gelegenheid wel eens eenzaam voelen. Toch moet vermeld worden dat dit hier om stereotypen gaat. Er zijn net zo goed jongeren die zich eenzaam voelen als ook dat er ouderen zijn die nog mogen genieten van een breed sociaal netwerk.



**Tabel 1: Leeftijdspiramide van België (Statbel,2019)**

Deze twee groepen: kinderen vanaf 4 jaar tot kinderen van 10 jaar oud en ouderen die verblijven in een woon- en zorgcentrum maken deel uit van deze literatuurstudie. Ze zijn tevens de twee uiterste generaties van de bevolkingspiramide. Uit de database blijkt dat de twee uiterste doelgroepen juist degene zijn die het minst vertegenwoordigd zijn (Statbel, 2019).

Vander Meeren beschrijft stereotypering als volgt: *"Het isoleren van één eigenschap uit een verzameling van eigenschappen en het voorstellen van die eigenschap als representatief voor de hele verzameling. Stigmatiseren verwijst doorgaans naar een negatieve of intolerante houding ten opzichte van een groep mensen waarbij die omwille van een bepaald kenmerk 'getekend' worden. Het gevolg hiervan is dat die groep op een negatieve manier onderscheiden en afgezonderd wordt van de anderen die de norm wel vertegenwoordigen. We vormen voor onszelf een idee hierover."* (Vander Meeren, 2017).

In de literatuur werd volgende uitspraak gedaan: *"De tegenstelling tussen jongeren en ouderen is momenteel vooral onderwerp van maatschappelijk debat door de steeds verder toenemende vergrijzing."* (Pauw en Maas, 2015). Door het weinige contact dat er heerst tussen deze twee sociale

groepen is er ook een gebrek aan kennis en feiten. Maar deze stelling kan dus ook omgekeerd de bovenhand nemen. Tevens heeft de stereotypering die we meekrijgen vanuit onze opvoeding en/of die we ontwikkelen geen goede invloed op de sociale afstand (Vander Meeren, 2017). Het aanwezig zijn van de afstand tussen jong en oud kan grote gevolgen hebben voor de samenleving. Uiteraard zal er een afnemende sociale cohesie zijn, die kan uitgroeien naar een onrust in de maatschappij of druk op de solidariteit die je kan voelen tussen de beide leeftijdsgroepen (Pauw & Maas, 2015).

Een kind wordt tijdens zijn opvoeding en groeiproces geconfronteerd met verschillende situaties en gebeurtenissen. Hierdoor krijgt het kind een bepaalde kijk op de wereld. Het is de belangrijkste periode van zijn leven. Maar hoe zit het met hun kijk naar ouderen toe? Om na te gaan hoe kinderen naar ouderen kijken werden tijdens een onderzoek foto's getoond van een jong en een oud koppel. Vervolgens werden de kinderen gevraagd om het bijvoeglijk naamwoord te kiezen uit elk van de vijf paar bijvoeglijke naamwoorden die de persoon het beste beschrijven, zoals blij of verdrietig. Uit het resultaat bleek dat er meer negatieve bijvoeglijke naamwoorden werden geselecteerd om de foto's van de oudere te beschrijven dan bij die van de jongere. De oude man kreeg zelfs meer negatieve reacties dan de oude vrouw. Nog opvallender was dat jongens veel minder bereid waren om met ouderen om te gaan dan de meisjes (Thompson Fillmer, 2006).

*"Stereotiepe beelden over ouder worden zijn vaak het gevolg van een gebrekkig sociaal contact tussen jong en oud en van een gebrek aan informatie. In onze huidige maatschappij leven de leeftijdsgroepen van peuterspeelzaal en lagere school, over jeugdbeweging, via de sportclub en het arbeidsproces tot het woonzorgcentrum sterk van elkaar gescheiden. Buiten het directe familieverband gaan de generaties weinig met elkaar om"* (Vander Meeren, 2017).

Maatschappelijke oorzaken van stereotypering en de sociale afstand tussen ouderen en kinderen, lichten we toe:

- *De socialisatietheoriën*

Hierbij wordt ervan uitgegaan dat deze stereotypen werden aangeleerd via opvoeding, school, media, ... . Het heeft vooral te maken met welke rol je hebt in iemands onmiddellijke sociale omgeving. Kinderen komen zelden in intens contact met ouderen wat ze een andere rol geeft in de onmiddellijke sociale omgeving van die oudere. We hebben het hier ook over 'significant others' oftewel het rolmodel van het kind dat zal opkijken naar de mening van deze persoon en die zal volgen. Ook bij volwassenen kan dit een invloed hebben. Kijk maar naar de media. Zij vormen ook vaak een beeld dat al snel wordt overgenomen (Vander Meeren, 2017).

- *Maatschappelijke groepsvorming*

In de maatschappij kan je twee grote groepen onderscheiden. De in-groep en de out-groep. De in-groep gaat letterlijk over de groep waar je in hoort. Wanneer het wij-gevoel hier sterk toeneemt zal er al snel een negatief oordeel komen over de out-groep. Dit is de groep waarvan we geen deel van uitmaken (Vander Meeren, 2017).

- *The earned-reputation-theorie* of de sociale identiteitstheorie

Dit wil zeggen dat je zelf de oorzaak bent van het label dat je gegeven wordt. Je werkt zelf iets in de hand (Vander Meeren, 2017).

Jongeren nemen afstand van ouderen wanneer ze opmerken dat ouderen zichzelf te vaak willen spiegelen aan jongeren. Ze nemen eigenschappen over die overeenkomen met die van jongere

generaties. Dit komt doordat ouderen hun eigen generatie als een negatieve identiteit zien. (Lindenberg J., 2019)

- *De ruiltheorie of de sociale rol theorie*

Wanneer ouderen iets bijdragen aan de maatschappij kunnen jongeren dit opmerken en zal er waardering zijn voor die ouderen. De oudere krijgt dan respect voor hetgeen hij bereikt heeft (Vander Meeren, 2017).

Deze theorie houdt ongeveer hetzelfde in als die van de ruiltheorie. De beeldvorming heeft hier ook te maken met wat iemand bereikte in zijn leven. Afhankelijk van wat de functie of de positie van iemand is/ geweest is, hoe positiever de beeldvorming. Zo is er in Japan in Okinawa veel respect voor de oudere vrouwen omdat zij genezers zijn (Lindenberg, 2019).

De sociale afstand is zeker afhankelijk van waardering en respect. Deze moeten voor beide partijen aanwezig zijn in het contact. Ouderen worden gerespecteerd voor hun bijdrage die ze hebben geleverd in de maatschappij doorheen hun levensfasen. Respect moet verdiend worden dus vandaar de naam van de deze theorie: de ruiltheorie.

Ouderen hebben veel levenswijsheid. Kinderen en jongeren kunnen natuurlijk die ervaring nog niet bezitten. *"Waardering voor oudere generaties komt alleen op grote schaal voor als de jongere generaties vinden dat de ouderen iets weten, kunnen of hebben dat zij zelf missen en relevant vinden."* De oudere zal vooral een educatieve en een sociale rol opnemen tegenover de schoolkinderen.

Dit sociaal gebeuren kan men regelmatig zien in traditionele culturen. Ouderen van de traditionele culturen bezitten over specifieke vaardigheden die kinderen/jongeren niet hebben. Dus in de niet-gemoderniseerde landen hebben ouderen een belangrijke functie te volbrengen. Verschillende culturen zijn aan het moderniseren doorheen de tijd. Hierdoor verliezen ouderen hun politieke en sociale gezag, invloed en leiderschap (Vander Meeren, 2017).

- *De contacttheorie*

Deze theorie beweert dat contacten tussen verschillende bevolkingsgroepen meer begrip en waardering opleveren (Pauw en Maas, 2015). In de literatuur staan meerdere definities van de Contacttheorie van Gordon Allport: "Contact tussen leden van verschillende sociale groepen helpt om vooroordelen weg te nemen en is bevorderlijk voor vriendschappelijke intergroepcontacten" (Jarrett, 2017). Vertrekkend van deze theorie kan men besluiten dat interactie met iemand van een andere groep de basis kan zijn voor een positieve houding ten aanzien van die groep. Wanneer personen van verschillende leeftijden in contact komen met elkaar kan dit een positieve invloed hebben op hun beeldvorming (Pauw en Maas, 2015).

"Ook uit andere onderzoeken blijkt dat, wanneer mensen door wederzijdse contacten meer persoonlijke informatie hebben over jongeren of ouderen, hun houding minder stereotiep wordt en meer begrip komt voor de andere leeftijdsgroep" (Pauw en Maas, 2015). De benaming die dan gegeven wordt voor deze twee groepen is een intergroepsrelatie. Deze intergroepsrelatie moet ook wel betekenisvol zijn (Jarrett, 2017).

***"De uitdaging die we vandaag aangaan, is om een wereld op te bouwen die net zo goed inspeelt op de behoeftes van zeer oude mensen als op die van zeer jonge mensen"***

*Laura L. Carstensen 2017*

*Dr. Hoogleraar psychologie en directeur-oprichter van het Standfort center over levensduur*

## 3.5 Empowerment

De eigen kracht ontwikkelen en inzetten is essentieel bij empowerment. In het woord empowerment, zit het woord 'power' wat kracht of macht betekent. Hierbij is het doel dat het zelfbewustzijn, het zelfbeeld en het zelfvertrouwen, naar voren komen. De omgeving van de persoon die hieraan werkt, is een zeer belangrijke factor in dit proces. Die kan empowerment stimuleren maar ook miskennen. Bij ouderen in een woon- en zorgcentrum is de omgeving meestal de zorgverlener. Bij het kind is dat de leerkracht (de school) of de thuissituatie.

Het stimuleren en ontwikkelen van empowerment heeft als centraal doel dat de persoon in kwestie het gevoel heeft ertoe te doen en zich een waardevol persoon voelt. Empowerment gaat niet alleen om het assertief zijn maar ook om de attitude en de vaardigheden die de omgeving bezit, net als de ruimte die moet worden gecreëerd om de moed te vinden en grenzen te kunnen verleggen. Enkele essentiële zaken die empowerment gaan versterken zijn:

- Gelijkwaardigheid, actieve medepartners zijn van elkaar.
- Open communicatie
- Sterktes benoemen
- Laten participeren en ondersteunen
- Juiste balans vinden tussen afhankelijk zijn en zelfstandig zijn (Engels en van der Lelie, 2010).

Het zelfsturen of ook wel empowerment genoemd, is een niet onbelangrijk deel in het buddyproject. Daarom bestudeerden we een aantal artikels die te maken hebben met het belang van empowerment bij ouderen en bij kinderen.

Er is dan ook ruimte gemaakt in deze literatuurstudie om empowerment bij de twee generaties te bespreken.

### 3.5.1 Empowerment bij de oudere

Life And Vitality Assessment, ook wel LAVA-tool genoemd, is een gespreksinstrument. Deze tool wordt gebruikt wanneer men meer over de gesprekspartner wil te weten komen. In het bijzonder, ouderen. Er zijn drie uitgangspunten bij het gebruik van de LAVA-tool. Punt één gaat over de zorgbehoeften en de verlangens van de oudere. Bij punt twee is de ervaring en de manier waarop de oudere naar alles kijkt, hoe de oudere in het leven staat, belangrijk. Het derde punt gaat erom dat de oudere de regie heeft en de professional of degene die de tool gebruikt, de oudere volgt in het gesprek. De oudere bepaalt dus waar het gesprek naartoe gaat, hoe snel of traag dit gesprek verloopt en hoeveel de oudere aan informatie wenst te delen (LAVA, z.d.).

Door op deze manier een gesprek te voeren zal de oudere meer inzicht krijgen in de kwaliteit van zijn leven. Hij kan dan nieuwe levensdoelen maken voor zichzelf (Vivianne E. Baur, A. Abma, Boelsma en Woelders, 2013). voornamen eruit halen

De LAVA-tool is te vinden in bijlage. Deze werkt als volgt: De persoon die het gesprek met de oudere voert, zorgt voor een rustige en prikkelarme ruimte. Aan de hand van vooraf gemaakte kaarten met verschillende topics zoals bijvoorbeeld familie, financiën, uiterlijk, etc., wordt er nagegaan wat de belangrijkste aspecten zijn in het leven van deze oudere. Om deze duidelijk weer te geven, worden kaartjes op een blad met daarop 'belangrijk', 'minder belangrijk' en 'onbelangrijk' geplaatst door de oudere. Daarna worden de meest belangrijke topics door de oudere beoordeeld op vlak van tevredenheid door middel van het inkleuren van één, twee of drie bollen. Hoe meer

bollen er gekleurd worden, hoe meer tevreden die is over deze topic op dit moment in zijn/haar leven. Dat is het moment dat ouderen inzicht krijgen over hoe ze er in het leven voorstaan. De kaarten met de topics die het meest belangrijk zijn voor de persoon, worden geplaatst op een blad met een thermometer van 1-10. Tien staat voor 'zeer tevreden'. Wanneer de kaarten op het blad liggen, is er een duidelijk beeld van hoe tevreden de oudere eigenlijk is met zijn leven (LAVA, z.d.).

Depressie en depressieve gevoelens komen veel voor bij ouderen. Ze worden snel levensmoe, begrijpen niet waarom ze hier nog zijn en verliezen het zicht op wat ze nog wel kunnen en wat ze willen met hun leven. Met de LAVA-tool wordt tijdens een gesprek met een oudere, de klemtoon gelegd op wat er wel goed gaat en wat ze nog verlangen in hun leven. Dit om hun ingesteldheid en de visie die ze hebben over het leven kleurrijker te zien (LAVA, z.d.).

Ook in een ander artikel kwam aan bod hoe belangrijk het is bewoners van een woonzorgcentrum te betrekken om zo hun empowerment te versterken. In het artikel 'Pioneering partnerships Resident involvement from multiple perspectives' leren we de partner-aanpak kennen waar de oudere als gelijke wordt beschouwd en een stem krijgt om eigen ideeën en gedachten uit te spreken. Hier wordt er ook veel openheid verwacht van het personeel naar de oudere toe (Vivianne E. Baur et al., 2013).

Er wordt gestreefd naar het geven van een stem aan de bewoners. Hiermee willen ze bewoners aanleren om voor zichzelf op te komen en zelf ook dingen te organiseren die hen interesseren. Er worden vergaderingen met actiegroepen gehouden waarin deze aanpak wordt toegepast. Het is belangrijk dat hier ook een teamleider aanwezig is die het gesprek kan sturen met een open en ondersteunende houding en die aandachtig luistert en eventueel helpt om bepaalde acties te bereiken. Ook notities bijhouden om duidelijkheid te scheppen is van belang om eventuele discussies te vermijden. Tijd vrij maken en tijd geven aan jezelf, het personeel en de bewoners in het woon- en zorgcentrum is een belangrijke factor om deze partner-aanpak te doen slagen (Vivianne E. Baur et al., 2013).

De partner-aanpak, houdt vijf stappen in.

Stap 1: deze draait rond het voeren van een gesprek met bewoners met elk hun eigenheid. Hierin worden zaken besproken die belangrijk zijn voor elke bewoner. Het doel hiervan is een idee te creëren over wat een kwalitatieve manier van leven is.

Stap 2: In deze stap leren de bewoners wat elkaars waarden zijn en hoe zij naar het leven kijken en in het leven staan. Zo kan iedereen zijn stem laten horen en van elkaar aanvaarden dat iedereen een eigen mening heeft. In plaats van het kijken naar de dingen die kunnen mislopen, wordt er gemotiveerd te kijken naar de mogelijkheden die er zijn. Deze vergaderingen met bewoners maar ook familieleden, vrijwilligers en personeel, moeten geregeld worden ingepland. In deze stap moet er vooral geluisterd worden.

Stap 3: Via een begeleider die het gesprek zal leiden, zullen vergaderingen worden gehouden waar er ideeën worden voorgelegd aan elkaar. Wanneer een idee wordt gevormd waar iedereen zich in kan vinden, is er weer een stap dichterbij gezet naar het uitwerken van dit idee.

Stap 4: In deze stap zal er gezorgd worden voor structuur. Dit houdt in dat er een taakverdeling zal worden voorzien en alle activiteiten/acties worden ingepland.

Stap 5: Hierin wordt een soort van evaluatie gedaan over de reeds gestelde acties en zullen er nieuwe zaken worden aangekaart. (Vivianne E. Baur et al., 2013)

Uit onderzoek blijkt dat er vaak risico is op stagnering. Ook dan is het aan de teamleider om een positieve noot te brengen in de vergaderingen. De weg naar stagnering werd vaak gemaakt door twijfeling binnen de groep. Vrijwilligers en het zorgpersoneel werden ook betrokken tijdens het onderzoek, wat ervoor zorgde dat hun band met de bewoners sterker werd. Bij de ontmoeting werden kaartjes gemaakt waarop simpele vragen stonden geschreven. Dit leidde tot heel betekenisvolle gesprekken. Veel bewoners leerden op deze manier dat ze door het leren kennen van nieuwe bewoners en het opbouwen van een vriendschap, makkelijker ergens heen zouden gaan of dingen ondernemen die ze voordien nooit zouden gedaan hebben. Ze gingen ook sneller een vrijwilliger aanspreken om hen te begeleiden in een bepaalde activiteit waardoor het buddy project terug zijn intrede maakte. Men zag duidelijk dat de bewoners een stem hadden gekregen na dit onderzoek en ze makkelijker voorstellen deden voor bepaalde activiteiten. In het artikel wordt beschreven dat personeel en andere medewerkers goed op de hoogte zijn van een belangrijk probleem in hun woonzorgcentrum, namelijk dat bewoners weinig spontaan met elkaar in interactie gaan (op een positieve manier). Hier wordt echter niks aan gedaan door het personeel omdat ze denken dat dit een algemeen probleem is dat zich in alle woonzorgcentra voordoet. Ze denken dat dit op geen enkele manier door een verandering in hun systeem kan verholpen worden. Om deze partner-aanpak te kunnen hanteren, is een collectieve actie een belangrijk aspect. Deze actie vereist drie voorwaarden: een gedeelde ontevredenheid, groepssolidariteit en dromen over de toekomst. Ook een open houding en positief zijn moet gestimuleerd worden bij het personeel en de vrijwilligers (Vivianne E. Baur et al., 2013).

### 3.5.2 Empowerment bij kinderen

De essentiële zaken, die besproken werden in de inleiding van empowerment, zijn bij beide generaties op te volgen. Dus ook bij de omgang met kinderen moet er rekening worden gehouden met de gelijkwaardigheid, een open communicatie, het benoemen van de sterktes van het kind, hen laten participeren en tegelijk ondersteunen en de juiste balans vinden tussen afhankelijk zijn en zelfstandig zijn (Engels en van der Lelie, 2010). Kind en Gezin stelt nog enkele bijkomende richtinggevendende tips op om empowerment te stimuleren. Deze zijn: beslissingsvrijheid bieden, aansporen kritisch na te denken, boosheid leren uiten en hiermee leren omgaan, het aanleren van vaardigheden die het kind zelf belangrijk vindt en het opbouwen van een positief zelfbeeld (Kind en Gezin, 2008)

De executieve functies zijn de neuropsychologische processen die zelfsturing in de hand werken. Ze vallen moeilijk te definiëren omdat ze bestaan uit verschillende deelfuncties. Deze functies zijn nodig om sociaal en doelgericht gedrag te kunnen aanleren en sturen het gedrag, het denken en de emoties. Executieve functies zijn zeer afhankelijk van de neurologische ontwikkeling. Die ontwikkeling neemt sterk toe bij de meeste kinderen tijdens de kleuterleeftijd en blijft duren tot na het twintigste levensjaar (Feryn, 2019). Dus ook kinderen van het basisonderwijs moeten best zoveel mogelijk ervaring opdoen op vlak van de executieve functies. Hierdoor zullen hun zelfsturende vaardigheden verbeteren, waardoor kunnen ze dan weer beter functioneren op school en in de maatschappij (Spin, 2015).

In het artikel: 'Benut plastisch brein voor stimulering zelfsturing' wordt er gesproken over drie belangrijke hoofdcomponenten die alles te maken hebben met ontwikkelen van sociaal en doelgericht gedrag. Deze drie componenten zijn: impulscontrole, werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit. Om deze hoofdcomponenten te bekomen, moet er naast rijping, stimulatie zijn vanuit de omgeving. Stimulering kan verkregen worden door middel van de drie didactische EF-bouwstenen.

De belangrijkste functie is het kind leren bewuster te handelen. De eerste bouwsteen staat voor interactie waar het nadenken over mentale processen tijdens het uitvoeren van taken op de voorgrond staat. Een voorbeeld is de STOP-DENK-DOE strategie. Met andere woorden, het kind uitdagen om eerst na te denken voordat die wil handelen. De tweede bouwsteen omvat verschillende activiteiten die de executieve functies stimuleren. Als laatste bouwsteen is er de organisatie. Hier wordt als tip meegegeven om te werken met een buddy. Deze buddy dient dan als betrouwbare hulp bij het uitvoeren van een opdracht (Feryn, 2019).



## 3.6 Eenzaamheid

*"In Vlaanderen voelt een derde van de ouderen (65+) zich vaak eenzaam."* (Hauben, Bucher, De Pauw, en Jonkers, 2019). In elke generatie kan eenzaamheid te vinden zijn. Dirk De Wachter, psychiater kan zich daarin vinden: *"We zijn allemaal dreigend eenzaam."* Wel kan deze eenzaamheid verschillend aanvoelen, afhankelijk van de leeftijdscategorie (Hauben et al., 2019). Deze ingesteldheid werd ook ontkracht door de resultaten van het Nationaal Geluksonderzoek 2018 over sociale relaties. In dat persdossier kunnen er twee belangrijke besluiten getrokken worden: *"Belgen die zich eenzaam voelen, hebben vier keer meer kans om ongelukkig te zijn. En bijna de helft (46%) van de Belgen bevindt zich momenteel in die situatie."* Het is dus een groot stigma om eenzaamheid alleen maar te correleren met de oudere leeftijdsgroep (NN en Ugent, 2018).

In de literatuur zijn er ook twee soorten eenzaamheid te onderscheiden: emotionele en sociale eenzaamheid. Bij de emotionele eenzaamheid ervaart iemand een leegte omdat de kwaliteit van de relaties niet voldoet aan de verwachtingen. Sociale eenzaamheid is aanwezig wanneer het aantal betekenisvolle contacten dat iemand heeft geringer is dan gewenst (van de Riet, 2018 & De Leeuw en De Mits, 2018 & Van der Ploeg, 2011).

### 3.6.1 Eenzaamheid bij ouderen

*"Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring die samenhangt met iemands sociale behoeften"*. (Machielse, A. 2019). Een andere kijk is deze definitie: *"Eenzaamheid is een negatieve, emotionele reactie die optreedt als er een kloof wordt ervaren tussen enerzijds de behoefte aan verbondenheid met anderen en anderzijds de werkelijke verbondenheid met anderen."* (Van der Ploeg, 2018). Eenzaamheid bij ouderen is zodoende een moeilijk begrip om te definiëren en is helemaal iets anders dan louter alleen zijn (Geelen, 2013 & Machielse, 2019). Een goede houvast die eenzaamheid typeert, zijn de belangrijkste kenmerken die genomen kunnen worden uit de definitie: het tekort aan sociale relaties en dit is een individuele subjectieve maar onaangename ervaring (De Leeuw en De Mits, 2018).

De meesten mensen correleren eenzaamheid met een ongewenste situatie. Die situatie gaat gepaard met je alleen voelen, het gemis van een dierbare, maatschappelijk niet (willen) meedoen, tot een andere cultuur behoren en geen aansluiting vinden bij anderen. In al deze genoemde topics is eenzaamheid het gevolg van een gemis aan verbinding, een fundamentele voorwaarde van het menselijke bestaan. Verbindingen met anderen zorgen voor hechting, het gevoel van veiligheid en nabijheid. Het is een gevoel van erbij te horen in een netwerk van gelijkgestemde individuen. Dit stimuleert de ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfrespect door die anderen die ons het gevoel geven dat we ertoe doen (Machielse, 2019). *"Risicofactoren voor eenzaamheid zijn een hoge leeftijd, het niet (meer) hebben van een partnerrelatie, een slechte (fysieke en mentale) gezondheid, geringe maatschappelijke participatie, economische achterstand, gebrekkige sociale vaardigheden en langdurige mantelzorgtaken."* (Machielse, 2018). Een slechte en mentale gezondheid bevestigt van de Riet ook in haar artikel met het volgende: *"Afnemende mobiliteit maakt het lastiger om contacten te onderhouden."* Evenwel is afnemende lichaamsbeweging enerzijds het gevolg maar anderzijds ook een indicatie voor eenzaamheid (van de Riet, 2018). *"Eenzaamheidsgevoelens komen eerder naar voren bij mensen met verminderd functioneren"*, schrijft Geelen. Dementie, incontinentie, hartkwalen, COPD, mobiliteitsproblemen, zintuigelijke problemen en spraak- en taalstoornissen kunnen veroorzakers zijn (Geelen, 2013). Wat ook een rol heeft binnen de risicofactoren van eenzaamheid

zijn persoonskenmerken zoals het hebben van weinig vertrouwen, hoge verwachtingen van of juist angsten voor contacten, stemmingsproblemen en een gebrek aan sociale vaardigheden. Het gevoel van eenzaam te zijn gaat vaak gecombineerd met een ander onderliggend probleem of situatie. Enkele voorbeelden daarvan kunnen zijn: verlieservaring, lichamelijke beperkingen of een ongeschikte woonomgeving (Machielse, 2018). Geelen staft deze mening door te zeggen dat: *"Gevoelens van eenzaamheid een normale reactie zijn op grote veranderingen, zoals een overlijden of verhuizing naar een nieuwe omgeving."* (Geelen, 2013). *"Bij gevoelens van eenzaamheid moet je veel moed hebben om niet in de put van eenzaamheid te komen"*, vertelde een dame van 84 jaar in de documentaire (Hauben et al., 2019).

Eenzaamheid kan ontstaan doordat het aantal contacten dat iemand heeft minder is dan deze persoon zelf wenst of wanneer de kwaliteit van de contacten niet aan de behoefte voldoet. In beide contexten wordt het gemis als onplezierig of stresserend ervaren. Het gaat gepaard met negatieve gevoelens. Iedereen kan dus een gevoel van eenzaamheid ervaren door een verbroken relatie, een overlijden van een dierbare, een verhuizing of een andere gebeurtenis (Machielse, 2018). De verschillende getuigenissen (vijfenzestigplussers) van de documentaire 'Eenzaamheid' wijten de problemen aan een overlijden, verlies van sociale contacten en kinderen die ver weg wonen (Hauben et al., 2019).

Door de jarenlange visie op ruimtelijke ordening om alsmaar verspreider te gaan wonen ofwel te wonen op het platteland, is het gevolg dat ook veel ouderen woonachtig in het buitengebied. Het platteland is aan het vergrijzen. In 2014 leefden 450 000 mensen ouder dan 60 op het platteland. De Studiedienst van de Vlaamse regering voorspelt een toename tot 615 000 in 2030, goed voor een stijging van 36,1%. Deze toename ligt boven het Vlaamse gemiddelde van 30,7%. Het verschil is opvallend met de toename in centrumsteden die slechts op 20,7% ligt (Vlaamse landmaatschappij: dienst plattelandsbeleid, De Deckter, Vandekerckhove, Schillebeeckx, Volckaert, Wellens en De Luyck, 2018). Het woonmodel van het platteland is niet aangepast aan de oude wordende bewoners. Nochtans ijveren de meeste ouderen ernaar zo lang mogelijk in de eigen woning te kunnen verblijven, 'ageing in place'. Zowel die woning (de aanwezigheid van een trap) als de woonomgeving zijn niet aangepast aan het verouderingsproces van de bewoners. Het woonpatroon van het platteland werkt eenzaamheid bij ouderen in de hand. Op het platteland zijn er niet veel voorzieningen beschikbaar, zoals een bibliotheek, gemeenschapscentrum, zorgvoorziening of winkels. Plattelandsbewoners moeten hiervoor zich begeven naar naburige dorpskernen. Maar daar wringt het schoentje want ouderen zijn minder mobiel. Om tot sociaal contact te komen moeten ze de auto of fiets nemen en dat kunnen ze niet altijd meer. Openbaar vervoer is vaak niet beschikbaar op het platteland. Contact met burens (misschien een leeftijdsgenoot) is gering aangezien die vaak pas enkele honderden meters verderop wonen. Zo is het vaak eenzaam ouder worden op het platteland omdat ouderen er erg geïsoleerd wonen (De Decker, 2018). *"Er zijn dagen dat ik mijn mond niet moet opendoen omdat er niemand (aan)belt. Zo'n dagen komen veel voor."* aldus de getuigenis (Hauben et al., 2019). *"Alleen wonen is een veelvoorkomende situatie. Kinderen wonen verder van de ouders af en de eenzaamheid onder ouderen is hoog."* (Van Hoof en Wouters, 2012).

Emotionele eenzaamheid ontstaat door het wegvallen van een hechte en/of intieme relatie. Het gemis slaat dan vooral op die emotionele hechte band met iemand. Sociale eenzaamheid ontstaat door het gemis aan relaties met een bredere groep mensen: *'vrienden, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling'* (Machielse, A. 2019). Een passende getuigenis van een 79-jarige man: *"Ik heb geen vrouw meer en nooit kinderen, broers of zussen gehad, het is dan niet moeilijk om u eenzaam te voelen"* (Hauben et al., 2019).

Eenzaamheid kent ook talrijke negatieve gevolgen die op de mens van toepassing zijn. Er kunnen ernstige gevolgen ontstaan voor de gezondheid, het welzijn en de kwaliteit van leven (Machielse, 2018). In de documentaire 'Eenzaamheid' deelden de getuigen de volgende gevolgen mee die zij ervaren: gezondheidsklachten, angst, minder moedig en ondermaatse lichaamsbeweging. (Hauben et al., 2019).

Vooraleer je deze gevolgen kan koppelen aan de eenzaamheid die ervaren kan worden, moet het gevoel eenzaamheid eerst benoemd worden. Het herkennen van eenzaamheid is niet gemakkelijk, want nog steeds heersen er stigma's en taboes rond deze maatschappelijke situatie. Sarah Dury, postdoctoraal onderzoeker is van mening dat onze maatschappelijke uitdaging vooral ligt in preventie en detectie van eenzaamheid (Hauben et al., 2019). Zoals eerder vermeld, is het aantal contacten nietszeggend voor het bepalen van de eenzaamheidsgevoelens. Aangezien eenzaamheid geen term is die iemand snel zal benoemen over zichzelf. Soms is iemand zich niet eens bewust van zijn eigen eenzaamheidsgevoelens en voelt hij zich vooral ongelukkig. Er zijn verschillende gedragingen die een aanwijzing kunnen zijn voor eenzaamheid. Dit gedrag kan zijn klagen over anderen, vage lichamelijke klachten, claimedrag en heimwee naar vroeger (Geelen, 2013).

Bij het zoeken van een signalisatiekaart overheerste het Nederlands aanbod. In bijlage zijn er twee voorbeelden van signalisatie kaarten te zien.

Het verhelderen van eenzaamheid kan door middel van enkele richtvragen. Dat kan een start zijn om een gesprek te voeren met de ouderen over zijn eventuele eenzaamheidsgevoelens.

Onderstaand staan een aantal vragen die kunnen helpen met dat verhelderend gesprek.

- *"Mist u bepaalde mensen of bepaalde contacten van vroeger?"*
- *"Welke contacten of opvang hebt u nu?"*
- *"Voelt u zich in de steek gelaten?"*
- *"Ervaart u een leegte om u heen?"*

(Geelen, 2013)

Uit de reportage 'Eenzaamheid' kwam naar voor dat veel ouderen zich ook vaak overbodig voelen in onze maatschappij en ze hebben het soms moeilijk om nog mee te kunnen draaien (Hauben et al., 2019).

Het bestrijden van eenzaamheid (emotionele en sociale eenzaamheid) is een verantwoordelijkheid die door meerdere partijen gedragen wordt. Niet alleen de persoon die zich eenzaam voelt kan stappen ondernemen. Ook gemeenten, woonzorgcentra, zorgverleners, burgers en instellingen kunnen helpen aan het creëren en waarborgen van een goed welzijn van de persoon. Door de jaren heen zijn er verschillende interventies ontwikkeld om de negatieve gevolgen van eenzaamheid bij ouderen te verminderen (Machielse, 2018). Onder het in gesprek gaan kunnen volgende hulpmiddelen geplaatst worden: lotgenotengroepen, (telefonische) hulplijn, groepsinterventies, kippen houden in de tuin van het woonzorgcentrum... Enkele getuigenissen hebben ook actie ondernomen om hun persoonlijk gemis te verminderen. Eén iemand ging naar een dagcentrum voor enkele dagen in de week. Zij wou terug onder de mensen komen. Een andere getuigenis ging vaak toertjes meerijden met de bus. Zo kan zij veel beweging zien en babbelen met de mensen die zij op haar route tegenkomt. De conclusie van de documentaire 'Eenzaamheid' is dat ondanks de (hoge) leeftijd de ouderen de moed niet opgeven en dat er een hoopvolle kijk is naar de toekomst toe. Hun netwerk moet niet groot zijn, maar moet voldoen aan een minimum aan sociale contacten. *"Op vriendschap en gelegenheid staat geen leeftijd."* (Hauben et al., 2019)

### 3.6.2 Eenzaamheid bij kinderen

Eenzaamheidsgevoelens werden vaker gekoppeld aan de oudere leeftijdsgroep. Er is inmiddels teruggekomen van deze gedachtegang en er is bevestigd dat jonge kinderen ook gevoelens van eenzaamheid kunnen ervaren. Leegheid, verveling, vervreemding, schaamte, schuldgevoel, verdriet en onveiligheid zijn belangrijke gevoelens die horen onder het ervaren van eenzaamheid (Van der Ploeg, 2018).

Jonge kinderen kunnen genieten van een sociaal netwerk waarbij ze verscheidene leeftijdsgenootjes hebben. Een jong kind kan zich eenzaam voelen wanneer hij/zij geen aandeel heeft bij het samenspelen met andere kinderen. In de verdere ontwikkeling komen andere gedragingen en emoties aan bod. We benoemen deze als elkaar helpen, geruststellen, waarderen, geheimen delen, over anderen roddelen maar ook elkaar vertrouwen en troost bieden en ontvangen. Nog een ontwikkeling verder bepalen we onze overtuigingen en standpunten over de politiek, maatschappij en/of religie. Deze ontwikkeling hoort bij de jongeren (Van der Ploeg, 2018).

De oorzaken van de eenzaamheidsgevoelen bij kinderen zijn divers: scheiding van de ouders van het kind, gezinsproblemen, verhuizing naar een andere buurt, ... Kinderen kunnen een grote impact meemaken bij het verlies van een persoon waar aan het kind aan gehecht is. Deze pijnlijke situatie kan uitdraaien in een traumatische ervaring met als gevolg dat het kind zich zal afzonderen en geen pogingen zal doen om relaties met anderen aan te gaan. Deze kinderen hebben dus risico op eenzaamheidsgevoelens. Kinderen die zich niet optimaal hebben kunnen hechten in een veilige thuissituatie (door verwaarlozing en/of mishandeling), ervaren ook problemen met het aangaan van nieuwe relaties. Een verhuizing meemaken of het slachtoffer van pesten zijn, zijn ook twee situaties die bindingsproblemen tot gevolg kunnen hebben (Van der Ploeg, 2018). Een andere oorzaak die eenzaamheid tot gevolg heeft, is een eenzaamheid die kinderen zelf gaan opzoeken, de zelfverkozen eenzaamheid. Deze eenzaamheid moet wel een tijdelijke duur hebben om geen negatief gevolg te hebben. Een aanhoudend afzijdig gedrag en/of voortdurend alleen willen zijn, zonder vrienden en contact met andere kinderen geeft een ongunstige situatie. Voor de sociale ontwikkeling is er behoefte aan relaties met andere kinderen (Van der Ploeg, 2011).

De voornaamste gevolgen die kinderen moeten dragen bij hun eenzaamheidsgevoelens zijn: depressie, laag zelfbeeld, sociale angst, sociale incompetentie en minder goede schoolprestaties. De genoemde gevolgen kunnen ook gezien worden als een oorzaak. (Van der Ploeg, 2011)

Kinderen kunnen hun gevoel zeker benoemen, aangeven hoe dat komt en hoe het op te lossen valt: *'Ik ben verdrietig, want ik heb niemand om mee te spelen. Ik wil graag iemand om mee te spelen.'* Het eenzaam zijn is bij kinderen vooral gefocust op het alleen zijn. Het alleen zijn wordt bevestigd in volgende kinderboeken: 'De kleine walvis' (Davies, 2018) en De wonderlijke hoed van Beer (Imai, 2014). Het woord 'eenzaamheid' krijgt meer duidelijkheid naarmate het kind ouder wordt. Dat komt omdat het kind zich steeds meer bewust is van zichzelf en de omgeving. Bijgevolg brengt die bewustwording van de positie (bijvoorbeeld in de klas) teweeg dat het kind de anderen beter zal inschatten over hoe ze over elkaar denken. Kinderen van de lagere school zien eenzaamheid als een sociaal concept dat veroorzaakt wordt door externe factoren. Het niet mogen meespelen is een voorbeeld van een externe factor. Kinderen die bijna de lagere school achter zich laten, hebben al een bredere kijk op de term eenzaamheid. Zij kunnen linken leggen tussen eenzaamheid en het omringd zijn met mensen (Van der Ploeg, 2018).

### 3.7 Vergelijking buddyprojecten

In 2017 werd een documentaire gemaakt met als concept intergenerationalisering van ouderen en kinderen die geen familie zijn van elkaar. De kinderen verbleven drie dagen in een woon en zorgcentrum bij ouderen in plaats van in het kinderdagverblijf. Ze deden samen met de ouderen een aantal activiteiten. Ook in dit project wordt aangegeven dat het oorspronkelijk niet de bedoeling was dat het enkel positief zou uitdraaien voor ouderen maar dat ook de kinderen zowel emotionele als sociale vaardigheden zouden aanleren. Het zelfvertrouwen van ouderen gaat er dan weer op vooruit. Ze hebben dan het gevoel dat ze ertoe doen. Een zeer belangrijk punt dat de onderzoeker aanhaalt, is dat er een grote kans is dat wanneer het project eindigt dat de onderzoekers in elkaar staken en begeleide, al snel in het water valt en niet meer wordt verdergezet. Volgens de onderzoeker is het aan de mensen die het project begeleiden, dat jong en oud nieuwe contactrelaties met elkaar aangaan. (Hedd Jones, 2017)

In een ander artikel over het samenbrengen van kinderen en ouderen in Australië was er een gelijkaardige uitspraak rond het versterken van vaardigheden bij kinderen. Er wordt beschreven dat kinderen hun voordeel halen uit dit project doordat ze veel leren over het ouder worden, meer begrip leren hebben voor ouderen, ze zijn meer betrokken, reduceren angst, ze vullen het gebrek aan liefde en affectie aan. Ouderen zorgen er dan weer voor dat de kinderen de hele dag geëntertaind zijn. De ouderen bewegen, lachen, spelen en amuseren zich meer dan ooit. Ze voelen zich zelfverzekerder doordat ze hun kennis kunnen verder zetten en zijn daarom ook een rolmodel voor de kinderen. Verder in dit artikel worden er nog andere onderzoeken besproken die gedaan werden rond de buddywerking. (Connectability, 2018)

Het volgende artikel werd geschreven naar aanleiding van de opening van een nieuw intergenerationeel zorgcentrum. Dit opende in 2017 in het Verenigd Koninkrijk. Ze beschrijven hoe de mentale toestand van de gemiddelde oudere sneller achteruitgaat op vlak van depressiviteit en eenzaamheid. Ook in dit artikel komt naar voor hoe kinderen en ouderen elkaar kunnen helpen in het leven. Ouderen zullen zich comfortabeler voelen wanneer er kinderen aanwezig zijn. Die aanwezigheid zal hun terugbrengen naar de tijd toen ze zelf kind waren en deze herinneringen in hen bovenhalen. Kinderen zullen hun taalkwaliteiten kunnen versterken en leren om met nieuwe mensen om te gaan, nieuwe contacten te leggen. De verantwoordelijken voor de opstart van dit gecombineerde zorgcentrum zijn ervan overtuigd dat dit in de toekomst zeker nog zal uitbreiden over de hele wereld. Ze laten weten dat de voordelen in grotere mate aanwezig zijn dan de nadelen maar uiteraard zijn er een aantal zaken waar zeker rekening mee moet gehouden worden alvorens dit project wordt uitgebreid. Beide groepen zijn bijvoorbeeld zeer gevoelig voor allerlei ziektes omwille van hun zwak immuunsysteem. Het is dus niet onbelangrijk steeds voldoende maatregelen te nemen (thelearningstation, 2017).

Er worden in het artikel van de website 'caring for our generations' nog enkele voordelen aangehaald met betrekking tot het buddyproject. Allereerst wordt aangehaald dat we met dit project teruggaan naar de tijd van vroeger waar alle generaties samen in één huishouden voor elkaar zorgden. Nu wordt iedereen meteen "weggestoken". Kinderen gaan al van zeer jonge leeftijd naar een kinderdagverblijf, ouderen worden naar een woon-en zorgcentrum gebracht wanneer ze niet meer voor zichzelf kunnen zorgen. Hierdoor gaan ouderen wegwijnen en zal depressiviteit meer en meer toenemen. Nochtans zijn, volgens de onderzoeker, ouderen de beste generatie om met kleuters en kleine kinderen om te gaan. Ze geven hun wijsheid door maar hebben ook de tijd en veel geduld. Het artikel wordt afgesloten met het feit dat we onze moderne wereld niet kunnen veranderen maar wel onze maatschappij kunnen steunen om meer aan intergenerationalisering te doen (McGuire, 2019).

Bij het opzoeken naar ervaringen omtrent het buddyproject tussen ouderen en kinderen, vonden we het project Generatietuinen, opgericht door GoodPlanet Belgium vzw. Ook zij hadden hetzelfde doel als wij hebben, ouderen en kinderen samenbrengen. Zelf gingen ze aan de slag met enkele woonzorgcentra en enkele scholen om dan een draaiboek over hun bevindingen te maken, zodat anderen geïnspireerd worden om dit project verder te zetten. Generatietuinen gaat dus over ouderen en kinderen die samen gaan tuinieren om zo de generatiekloof te dichten. Zo komen beide generaties vanachter hun beeldscherm, uit de zetel en komen ze in beweging in de gezonde buitenlucht (GoodPlanet, 2019).

## 3.8 Activiteiten

Tijdens de wisselwerking tussen de oudere en de kinderen, is het natuurlijk belangrijk om enkele activiteiten te voorzien die zowel voor de oudere als voor de kinderen als positief worden ervaren. Hierdoor volgt enkele belangrijke belangen bij de georganiseerde activiteiten.

Activiteiten is een ruim begrip en kan verschillende indrukken nalaten binnen verschillende contexten. Er zijn diverse redenen om aan activiteiten te doen. Zo kunnen ze noodzakelijk en nuttig zijn. Ook kunnen we activiteiten leuk vinden en voeren we ze daarom graag uit. Ten derde bieden activiteiten structuur. Activiteiten kunnen zorgen voor een goede gemoedstoestand en kunnen zelf betekenisvol zijn. Dit is dus persoonsafhankelijk. We kunnen activiteiten pas betekenisvol noemen wanneer er een interactie is tussen de activiteit, de persoon en de omgeving. Deze interactie wordt het Comprehensive Model van Occupatie genoemd. Door de uitgebreide literatuurstudie met betrekking tot ouderen (en specifiek bewoners van woonzorgcentra) en door het kwalitatief onderzoek van Cornelis, Vanbosseghem, Desmet en De Vriendt kwam dit theoretisch model tot stand (Cornelis et al, 2018).

Activiteiten op school kunnen gaan van een sportdag tot een schooluitstap naar het bos. Soep maken, knutselen voor Nieuwjaar en gezelschapsspellen kan je lezen op het activiteitenoverzicht van het woonzorgcentrum. De schoolkinderen en de bewoners kunnen dit beide betekenisvolle activiteiten vinden (Cornelis et al, 2018).

### 3.8.1 Activiteiten bij ouderen

- *Motivering*

Het stimuleren van de oudere om deel te nemen aan aangepaste trainingsprogramma's is bevorderlijk voor de goede gezondheid. (De Leeuw & De Mits, 2018) Vander Meeren schrijft: "Verpleegkundigen kunnen ouderen tevens aanmoedigen om aan te sluiten bij georganiseerde activiteiten" (Vander Meeren, 2017).

Uit het kwalitatief onderzoek met semigestructureerde interviews en observaties van Guell, Shefer, Griffin en Ogilvie kwam een sterke mening naar boven van de meeste deelnemers. Zij vinden dat er een zekere positieve houding aanwezig moet zijn ten opzichte van veroudering. Als deze positieve ingesteldheid niet aanwezig is, is het moeilijk om de persoon warm te maken voor geplande activiteiten (Guell, Shefer, Griffin & Ogilvie, 2016).

De activiteiten van een woonzorgcentrum zijn ook meestal in groepsverband aangezien deze vaak per afdeling georganiseerd worden. Bij deze manier van werken is het moeilijk om elke bewoner tevreden te stellen met de activiteit of om voor iedereen een persoonsgerichte betekenisvolle activiteit te bieden (Cornelis et al., 2018).

Uit de interviews van Guell, Shefer, Griffin & Ogilvie blijkt dat de sociale context enerzijds als een motivatie kan aanvoelen, maar anderzijds kan de sociale context voor de ouderen ook als een barrière aanvoelen.

De deelnemers benoemden vooral hun familie, vrienden, burens of hond als motivatie om gezond te blijven. Sommige ouderen zijn ook gevoelig voor de sociale verwachtingen. Zo bleven ze actief in de tuin klussen en volbrachten ze huishoudelijke taken. Een andere bron van fysieke activiteit is de zorg

voor kleinkinderen. Deze activiteit wordt ondernomen omwille van plezier, maar ook omdat dat van hen verwacht werd. Ze willen hiermee hun kinderen helpen met hun zoektocht naar opvang. De belemmering in fysieke activiteit komt ook vaak door solidariteit. *“De fysieke beperkingen en slechte gezondheid van anderen vormden een belemmering om actief te zijn.”* Een voorbeeld hiervan is dat wanneer één van de partners minder mobiel is, de andere automatisch ook meer aan huis gekluisterd zal zijn. Ook kunnen sociale normen en druk een belemmering zijn voor een actief leven, bijvoorbeeld wanneer ouderen dachten dat hun beperking(en) een last zouden zijn voor de hele groep (Guell et al., 2016).

- *Beweging*

De bewegingsdriehoek die in 2017 geïntroduceerd werd door Het Vlaams Instituut Gezond Leven gaf ook richtlijnen voor 65- plussers.

De vier aanzienlijke pijlers bij de doelgroep 65- plussers volgens de bewegingsdriehoek zijn: minderlang stilzitten, evenwicht en lenigheid, kracht en bewegen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

- Gedurende een geruime tijd stilzitten wordt afgeraden. Er wordt dus aangeraden om deze langdurige periodes te onderbreken met een vorm van beweging. In de beste omstandigheden zou dit om de 20 minuten tot een half uur moeten. Die bewegingen kunnen variëren van een glas water halen tot een wandeling rond de tafel (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

Guell, Shefer, Griffin en Ogilvie zeggen dat een hogere leeftijd geen excuus mag zijn om zittend te leven, maar integendeel het hebben van een hogere leeftijd kan kansen bieden om aangename activiteiten te ontdekken (Guell et al., 2016).

- Evenwicht en lenigheid hebben invloed op een langer zelfstandig leven en vermindert het risico op valincidenten (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

Dat de gegeven gymnastiek vanuit het woonzorgcentrum er anders uitziet dan het trainingsschema van een 40- jarige man is niet vreemd. Elke leeftijd heeft andere noden en maakt verschillende aanpassingen mee, zo ook het lichaam van een oudere. De geplande activiteiten moeten rekening houden met de leeftijdsgebonden wijzigingen in het hart, de longen en de lichaamssamenstelling. Grote inspanningen kunnen risico op hittedslag en uitdroging geven (Vander Meeren, 2017).

Een woonzorgcentrum heeft vaak een weekoverzicht waarop de geplande activiteiten staan. Deze worden vaak georganiseerd per afdeling of leefgroep. Uit het Vlaams Indicatoren Project van 2016 kwam ook naar voren dat bewoners van woonzorgcentra niet tevreden waren met de keuze aan activiteiten in woonzorgcentra. De resultaten van interviews met bewoners van woonzorgcentra bevestigden dat alsook en zij voegden eraan toe dat vooral mannen en hoger opgeleiden onvoldoende tevreden zijn met het activiteitenaanbod (Agentschap Zorg & Gezondheid). Deze resultaten omtrent de georganiseerde activiteiten van het woonzorgcentrum werden gebundeld onder vier categorieën: “De bewoner leert een nieuwe activiteit kennen”, “De bewoner stopt met de activiteit.”, “De bewoner doet de activiteit op een andere manier dan voorheen.” en “Er verandert niks aan de activiteiten voor de bewoner” (Cornelis et al., 2018).

Volgens het vernieuwd Vlaams woonzorgdecreet heeft een woonzorgcentrum de opdracht om de bewoners een aangepast activiteitenaanbod aan te reiken en het zelfzorgvermogen te stimuleren. In artikel 2, §1, °20 van het woonzorgdecreet van 15 februari 2019 staat geschreven:



"Zelfzorgvermogen : het vermogen om als natuurlijke persoon beslissingen en acties in het dagelijkse leven uit te voeren om te voldoen aan zijn basisbehoeften en de bijbehorende activiteiten. Die activiteiten kunnen onder meer betrekking hebben op de uitvoering van huishoudelijke activiteiten, het leggen van sociale contacten en de mogelijkheid om zich te ontplooien en zich te oriënteren in tijd en ruimte" (Woonzorgdecreet, 2019).

Uit de literatuurstudie van Lemmens, Herber, Spijkerman en Oostrom blijkt dat activiteiten zo goed mogelijk moeten aansluiten bij de behoeften van de ouderen. De activiteiten nauw laten aansluiten bij bewoners van een woonzorgcentrum kan je bekomen door te focussen op twee manieren van aanpak. Enerzijds door het betrekken van de bewoner (Shared Decision Making SDM, bewonersoverleg), zoals beschreven staat in de topic 'Empowerment bij ouderen'.

Anderzijds kan dit ook door het vaststellen van de individuele wensen en noden van ouderen. De activiteiten men kan best in een multidimensionale vorm zetten zodat meerdere doelen worden bereikt. Daarnaast kan de professional, degene die de activiteiten in woonzorgcentra organiseert, ertoe bijdragen dat de activiteiten worden geoptimaliseerd. De professional moet voldoende tijd nemen om een vertrouwensband te creëren met de ouderen. Deze band zorgt ervoor dat gezondheids- en psychosociale problemen, behoeften en verwachtingen makkelijker bespreekbaar worden zodat er aanpassingen kunnen gedaan worden naar de toekomst toe. Enkele voorbeelden van activiteiten die in het artikel worden beschreven: gezonde en actieve levensstijl bevorderen (gezonde beweging en voeding, bewegen stimuleren en valpreventie), gezond ouder worden bevorderen (fysieke conditie, veerkracht en sociale vaardigheden) en maatjesproject (sociale activatie om zelfredzaamheid te behouden) (Lemmens, Herber, Spijkerman & Van Oostrom, 2018).

Uit het onderzoek van Guell, Shefer, Griffin en Ogilvie bleek dat de meerderheid van de deelnemers ook beweging belangrijk vindt om actief ouder te worden. Tevens vermeldden de deelnemers ook dat je de geest ook zeker niet mag vergeten. Deze twee begrippen kunnen vaak samengenomen worden in één activiteiten. Sommige deelnemers van het kwalitatief onderzoek benadrukten dat sedentaire bezigheden even belangrijk zijn voor het behouden van de mentale en cognitieve gezondheid. Onder sedentaire bezigheden benoemden zij: puzzels (Sudoku, kruiswoordpuzzels,..), lezen, knutselen en muziek (Guell et al., 2016).

- Krachttraining is bevorderlijk voor sterke spieren en botten. Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om dit 2 maal per week te doen. Onder deze krachttraining verstaan we bijvoorbeeld boodschappen dragen, traplopen en tuinieren. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft oefeningen uitgeschreven over hoe de oefening uitgevoerd moet worden. De instructie wordt duidelijk met een tekening wat er juist verwacht wordt. Nu volgen enkele voorbeelden.

- ✓ Krachtoefening vanuit een stevige stoel voor de schouderpijnen: "Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel. Probeer je voeten plat op de grond te zetten. Hou je rug recht. Kijk recht naar voor. Strek je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders. Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen. Draai kleine cirkels met je armen. Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen). Wil je de oefening uitdagender maken voor jezelf? Neem dan in elke hand een flesje water vast. Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen" (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).
- ✓ Krachtoefening rechtstaand voor de kuitspijnen: "Ga met je tenen op de trap staan. Blijf onderaan de trap, dat is veilig. Hou de leuning van de trap altijd goed vast. Je tenen wijzen

recht naar voor. Je voeten staan een klein beetje uit elkaar. Ga nu op je tenen staan. Keer rustig terug. Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen). Wil je jezelf meer uitdagen? Neem dan in de vrije hand een flesje water vast. Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen." ( Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).



**Figuur 6: Voorbeeld van een krachtoefening (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vermeldt dat er waakzaam om moet gegaan worden met valpreventie. De oefeningen moeten uitgevoerd worden in een veilige omgeving en de persoon moet er zich ook (veilig) in kunnen vinden (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

- ✓ Lenigheidsoefening voor de enkel: "Voer deze oefening ofwel zittend ofwel staand uit. Richt je voet naar beneden en richt vervolgens je voet naar boven. Herhaal 10 maal voor elke voet" (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).
- De ingesteldheid "iets van beweging doen is beter voor de gezondheid van de ouderen dan niets van beweging hebben", zou een goed motto zijn voor elke oudere. Een oproep voor hen is om het grootste deel van de dag te bewegen aan een lichte intensiteit (vegen, wandelen, traplopen). Bij een lichte intensieve beweging gaat je ademhaling niet sneller, de hartslag blijft normaal en kan je gewoon blijven praten. Natuurlijk moet er niet overhaast te werk gegaan worden en moet er echt rekening gehouden worden met de gezondheidstoestand en/ of eventuele beperkingen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

Beweging op oudere leeftijd is bevorderend voor de spiermassa met als gevolg dat er minder risico is op valincidenten. Naarmate mensen ouder worden gaat het uithoudingsvermogen ook steeds achteruit (Vander Meeren, 2017).

De oudere deelnemers van het onderzoek van Guell, Shefer, Griffin en Ogilvie houden zich liever bezig met doelgerichte activiteiten. Deze doeleinden zijn gezelligheid, werken, zorgen of vervoer. Zorgzaamheid werd gezien als een belangrijke oorzaak van activiteit (Guell et al., 2016).

- Levensverhaal

Ouderen hebben hun leven voor het grootste deel al beleefd. Doorheen het leven neem je talrijke beslissingen. Deze beslis je individueel of in samenspraak met de betrokkenen. Het leven kan globaal gezien verdeeld worden in verschillende fasen. "Verhalen vertellen hoort bij elke levensfase" (Vander Meeren, 2017). Een groot verschil tussen onze twee doelgroepen is dat de kinderen net begonnen zijn met hun levensverhaal vorm te geven en dat de ouderen hun laatste deel volbrengen.

Ouderen hebben veel levenservaringen. "Bovendien denken zij graag na over al hun levenservaring die ze doorheen hun leven hebben doorgemaakt.", verwoordt Messelis. Werken aan het levensverhaal kan verhelderend zijn voor de oudere en kan een empowerend effect hebben op hen. Een levensverhaal heeft niet alleen een belanghebbend effect op de auteur, maar ook op personen die de auteur van het levensverhaal omringt. Waarden, normen en de maatschappelijke context spelen daarbij een belangrijke rol. Levensverhalen bevorderen op macroniveau de samenhang

en de positieve beeldvorming over ouderen (Messelis, 2018). Het werken met levensverhalen bevestigt de persoonlijke identiteit en de zelfwaardering (Vander Meeren, 2017).

Het vertellen van het levensverhaal aan anderen kent een positieve invloed op het welbevinden van ouderen. Het vertellen van bepaalde zaken uit hun levensverhaal kan prikkels geven, waarop ze gaan reflecteren. (Messelis, 2018) Wanneer de ouderen hun autobiografie meedelen, kan dit een gevoel van ordening geven en doelgerichtheid bieden waardoor de oudere het leven als zinvol kan ervaren (Vander Meeren, 2017).

Een tool voor levensverhalen waar veel belangstelling voor is, is Soulcenter. Dat is een digitale tool die de bewoner centraal zet en brengt de bewoners, medewerkers, familie en vrijwilligers dicht bij elkaar. Het hulpmiddel is een overzichtelijk en gebruiksvriendelijk platform. De doelstelling is vooral gericht op warm leven en wonen. Alle medewerkers en familieleden hebben toegang tot de levensverhalen, gewoontes, interesse, voorkeuren, verlangens en ambities van de bewoners. Bovendien kan je enkele topics van Soulcenter samenvoegen in het zorgdossier. Door deze informatie samen te bundelen en nieuwe informatie te verzamelen verkrijgt je een mooi levensverhaal van de bewoner (Soulcenter, z.d).

### 3.8.2 Activiteiten bij kinderen

- *Beweging*

Zowel voor peuters en kleuters als voor kinderen en jongeren tot 17 jaar geldt dat langdurig stilzitten wordt afgeraden. Een onderbreking bij onafgebroken stilzitten langer dan een uur wordt aangeraden bij deze vier leeftijdsgroepen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017 en Kind en Gezin, 2020).

Ouders die langskomen op consultatie bij Kind & Gezin kunnen in de brochure "Gezond eten en bewegen" het volgende lezen: "Bij kleuters is er een verband tussen lang stilzitten en overgewicht, zwaarlijvigheid en een lagere fitheid." (Kind en Gezin 2020) Uit de literatuurstudie van Vandebroek, Wassink en Rutten blijkt dat fysieke activiteit bij kinderen is geassocieerd met minder overgewicht, een betere motorische ontwikkeling en verminderde cardiovasculaire risicofactoren. (Vandebroek, Wassink en Rutten, 2016). Dr. Ragnar Van Acker, senior stafmedewerker inhoudelijke coördinatie beweging & sedentair gedrag bij het Vlaams Instituut Gezond Leven en dr. Femke De Meester, stafmedewerker sedentair gedrag bij het Vlaams Instituut Gezond Leven trekken volgende conclusies omtrent de risico's voor de fysieke gezondheid van sedentair gedrag door het uitvoeren van een systematische review van reviews. Meer sedentair gedrag bij kleuters, kinderen en jongeren wordt geassocieerd met overgewicht en obesitas, verschillende risicofactoren van het metabool syndroom en lagere cardiovasculaire fitheid. "Bij kinderen, jongeren en volwassenen toont sedentair gedrag ook een associatie met een lager mentaal welbevinden." De auteurs Van Acker en De Meester hebben hierbij drie beperkingen. Ten eerste verklaren ze dat de associatie tussen sedentair gedrag en de fysieke gezondheid reeds vaker werd onderzocht dan de associatie met het mentaal welbevinden. Er zijn met beide associaties vooral verbanden te vinden, voor een oorzaak-gevolg relatie is er een longitudinaal onderzoek nodig. Vervolgens zijn de associaties bij kleuters, kinderen en jongeren minder duidelijk dan bij volwassenen. Een aannemelijke reden is dat eventuele negatieve gevolgen van sedentair gedrag pas zichtbaar wordt op een latere leeftijd. Ten slotte mag er niet gedacht worden om het sedentair gedrag te compenseren met beweging. De negatieve effecten van sedentair gedrag zijn blijvende risicofactoren ook als de beweegnorm wordt gehanteerd (Van Acker en De Meester, 2015).



**Figuur 7: De bewegingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)**

In het boek "Leren in beweging: Activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters" staat dat er in de kleuterfase een kwalitatieve verandering gebeurt bij de bewegingsvaardigheden. Ze worden met andere woorden beter uitgevoerd door de kleuter en deze vaardigheden zijn bovendien de bouwstenen van de motorische ontwikkeling. "De bewegingsvaardigheden bestaan uit volgende fundamentele motorische vaardigheden: gaan en lopen, trekken en duwen, balanceren, balvaardigheden, ..." (Vandebroek, Wassink en Rutten, 2016).

Bij peuters en kleuters (1 tot en met 5 jaar) is de aanbeveling rond bewegen 3 uur per dag (aan lichte, matige of hoge intensiteit). Als ouder of begeleider is het belangrijk om de peuter en/of kleuter aan te moedigen om deze bewegingsactiviteiten te variëren. Deze activiteiten moeten tevens ook op maat zijn van de leeftijd van het kind en hij/ zij moet deze met plezier uitvoeren. Het Vlaams Instituut Gezond Leven merkt op dat variatie (verschillende vormen van basisbeweging, bewegen in verschillende omgevingen en bewegingsspeel) noodzakelijk is voor de ontwikkeling van motorische vaardigheden. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017 & Kind en Gezin, 2020)

Bij kinderen en jongeren (6 tot en met 17 jaar) wordt aanbevolen om te bewegen aan lichte intensiteit en dit gedurende het grootste deel van de dag. Net zoals variatie belangrijk is bij peuters en kleuters, is deze voor deze leeftijdscategorie ook zeker van groot belang. (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017).

- Luisterend leren

Paul Verhaeghe, hoogleraar aan de universiteit, klinische psycholoog en psychoanalyticus schrijft in zijn boek dat het merendeel van ons opgegroeid is met verhalen over bepaalde grootouders of zelfs overgrootouders. Op die manier leren wij onze herkomst kennen, maar bij het horen van deze verhalen kunnen er verwachtingen worden opgelegd. Vanaf vrij vroege leeftijd worstelen ze met de verbanden tussen generaties. Een voorbeeld hierbij is: 'Jouw oma is mijn mama.' (Verhaeghe, 2012). Duidelijkheid scheppen over generaties kan makkelijk met een genogram. Bovendien kan deze stamboom ook helpen met het vertellen van het levensverhaal (Messelis, 2018).

Kind en Gezin stelt dat diverse onderzoeken wijzen op de positieve effecten van voorlezen op de mondelinge ontwikkeling. Naast het lezen, is gesprekken voeren en vragen stellen ook belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Enkele tips met betrekking tot ons buddyproject zijn de volgende: "Creëer een veilige en uitnodigende sfeer waarin het kind zich op zijn gemak voelt", voer individuele gesprekjes en gesprekjes in kleinere kring en "stem de vraag af op wat het kind aankan, maar daag het kind ook uit." Bij kinderen van 0-6 jaar is variatie van vraagstelling, rustmomenten, uitleg geven en luisteren naar de kinderen zeer belangrijk (Kind en Gezin, z.d).

## 4 Discussie

Bij het opzoeken van projecten over intergenerationalisering, valt het op dat dit de laatste tijd meer aandacht krijgt in onze maatschappij. Dit wordt aangetoond met de recentelijke data van deze bronnen. Heel wat onderzoeken werden de laatste jaren gevoerd rond dit onderwerp door middel van kortdurende projecten. Toch is er onduidelijkheid over het al dan niet verderzetten van deze projecten. Wat ook opvallend is, is dat er weinig negatieve invloeden worden aangehaald met betrekking tot het samenbrengen van beide generaties. Het enige negatieve mogelijke gevolg dat aangehaald werd in de literatuur, was het feit dat contact tussen ouderen en kinderen zorgt voor een verhoogd risico op het overdragen van ziektes omwille van hun zwak immuunsysteem. Er werd beschreven dat er maatregelen werden genomen maar hiervan werden geen voorbeelden genoemd (thelearningstation, 2017).

Om met alle facetten van deze buddywerking rekening te houden, moet er ook gedacht worden aan de mogelijkheid dat een oudere buddy kan sterven. Voor jonge kinderen kan dit een onbekende ervaring zijn. Om te vermijden dat dit een traumatische ervaring wordt kan Kind en Gezin geraadpleegd worden. Zij geven tips over het betrekken van een kind bij de dood en de rouwverwerking. Zo maken ze de verdeling tussen 'het kind betrekken' en 'hoe zeg ik het?'. Preventie is hierbij een belangrijk gegeven. Het wordt aanbevolen om voldoende informatie te geven, aangepast aan de leeftijd, rond de dood en rouwen. Kind en Gezin leert ons dat kinderen van twee tot en met vijf jaar op een gelijkaardige manier reageren als een volwassene bij een sterfte. Het grote verschil bij kinderen van deze leeftijd is dat zij zich er nog niet volledig van bewust zijn dat de dood iets blijvend is. Oudere kinderen gaan dan weer meer vragen stellen. Het is dan belangrijk dat ze bij iemand terecht kunnen waar ze de vragen aan kunnen stellen. Dit helpt hen om de dood beter te leren begrijpen. Een kringgesprek zou hierbij essentieel zijn. (Kind en Gezin, z.d)

In de verschillende onderzoeken staan ook de positieve gevolgen die effect hebben op de levenskwaliteit bij ouderen, zoals zelfvertrouwen en zelfwaardering die toenemen. Dit komt omdat de aanwezigheid van kinderen de ouderen aanzetten om hun kennis te delen, de kinderen op te vangen en daardoor een verantwoordelijkheidsgevoel creëren. Ze voelen zich terug belangrijk en dat is een sterke waarde om de mogelijke depressieve gevoelens, die onder sommige ouderen heersen, te kunnen limiteren. Kinderen zetten ouderen ook in beweging. Ze zijn een grote motiverende factor voor vele ouderen om erop uit te gaan en samen te ontdekken. Dankzij de contactmomenten op regelmatige basis, werden eenzaamheidsgevoelens gestild. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de positieve invloeden uit onderzoeken rond het samenbrengen van kinderen en ouderen (Hedd Jones, 2017 & Connectability, 2018 & Thelearningstation, 2017 & McGuire, 2019 & GoodPlanet, 2019). Bij de kinderen versterkten de emotionele en de sociale vaardigheden. Door het nieuwe intense contact die kinderen met ouderen hebben kan er dus een nieuwe beeldvorming ontstaan rond de oudere. Dit wordt bevestigd in de contacttheorie. Momenteel krijgen kinderen de stereotypering mee uit hun opvoeding en hun verdere ontwikkeling hierover (Vander Meeren, 2017). Wanneer personen van verschillende leeftijden in contact komen met elkaar kan dit een positieve invloed hebben op hun beeldvorming (Pauw en Maas, 2015).

In de geraadpleegde literatuur werd er in de gekozen artikels over vergelijkbare buddyprojecten geen informatie gegeven over de eventuele voorafgaande screening om de ouderen te selecteren die deel willen nemen aan het project. Dat is belangrijke informatie die gemist wordt, aangezien het stimuleren van empowerment belangrijk is voor beide doelgroepen (Vivianne E. Baur et al., 2013 & Spin, 2015 & Feryn, 2019). Ook werd er geen informatie gegeven over eventuele screening naar

dementie. Deze verzamelnaam voor talrijke aandoeningen zorgt ervoor dat de voorbereiding er volledig anders zal uitzien. Het is dus niet duidelijk op welke manier de onderzoekers dit hebben aangepakt.

De LAVA-tool, een gesprekstoel, kan gebruikt worden om uit te zoeken waar de oudere naar verlangt en waar die belang aan hecht. Er zijn drie uitgangspunten bij het gebruik van de LAVA-tool. Deze zijn: de zorgbehoeften en de verlangens van de oudere, hoe de oudere in het leven staat en of de oudere de regie in het gesprek heeft. Een gelijkaardige tool is de partner-aanpak. Deze houdt vijf stappen in: Stap 1: Te weten komen wat belangrijk is voor de bewoner om de levenskwaliteit te verbeteren. Stap 2: Ouderen leren elkaars waarden kennen. Stap 3: Er wordt in groep aan verschillende ideeën gewerkt om verandering te bekomen zodat er een betere kwaliteit van leven is voor de ouderen. Wanneer er een akkoord is, worden deze ideeën uitgewerkt. Stap 4: Structuur creëren. Stap 5: Hierin wordt een soort van evaluatie gedaan over de reeds gestelde acties en zullen er nieuwe zaken worden aangekaart (Vivianne E. Baur et al., 2013). Deze tools stimuleren de empowerment doordat ze de oudere zoveel mogelijk zelf laten bepalen.

Over de kleuter en het kind is ook heel wat onderzoek gedaan.

Uit de geselecteerde bronnen ontstaat er onenigheid over tijdsbesef bij de kleuter. Enerzijds wordt gezegd dat er een gebrek aan tijdsbesef is en anderzijds wordt er beschreven dat kleuters verleden, heden en toekomst van elkaar kunnen onderscheiden (Boer, Huisman en Deković 2015 & Struven et al., 2020).

Een belangrijk aspect binnen de kleutertijd wordt de 'theory of mind' genoemd. Wanneer ze deze test goed beantwoorden, begrijpen ze dat anderen beschikken over hun eigen gedachten en gevoelens. In een andere bron wordt gezegd dat kinderen van 7 jaar beseffen dat ieder een eigen binnenwereld heeft (Boer, Huisman & Deković 2015 & Verhulst, 2017).

In de kleuterfase staat bewegen centraal. Er is verfijning van de handmotoriek en de oog-hand coördinatie verbetert. Ze kunnen bijvoorbeeld correct binnen de lijnen kleuren en een schaar hanteren (Boer, Huisman en Deković, 2015). Een aanbeveling hierbij is dat de activiteiten zo veel mogelijk afgestemd moeten worden op het niveau van de kinderen. Wat opvallend is, is dat bepaalde cognitieve vaardigheden verbeteren wanneer de lesinhoud al bewegend wordt gegeven. Dit is ook bevorderlijk voor de aandachtigheid van de kleuters tijdens de les (Vandebroek, Wassink en Rutten, 2016).

Op school is er veel sedentair gedrag, dat wil zeggen dat de kleuters vaak neerzitten. Zoals reeds vernoemd is bewegen hiervoor een ideale oplossing (Van Acker & De Meester, 2015 & Kind en Gezin 2020). Nieuwsgierigheid dat zich uit in veel waarom- vragen en fantasie behoren tot de leefwereld van kleuters. Door het in contact komen met een onbekende omgeving, bijvoorbeeld een woon-en zorgcentrum, zal hun nieuwsgierigheid geprikkeld worden. Dit zal veel vragen bij hen oproepen waar ze dan weer veel uit kunnen leren (Blom, 2018).

Onder het topic lagereschoolkind is de focus gelegd op de mentale ontwikkeling van het kind. Er worden verschillende nieuwe manieren rond het gebruik van het brein aangehaald. Zo wordt er besproken dat kinderen een manier ontwikkelen om logisch te redeneren en hun aandacht op een specifiek iets kunnen richten (Verhulst, 2017). Interessant is dat de kinderen tijdens bepaalde activiteiten sterk hun aandacht hierop kunnen richten. Hierdoor komt het doel van de activiteit beter tot  zijn recht.

De bevindingen rond het logisch redeneren zijn gebaseerd op de theorieën en onderzoeken van de ontwikkelingspsycholoog Jean Piaget. Deze bron werd gebruikt omdat Piaget een heel grote basis heeft gevormd over het onderwerp "de ontwikkeling van het kind". Om niet enkel en alleen op de

bevindingen van één persoon af te gaan, worden aan de hand van andere onderzoeken interessante onderwerpen aangehaald. Vignero schrijft dat leeftijdsgenoten steeds belangrijker worden en dat deze bijdragen tot de ontwikkeling van sociale relaties (Vignero, 2019). Piaget voerde verschillende onderzoeken uit om de morele ontwikkeling van het kind te bestuderen. Op deze onderzoeken is de Amerikaan Kohlberg dieper ingegaan en splitste hij de morele ontwikkeling van het kind op in drie fasen: het pre-conventioneel stadium, het conventioneel stadium en het post-conventioneel stadium (Verhulst, 2017). Door kritiek op de manier van onderzoeken die Piaget en Kohlberg hadden gehanteerd was het vanzelfsprekend om bronnen die een andere onderzoeksstrategie hanteren op te zoeken. In een ander artikel werd een onderzoek beschreven waarbij er op een totaal andere manier aan de slag is gegaan dan die van Piaget en Kohlberg. Zo worden er rond de ontwikkeling van het kind geen beweringen beschreven die enkel gebaseerd zijn op een paar onderzoeken van één enkele persoon (Wainryb en Recchia, 2014).



## 5 Conclusie

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is er gebruik gemaakt van een uitgebreide literatuurstudie. Deze resultaten vormen een antwoord op de onderzoeksvraag: "Wat is het effect in levenskwaliteit van ouderen en kinderen in een buddyproject?".

Het buddyproject met kinderen en ouderen is meer dan alleen gezellig samen zijn. Er zijn ook heel wat invloeden op de levenskwaliteit bij beide doelgroepen.

De zelfbepaling bij ouderen is ver te zoeken in een woon- en zorgcentrum. Ze laten zich leiden door de werking en de structuur, hun dagbesteding hangt hiervan af. Ook voelen ze zich vaak overbodig en nutteloos. Ze denken geen functie meer te vervullen in de maatschappij.

De redenen van een opname in een woon- en zorgcentrum kan gelijkgesteld worden aan de risicofactoren die eenzaamheidsgevoelens kunnen uitlokken. Dit is afhankelijk van de attitude die ze hebben tegenover het verblijf in een woon- en zorgcentrum.

De ouderen zien zichzelf binnen hun eigen generatie als een negatieve identiteit. Hierdoor proberen ze eigenschappen over te nemen van jongere generaties. Kinderen gaan op basis hiervan automatisch een negatiever beeld vormen van de oudere. De ouderen zijn grotendeels zelf verantwoordelijk voor het label dat hen gegeven wordt. Door de sociale afstand tussen de generaties is er een gebrek aan kennis en feiten over de oudere. Tevens heeft de stereotypering die de kinderen meekrijgen vanuit de opvoeding en/of die ze ontwikkelen geen goede invloed op de sociale afstand.

Uit dit literatuuronderzoek wordt geconcludeerd dat een intergenerationele relatie tussen het kind en de oudere kansen biedt.

Dit project kan helpen om het overbodigheidsgevoel bij de ouderen te ontkrachten. Bij het contact met kinderen ervaren ze terug dat ze een taak krijgen binnen de maatschappij, namelijk het zorgen voor en bijdragen in de ontwikkeling van het kind. Deze verbinding zorgt voor samenhang. Het samenkomen van kinderen en ouderen zorgt bij ouderen voor afleiding, hierdoor kunnen de eenzaamheidsgevoelens afnemen.

De kinderen kunnen ervaring opdoen op vlak van sociaal en doelgericht gedrag waardoor hun zelfsturende vaardigheden verbeteren wat er dan weer voor zorgt dat ze beter functioneren op school en in de maatschappij. Ze kunnen werken aan hun impulscontrole, werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit. Om dat te kunnen bekomen moet er naast rijping ook stimulatie zijn vanuit de omgeving. De omgeving leert het kind bewuster te handelen. Deze omgeving kan de thuissituatie of de school zijn. In dit geval zijn dat de ouderen in het woon- en zorgcentrum.

Het buddyproject past binnen het principe van Active Aging. Gezond ouder worden wordt gezien als het uitgangspunt van het verouderingsproces waar een gezonde levensverwachting en levenskwaliteit centraal staat.

Beweging integreren in het buddyproject heeft voor beide doelgroepen een positieve invloed. Bij de ouderen is het vooral van belang dat zij minder stilzitten en meer gaan bewegen. Het toepassen van krachttraining, evenwicht- en lenigheidsoefeningen zullen bij de ouderen de gezondheid

bevorderen. Ook bij kinderen, aangezien er in het onderwijs te veel lesinhoud al zittend gegeven wordt. Zo zitten de kinderen het grootste deel van de dag neer en wordt er te weinig bewogen.

Bij kinderen zorgt het toepassen van beweging voor een kwalitatieve verandering van de bewegingsvaardigheden. Verder verbeteren de cognitieve vaardigheden bij kinderen wanneer er beweging in de activiteiten wordt geïntegreerd.

We kunnen concluderen dat er met heel wat aspecten binnen dit buddyproject rekening zal moeten gehouden worden. De begeleiding en een goede opvolging van de kinderen en ouders zijn cruciaal om het buddyproject te doen slagen.

## 6 Bronvermelding

Agentschap Zorg & Gezondheid. (2016). Meting van kwaliteit van leven in Vlaamse woonzorgcentra: resultaten van interviews met bewoners zonder cognitieve problemen (2016). Geraadpleegd van [https://www.zorg-en-gezondheid.be/sites/default/files/atoms/files/Kwaliteit%20van%20leven-sectorrapport\\_2016\\_19122017.pdf](https://www.zorg-en-gezondheid.be/sites/default/files/atoms/files/Kwaliteit%20van%20leven-sectorrapport_2016_19122017.pdf)

Blom, R. (2018) Begrijp je kind: vanzelfsprekend opvoeden door inzicht in ontwikkeling en gedrag (1e druk) Utrecht/ Antwerpen: Kosmos Uitgevers

Boer, F., Huisman, J., & Deković (2015). De ontwikkeling van het kind, de opvoeding en het gezin. In T. Doreleijers (Red.), Leerboek psychiatrie kinderen en adolescenten (3e druk) (pp. 30- 64). Amsterdam, Nederland: Boom

Connectability, (2018, 10 april). The benefits of mixing aged care with childcare. Geraadpleegd van <https://www.connectability.org.au/the-benefits-of-mixing-aged-care-with-child-care/>

Cornelis, E., Vanbosseghem, R., Desmet, V. en De Vriendt, P. (2018). Betekenisvolle Activiteiten Methode: Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra (1e druk). Brussel: Politeia nv.

Davies, B. (2018) De kleine walvis (1e druk) Amsterdam: Luitingh- Sijthoff

De Decker, P., Vandekerckhove, B., Volckaert, E., Wellens, C., Schillebeeckx, E., & De Luyck, N. (2018). *Ouder worden op het Vlaamse platteland*. Antwerpen, België: Garant.

De Leeuw, E. en De Mits, S. (2018) Zorg voor specifieke doelgroepen a: de geriatrische patiënt [cursustekst]. Sint-Niklaas: Odisee.

Delfos, M. (2011) Een patiënt met autisme in de huisartsenpraktijk (1e druk) Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Engels, J., & van der Lelie, J. (2010). Eigen kracht, een gezamenlijk proces. Tijdschrift voor Verpleegkundigen, nr. 2, 30-32.

Fearon, P., Belsky, J. (2011) Infant-mother attachment and the growth of externalizing problems across the primary-school years.

Feryn, S. (2019). Benut plastisch brein voor stimulering zelfsturing.

Geelen, R. (2013) 10x thuiszorg : lastige situaties bij oudere cliënten (1e druk) Amsterdam: Reed Business Education

Goldberg, S. (2013) Attachment and development (3e editie). Verenigde Staten, New York. Uitgeverij: Routledge

GoodPlanet. (2019). *De intergenerationele tuin*. Geraadpleegd op 2020, van <https://www.goodplanet.be/docs/de-intergenerationele-tuin/Leidraad-generatietuinen.pdf>

Guell, C., Shefer, G., Griffin, S., & Ogilvie, D. (2016). 'Keeping your body and mind active': an ethnographic study of aspirations for healthy ageing: Table 1. *BMJ Open*, 6(1), e009973. doi:10.1136/bmjopen-2015-009973

Hauben, H. (producent), Bucher, J., De Pauw, L. en Jonker, L. (regisseur). (2019) Eenzaamheid 65+ [reportage]. België: VRT

Hedd Jones, C. (2017, 4 januari). Combining daycare for children and elderly people benefits all generations. Geraadpleegd via <https://theconversation.com/combining-daycare-for-children-and-elderly-people-benefits-all-generations-70724>

Imai, A. (2014) De wonderlijke hoed van beer (1e druk) Rijkswijk: De Vier Windstreken

Kind en Gezin (2020, 28 mei). Brochure Gezond eten en bewegen.

Kind en Gezin (z.d) Ontwikkeling. Geraadpleegd van <https://www.kindengezin.be/ontwikkeling/>

Kind en Gezin, (2008, 20 augustus). Werken met maatschappelijk kwetsbare gezinnen. Geraadpleegd via [https://www.kindengezin.be/img/Visietekst-werken-met-MKG.pdf?fbclid=IwAR3zK\\_GH8jq\\_Lq5Sbhu7vpwaTD8OggpolLc7WB6yNiDerqsYvpgvgz6M2wo](https://www.kindengezin.be/img/Visietekst-werken-met-MKG.pdf?fbclid=IwAR3zK_GH8jq_Lq5Sbhu7vpwaTD8OggpolLc7WB6yNiDerqsYvpgvgz6M2wo)

Kroon, M., & Sterkenburg, P. S. (2014). De Cirkel van Veiligheid bij een LVB cliënt & systeem (CVV-LVB): een pilot case study. Onderzoek en praktijk. Tijdschrift voor de LVG-zorg, 12(1), 23-31.

LAVA. (z.d.). LAVA Tool. Geraadpleegd op 11 februari 2020, van <https://lavatool.nl/nl/>

Lemmens, L., Herber G.C., Spijkerman, A. en Van Oostrom, S. (2018) Kansrijke elementen van preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden. Geron 20, 43-47 <https://doi.org/odisee.ezproxy.kuleuven.be/10.1007/s40718-018-0038-9>

Machielse, A. (2018). Een trendbreuk in eenzaamheid?. Geron, 20, 50-52. <https://doi.org/10.1007/s40718-018-0185-z> 41

Machielse, A. (2019). Vrijwillige inzet bij eenzame ouderen: verwachtingen, grenzen en voorwaarden

Machielse, A. (2018). Vrijwillige maatjes voor een eenzame ouderen. Grenzen en mogelijkheden van vrijwillige inzet bij een kwetsbare doelgroep. Journal of Social Intervention: Theory and Practice, 27(4). <https://doi.org/10/18352/jsi.558>

McGuire E. A., (2019, 27 maart). Toddlers and seniors together: the benefits of intergenerational care. Geraadpleegd van <https://ifstudies.org/blog/toddlers-and-seniors-together-the-benefits-of-intergenerational-care>

Messelis, E. (2018). Wanneer woorden tekortschieten :Creatief op zoek naar het doorleefde levenverhaal (1e druk). Antwerpen/ Apeldoorn: Garant

Morris, D (2010) Kind: de ontwikkeling van het kind van 2 tot 5 jaar (editie 1). Utrecht, Nederland. Uitgeverij: Kosmos

NN en Ugent (2018, 31 januari). Resultaten Nationaal Geluksonderzoek 2018 over sociale relaties [Persbericht]. Geraadpleegd van [https://gelukkigebelgen.be/wpcontent/uploads/Persdossier\\_180705.pdf](https://gelukkigebelgen.be/wpcontent/uploads/Persdossier_180705.pdf)

Op De Beeck, G. (producent), Van Doninck, T. (regisseur). (2013) Panorama: Het grijze goud [reportage]. België: VRT

Pauw, R., Maas, I. (2015). Ziet met een tegenstelling tussen jong en oud? : Een studie naar de invloed van sociale identificatie, competentie en contact. Mens en maatschappij, volume 90 (3), pag. 245-274. doi:10.1557/MEM2015.3.PAUW

Soulcenter (z.d.). Geef je woonzorgteam goesting. Geraadpleegd op 18 augustus 2020, van <https://soulcenter.be/>

Spin, L. (2015). Zelfsturing door leerlingen in het basisonderwijs.

Statbel.(2020, 14 juli). De levensverwachting van de Belgische bevolking is 81,8 jaar in 2019 [Dataset]. Geraadpleegd van <https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/lesperance-de-vie-de-la-population-belge-est-de-818-ans-en-2019>

Statbel. (2019, 17 juni). Structuur van de bevolking [Dataset]. Geraadpleegd van <https://statbel.fgov.be/nl/themas/bevolking/structuur-van-de-bevolking>

Struven, K. Baeten, M., Kyndt, E. en Sierens, E. (2020) Groot worden: De ontwikkeling van baby tot adolescent (3e druk) Tiel: Lannoo nv

Thelearningstation, (2017, 17 juli). The UK's first intergenerational care home announced. Geraadpleegd via <https://www.thelearningstation.co.uk/blog/uks-first-intergenerational-care-home-announced/>

Thompson Fillmer, H (2006) Seks stereotyping of elderly by children

Unicef voor ieder kind. (2020, 23 april). Het Kinderrechtenverdrag en de missie van UNICEF. Geraadpleegd via <https://www.unicef.be/nl/over-unicef/onze-inspiratie/kinderrechten/>

Van Acker, R., & De Meester, F. (2015). Lang stilzitten: dé uitdaging van de 21ste eeuw. Geraadpleegd van [https://www.gezondleven.be/files/beweging/sedentair-gedrag\\_SYNTHESE RAPPORT1.pdf](https://www.gezondleven.be/files/beweging/sedentair-gedrag_SYNTHESE RAPPORT1.pdf)

Vandebroek, M., Wassink, D & Rutten, C. (2016). Leren in beweging: activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters (1e druk). Leuven: Acco

Vander Meeren, P. (2017). De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen (3e druk). Gent: Uitgeverij Academia Press.

Van de Riet, K. (2018) Mobiliteit draagt bij aan het verminderen van eenzaamheid. *Geron*, 20, 47-49. <https://doi.org/10.1007/s40718-018-0147-5>

van der Ploeg (2011) De sociale ontwikkeling van het schoolkind (1e druk) Houten: Bohn Stafleu van Loghum

van der Ploeg, J. (2018). Eenzaamheid bij jeugdigen (1e druk) Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Van Geert, D. z.d. Over ontwikkeling [cursustekst]. Sint-Niklaas: Odisee

Van Hoof, J., J.M. Wouters, E. (2012). *Zorgdomotica* (1e druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Jarrett, C. (2017). *Psychologie: De belangrijkste theorieën en inzichten uit de geschiedenis van de psychologie* (1e druk). Kerkdriel: Librero.

Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit* (1e druk). Amsterdam: De Bezige Bij

Verhulst, F. (2017) *De ontwikkeling van het kind* (editie 10). Assen, Nederland. Uitgeverij: Van Gorcum

Vignero, G. (2019) De hechte draad tussen ouder en kind: beter begrijpen van (probleem)gedrag van een kind thuis, op school en daarbuiten (editie 2). Antwerpen, België. Uitgeverij: Gerrit Vignero & Garant-uitgevers nv

Vivianne E. Baur, Abma T., Boelsma F. & Woelders S. (2013). Pioneering partnerships. Resident involvement from multiple perspectives

Vlaamse landmaatschappij: dienst plattelandsbeleid, De Decker, P., Vandekerckhove, B., Schillebeeckx, E., Volckaert, E., Wellens, C., & De Luyck, N. (2018). *Vergrijzing op het platteland: samenvatting en aanbevelingen*. KU Leuven Research Group HaUS (Housing and Urban Studies). Geraadpleegd van <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/sites/default/files/downloads/2018-03/Vergrijzing%20op%20het%20platteland.pdf>

Vlaamse Instituut Gezond Leven (z.d.) Krachtoefeningen in beeld. Geraadpleegd via <https://www.gezondleven.be/files/beweging/Krachtoefeningen-in-beeld-A4.pdf>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017). Vlaamse gezondheidsaanbevelingen sedentair gedrag (lang stilzitten) en lichaamsbeweging Overzicht voor professionals. Geraadpleegd van <https://www.gezondleven.be/files/beweging/Gezond-Leven-gezondheidsaanbevelingen-bewegingsedentair-gedrag.pdf>

Wainryb, C., Recchia, H (2014) . Talking about right and wrong (editie 1). Engeland, Cambridge. Uitgeverij: Cambridge university press

Willems, J. (2018) Check hechting voor je ingrijpt. Jeugd Co 12, 32–33. <https://doi.org/10.1007/s12449-018-0064-3>

Woonzorgdecreet (2019,15 februari). <https://codex.vlaanderen.be/Zoeken/Document.aspx?DID=1031639&param=inhoud&ref=search&AVIDS=1372786,1372787,1372788,1372843,1372836,1372822,1372824,1372831,1372835,1372844,1372845,1372864>

World Health Organization (2002). Active ageing [beleidskader]. Geraadpleegd op 30/04 via [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf;jsessionid=CDoA262CCE2B4723469F42B119D713AB?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=CDoA262CCE2B4723469F42B119D713AB?sequence=1)

## 7 Lijst van figuren en tabellen

### Figuren

- Figuur 1: primair en secundair verouderingsproces (Mets, 2002)  
Pagina 12
- Figuur 2: Factoren die invloed hebben op de levenskwaliteit Cornelis, Vanbosseghem, Desmet en De Vriendt, 2018)  
Pagina 15
- Figuur 3: De kopvoeter (eigen ontwerp)  
Pagina 16
- Figuur 4: Sally- Anne Theory of Mind (Delfos, 2011)  
Pagina 18
- Figuur 5: De cirkel van veiligheid (Kroon en Sterkenburg, 2014)  
Pagina 22
- Figuur 6: Voorbeeld krachtoefening (Vlaams Instituut Gezond Leven , 2017)  
Pagina 41
- Figuur 7: De bewegingsdriehoek (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017)  
Pagina 43

### Tabellen

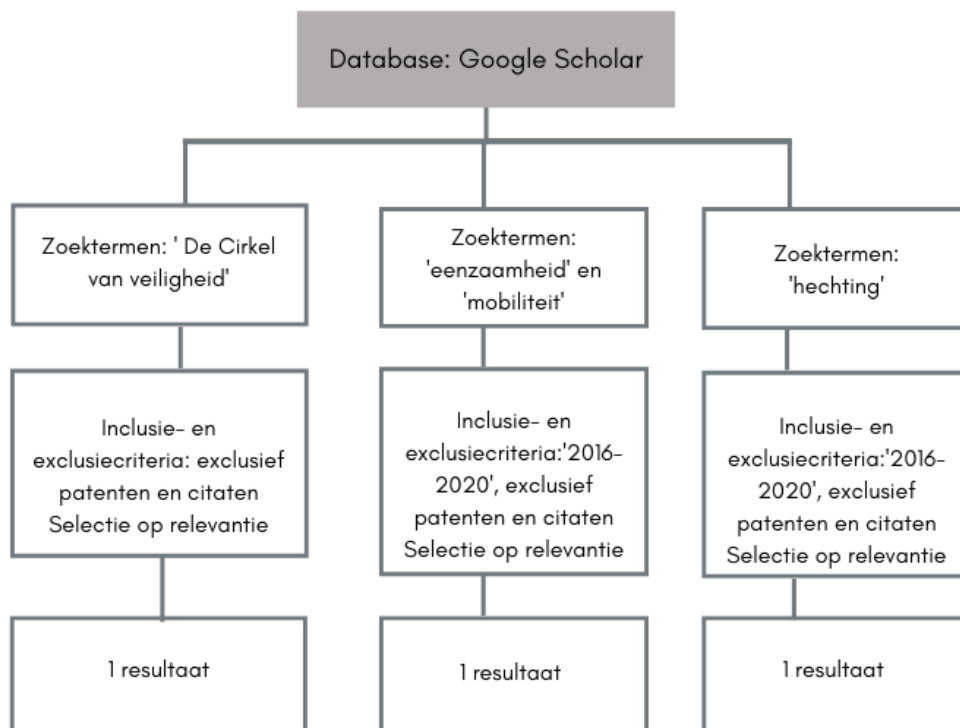
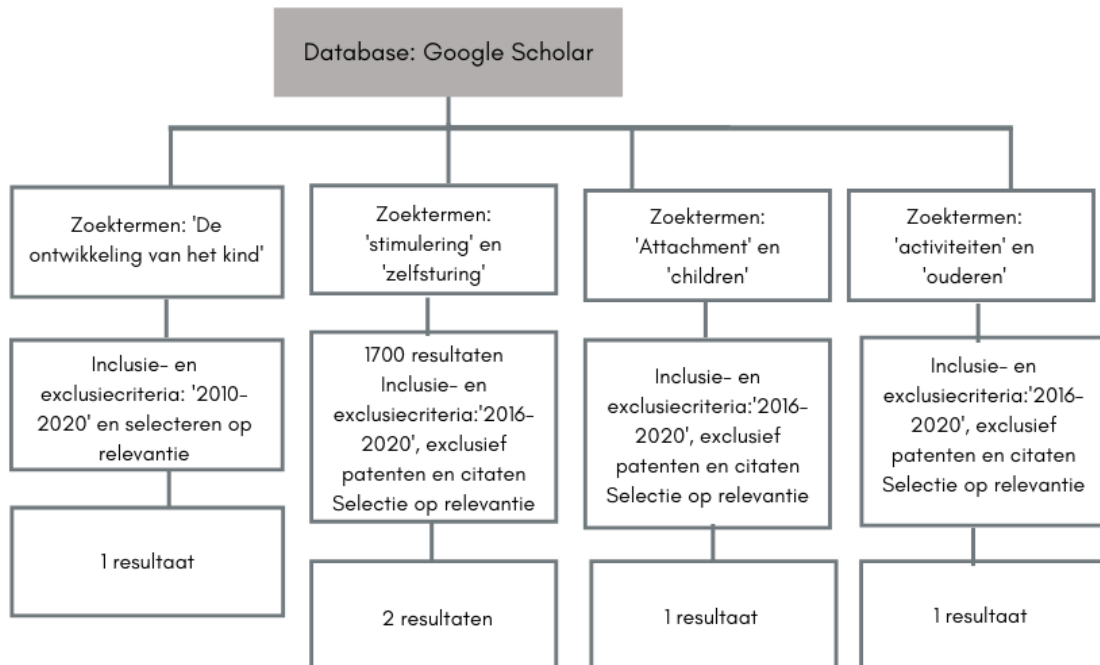
- Tabel 1: Leeftijdspiramide van België (Statbel, 2019)  
Pagina 25

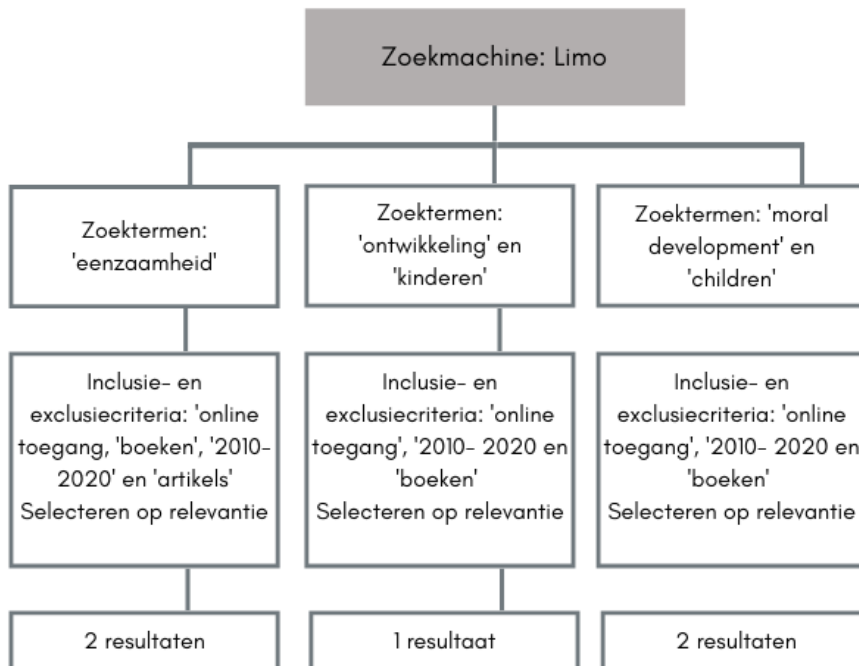
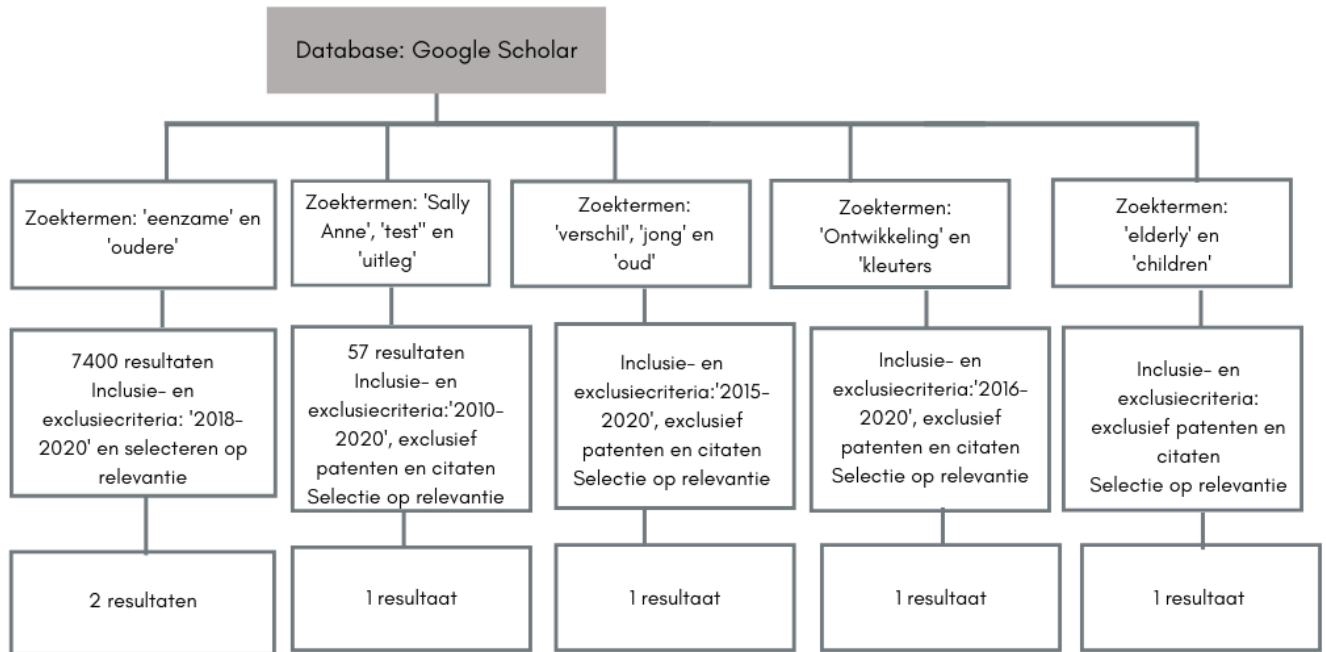
## 8 Bijlage

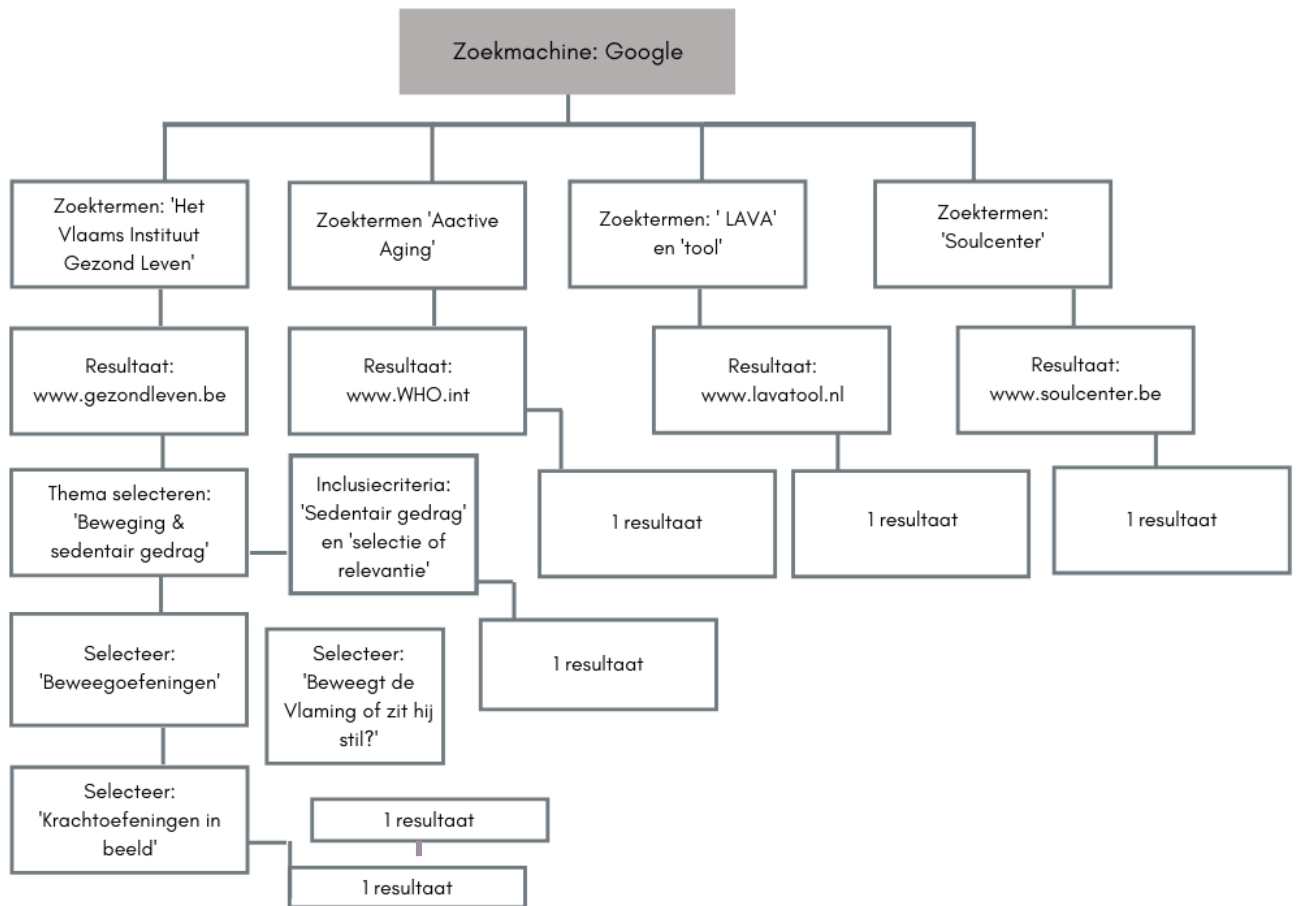
- (I) Zoekbomen  
Pagina 56
- (II) Uitleg LAVA-tool  
Pagina 63
- (III) Twee signalisatiekaarten voor het herkennen van eenzaamheid  
Pagina 65

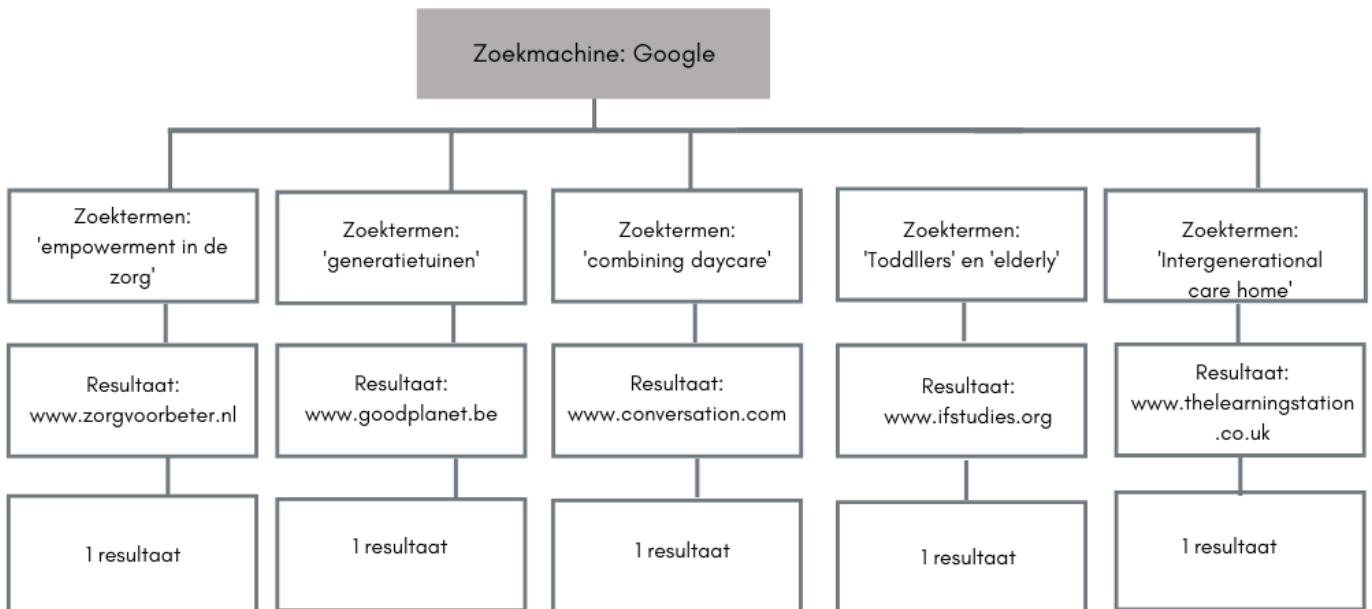
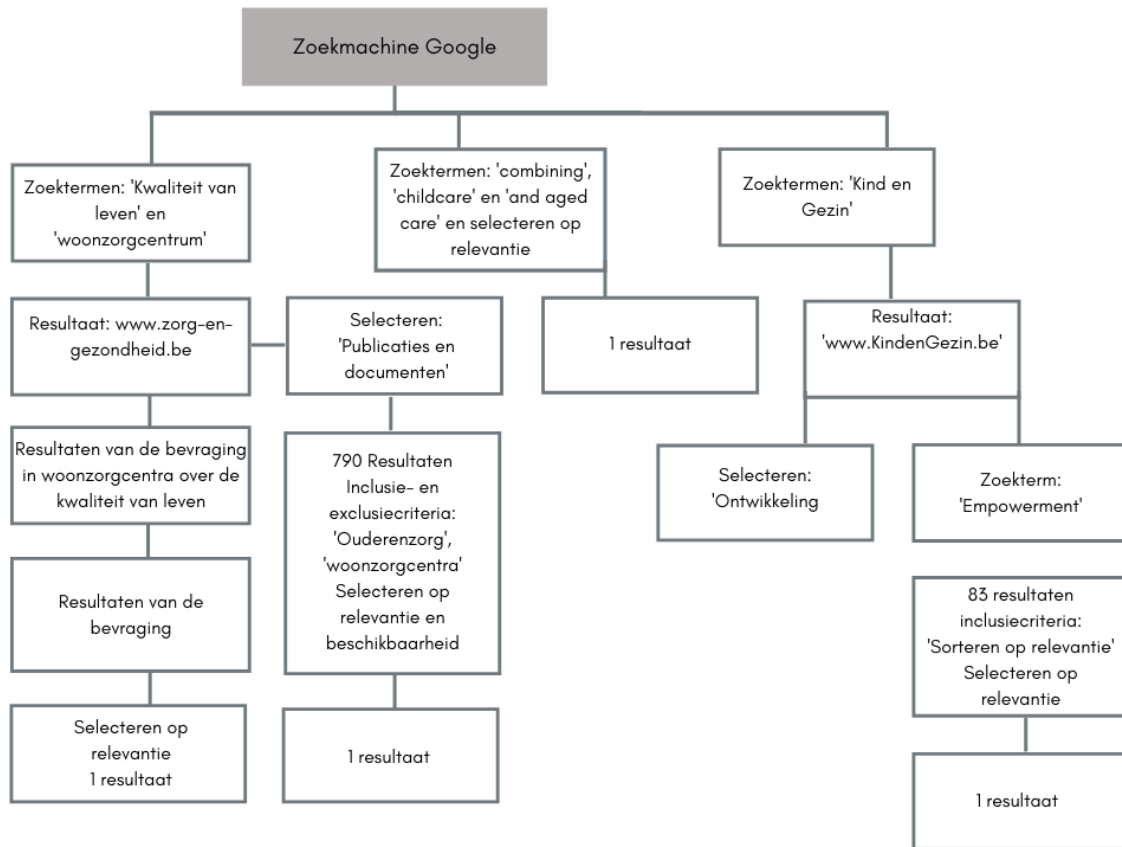


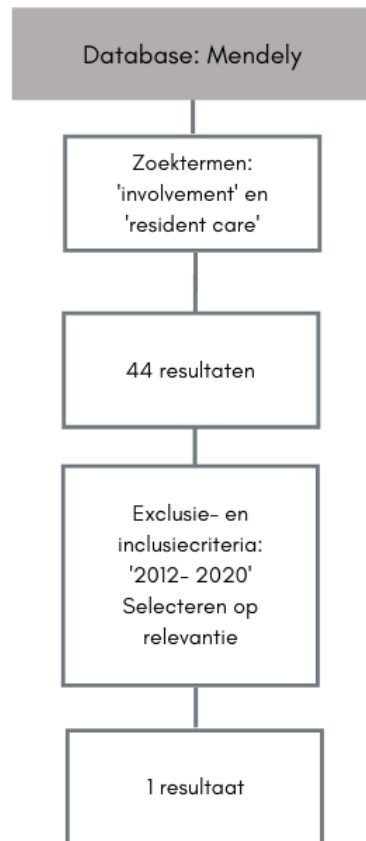
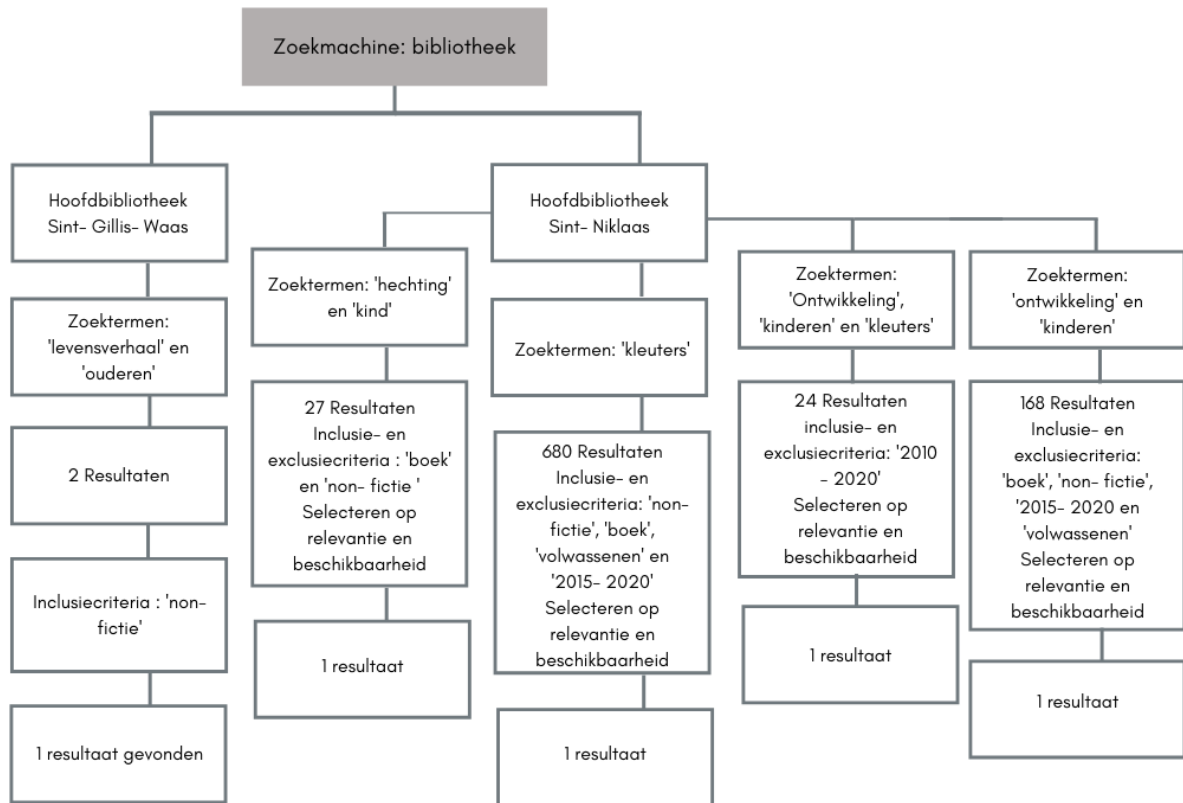
## I. Zoekbomen

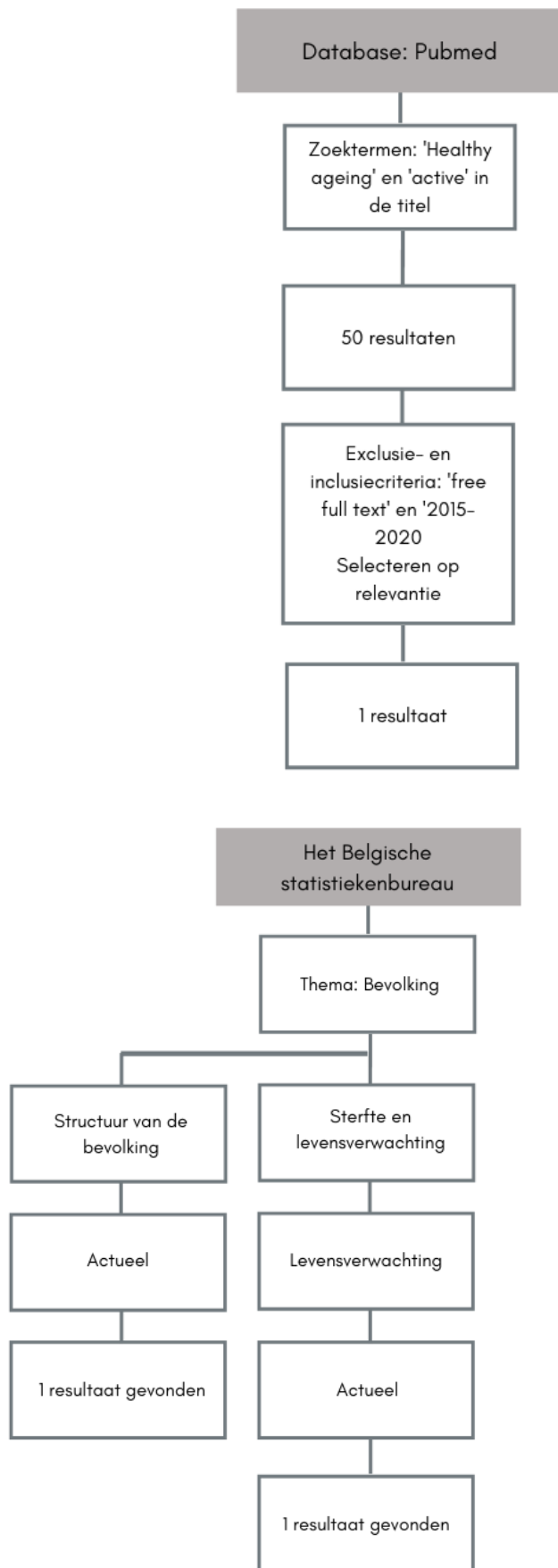


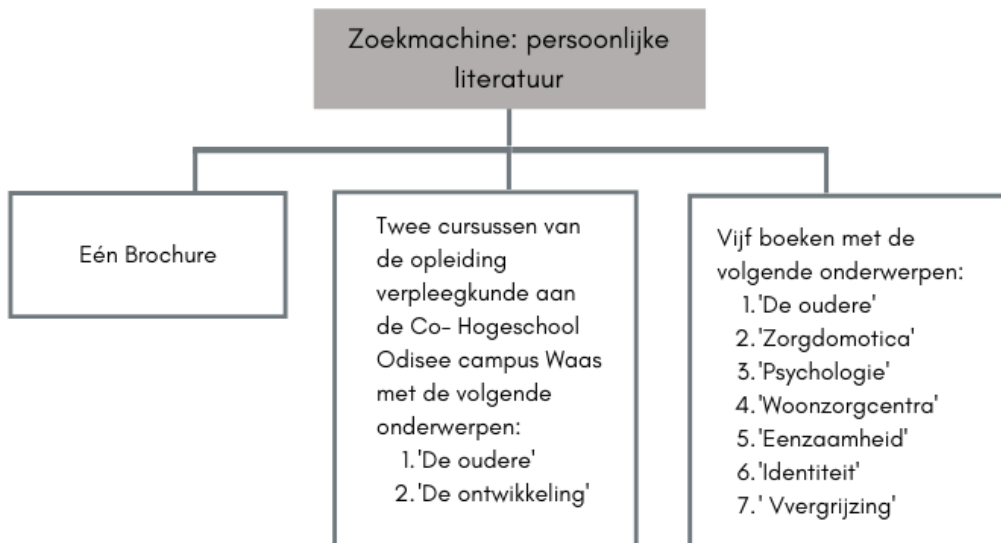








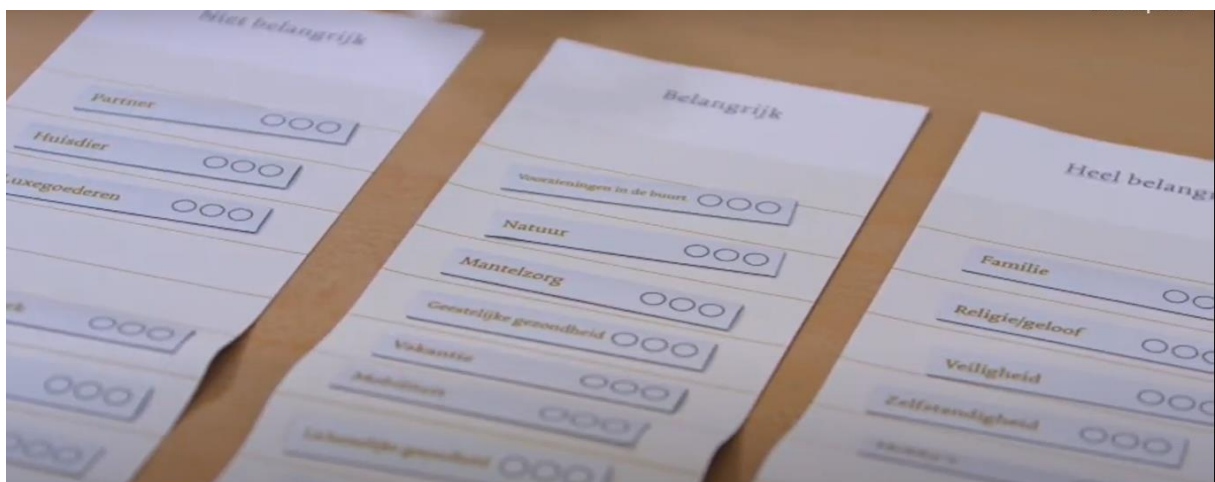




## II. Uitleg LAVA- tool

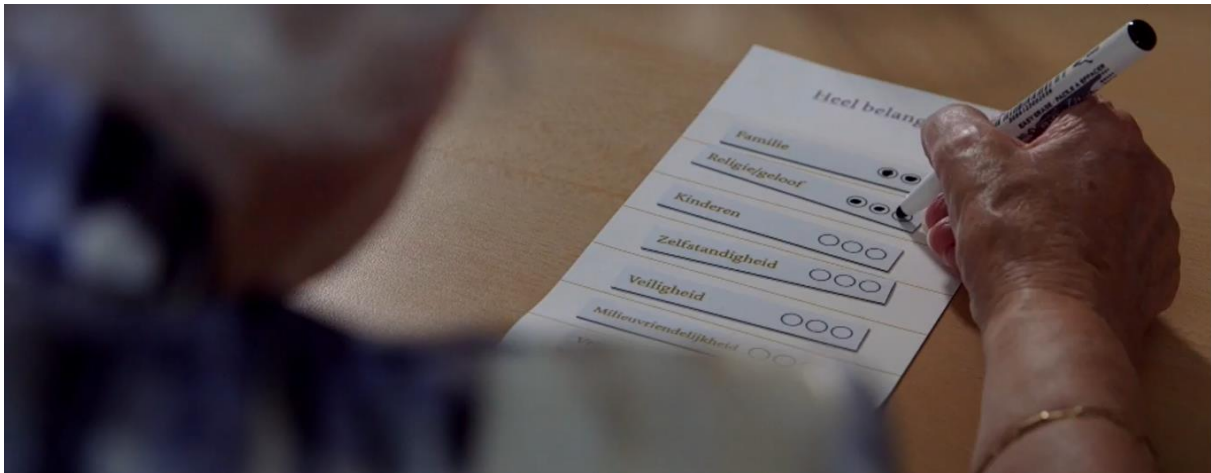


'De benodigheden voor het afnemen van de LAVA-tool' (Lava., z.d.)



'De kaarten met de verschillende topics worden op de drie bladen gelegd, gesorteerd op hoe belangrijk de oudere dit in zijn of haar leven vindt.' (Lava., z.d.)





'De meest belangrijke topics worden door de oudere beoordeeld op vlak van tevredenheid door middel van het inkleuren van één, twee of drie bollen. Hoe meer bollen er gekleurd worden, hoe tevredener die is over deze topic op dit moment in zijn/haar leven.' (Lava, z.d.)



'De kaartjes met de topics worden geplaatst op een blad met een thermometer van 1-10. Tien staat voor 'zeer tevreden'.' (Lava, z.d.)

### III. Twee signalisatiekaarten voor eenzaamheid



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## Signaleren van eenzaamheid

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Toch vraagt signaleren om handelen. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek. Zie ommezijde voor gesprekstips.

### Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

### Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

### Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

### Gedragsmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

### Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

**Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.**

## Bespreekbaar maken

*Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving*

Wees een **OEN**

Open  
Eerlijk  
Nieuwsgierig



**LSD** staat voor

Luisteren  
Samenvatten  
Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen  
Meningen  
Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen  
Voor Een  
Ander



[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)  
[#eentegeneenzaamheid](https://www.instagram.com/eentegeneenzaamheid)

**EEN**  
TEGEN  
**EENZAAMHEID**

## Signaleringskaart

# Eenzaamheid herkennen!



senioren welzijn organisatie

## Signalen:

### Sociale contacten:

- weinig contacten en/of lastig om contacten te maken
- klagen over alleen zijn
- in de steek gelaten voelen
- heeft geen plezier

### Stemming:

- boos, somber, stil, teleurgesteld, verdrietig
- weinig zelfvertrouwen

### Gedrag:

- moeite met concentreren
- leven in verleden
- zich als slachtoffer opstellen
- toenemend alcohol gebruik
- moeite met ontspannen
- erg gesloten zijn of juist veel over zich zelf vertellen (eenrichtingsverkeer)
- mensen op een afstand houden of juist claimen

### Daginvulling:

- weinig activiteiten en weinig structuur in de dag
- nergens zin in hebben

### Persoonlijke en huishoudelijke verzorging:

- onverzorgd uiterlijk en/of huis
- geen aandacht voor verzorging

### Lichamelijke klachten:

- hoofdpijn
- ademhalingsklachten
- slaapproblemen
- vermoeidheid
- (spier)spanning in uw rug en schouders
- maag en/of buikklachten
- verminderde mobiliteit

Bij een combinatie van de beschreven factoren en signalen gedurende langere tijd kan er sprake zijn van eenzaamheid.

*Eenzaamheid herkennen!*

### Risicofactoren:

- overlijden partner, kinderen of vrienden
- een scheiding
- ziekte van uw partner
- een verhuizing
- familieconflicten
- verlies van gezondheid
- onvoldoende sociale vaardigheden (zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen)
- inkomensachteruitgang
- ongewenste woonsituatie

### 10 tips voor een ondersteunend gesprek:

- 1) Neem de tijd voor een gesprek
- 2) Luister ook naar de gevoelens achter de feiten
- 3) Laat in uw lichaamstaal zien dat u luistert
- 4) Zorg dat wat u zegt overeenkomt met uw lichaamstaal
- 5) Weet dat het verhaal aan iemand kwijt kunnen al verlichtend kan zijn
- 6) Wees niet al te gefixeerd op het zoeken naar oplossingen
- 7) Geef nauwkeurig in eigen woorden weer wat de ander volgens u bedoelt, zonder oordeel
- 8) Vraag tijdig om verduidelijking
- 9) Blijk geven van herkenning is prima, maar trek daardoor niet de aandacht naar uzelf
- 10) Wees voorzichtig met het geven van advies (twee keer "ja, maar ..." is nee); tast af of iemand informatie nodig heeft.

Voor advies en hulp bel de seniorenlijn van SWO.

De seniorenlijn is bereikbaar op werkdagen van 09.00-12.00 uur.

Seniorenlijn SWO  
**(0318) 67 22 24**

Bereikbaar op werkdagen  
van 09.00 – 12.00 uur

**Praktijkonderzoek**  
**Professionele bachelor Verpleegkunde**  
**Studiegebied Gezondheidszorg**

**Academiejaar 2020-2021**

**Kinderbuddy's**

Praktijkonderzoek aangeboden door  
**Kaat De Saegher, Elien van Veen & Tibo Van Wauwe**  
Interne begeleider(s): **Eline De Leeuw**



**Praktijkonderzoek**  
**Professionele bachelor Verpleegkunde**  
**Studiegebied Gezondheidszorg**

**Academiejaar 2020-2021**

**Kinderbuddy's**

Praktijkonderzoek aangeboden door  
**Kaat De Saegher, Elien van Veen & Tibo Van Wauwe**  
Interne begeleider(s): **Eline De Leeuw**

## Abstract

Uit een gezamenlijke interesse voor een buddyproject met kinderen en ouderen ontstond het idee om deze leeftijdsgroepen met elkaar in contact te brengen middels een praktijkonderzoek.

Dit praktijkonderzoek is een onderzoek naar de intergenerationalisering van kinderen met ouderen. De onderzoeksvraag: "Wat is het effect op de levenskwaliteit bij kinderen en ouderen in een buddyproject?", kon niet worden beantwoord omwille van de beperkte contactmogelijkheden (door de opgelegde preventiemaatregelen die het makkelijk overdraagbare Covid-19-virus moet afremmen). Verder onderzoek is noodzakelijk om de invloed op de levenskwaliteit te achterhalen. Het bijhorende draaiboek biedt hierbij de nodige ondersteuning. Het draaiboek bevat allerlei activiteiten om intergenerationalisering mogelijk te maken.

Het uiteindelijke doel van dit praktijkonderzoek bestond erin om de kennis bij kinderen rond het ouder worden te verruimen en de huidige stereotypering te achterhalen. Om hier een antwoord op te kunnen geven werd er gebruik gemaakt van enkele opdrachten, nl. het gezelschapsspel 'Geborgen Zorgen' en de aanvullende "inleefdag". De onderzoekers fungeerden als coördinatoren tijdens een opgedragen samenwerkingssessie of spelsituatie met kinderen en ouderen.

De meeste resultaten zijn gehaald uit de inleefdag. Deze (inleef)lesdag bestond uit volgende leeractiviteiten: een toneel, quiz, rouwgesprekken, voedingsmemory, ouderengymnastiek en het spelen van een gezelschapsspel. Achteraf gezien hebben de kinderen hier veel uit geleerd. Dit was te merken aan de antwoorden die de leerlingen gaven na de tweede bevragingronde van de quiz.

Een grondige voorbereiding door de onderzoekers ging vooraf en was cruciaal om dit project te doen slagen. Er kwamen verschillende concepten naar boven die perfect pasten bij het uiteindelijk te behalen doel van dit stevig onderbouwde praktijkonderzoek. Vervolgens moesten de taken voor het uitwerken van de diverse activiteiten tijdens de inleefdag onderling verdeeld worden.

Kernwoorden: Stereotypering, intergenerationalisering, kinderen, ouderen en woonzorgcentrum

De Saegher, K., van Veen, E., & Van Wauwe, T. (2020). Kinderbuddy's Afstudeeropdracht voor het behalen van een bachelordiploma verpleegkunde

Vander Meeren, P. (2017). De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen (3e druk). Gent: Uitgeverij Academia Press

Van de Velde, V. (z.d.). Met kinderen praten over ziekte van (groot)ouders. [Powerpoint]. Geraadpleegd van <https://www.forumpalliatievezorg.be/>

E-mailadressen: [Kaat.desaegher@student.odisee.be](mailto:Kaat.desaegher@student.odisee.be); [Elie.vanveen@student.odisee.be](mailto:Elie.vanveen@student.odisee.be) & [Tibo.vanwauwe@student.odisee.be](mailto:Tibo.vanwauwe@student.odisee.be)



## Woord vooraf

Voor u ligt het praktijkonderzoek: "Kinderbuddy's". Dit praktijkonderzoek wordt voorgelegd als afstudeeropdracht van de vierjarige bacheloropleiding Verpleegkunde aan de Co- Hogeschool Odisee te Sint-Niklaas. Uiteraard willen wij ook een aantal personen bedanken voor hun steun en hulp die wij ontvingen tijdens het schrijven en uitvoeren van dit praktijkonderzoek. Eerst betuigen wij graag een dankwoord aan de school "De Droomballon" en de "Don Boscoschool" en het woonzorgcentrum "Populierenhof". Zonder hen hadden we dit praktijkonderzoek niet kunnen voeren. Ook willen wij onze interne begeleider Eline De Leeuw bedanken, docent aan de Co- Hogeschool Odisee. Met haar groot enthousiasme voor dit zelfgekozen onderwerp werd er aan de slag gegaan om dit praktijkonderzoek te voeren. Zij stond altijd voor ons klaar en stuurde bij waar nodig, om dit praktijkonderzoek tot een goed einde te kunnen brengen. Tot slot willen wij onze families in het bijzonder bedanken die alles nalazen en verbeterden. Hun motiverende woorden gaven ons de kracht om dit praktijkonderzoek te formuleren.

Kaat De Saegher, Elien van Veen en Tibo Van Wauwe

## Inhoud

1.	Inleiding.....	1
2.	Methodologie.....	3
3.	Resultaten .....	5
3.1.	Nieuwjaarsbrieven .....	5
3.2.	De inleefdag .....	7
3.2.1.	Inleiding inleefdag kleuters.....	7
	• Toneel .....	9
	• Levenslijn.....	9
	• Memory.....	10
	• Rouw .....	10
	• Ouderengymnastiek.....	12
3.2.2.	Inleefdag lagere school .....	13
	• Toneel .....	14
	• Quiz .....	14
	• Geriatrische koffer .....	14
	• Rouw .....	15
	• Gezelschapspel ‘Geborgen zorgen’ .....	16
	• Memory.....	20
	• Ouderengymnastiek.....	21
	• Quiz .....	21
4.	Discussie.....	24
5.	Conclusie .....	26
6.	Bronvermelding .....	28
7.	Lijst met figuren/tabellen .....	29
8.	Bijlagen.....	31

# 1. Inleiding

Het buddyproject met kinderen en ouderen is meer dan alleen gezellig samen zijn. Het heeft ook enorm veel invloed op de levenskwaliteit bij beide doelgroepen. De zelfbepaling bij ouderen is ver te zoeken in een woonzorgcentrum. Ze laten zich leiden door de werking en de structuur. Hun dagbesteding hangt hiervan af. Ook voelen ze zich vaak overbodig en nutteloos. Ze denken geen functie meer te vervullen in de maatschappij.

De ouderen zien zichzelf binnen hun eigen generatie als een negatieve identiteit. Hierdoor proberen ze eigenschappen over te nemen van jongere generaties. Kinderen vormen op basis hiervan automatisch een negatiever beeld van de oudere. De ouderen zijn grotendeels zelf verantwoordelijk voor het label dat hen gegeven wordt. Door de sociale afstand tussen de generaties is er een gebrek aan kennis en feiten over de oudere. Tevens draagt de stereotypering die de kinderen meekrijgen vanuit de opvoeding en/of die ze zelf ontwikkelen bij tot de sociale afstand. Omgekeerd is het ook mogelijk dat de ouderen vooroordelen hebben over de jeugd.

Uit het voltooide literatuuronderzoek wordt geconcludeerd dat een intergenerationele relatie tussen het kind en de oudere kansen biedt. Dit project helpt het overbodigheidsgevoel bij de ouderen te ontcrachten. Bij het contact met kinderen ervaren ze terug dat ze een taak krijgen binnen de maatschappij, namelijk het zorgen voor en bijdragen in de ontwikkeling van een kind. Deze verbinding zorgt voor samenhang. Het samenkomen van kinderen en ouderen zorgt bij ouderen voor afleiding. Hierdoor kunnen de eenzaamheidsgevoelens afnemen.

De kinderen kunnen ervaring opdoen op vlak van sociaal en doelgericht gedrag waardoor hun zelfsturende vaardigheden verbeteren, wat er dan weer voor zorgt dat ze beter functioneren op school en in de maatschappij. Ze kunnen werken aan hun impulscontrole, werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit. Om dat te kunnen bekomen moet er naast rijping ook stimulatie zijn vanuit de omgeving. De omgeving leert het kind bewuster te handelen. Deze omgeving kan de thuissituatie of de school zijn. In dit geval zijn dat de ouderen in het woonzorgcentrum.

Het buddyproject past binnen het principe van Active Aging. Gezond ouder worden, wordt gezien als het uitgangspunt van het verouderingsproces waar een gezonde levensverwachting en levenskwaliteit centraal staat.

Beweging integreren in het buddyproject heeft voor beide doelgroepen een positieve invloed. Bij de ouderen is het vooral van belang dat zij minder stilzitten en meer gaan bewegen. Het toepassen van krachttraining, evenwichts- en lenigheidsoefeningen zullen bij de ouderen de gezondheid bevorderen. Ook bij kinderen is beweging heel belangrijk, aangezien er in het onderwijs te veel lesinhoud al zittend gegeven wordt. Zo zitten de kinderen het grootste deel van de dag neer en wordt er te weinig bewogen.

Bij kinderen zorgt het toepassen van beweging voor een kwalitatieve verandering van de bewegingsvaardigheden. Verder verbeteren de cognitieve vaardigheden bij kinderen wanneer er beweging in de activiteiten wordt geïntegreerd.

Bij een intergenerationeel traject, moeten er met heel wat aspecten rekening worden gehouden. De begeleiding en een goede opvolging van de kinderen en ouderen zijn cruciaal om het buddyproject te doen slagen. Het is belangrijk aandacht schenken aan de impact van de Covid-19-crisis op het praktijkonderzoek. Door de variërende maatregelen in het kader van deze Covid-19-epidemie, zijn onze mogelijkheden tot intergenerationele momenten in de verschillende

fases van het onderzoek flink geslonken. Het was simpelweg niet altijd mogelijk contactmomenten te organiseren tussen kinderen en ouderen. Vanuit het enthousiasme van de onderzoekers, is er nooit geopperd om de koers van het onderzoek te wijzigen. De onderzoeksvraag is bijgevolg slechts gedeeltelijk beantwoord, maar met dit onderzoek zijn de eerste kiemen gelegd tot een gefundeerde intergenerationele samenwerking.

Dit onderzoek reikt handvaten aan om verbintenis te creëren tussen kinderen en ouderen. Concreet kwam er een project tot stand tussen een basisschool en een woonzorgcentrum. Aanvankelijk was het de bedoeling de twee doelgroepen echt met elkaar in contact te laten komen. Zo konden ze rechtstreeks elkaar leren kennen en van elkaar leren. De ouderen konden bijvoorbeeld de leerlingen rondleiden in hun eigen woonomgeving, het woonzorgcentrum. De leerlingen konden op hun beurt hen dan weer uitdagen en stimuleren actief mee te werken in een bewegingssessie. De Covid-19-maatregelen maakten dit onmogelijk. Er werd daarom geopperd om verschillende activiteiten uit de denken, zowel binnen als buiten epidemietijden. Zo kan dit project gebruikt worden nu maar ook in de toekomst. Het vergde enige creativiteit om ook binnen de context van een epidemie manieren te bedenken om nader tot elkaar te komen en over de generaties heen kennis op te doen. Toch is dit gelukt. Zo maakten de kinderen een attentie om de ouderen een hart onder de riem te steken in die moeilijke tijd. Ook werd er op de basisschool een heuse inleefdag georganiseerd waar de leerlingen les kregen over ouderen maar zich ook in hen konden inleven aan de hand van simulatiemateriaal. Daar bovenop werd er een gezelschapsspel ontwikkeld waarbij de kinderen op een speelse manier een rondleiding kregen in het woonzorgcentrum. Alle activiteiten werden in een concreet draaiboek gegoten dat voor iedereen te raadplegen is.

Het onderzoek hoopt beleidsmakers, onderwijsdeskundigen en leerkrachten maar ook zorgmedewerkers en ergotherapeuten uit de geriatrische sector aan te zetten om een dergelijk project rond ontmoeting tussen de jongste en de oudste generatie te organiseren. Dit onderzoek dient daarbij als leidraad en biedt heel wat referentievoorbeelden.

(De Saegher, Van Veen & Van Wauwe, 2020)

## 2. Methodologie

Het opzet van het praktijkonderzoek is om de twee uiterste generaties in de maatschappij samen te brengen. De twee generaties bevinden zich enerzijds in het onderwijs en anderzijds de ouderenzorg. Het leggen van contacten op school en in het woonzorgcentrum is noodzakelijk bij het opbouwen van een intergenerationeel project. Het project kan in beide richtingen worden georganiseerd. Scholen kunnen op zoek gaan naar een woonzorgcentrum in de buurt om met hen bijvoorbeeld een schooljaar samen te werken aan dit project. Maar ook een woonzorgcentrum kan een school aanspreken voor een dergelijk project in het kader van animatie voor hun bewoners. De school en het woonzorgcentrum kunnen best niet te ver van elkaar gelegen zijn. Een locatie dichterbij betekent dat het vlot bereikbaar is. Maar geeft ook het voordeel dat de mensen hoogstwaarschijnlijk van de buurt zijn, wat een band schept. Er kan natuurlijk ook worden gekozen voor een woonzorgcentrum dat iets verder gelegen is en dat misschien te bereiken valt met de bus of de fiets. Indien dit geen optie is, kan er op afstand online worden afgesproken. Dat klinkt niet meteen als een ideale omstandigheid, maar het weegt echter niet op tegen het missen van deze mooie en krachtige ervaring.

Tijdens deze pandemie was het een hele uitdaging om ouderen en kinderen samen te krijgen. Via e-mail werden verschillende scholen en woonzorgcentra gecontacteerd om in dit project mee te stappen. Uiteindelijk stemde de school "De Droomballon" en woonzorgcentrum "Populierenhof" in Nieuwkerken toe. Het was aangenaam werken met deze twee instellingen uit dezelfde dorpskern. Voordelig was dat ze elkaar al ontmoet hadden de voorbije jaren voor verschillende activiteiten.

Het oorspronkelijke project dat was uitgedacht, kon niet worden uitgevoerd vanwege de Covid-19-maatregelen. Dus moest er op zoek gegaan worden naar een alternatief om deze leegte op te vullen. Er werd besloten om van op afstand enkele activiteiten door te sturen en een fysieke inleefdag te voorzien dat een beeld schetst van het leven als oudere. Deze konden op de school uitgevoerd worden conform de maatregelen en de resultaten werden afgeleverd aan het woonzorgcentrum. Alle opdrachten kenden hun start in de basisschool. Achteraf is het de bedoeling dat ze het woonzorgcentrum bereikten. Het opzet van dit praktijkonderzoek is om dit doorheen het hele jaar te laten doorgaan. De opdrachten die uitgevoerd werden gingen steeds rond een thema dat samenhangt met de periode van het jaar.

Er werd gezocht naar een mogelijkheid om feedback te ontvangen van de activiteiten op de school. Binnen elke activiteit werden er feedbackfiches opgesteld. Deze zijn bedoeld voor de leerkrachten van de verschillende klassen die de opdrachten uitvoerden. Er werden vragen gesteld zoals "*Hoe ervaarde u de opdracht?*", "*Heeft u tips om de volgende opdracht anders aan te pakken?*", "*Was de opdracht duidelijk?*", "*Ontbrak er nog informatie in de opdracht die u doorgestuurd kreeg?*", etc. Hierop gaven de leerkrachten een antwoord en zo kon deze resultaten gebundeld worden en een algemeen beeld geschapt worden van hoe de opdrachten werden ervaren.

Naast deze feedbackfiche, werd er ook een draaiboek voor de leerkrachten voorzien dat kan ingezet worden als een handleiding om contacten met bewoners van het woonzorgcentrum te leggen. In het draaiboek kunnen er verschillende activiteiten teruggevonden worden, sommige activiteiten zijn conform de geldende Covid-19-maatregelen. Maar ook activiteiten buiten deze periode zijn hierin terug te vinden. Gedurende het onderzoek werd er ontdekt dat er talloze activiteiten uit te werken zijn rond dit thema. Door de Covid-19-maatregelen en een beperkte tijd was het onmogelijk om deze allemaal uit te voeren. Hierdoor kwam snel het idee om deze

activiteiten te bundelen en uit te werken in het draaiboek. Op deze manier wordt er een aanleiding gegeven om eventuele vervolg projecten aan te vangen.

De bedoeling van de inleefdag was dat het contact tussen de ouderen van het woonzorgcentrum en de kinderen van de lagere school werd versterkt en dat ook het stereotiepe denkgedrag zou verminderd worden. Werken met videomateriaal was in dit geval handig. Zo kon het introductievideo en het videomateriaal met dans, doorgestuurd worden naar de leerkrachten en het woonzorgcentrum.

Via een toneel, een spel, een memory, bewegingsinitiatie, rouwgesprekken deden ze heel wat kennis op over het verouderen. Via geriatrisch simulatiemateriaal konden ze zelf ervaren hoe het is om als oudere door het leven te gaan.

Naast het draaiboek werd er ook een gezelschapsspel ontwikkeld. Dit werd gebruikt tijdens de inleefdag bij de lagereschoolkinderen. Door middel van dit spel konden de leerlingen begrijpen wat een woonzorgcentrum net inhoudt en dat levenskwaliteit bij ouderen ook zeer belangrijk is.

### 3. Resultaten

In de volgende sectie worden de uitgevoerde activiteiten besproken. Deze zitten allemaal verwerkt in het handige draaiboek. (Zie bijlage V) Zo werden er nieuwjaarsbrieven geschreven als warme attentie voor de ouderen in een verdrietige periode. Daarnaast beleefden de kleuters en leerlingen van de lagere school een op maat gemaakte inleefdag. Voor al deze activiteiten werd de school De Droomballon in Nieuwkerken als testcase genomen.

De inleefdag van de kleuters zag er als volgt uit: een toneel opvoeren, een levenslijn opbouwen, een voedingsmemory spelen, luisteren naar een voorleesverhaal dat gaat over het sterven en een bewegingsmoment met ouderengymnastiek.

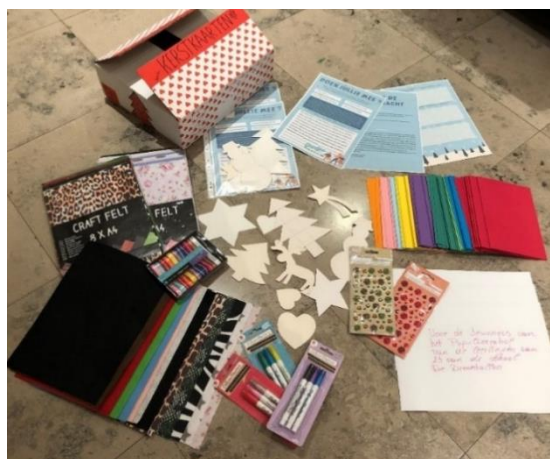
Ook wordt de inleefdag bij de lagereschoolkinderen besproken. Daarbij horend zijn de volgende onderdelen aangereikt: een toneel, een quiz beantwoorden, ervaren hoe het is om een oudere persoon te zijn, een gezelschapsspel spelen, gesprekken houden over rouw, een voedingsmemory spelen, een bewegingsmoment met ouderengymnastiek en om te eindigen het tweede deel van de quiz.

#### 3.1. Nieuwjaarsbrieven

In de winterperiode is er een combinatie van factoren die kan leiden tot een grotere eenzaamheid bij ouderen (in een woonzorgcentrum). Enerzijds zijn er de feestdagen die eraan komen waarbij niet alle ouderen naar familie gaan maar een hele dag op hun kamer blijven zitten en anderzijds is er nu ook de Covid-19-periode. Er is dus een kans dat die eenzaamheid zal toenemen in een jaar als deze. Met deze opdracht was het de bedoeling die eenzaamheidsgevoelens te reduceren.

Kinderen schrijven elk jaar heel wat nieuwjaarsbrieven of maken knutselwerken voor hun familie waaronder hun ouders, meter of peter en oma en opa. Nog één extra kaartje, brief schrijven of iets knutselen om af te geven aan een oudere in een woonzorgcentrum, was dus niet te veel gevraagd.

Zo werden er twee toolboxen gemaakt voor de leerkrachten. Zowel de OKAN-klas als de klassen van het tweede leerjaar kregen zo een verschillende creatieve doos. De doos van het tweede leerjaar bevatte het volgende: feedbackfiches zodat de leerkrachten deze opdracht konden beoordelen, blanco kaarten om de Nieuwjaarsbrieven te maken, instructie-overzicht, een grote enveloppe om te versturen naar het woonzorgcentrum, enkele sjablonen en ander knutselmateriaal.



Figuur 1 De toolbox

De kleurrijke Nieuwjaarsbrieven werden afgegeven aan het woonzorgcentrum. Het personeel daar deelde de kaarten uit aan de bewoners die zich eenzaam voelen en extra steun konden gebruiken.

Met elke opdracht is het de bedoeling dat er voor beide doelgroepen een leerrijk moment komt of dat er toch een voordeel uit wordt gehaald. In deze opdracht was het hoofddoel eenzaamheid bestrijden en zelfs voorkomen bij ouderen in het woonzorgcentrum en tegelijk kinderen leren om zich empathisch op te stellen naar de ouderen in deze maatschappij. Ze leren iets doen voor een ander. De voldoening die zij hieruit halen kwam duidelijk terug op de inleefdag. Op het einde van de dag werd er verwezen naar de mooie kaarten die ze hadden gemaakt en hoe blij de ouderen hiermee waren. De kinderen van de lagere school waren erg trots op zichzelf.

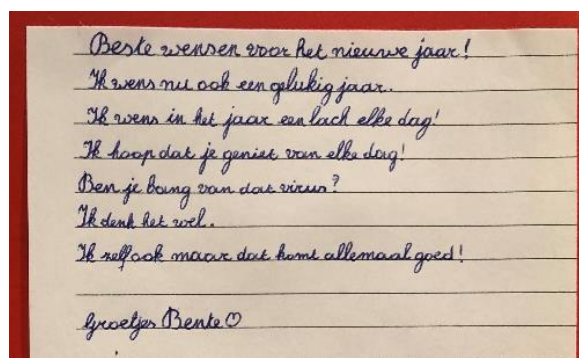
De feedbackfiches die zijn ingevuld door de leerkracht kunnen teruggevonden worden in bijlage I.

Daaruit bleek dat de gegeven opdrachten zeer duidelijk waren voor de lagereschoolkinderen. Ook door de toolbox konden de leerlingen zelfstandig aan de slag. De doos had ook iets heel mysterieus, wat zorgde voor enthousiaste kinderen. Bij de OKAN-klas moest de leerkracht afbeeldingen tonen van een woonzorgcentrum. Door middel van die afbeeldingen kunnen de kinderen dit beter begrijpen. Daarnaast werd er tijdens deze opdracht gepraat over hun grootouders die niet in België wonen. De kinderen bespraken met elkaar wat ze miste aan het feit dat hun grootouders niet bij hen zijn.

Kortom deze opdracht was duidelijk opgesteld en goed aangepast aan de leeftijd van die kinderen.



Figuur 2 Voorbereiding



Figuur 3 Voorbeeld



Figuur 4 Eindresultaat



## 3.2. De inleefdag

De inleefdag die werd voorzien in de basisschool, zowel in de kleuterklas als in het tweede leerjaar, bevatte bij beide klassen dezelfde grote domeinen (beweging, rouw, voeding, inlevingsvermogen) maar de twee verschillende leeftijden vroegen natuurlijk wel om een andere aanpak.

Deze inleefdag bevatte verschillende soorten leeractiviteiten waarbij het verschaffen van informatie het doel was. Doordat de kinderen deze informatie tot zich hebben genomen, wordt er minder stereotiep gedacht.

### 3.2.1. Inleiding inleefdag kleuters

Er werd een planning opgemaakt voor de inleefdag van de kleuters. Deze planning werd door middel van een poster op voorhand verkondigd aan de leerkracht en deze werd achteraf besproken. In onderstaande poster staat het originele idee dat initieel gepland was. Er zijn dus enkele wijzigingen in de inleefdag geweest tijdens de voorbereiding vanwege de Covid-19-maatregelen op de school.

Voor de week van 1 tot 5 februari

# Inleefdag

bij de kleuters (okan)

## Over ouderen (in een woonzorgcentrum)

Volgende zaken komen aan bod:

- Toneel
- Kringgesprek
- Voeding
- Rouw
- Beweging
- Slotmoment

Juf Elien, juf Kaat en meester Tibo staan voor jullie klaar.

*DO Amazing THINGS!*

### Doelstelling

Wij hebben een inleefdagje voorzien waarbij we de kinderen op een educatieve manier informatie kunnen bieden over hoe het is om een oudere te zijn (in een woonzorgcentrum). We hebben verschillende zaken voorzien waarbij de kinderen ervaring kunnen opdoen. Ook mag het kind vrij vertellen over zaken dat binnen het thema 'ouderen' ligt.

### De planning

#### TONEEL + KRINGGESPREK (VOOR DE SPEELTIJD)

We spelen een toneeltje waarbij we drie personages aan het woord laten: de zorgverlener, de zorgvrager en de mantelzorger. Het toneeltje is ook een inleiding op de inleefdag waarbij de belangrijkste hoofdt thema's naar boven komen zoals voeding, rouw, sensaathoud... Na het toneeltje is er een kringgesprek waarbij we duidelijk de verschillende levensfasen aantonen met prenten.

#### ROUW

Dit onderwerp wordt besproken aan de hand van een voorleesverhaal. Er wordt dus een verhaaltje aan de kinderen voorgelezen. Daarna bespreken we de inhoud van het verhaaltje.

#### VOEDING

Hier hebben we een memory voorzien van foto's die belangrijk zijn binnen het thema voeding bij ouderen. Wij kunnen de gevonden combinaties uitleggen aan de kinderen. Daarna zijn er enkele proefjes voorzien voor de kleuters. Het gaat hier vooral over eetproefjes bij elkaar uitvoeren. Bijvoorbeeld blind proeven, elkaar eten geven...

#### BEWEGING

Ook is beweging zowel voor kleuters als ouderen zeer belangrijk. Dus we maken ook nog even tijd om het reeds doorgestuurde dansje uit te proberen.

#### SLOTMOMENT

Hier laten we de kinderen een tekening inkleuren dat binnen het thema past van de inleefdag. Dit is een rustig slotmoment omdat de bovenstaande thema's vrij intensief kunnen zijn.

Figuur 5 Planning kleuters

De inleefdag bij de kleuters werd uitgevoerd in een OKAN-klas. OKAN is een OnthaalKlas voor Anderstalige Nieuwkomers binnen de school. De leeftijd van deze klas lag tussen de drie en zes jaar. De werking van een OKAN-klas was totaal onbekend terrein dus een goede voorbereiding was vereist. Er werden vragen gesteld aan de leerkracht van de OKAN-klas over een plan van aanpak omdat zij uiteraard het beste de werking van de klas kent en het leerproces van de kinderen het best kan beschrijven. Aan de hand van deze informatie werd er een voorbereiding gemaakt en kon er aan de slag worden gegaan.

Bij het binnenkomen van de klas was het al meteen duidelijk dat de OKAN-klas die week werkte rond het thema "het ziekenhuis". Zo hingen er in de klas allerlei afbeeldingen van het ziekenhuis en prenten van de belangrijkste ziekenhuselementen met de benaming van het woord eronder. Dit thema was toevallig aansluitend de lesvoorbereiding die werd opgemaakt, wat natuurlijk goed uitkwam. Wat opviel was dat de kinderen gemakkelijk linken konden leggen met de lessen die zij hadden gehad rond "het ziekenhuis". Er werd veel gewerkt met bemoedigende opmerkingen bij het leggen van een link of het geven van een antwoord. Op deze manier raakten de kinderen ook snel vertrouwd met het thema en steeg hun zelfvertrouwen in de klasomgeving.



*Figuur 6 OKAN-klas*

De aanpak was zeer verschillend met die van de kinderen uit het tweede leerjaar. Door de omgeving en door het zien hoe de leerkracht de leerlingen aansprak, kwamen de belangrijkste aspecten over de communicatie naar de OKAN- kinderen naar voren. Luid en duidelijk praten met korte zinnen was van belang om interactie te hebben met de kinderen. Er werd ook veel uitgebeeld en veel gewerkt met beeldmateriaal. De kinderen positief bekrachtigen was zeker een voordeel in het communiceren met deze kinderen, omdat de taalbarrière een drempel kan vormen om voor de hele klasgroep en niet-vertrouwde personen te spreken. De taalbarrière en de aanwezigheid van niet vertrouwd personen vormden voor hen een grote drempel om te spreken voor de klas. Daarom was het positief bekrachtigen van hun antwoorden of opmerkingen niet onbelangrijk. Op deze

manier voelden de kinderen zich naarmate de tijd vorderde gerustgesteld, wat meer interactie met zich meebracht.

- Toneel

Het opgevoerde toneel, dat gespeeld werd door de onderzoekers, was een ijsbreker om de inleefdag te starten. De hoofdrollen waren een mantelzorger, een verpleegkundige en een oudere. Dit werd de kinderen meteen duidelijk door het dragen van verkleedkledij. Het toneel bij de kleuters werd vooral via non-verbale communicatie gebracht zodat de kleuters dit beter zouden begrijpen omwille van de taalbarrière. Het script van het toneel werd aangepast naar de leeftijd van het publiek en dus vereenvoudigd in de kleuterklas. Het script kan teruggevonden worden in het draaiboek.

Door de nodige dosis humor die verwerkt werd in het toneel, zat de sfeer in de klas al meteen goed.

Na het opvoeren van het toneel, was er nog een kort reflectiemoment. Hier konden de kinderen duidelijk aangeven welke rollen er werden gespeeld en de grote lijnen van het toneel schetsen.

- Levenslijn

Het onderwerp kaderen zonder dit visueel te brengen aan jonge kinderen is niet zo praktisch. Er werd geopteerd om via een educatief gegeven aan te tonen dat de inleefdag zou gaan over 'ouderen'.

Er werd een tijdslijn bedacht met alle belangrijke levensfasen die een persoon doorloopt tijdens zijn of haar leven. Iedere persoon wordt geboren als baby, wordt daarna een kind, groeien door als volwassenen en eindigen vervolgens normaliter als oudere. De kleuters moesten deze bedenking ook kunnen maken door de kaartjes waarop personen werden afgebeeld op volgorde te leggen van de levensfasen. De kinderen konden vrij vlot de jongere leeftijden achter elkaar plaatsen. De baby werd snel gevolgd door de kleuter en het lagereschoolkind. Wanneer er nog enkele kaartjes overbleven werd er gegokt naar de volgorde. Wat geen probleem vormde aangezien dit ook interactie was. De leerlingen probeerden op basis van hun eigen kennis of ervaring de levenslijn te bouwen. Uiteindelijk kwamen ze er wel samen uit. Er kan gezegd worden dat deze kinderen (tussen de drie jaar en zeven jaar) de levensfasen kennen en begrijpen.

Naast het feit dat ze de verschillende levensfasen kennen, werd er ook getracht een beeld te scheppen over hoe ze enkele associaties konden leggen. Er werd gebruik gemaakt van volgende kernwoorden waarmee ze een associatie moesten maken met een bepaalde levensfase: een rolstoel, twee personen die een theekransje houden, een ziekenhuisbed, een auto, een krant, een hart, een moeder met kind, een gezin, een televisie, een verpleegkundige en enkele personen die voetballen. De kinderen konden de meeste woorden linken met de daarbij horende prent. Ze leken akkoord met elkaars bevindingen en meningen. Bij de kleuter werd de verpleegkundige en de televisie geplaatst. Bij het schoolkind plaatsten de kinderen geen enkele associatie, de volwassene van circa 20 jaar kreeg de volgende termen: de krant, het hart, een moeder met kind en het gezin.

Een leerling zag ook het verband tussen het hart, de moeder met het kind en het gezin. Ze vertelde: *"eerst komt het hart, dat voor liefde staat, daarna de geboorte van een baby en daarna ontstaat er een gezin met kinderen"*. De volwassene van veertig jaar kreeg ook geen enkele associatie toegewezen dat zou passen in deze leeftijdscategorie. De persoon met een leeftijd rond de 60 werd geassocieerd met een auto. De laatste levensfase, een vrouw circa 80 jaar werd een rolstoel, een ziekenhuisbed en een theekransje geplaatst.



Figuur 7 Levenslijn

- Memory

Rond voeding werd er een memory gespeeld in een kring. De bedoeling van het spel "memory" werd toegelicht. Zo wisten de kinderen dat ze bij elke beurt moesten proberen twee dezelfde kaartjes om te draaien. Sommige kaartjes van de memory waren nog totaal onbekend voor de kinderen en ze vroegen dus om extra uitleg.

Enkele voorbeelden hiervan:

"Fingerfood": Hier was het vooral belangrijk dat de kinderen zagen dat de persoon op de afbeelding met de handen aan het eten is. Ze vonden het vreemd dat de persoon met haar handen eet.

"Hulpmiddelen bij eten en drinken": Verrassend hierbij is dat de kinderen spontaan het bestek opsomden: "De vork om te prikken, om te snijden het mes en voor de soep de lepel".

"Voedingsdriehoek": Hierbij werd uitleg gegeven over gezonde en ongezonde voeding. Door te vragen of bijvoorbeeld een appel gezond is konden zij 'ja' of 'neen' antwoorden.

- Rouw

Omdat de inleefdag draait rond het doorbreken van stereotypen die kinderen hebben over ouderen, werd ook het thema "rouw" besproken, op verscheidene manieren, afhankelijk van de leeftijd. Elke leeftijd interpreteert de dood, verlies en dergelijke op hun eigen manier.

Bij de kleuters werd een verhaal voorgelezen over rouw. Hierbij is het aandachtspunt ervoor te zorgen dat het een prentenboek is en er korte, simpele zinnen instaan.



Figuur 8 Verhaal voorlezen

Kleuters tussen de drie tot vijf jaar beginnen te begrijpen dat er een verschil is tussen ziek zijn en gezond zijn. Ze zijn zich al bewust van 'verlies' maar snappen de diepe betekenis van de dood nog niet echt. Zo denken ze bijvoorbeeld dat oma ziek is geworden omdat ze stout zijn geweest. Kleuters zijn zeer concreet, letterlijk en confronterend in hun denken. Ze hebben nood aan een korte uitleg. Ze stellen bepaald gedrag met een bepaald gevoel dat daarachter zit. Hierbij is het belangrijk dat er geëxploreerd wordt hoeveel het kind begrijpt en dat het wordt gerustgesteld. Het gebruik van de juiste termen is cruciaal (dus niet: "Opa is ingeslapen" maar "Opa is dood"), net als het behoud van routine en structuur. Ook al gaan volwassenen dit vaak uit de weg, het kind moet steeds betrokken worden bij het afscheid nemen en open over de dood durven en kunnen praten (Van de Velde, z.d.)

Bij de kleuters werd er zoals gepland een verhaal voorgelezen om het thema "rouw" te bespreken. Het leek een iets grotere uitdaging om het aan kinderen voor te lezen die anderstalig zijn opgevoed, vooral dat ze de essentie van het verhaal zeker zouden begrijpen. Het boek dat werd voorgelezen heet: 'Warme melk met honing'. Het is een prentenboek over vriendschap, gemis en rouw.

*"Na een lange, koude en donkere winter wordt Kleine Beer wakker. Hij heeft een hoofd vol plannen. Samen met Grote Beer wil hij pannenkoeken bakken, een hele grote nieuwe boomhut bouwen... En iedere avond warme melk met honing drinken. Maar ... Grote Beer is er niet. Kleine Beer is zo verdrietig dat zijn buik er pijn van doet. Zijn vrienden doen hun best om hem weer blij te maken. Toch weet iedereen dat Kleine Beer vaak aan Grote Beer denkt. Dat is niet erg. Bij zijn vrienden mag hij zijn verdriet tonen."* (Daenen, 2020).

Tijdens het verhaal werd er veel gepraat door enkele kinderen maar er werd ook geluisterd. De leerkracht zorgde ervoor dat iedereen zijn aandacht erbij hield. Achteraf werd er gereflecteerd over het boek. In het verhaal is het niet zo heel duidelijk dat grote beer effectief overleden is. Het lijkt wel eerder alsof hij gewoon weg is. Het benoemen dat grote beer dood is, is dus niet onbelangrijk om aan te halen bij de reflectie. Deze reflectie is te vinden in de onderstaande tabel.

**Wat hebben jullie gehoord en gezien op de prenten?**

Pannenkoeken; Een groot feest; Een grote beer en een kleine beer; Een boomhut

**Was kleine beer gelukkig?**

\*Sommige kleuters zeggen ja, anderen roepen nee\*

In het begin en op het einde is kleine beer gelukkig maar wanneer grote beer weg is, is kleine beer verdrietig.

**Waarom is kleine beer verdrietig?**

Omdat grote beer weg is en hij mist grote beer.

\*de juf legt mee uit dat grote beer dood is\*

**Missen jullie ook iemand? Is er iemand dood die jullie missen?**

Papa wordt gemist die nog in het land van afkomst is. Oma wordt gemist maar die komt binnenkort naar België! \*Er wordt gesproken over een negatief/positief antwoord krijgen om in het land te mogen blijven\*

**Hoe voel je je dan als je aan die persoon denkt?**

De meeste kinderen antwoorden 'verdrietig'.

**Wat helpt er jou om terug gelukkig te worden wanneer je even verdrietig bent?**

Knuffelen

Tabel 1 Reflectie rouw kleuters

- Ouderengymnastiek

Blijven bewegen is belangrijk voor jong en oud. Daarom is een opdracht rond beweging onmisbaar in dit project. Hiervoor werd er een choreografie ouderengymnastiek in elkaar gestoken. Dit werd gefilmd en doorgestuurd naar de lagere school. De kleuters en de lagerschoolkinderen bekeken deze en oefenden de choreografie verder in op de inleefdag rond ouderen.

Kinderen kunnen die extra motiverende factor zijn als het aankomt op ouderen in beweging krijgen. Hiermee is het de bedoeling om aan te tonen dat kinderen zoveel enthousiasme hebben om ouderen in verleiding te brengen het ondenkbare te doen. Dit kan gaan over het terug verlaten van de kamer voor de eerste keer, eindelijk nog eens naar buiten gaan, een bezoekje brengen aan het strand, enzoverder. Kinderen kunnen ouderen terug het zelfvertrouwen geven dat zoek is geraakt.

Het onderwerp beweging kan zeker niet ontbreken in een intergenerationeel project tussen jongeren en ouderen want voor beide doelgroepen is dit een belangrijk onderdeel van de levensfase.

Het nut van ouderengymnastiek vertrekt vanuit de theorie rond de vier pijlers van de bewegingsdriehoek voor 65-plussers. Namelijk: minder lang stilzitten, evenwicht en lenigheid, kracht en bewegen.

Verder vindt de meerderheid van de deelnemers aan een bewegingsactiviteit de beweging belangrijk om gezond ouder te worden.

Ten slotte is beweging op oudere leeftijd bevorderend voor de spiermassa met als gevolg dat er minder risico is op valincidenten.

Zowel bij peuters, kleuters als jongeren tot en met zeventien jaar wordt langdurig stilzitten sterk afgeraden. Bij kinderen en jongeren wordt aanbevolen om te bewegen aan lichte intensiteit en dit gedurende het grootste deel van de dag.

(De Saegher, Van Veen & Van Wauwe, 2020)

De voordelen en voorwaarden van beweging bij zowel de ouderen als de kinderen bracht het idee om een ouderengymnastiek met eenvoudige pasjes op een bepaald nummer naar voor. Het was initieel de bedoeling dat de kinderen dit de ouderen zouden aanleren. Zo zou er ook contact ontstaan tussen de kinderen en de ouderen. Dit deel van het project is volledig uitgewerkt (zie bijlage V) maar is niet kunnen uitgevoerd worden door de Covid-19-maatregelen. In plaats daarvan is er filmmateriaal gemaakt van de kinderen die het dansje uitvoeren. Dit werd doorgestuurd naar het woonzorgcentrum zodat de kinderen en de ouderen onrechtstreeks toch met elkaar contact hadden. Initieel was het de bedoeling dat het personeel van het woonzorgcentrum de ouderen van het woonzorgcentrum filmde wanneer de ouderen de kleuters nadeden met de choreografie van de ouderengymnastiek. Vanwege de drukte in de woonzorgcentra tijdens deze Covid-19- periode is deze kans niet benut geweest.

De ouderengymnastiek werd beoordeeld aan de hand van de feedbackfiche die eerder werd opgesteld (Zie bijlage II).

### 3.2.2. Inleefdag lagere school

Er werd een planning opgemaakt voor de inleefdag van het tweede leerjaar. Deze planning werd door middel van een poster op voorhand verkondigd aan de leerkrachten en deze werd achteraf besproken. In onderstaande poster staat het originele idee dat initieel gepland was. Er zijn dus enkele wijzigingen in de inleefdag geweest tijdens de voorbereiding vanwege de Covid-19-maatregelen op de school. In bijlage IV zijn er leerdoelen te vinden die behaald zijn door het beleven van deze inleefdag.



Figuur 9 Planning lagere school

- Toneel

Het opgevoerde toneel, dat gespeeld werd door de onderzoekers, was een ijsbreker om de inleefdag te starten. De hoofdrollen waren een mantelzorger, een verpleegkundige en een oudere. Dit werd de kinderen meteen duidelijk door het dragen van verkleedkledij.

Het script van het toneel werd aangepast naar de leeftijd van het publiek en dus vereenvoudigd in de kleuterklas. Het script kan teruggevonden worden in het draaiboek.

Door de nodige dosis humor die verwerkt werd in het toneel, zat de sfeer in de klas al meteen goed.

Na het opvoeren van het toneel, was er nog een kort reflectiemoment. Hier konden de kinderen duidelijk aangeven welke rollen er werden gespeeld en de grote lijnen van het toneel schetsen.

- Quiz

Tijdens de inleefdag waren er twee momenten waarbij er korte vragen werden gesteld en stellingen werden gegeven aan de leerlingen. Zo was er een moment na het inleidend toneel en een moment helemaal op het einde van de inleefdag. Op deze manier kon er achterhaald worden hoe de leerlingen dachten over het thema: 'De oudere'. Achteraf werd er teruggekoppeld of de inleefdag een bijdrage heeft geleverd aan de kennis van de kinderen.

Het overzicht van de gestelde vragen en stellingen kan teruggevonden worden in de bijlage III. De quizvragen werden zelf bedacht aan de hand van de literatuurstudie (De Saegher, van Veen & Van Wauwe, 2020) en aan de hand van eigen kennis door de opleiding verpleegkunde. Enkele stellingen kwamen vanuit het boek: 'De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen' (Vander Meeren, 2017). Er is gekozen om niet alle vragen en stellingen voor te leggen aan de lagereschoolkinderen van de drie klassen, aangezien er op dat moment belang gehecht werd aan de relevantste informatie.

- Geriatrische koffer

Door de aanwezigheid van de geriatrische koffer ging alle aandacht van de leerlingen in de juiste richting: de mysterieuze koffer. In deze koffer zitten allerlei materialen om aan te voelen hoe het is om een oudere te zijn, dat kan gaan van verschillende brillen tot een wandelstok. Deze draagbare zaken zijn eigenlijk het beste geschikt voor (jong)volwassenen, maar zijn ook mogelijk om te gebruiken bij kinderen. Er werd toch geopteerd om de geriatrische koffer te integreren bij de inleefdag van de lagereschoolkinderen aangezien de motorische- en sensorische ontwikkeling hier zo geprikkeld wordt bij de kinderen. Bovendien konden ze zelf ontdekken hoe het voelt om een oudere te zijn. Eigen belevingen worden vaak het best onthouden. Er werd gezorgd dat elk kind aan de beurt kon komen.

Eerst kwamen de verschillende oogandoeningen (makula degeneratie, cataract, glaucoom, eenzijdige netvliesloslating, diabetische retinopathie, retinitis pigmentosa) aan bod door middel van de brillen. De namen van de aandoeningen waren, zoals verwacht, moeilijk te begrijpen voor de kinderen. Nadien werd de nadruk gelegd op de ervaring bij het dragen van de brillen. De definities van de aandoeningen zijn dan achterwege gelaten. De kinderen beschreven vaak wel de juiste beleving bij de juiste aandoening.

In deze geriatrische koffer zit ook een voorwerp dat eruitziet als een draagbaar schild met pinnen aan de binnenzijde. Deze simuleren rugpijn en ongemak die een oudere kan voelen door de veranderde houding die ontstaat tijdens het verouderingsproces.





*Figuur 10 Geriatrisch schild met pinnen*

Het laatste voorwerp dat werd gebruikt waren de handschoenen. Bij het aandoen van deze speciale handschoenen ervaarden de leerlingen een verminderd gevoel waarbij het grijpen van een voorwerp heel moeilijk gaat.

Hierbij waren de leerlingen heel enthousiast en door hen te betrekken werkten ze goed mee. De geriatrische koffer was dus een goede inzet om een interessante, leerrijke maar vooral interactieve les te creëren. Belangrijk hierbij was wel het benadrukken dat niet elke oudere pijn heeft en/of ongemak ervaart.

- Rouw

Kinderen van de lagere school tussen de zes en twaalf jaar hebben meer kennis over ziekte en dood en vullen deze aan met eigen theorieën en interpretaties. Hun idee over oorzaak en gevolg is nog heel basic. Kinderen van deze leeftijd gaan eerder egocentrische vragen stellen maar gaan zich langs de andere kant wel vaak zorgen maken over de gezondheid van anderen. Klasgenootjes zijn belangrijk bij rouw en ze zijn nog sterk afhankelijk van volwassenen (Van de Velde, z.d.).

Lagere school: Bij de kinderen van het tweede leerjaar werd er een kortfilm bekeken genaamd 'Canvas' (Frank, Abney III, 2020). Deze video gaat over een grootvader die worstelt om zijn passie voor schilderen terug te vinden, nadat zijn echtgenote overleden is. In deze film wordt niet gesproken. Het gaat over de gevoelens die de personages non-verbaal overbrengen. Om de kinderen hierbij te doen stilstaan, werd er kort gereflecteerd door enkele vragen te beantwoorden met betrekking tot de film. In de onderstaande tabel worden de vragen met de meest geantwoorde reacties door de kinderen van de drie klassen van het tweede leerjaar samengevat.

**Wat zag je in de film? Wat gebeurde er?**

Een oudere man die verdrietig is en boos. Een oudere man en vrouw dansen samen. Een kind maakt een tekening voor de oudere man om hem terug gelukkig te maken. De mevrouw troost de man. De man schilderde graag maar dan wou hij niet meer schilderen en daarna wou hij toch wel terug schilderen wanneer hij gelukkig werd.

**Waarom zou de man verdrietig geweest zijn?**

Omdat zijn vrouw overleden is. Hij wil terug bij zijn vrouw zijn.

**Zijn jullie al eens iemand verloren aan de dood?**

\*Veel kinderen knikken ja en roepen allemaal door elkaar wie ze al verloren zijn\*

**Wat kan je helpen als je verdrietig bent?**

Een wandeling in het bos om tot rust te komen, even alleen op de kamer gaan zitten, in bed gaan liggen, mama en papa opzoeken, troosten, knuffelen, gewoon er zijn voor iemand (ernaar toe rijden), eens goed slaan, boksen, roepen,....

Tabel 2 Reflectie rouw lagere school

Na deze activiteit is het toch ook belangrijk de kinderen even tot rust te brengen. Het is niet de bedoeling dat er een negatieve sfeer hangt aan het einde van het deel "rouw". Om dit te bekomen deden de kinderen enkele ademhalingstechnieken. Ze kunnen deze ook thuis toepassen.

Om de eerste oefening uit te voeren na de reflectie van de film moest iedereen goed recht op de stoel gaan zitten met de handen op de buik. Iedereen beeldt zich in dat er een ballon in de buik zit die opblazen moet worden door in te ademen via de neus en uit te ademen via de mond. In twee groepen ging deze oefening heel vlot. In een andere groep was het heel moeilijk om iedereen tot rust te brengen. Een kind mocht dan de oefening eens voordoen vooraan in de klas.

De tweede oefening die de groepjes samendeden was doen alsof ze twee sinaasappelen in de handen hadden en deze wilden platknijpen. Hiervoor moest iedereen goed de spieren opspannen en alles terug loslaten, zodat alle spieren in het lichaam terug konden ontspannen. Hierbij werd veel gelachen en zo kon deze workshop afgerond worden met een positieve noot.

- Gezelschapsspel 'Geborgen zorgen'

**Aanleiding van het spel**

Een rondleiding doorheen het WZC schetst een duidelijk beeld voor kinderen van wat een woonzorgcentrum juist inhoudt en hoe de organisatie hiervan verloopt. Wanneer ze deze informatie tot zich hebben genomen, kunnen ze meer begrip opbrengen voor de leefwereld van ouderen. Ook is dat aspect van de ouderenzorg vaak onbekend terrein voor deze kinderen aangezien hun grootouders, die tevens de grootste rol spelen als voorbeeld van een ouder iemand, (nog) niet in een woonzorgcentrum verblijven. Er is dus bij sommige van deze kinderen een tekort aan kennis over het reilen en zeilen van het WZC.

Een rondleiding geven in het woonzorgcentrum is omwille van de Covid-19- maatregelen niet mogelijk. Er werd nagedacht over een alternatief zodat de kinderen konden begrijpen wat een woonzorgcentrum is en welke belangrijke participanten zich bevinden binnen dat gebouw. Er zijn

verschillende alternatieven voor een rondleiding mogelijk zoals het tonen van filmmateriaal en afbeeldingen, het volgen van een live-tour of door zelf educatie te geven. Geen enkele van deze bovenstaande alternatieven kreeg de voorkeur om te doen tijdens de inleefdag omdat er daarbij weinig te ontdekken is voor de kinderen zelf. Zo ontstond het idee om een bordspel te maken met als overkoepelend thema 'het woonzorgcentrum'.

## Speluitleg

Het bordspel 'Geborgen zorgen' kreeg gaandeweg zijn vorm. Het bordspel stelt een woonzorgcentrum voor waarbij je letterlijk met de bewoner als pion het woonzorgcentrum betreedt.



Figuur 11 Pio11nnen gezelschapsspel

Het spel bevat het volgende: een handleiding, een spelbord met de geluksbarometers, een dobbelsteen, 15 kanskaarten (pechkaarten, stapkaarten, pretkaarten), 43 kamerkaarten (beziensruimte, cafétaria, kinélokaal, onthaal, keuken, vrijwilligerslokaal, leefruimte, dokter, animatielokaal en de verpleegpost) 41 geluksmunten voor op de geluksbarometers, 5 handgemaakte pionnen, 5 identiteitskaarten (uitbereiding 1) en de toelichtingsbrief.



Figuur 12 G12gezelschapsspel 'Geborgen zorgen'

'Geborgen zorgen' is ontwikkeld om te spelen met kinderen vanaf zeven jaar. Indien mogelijk kan het ook gespeeld worden samen met de bewoners van een woonzorgcentrum. Het gezelschapsspel heeft als doel om op een speelse manier educatieve informatie in te winnen waarbij op de eerste plaats de functie van het woonzorgcentrum duidelijk wordt. Daarbij worden er verschillende activiteiten binnen het woonzorgcentrum beleefd. Met de persoonlijke verhalen en situaties die verwerkt zijn in het spel, valt de abstrahering van 'de oudere' weg en daarmee ook de

stereotypering die hierachter schuilgaat. Door het leven in het woonzorgcentrum op een interactieve en speelse manier aan te brengen, draagt het ook bij tot een vervaging van de generatiekloof tussen de kinderen en ouderen uit dit onderzoek.

Een ander belicht aspect, is dat de levenskwaliteit zeer belangrijk is bij ouderen in een woonzorgcentrum. Het doel van het spel is het opvullen van een zogenaamde 'geluksbarometer', opgesplitst in welzijns- en gezondheidspunten. Deze twee elementen staan garant voor een gelukkige bewoner. Met het correct beantwoorden van een vraag of het vervullen van een opdracht zijn welzijns- en gezondheidsmunten te verdienen. Als zowel de gezondheidsmeter als de welzijnsmeter gevuld zijn met munten, ben je de gelukkigste bewoner van het WZC en dus ook de winnaar van het gezelschapsspel.

Alle bewoners (pionnen) starten vanuit hun eigen kamer binnen het woonzorgcentrum 'Geborgen zorgen'. De spelers dobbelen om de beurt. Het aantal gegooide ogen zijn het aantal stappen dat de bewoner vooruit mag verplaatsen op het spelbord. Er zijn dan drie mogelijke acties die kunnen voorkomen om op het spelbord uit te voeren.

1. De bewoner eindigt op een leeg vakje. Het is aan de volgende speler om zijn beurt te beginnen.
2. De bewoner eindigt op het vakje 'kanskaart'. Dan trekt de speler de bovenste kanskaart en leest deze voor aan de andere spelers. Er zijn drie verschillende soorten kanskaarten, namelijk pechkaarten, stapkaarten en pretkaarten. Deze kunnen een voordeel hebben, maar kunnen ook nadelig zijn voor jouw bewoner.



Figuur 13 13 Kanskaarten

3. De bewoner eindigt op een deurtegel van een kamer. Dan zoek je in de stapel kamerkaarten de bijpassende kaart. De speler leest de opdracht of de vraag voor en voert de opdracht uit of beantwoordt de vraag. Wanneer de opdracht geslaagd is of wanneer de vraag goed beantwoord is, krijgt de bewoner een gepaste geluksmunt voor op zijn geluksbarometer. De verschillende kamers zijn omrand met een kleur. Bij de kamer met een paarse rand kan je een welzijnsmunt verdienen. Bij een groene omranding kan je een gezondheidsmunt verdienen.



Figuur 14.14 Kamerkaarten

De identiteitskaarten zijn bedoeld als voorbereiding van het spel. Met deze kaarten wordt persoonlijke informatie over de bewoner, de familie, enkele weetjes over het verleden, de favorieten en belangrijke informatie over het personage besproken. Hierbij wordt de nadruk gelegd op het belang om een persoon te kennen. Ook enkele vaak voorkomende ziektebeelden binnen de ouderenzorg worden uit de doeken gedaan. De informatie kan soms moeilijke begrippen bevatten, zoals de ziekte van Parkinson.

### Spelevaluatie (testcase school De Droomballon, Nieuwkerken-Waas)

Tijdens de speluitleg waren ze erg ongeduldig om te beginnen aan het spel. De kinderen zijn natuurlijk actiever bij een interactieve les en doordat de les werd gegeven door externen, was het geven van de speluitleg niet zonder een onderbreking. Na de speluitleg kon er aangevangen worden met het spel. Het concept hadden ze direct mee: spelen om de gelukkigste bewoner te worden. Ook gingen ze volledig op in de rol van hun pion en dus hun bewoner in het WZC. Dat was fijn om te zien.

De kinderen herkenden ook onmiddellijk het woonzorgcentrum in het spelbord. Voor de aanvang van het spel kenden sommige kinderen al enkele belangrijke kamers van het WZC, zoals de 'kantine' (woordkeuze van de leerling). Maar niet voor alle ruimtes was dat het geval, waardoor een kleine uitleg kon helpen om het verstaanbaar te maken voor de kinderen. Dat was zo bij het animatielokaal en het vrijwilligerslokaal. Daarnaast kenden de leerlingen ook al enkele belangrijke werknemers, zoals de dokter en de verpleegkundige.

De leerlingen hadden vooral plezier bij het volbrengen van de kans- en kamerkaarten. Waarschijnlijk heeft de spanning van het voordeel of eventuele nadeel daar iets mee te maken. De vragen waren goed afgestemd op hun leeftijd en het leesniveau dat ze rond die leeftijd hebben. Slechts enkele leerlingen hadden hulp nodig bij het lezen van moeilijke geschreven woorden zoals

'quiz'. Ook 'welzijn en gezondheid' waren best moeilijke termen voor de kinderen van het project (zeven à acht jaar). Toch werd voor deze termen geopteerd zodat het spel ook voor iets oudere kinderen ook uitdagend is.

Er werd opgemerkt dat de leerlingen spontane zaken vertelden naar aanleiding van het spel. Zo lichtte een leerling toe dat hij al eens een heel oud persoon op de bus had gezien. Een andere leerling vertelde dat ze al eens in een 'rusthuis' (*originele woordkeuze van de leerling*) was geweest. Na het spelen van het gezelschapsspel mochten de kinderen van de school in Nieuwkerken-Waas hun bevindingen geven over het spel. De kinderen van deze testcase waren enthousiast en gaven aan heel wat kennis bijgeleerd te hebben. Naast het belang van de levenskwaliteit van bewoners, had het spel de kinderen ook een globaal beeld bijgebracht over de verschillende lokalen die te vinden zijn in het woonzorgcentrum.



Figuur 15 G15gezelschapsspel in actie

- Memory

De memory was opgedeeld in verschillende zaken rond voeding bij ouderen. Er waren afbeeldingen van bijvoorbeeld fingerfood, aangepast bestek voor betere grip, slikproblemen, verdikkingsmiddel ...De memory kan teruggevonden worden in bijlage V.

Het concept memory was gekend bij de kinderen en het spel werd in kleine groepen gespeeld. De kinderen mochten beurtelings twee kaartjes omdraaien.

Wanneer er een juiste combinatie gelegd werd, werd het spel even stopgezet. Eerst werd er aan de kinderen gevraagd of ze de afbeelding konden verklaren. Bij het kaartje 'fingerfood' konden sommige kinderen raden dat dit een maaltijd was dat met de handen kon en mocht gegeten worden. Bij de afbeelding rond mondzorg gaven de kinderen ook steeds redelijk snel aan dat de

oudere de tanden aan het poetsen was en de voedingsdriehoek was bij enkelen onder hen ook al gekend.

Als niemand van de leerlingen een juiste uitleg kon geven werd deze door de onderzoekers uitgelegd. Wat opviel bij de verschillende groepen was dat woorden zoals verdikkingsmiddel, slikproblemen en voedingstabel een extra woordje uitleg nodig hadden. Bij de uitleg van de onbekende woorden, was het opvallend dat de kinderen aandachtig luisterden naar de informatie.

- Ouderengymnastiek

Het idee om ouderengymnastiek uit te voeren werd ook doorgetrokken naar de inleefdag op de lagere school. De kinderen werden in drie groepen verdeeld en leerden om de beurt de ouderengymnastiek aan. Net zoals bij de kleuters was het hier initieel de bedoeling dat de kinderen het dansje aan de ouderen in het woonzorgcentrum zouden aanleren. Door de Covid-19-maatregelen is dit ook niet kunnen doorgaan en werd hier ook beeldmateriaal gebruikt dat werd afgegeven in het woonzorgcentrum.

Het was duidelijk dat de kinderen het fijn vonden om de ouderengymnastiek aan te leren. Ze hadden de verschillende pasjes snel onder de knie en deden de choreografie na twee keer oefenen al volledig alleen. Achteraf werd er met de volledige klas samen gedanst en het beeldmateriaal werd opgenomen.

De ouderengymnastiek werd beoordeeld aan de hand van de feedbackfiche die eerder werd opgesteld (zie bijlage II).

- Quiz

Na de toneelvoorstelling werd er met de leerlingen besproken dat er enkele richtvragen gingen gesteld worden om te zien wat hun kennis over ouderen en ouderen in het woonzorgcentrum op dat moment was. Er werd ook expliciet duidelijk gemaakt dat er toen geen juiste of foute antwoorden konden zijn. Er werd getracht de gedachtegangen en ideeën over het gekozen thema van de inleefdag te achterhalen zonder een verwachtingsdruk te leggen bij de kinderen.

Er werd gekozen om te werken met een groene kaart die de leerlingen omhoogstaken als ze akkoord gingen met de genoemde stelling en een rode kaart als ze niet akkoord gingen met de stelling.

Bij het stellen van openvragen, werkten de kinderen actief mee.

De combinatie tussen de openvragen en de stellingen zorgden voor wat afwisseling. Soms werden enkele vragen niet meer gesteld omdat er rekening gehouden moest worden met de concentratie van de kinderen met de tijdsverdelingen die voorzien waren.

Alle resultaten van de gestelde vragen kunnen teruggevonden worden in bijlage III.

De les van het tweede leerjaar startte met de vraag: "*Vanaf welke leeftijd ben je oud?*". Hierop werden zowel realistische als onrealistische antwoorden gegeven. Bij de onrealistische getallen, bijvoorbeeld 1000, werd er door de onderzoekers aangetoond dat dit onmogelijk is. Het werd niet benoemd als een fout antwoord, want het bleef de bedoeling om de gedachtegang van de kinderen na te gaan. Er werden over de drie klassen cijfers genoemd tussen de achttien en de 1000 jaar oud. Nadat enkele leerlingen geantwoord hadden op de vraag werd de volgende uitleg gegeven: "Oud zijn is subjectief. Iedereen heeft een eigen mening over oud worden en oud zijn en dat is oké omdat

je zo oud bent als je jezelf voelt en denkt." Hier worden de verschillende soorten oud zijn benadrukt. (Vander Meeren, 2017).

Daarna werd er een stelling voorgelegd die teruggevonden werd in de active aging quiz (Vander Meeren, 2017): "Alle ouderen lijken op elkaar". Alle leerlingen staken hun rode kaart omhoog. Aangezien de stelling niet klopt (Vander Meeren, 2017), kwamen de antwoorden hiermee overeen. De kinderen die hun vinger opstaken begonnen telkens hun antwoorden met: "Maar neen, want iedereen is anders en iedereen heeft een ander gezicht en leeftijd."

Bij de derde vraag werd er nagaan hoe de kinderen dachten over wat ouderen heel de dag doen en hoe ze zijn. Er werd verteld dat ze moesten denken aan hun grootouders en of overgrootouders. Bij sommige leerlingen kwamen direct enkele associaties naar boven. Bij de anderen werd opgemerkt dat ze de termen 'grootouders' en 'overgrootouders' moeilijk begrepen. Hierdoor werd er een leerling aangeduid die kon vertellen wie een (over)grootouder is. Waarbij de leerling het volgende uitlegde: "Een grootouder of jullie oma, opa, bompapa... is een mama of papa van jullie mama of papa." Nadat dit was uitgeklaard werden er gemakkelijker antwoorden gegeven. Enkele voorbeelden hiervan: "Lief, wandelen, rimpelig, in de tuin werken, veel rusten..."

Vervolgens werd de vraag "Kan volgens jou een oudere nog thuis wonen?" gesteld. Enkele kinderen gingen niet akkoord. Ze vertelden dat ouderen veel verzorging nodig hebben en hierdoor niet kunnen thuisblijven. De groep die akkoord ging, vertelde dat iedereen dit zelf mag kiezen. Ze zeiden dat veel ouderen het liefste thuis wonen. Eén van de leerlingen bracht een verhaal naar voor waarbij ze vertelde dat haar oma nog thuis woont en haar opa in het woonzorgcentrum verblijft. Een andere leerling maakte de volgende opmerking: "Ook al is een oudere persoon dood, die blijft altijd in jouw hart wonen."

De volgende twee vragen: "Wat is een woonzorgcentrum?" en "Hoe ziet dat gebouw eruit?" die gesteld werden, leunen aan bij het spelen van het gezelschapsspel: 'Geborgen zorgen'. Deze vraag is gesteld voor het spelen van het spel en er kon geconcludeerd worden dat de kinderen dit gebouw konden beschrijven door hun eigen kennis en omdat sommigen al eens in een WZC waren geweest. Enkele uitspraken van de leerlingen: "Een groot huis waar oudere mensen wonen." en "Een huis voor mensen die minder goed kunnen bewegen.". Bij het geven van een beschrijving van een WZC, gaven de kinderen aan dat het een groot gebouw is met veel ramen, omdat er veel kamers zijn. In het gebouw is er ook een lift aanwezig, vertelden ze, voor de zieke mensen, verpleegsters en dokters.

Verder werd de vraag gesteld of elke oudere zich alleen voelt.

Over het algemeen gingen de meeste leerlingen niet akkoord met deze stelling. Wat opvallend was bij degene die akkoord gingen, was dat er direct de link werd gelegd met Covid-19. De kinderen gaven aan dat er veel ouderen eenzaam zijn door het Covid-19-virus. Ze zeiden dat ze weinig bezoek mogen krijgen en hierdoor veel meer alleen zitten.

De volgende vraag luidde: "Heeft een oudere altijd pijn?". Deze vraag is gelinkt aan het geriatrische pak dat de leerlingen mochten uitproberen. Bij de antwoorden die werden gegeven vóór de aanvang van de inleefdag, en dus voor het aantrekken van het geriatrische pak, waren er enkele kinderen akkoord. Zij vertelden dat er bij de ouderen niets meer groeit en daarom veel pijn ontstaat. Anderen legden de link met hun eigen grootouders waarbij ze bijvoorbeeld vertelden dat hun oma en opa veel pijn hebben en moeilijker kunnen bewegen.

Zoals eerder vermeld ging de inleefdag van start na de eerste quiz en werd het geriatrische pak bovengehaald. Hierbij is het verschillende keren benoemd geweest dat de ouderen deze klachten



kunnen hebben, maar dat dit zeker niet bij iedereen zo is. Het was opmerkelijk dat de kinderen deze opmerking hadden onthouden want toen dezelfde vraag tijdens de tweede quiz gesteld werd waren de antwoorden veel positiever. Het aantal kinderen dat akkoord ging met deze stelling was in alle klassen met ongeveer de helft afgenomen.

Bij de vraag: "*Kunnen ouderen nog sporten?*" gingen sommige leerlingen niet akkoord. Ze gaven als argument dat ze té oud zijn om aan sport te doen omdat ze minder goed kunnen lopen. Na de inleefdag werd deze vraag opnieuw gesteld. Alle leerlingen waaraan de vraag een tweede keer gesteld is, gingen akkoord. Ze linkte deze vraag aan het inoefenen en filmen van de ouderengymnastiek. Een leerling voegde het volgende eraan toe: "Niet elke persoon is zo oud dat ze niet meer kunnen sporten."

Als voorlaatste vraag werd er aan de kinderen gevraagd of ouderen nog verliefd kunnen zijn. De antwoorden waren over het algemeen zeer positief. Sommige kinderen die niet akkoord gingen zeiden bijvoorbeeld het volgende: "Ouderen zijn minder mooi en kunnen dan ook niet meer verliefd worden op iemand.". Degenen die wel akkoord gingen, vertelden vaak over hun eigen oma en opa: "Mijn oma en opa gaan nog altijd hand in hand gaan wandelen." en "Ook al is mijn oma dood, opa is nog altijd verliefd op haar."

Tenslotte werd volgende vraag gesteld: "*Kunnen ouderen nog gelukkig zijn?*".

Alle drie de klassen waren voor het grootste deel volledig akkoord. De kinderen die niet akkoord gingen vertelden dat ouderen bijna doodgaan en dus niet gelukkig zijn. Anderen vertelden dat ze eenzaam zijn en veel pijn hebben en hierdoor minder gelukkig zijn.

De rest van de klas ging zowel voor als na de inleefdag met volle overtuiging akkoord.

## 4. Discussie

Na een volledig schooljaar intergenerationeel samenwerken, kwamen nog enkele discussiepunten naar voren.

Allereerst was het de bedoeling om de nadruk te leggen op de contacttheorie. Deze is beschreven in het literatuuronderzoek van vorig jaar. De contacttheorie houdt in dat het contact tussen de verschillende leeftijdscategorieën meer begrip en waardering zou opleveren. Vanaf dat de Covid-preventiemaatregelen werden ingevoerd, was fysiek contact tussen de kinderen en de ouderen onmogelijk.

Zo hebben deze veiligheids- en preventiemaatregelen de mogelijkheid om bepaalde ideeën uit te werken beperkt. Dat buitenschoolse activiteiten, zowel vanuit de scholen als vanuit de woonzorgcentra niet meer mochten doorgaan, is hier een sterk voorbeeld van. Ook werden externen niet meer toegelaten in de woonzorgcentra en in bepaalde periodes ook in de scholen. Het niet kunnen betrekken van de ouderen uit het woonzorgcentrum, vormde een groot obstakel in dit praktijkonderzoek. Het leek simpelweg niet meer mogelijk om ouderen en kinderen met elkaar in contact te laten komen.

De drukke en soms zelfs chaotische toestand tijdens de pandemie in de scholen, maar vooral in de woonzorgcentra bemoeilijkten de communicatie met de onderzoekers. Doordat er vooral via digitale weg gecommuniceerd werd, liepen sommige opdrachten vertraging op en konden daarom soms niet meer uitgevoerd worden. Dit was zo voor de Valentijnsopdracht en de Paastocht (zie bijlage V). Een ander voorbeeld hiervan was de opdracht aangaande de ouderengymnastiek. Hierover werd geen broodnodige feedback gegeven vanuit het woonzorgcentrum naar de organisatoren toe. Met als gevolg dat sommige vooropgestelde opdrachten niet konden doorgaan, waardoor geen gegevens konden worden verzameld en de organisatoren zonder resultaten bleven zonder bruikbare besluiten.

Sterk aan dit praktijkonderzoek was dat er ondanks Covid-19 en de steeds veranderende veiligheidsmaatregelen toch alternatieven gevonden werden voor het leggen van contact tussen ouderen in het woonzorgcentrum en leerlingen van de basisschool.

Er werd getracht om het contact via alternatieve wegen te verwezenlijken zoals een buitenactiviteit op de speelplaats, een doorgeefopdracht (zie bijlage V) en met beeldmateriaal. Het maken van de nieuwjaarswensen was naar aanleiding van de toenemende eenzaamheid van ouderen tijdens de Covid-crisis een uitgelezen moment om dit contact op afstandproject te lanceren.

Wanneer externen wel toegelaten werden in de school, werd daar ook meteen gebruik van gemaakt. Zo konden de inleefdagen doorgaan. In de literatuurstudie werd zowel de ontwikkeling van de oudere als van het kind bestudeerd. Er is voornamelijk ingespeeld op het geven van theorie op een speelse manier tijdens deze inleefdagen. Er kwam duidelijk naar voren, dat volgende thema's een grote bijdrage hebben geleverd aan de ontwikkeling van de jonge en oude generatie, nl.: beweging, voeding, motorische- en sensorische ontwikkeling en het leerproces. Deze thema's werden samen met het thema 'rouw' in de inleefdagen verwerkt.

Zonder de nodige voorkennis van didactiek en pedagogiek was het een hele uitdaging om les te geven aangepast aan de leeftijd van de kinderen. Het thema rond ouderen werd bespreekbaar gemaakt met als hoofddoel: stereotypering en taboe te achterhalen bij de kinderen in de lagere school. Door het fysiek contact met de kinderen kon er meteen ingespeeld worden op bepaalde

veronderstellingen en vooroordelen. Het was opvallend om vast te stellen dat kinderen tijdens de vraagstelling rond het thema 'ouderen' zelf refereerden naar hun eigen grootouders. Zo werden er persoonlijke belevenissen gedeeld met de klas wat ten goede kwam voor de klasdynamiek.

Zoals reeds werd benadrukt, werd dit draaiboek gecreëerd en in detail uitgeschreven, middels het nauwkeurige definiëren van verschillende uitgewerkte activiteiten, om zorgverleners maar ook leerkrachten te stimuleren om intergenerationeel samen te werken. Een vraag voor vervolgonderzoek: Durf de klinische maturiteit en effectiviteit van dit inspirerende draaiboek te testen met participatie van beide beschreven generaties als uitgangspunt.

Dit onderzoek biedt potentieel om met de aangereikte handvaten diepgaander onderzoek te voeren en de resultaten op vlak van levenskwaliteit na een langdurig intergenerationeel traject te bemeten bij zowel de kinderen als de ouderen.

Het uitgewerkte gezelschapsspel kan daarbij ondersteunend werken. Naar dit spel is veel aandacht gegaan in dit project en het zou fijn zijn mocht dit in de toekomst nog breed ingezet worden in het onderwijs- en zorgveld. Dit spel biedt ook een rijke kans om kinderen en ouderen samen te laten spelen en hen op die manier te laten kennismaken met elkaar en de leefwereld van ouderen. Ouderen worden daarbij in de positie als onderzoeker gezet en kunnen de kinderen iets bijbrengen over levenskwaliteit in hun levensfase.

Het lijkt bijzonder geschikt om een intergenerationeel traject op te zetten en er direct na de Covid-crisis mee van start te gaan. Met dit participatieproject over de generaties heen zou er opnieuw verbintenis geschept kunnen worden en zouden de sociale vaardigheden waarvan de kinderen mogelijk een achterstand hebben opgelopen door de Covid-19-crisis aangesterkt kunnen worden.

Ouderen voelen aan dat ze geen rol meer vervullen in de maatschappij enerzijds en scholen komen soms handen te kort anderzijds. Zo worden scholen in de ruimtelijke planning al soms ontworpen dichtbij woonzorgcentra. Met dergelijke projecten komen deze twee in symbiose. Op naar een intergenerationele samenleving.

## 5. Conclusie

In dit intergenerationeel project lag de uitdaging voornamelijk in het samenbrengen van jong en oud. Het doel van het voorafgaand literatuuronderzoek bestond erin om te achterhalen wat het effect zou zijn op de levenskwaliteit van ouderen en kinderen in een buddyproject. Aanvankelijk was het de bedoeling om ouderen en kinderen fysiek samen te brengen en verschillende activiteiten uit te werken zoals besproken werd in het voorafgaand literatuuronderzoek. Het uiteindelijke doel van dit navolgend praktijkonderzoek werd aangepast bij de start van dit academiejaar in het kader van de Covid-19-epidemie ('20-'21).

De oorspronkelijke onderzoeksvraag werd daarom niet beantwoord doordat het desbetreffende doel veranderde naar: "De kennis bij de kinderen rond het thema ouder worden te verruimen en de stereotypering te achterhalen". Daarom is vervolgonderzoek van deze casestudie zeker aangewezen.

De bekomen resultaten kunnen tevens beïnvloed zijn door de Covid-19-preventiemaatregelen. Hiermee wordt bedoeld dat de beoogde resultaten niet zodanig konden worden vastgesteld, als oorspronkelijk voorzien was vanuit de literatuurstudie.

In dit academiejaar is gekozen om de focus te leggen op het informeren van lagereschoolkinderen en kleuters rond het thema 'de oudere' en de stereotypering en taboe tegen te gaan.

Er moesten heel wat alternatieven uitgedokterd worden om het initiële doel toch te kunnen halen. Er werden creatieve opdrachten bedacht in het kader van kennisoverdracht en verbintenis.

Desalniettemin zijn er wel verscheidene opdrachten en activiteiten doorgegaan die bruikbare resultaten hebben opgeleverd. De inleefdagen bevatten een gevarieerd lespakket waarin verschillende tools werden aangeboden. Het was wel opvallend dat de kinderen meer kennis hadden over de oudere in het algemeen dan vooraf door de organisatoren was verondersteld. Drie klassen deden actief mee aan de quizvragen die voorafgingen aan de inleefdagen. Na herhaling van de quizvragen op het einde van de dag bleek het duidelijk merkbaar dat de kinderen veel van deze inleefdag hadden opgestoken. Ter voorbeeld: Op de vraag of ouderen nog kunnen sporten waren er op voorhand veel kinderen die een negatief antwoord gaven. Toen deze quizvraag op het einde van de dag opnieuw werd gesteld was de meerderheid uit de drie klassen het met elkaar eens dat ze hier fout op hadden geantwoord. De inleefdag bevatte een bron aan informatie die goed door de kinderen werd opgepikt.

Ook werd er tijdens deze inleefdag gelet op de samenwerking tussen de leerlingen en hun inleefvermogen. Tijdens het spelen van het gezelschapsspel en het uitvoeren van de ouderengymnastiek werd deze onmiskenbaar als een geslaagd resultaat bestempeld.

Doordat de kinderen betrokken werden in dit praktijkonderzoek zette dit hun aan tot toekomstgericht redeneren, vooruitdenken aan de belangen van de opleiding verpleegkunde en de positieve invloed die deze eindopdracht heeft in de maatschappij van vervreemding naar ouderen toe en verstarring van de levensstandaard en levensvreugde. Daaraan werd ook "beweging en voeding" gekoppeld, als belangrijke factoren in de levenskwaliteit van zowel ouder als kind. Ook de zelfzekerheid en de zelfwaardering spelen hierbij een grote rol.

De activiteiten die niet konden doorgaan tijdens de Covid-19-periode werden evenwel opgenomen in een groot draaiboek. Dit kant-en-klare draaiboek is samen met het gezelschapsspel een mooi resultaat van deze bachelorproef. Jammer genoeg konden de onderzoekers vanwege de

gezondheids crisis ('20-'21) de effectiviteit van dit draaiboek onvoldoende uittesten en onderzoeken. Het is jammer dat er niet meer contact tussen kinderen en ouderen mogelijk was, om de effecten op de levenskwaliteit en de gemoedstoestand bij de twee generaties te gaan meten en hier conclusies uit te trekken. Hopelijk wordt er in de toekomst nog verder met deze tools aan de slag gegaan.

Deze praktijkstudie was achteraf, ondanks de beperkingen door de Covid-19-pandemie toch nog een geslaagd project om de jeugd en oudere generatie een gevoel van respect en samenhang te geven. De ouderen kregen een warm gevoel dankzij de attenties van de kinderen. De kinderen leerden heel wat bij over ouderen, leerden de omgeving van het woonzorgcentrum kennen en konden zich letterlijk inleven in ouderen. Daarmee kon stereotiepe beeldvorming afgezwakt worden en het thema uit de taboesfeer gehaald worden.

## 6. Bronvermelding

Daenen, F. (2020). Warme melk met honing. Wielsbeke: De Eenhoorn

De Saegher, K., Van Veen, E. & Van Wauwe, T. (2020). Kinderbuddy' s Afstudeeropdracht voor het behalen van een bachelordiploma verpleegkunde

Frank, E., Abney III. (regisseurs). (2020). Canvas. [Film]. Netflix animation. Geraadpleegd via <https://www.netflix.com/search?q=canva&jbv=81332733>

Vander Meeren, P. (2017). De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen (3e druk). Gent: Uitgeverij Academia Press

Van de Velde, V. (z.d.). Met kinderen praten over ziekte van (groot)ouders. [Powerpoint]. Geraadpleegd via <https://www.forumpalliatievezorg.be/>

## 7. Lijst met figuren/tabellen

Figuur 1: De toolbox

Pagina 5

Figuur 2: Voorbereiding

Pagina 6

Figuur 3: Voorbeeld

Pagina 6

Figuur 4: Eindresultaat

Pagina 6

Figuur 5: Planning kleuters

Pagina 7

Figuur 6: OKAN- klas

Pagina 8

Figuur 7: Levenslijn

Pagina 10

Figuur 8: Verhaal voorlezen

Pagina 10

Figuur 9: Planning lagere school

Pagina 13

Figuur 10: Geriatrisch schild met pinnen

Pagina 15

Figuur 11: Pionnen gezelschapsspel

Pagina 17

Figuur 12: Gezelschapsspel 'Geborgen zorgen'

Pagina 17

Figuur 13: Kanskaarten

Pagina 18

Figuur 14: Kamerkaarten

Pagina 19

Figuur 15: Gezelschapsspel in actie

Pagina 20

Tabel 1: Reflectie rouw kleuters

Pagina 12

Tabel 2: Reflectie lagere school

Pagina 16



## 8. Bijlagen

- I) Feedbackfiches leerkrachten na opdracht rond Nieuwjaar
- II) Feedbackfiches blijven bewegen
- III) Resultaten inleefdag
- IV) Generieke doelen van het katholieke onderwijs (ZILL)
- V) Het draaiboek

### I) Feedbackfiches leerkrachten na opdracht rond Nieuwjaar

- OKAN 1

*Hoe reageerden de kinderen op het filmpje?*

Drie vrolijke, enthousiaste studenten die iets vertellen... Wat is dat juf? Wat zegt die juf? Ik heb drie á vier keer moeten kijken en vertalen wat jullie te vertellen hadden... Ze begrepen het uiteindelijk wie jullie waren! Fijn!

*Algemene of specifieke reacties vanuit de klas*

In OKAN 1 zitten kinderen van drie tot zeven jaar. Vermits hun jonge leeftijd waren de kinderen echt betrokken bij de aanzet van deze activiteit.

'Ik wil Juf!' ; 'Ja, wij gaan helpen, wij gaan iets moois maken!'

*Stelden de kinderen nog vragen tijdens/na de opdracht?*

Bij het uitvoeren van de opdracht wisten de kinderen nog erg goed dat ze de kaartjes niet voor zichzelf maakten. 'Voor andere meester juf.'

*Hoe ervaarde u de opdracht?*

Heel fijn, de kinderen hadden direct het gevoel dat ze mij moesten helpen bij het uitvoeren van de opdracht om 'andere mensen; blij te maken. Deze kinderen hebben hier in België geen grootouders, je zag dat ze voor andere mensen veel respect hadden en vertelden me dat ze hun grootouders missen.

*Was het makkelijk of eerder moeilijk om deze opdracht te geven aan de kinderen? Waarom?*

Het was meteen duidelijk voor de kinderen waarover het ging. Ik heb wel foto's, filmpjes van rusthuizen moeten tonen voor de beeldvorming waarover het ging omdat deze kinderen nog niet zo lang in België zijn en volop Nederlands aan het leren zijn.

*Was de opdracht duidelijk? Ontbrak er nog informatie in de opdracht die u doorgestuurd kreeg?*

Neen, de aanzet van de studenten, de uiteenzetting van de opdracht was duidelijk. De opdracht zat in een mooie doos, de kinderen waren erg nieuwsgierig om de doos open te maken.

*Wat ging goed?*

Alles verliep zeer vlot

*Wat ging niet goed?*

Niet van toepassing

*Heeft u tips om deze opdracht volgende keer anders aan te pakken?*

Het was perfect zo! Jammer dat we de opdracht in tijden van Covid-19 moeten uitvoeren. Een bezoek aan het rusthuis zou wel leuk zijn geweest. Of zelf de kaartjes gaan afgeven, iets gaan zingen, ...

- Tweede leerjaar

*Hoe ervaarde u de opdracht?*

De kinderen gingen enthousiast aan de slag. Een fijn initiatief deze tijden.

*Was het makkelijk of eerder moeilijk om deze opdracht uit te werken met de kinderen?*

*Waarom/waarom niet?*

We hadden reeds binnen ons thema WERO 'De Post' een gelijkaardige opdracht waardoor dit vlot verliep.

*Was de opdracht duidelijk? Ontbrak er nog informatie in de opdracht die u doorgestuurd kreeg?*

De opdracht was duidelijk. Leuke instap. De doos was voorzien van verschillende materialen zodat ieder kind aan de slag kon.

*Wat ging goed?*

Er was voldoende materiaal, knappe sjablonen zodat minder handige leerlingen toch een mooie creatie hadden. Zeer duidelijk, Knap!

*Wat ging niet goed?*

Niet van toepassing

*Heeft u tips om deze opdracht volgende keer anders aan te pakken?*

Niet van toepassing

- Derde leerjaar

*Hoe reageerde de kinderen na het bekijken van het eerste filmpje?*

De kinderen vonden het filmpje leuk en ze waren meteen enthousiast om mee te werken.

*Hoe ervaarde u de opdracht?*

De opdracht was leuk, duidelijk en op niveau van de leerlingen

*Was het gemakkelijk of eerder moeilijk om deze opdracht uit te werken met de kinderen?*

*Waarom/waarom niet?*

De opdracht was eerder gemakkelijk omdat ze zelfstandig aan het werk konden.

*Was de opdracht duidelijk? Ontbrak er nog informatie in de opdracht die u doorgestuurd kreeg?*

Alles was duidelijk, al het materiaal was ter beschikking gesteld.

*Wat ging goed?*

De kinderen konden rustig hun creativiteit aanwenden bij het maken van de kaartjes en het schrijven van de teksten

*Heeft u tips om deze opdracht volgende keer anders aan te pakken?*

Niet van toepassing

## **II) Feedbackfiche blijven bewegen**

*Hoe reageerden de kinderen na het bekijken van het filmpje?*

Twee van de drie klassen waren meteen enthousiast en hebben het dansje samen met hun leerkracht al eens geoefend. Dit maakte het tijdens het oefenen van het dansje natuurlijk iets gemakkelijker. De derde klas die nog niet had geoefend was ook wel al vrij snel weg met de verschillende passen.

*Hoe ervaarde u de opdracht?*

Ik heb de opdracht heel positief ervaren. Het is leuk om samen met de kinderen het dansje te oefenen. Je moet wel zorgen dat je als 'monitor' enthousiast genoeg bent om de kinderen mee te krijgen, anders is de drempel iets hoger om te dansen voor de kinderen. Dit was in ons geval geen probleem.

*Was het gemakkelijk of eerder moeilijk om de opdracht uit te werken met de kinderen?*

*Waarom/waarom niet?*

Eerder gemakkelijk. Qua voorbereiding moest er een dansje in elkaar worden gestoken en worden gefilmd. Verder kregen de klassen allemaal al een kans om het dansje eens te zien en eventueel al eens te oefenen. Het samen oefenen met de kinderen op zich was ronduit leuk om te doen. Hier zijn niet echt problemen in ondervonden geweest, de kinderen luisterden ook allemaal vrij goed.

*Was de opdracht duidelijk?*

Ik denk dat er wel gesteld kan worden dat deze opdracht duidelijk was, ja.

De kinderen wisten ook nog steeds heel goed dat het filmpje van hen ging opgestuurd worden naar de ouders zodat zij dit van hen konden leren. Dit was voor veel kinderen een drijfveer om het dansje goed te kunnen.

*Heeft u tips om deze opdracht volgende keer anders aan te pakken?*

Specifieke tips om het anders te doen kan ik niet meteen meegeven. Ik zou zeggen: zorg dat je zelf het dansje goed kent, zodat je niet onzeker overkomt bij de kinderen. Wees enthousiast en toon dat je er graag staat. Zorg dat, wanneer je het filmpje van de klas maakt, je zorgt dat je van iedereen de toestemming hebt. Sommige kinderen willen liever niet gefilmd worden omwille van religie of andere redenen.

## **III) Resultaten Inleefdag**

**Vraag: Vanaf welke leeftijd ben je oud?**

2A: 18, 25, 92, 100

2B voor de inleefdag: 50, 40, 90, 80, 1000, 100, 99, 98

2B na de inleefdag: 50, 60, 90, 100, 86

2C: 50, 60, 100

**Stelling: Alle ouderen lijken op elkaar.**

2A: Iedereen ging niet akkoord: Iedereen heeft een ander gezicht; dragen andere kleren; hebben een andere leeftijd

2B: Iedereen ging niet akkoord: Nu lijken wij ook niet op iedereen; iedereen is uniek; iedereen groeit anders

2C voor de inleefdag: Iedereen ging niet akkoord: Iedereen draagt verschillende kleren; verschillende gezichten

2C na de inleefdag: Iedereen ging niet akkoord

**Vraag: Hoe denken jullie dat ouderen zijn?**

2A: Eenzaam; rimpelig; altijd ziek; grijs haar; vlekken op hun huid; kunnen moeilijk stappen; moeten veel rusten.

2B voor de inleefdag: Lief, brood bakken, pensioen, veel eten, proberen stappen, wandelen, ochtendgymnastiek, tv kijken, krant lezen, zetel zitten, tuin werken, (uit)slapen, rusten

2B na de inleefdag: Rimpels, oud, minder sterk en snel, ochtendgymnastiek, wandelen, lezen

**Vraag: kan volgens jou een oudere nog thuis wonen?**

2A: 3x niet akkoord, de anderen akkoord: Ookal is een oudere persoon dood, die blijft altijd in jouw hart wonen.

2B: 4x niet akkoord, de anderen akkoord: Iedereen mag kiezen; sommigen zijn graag nog thuis; sommigen hebben veel verzorging nodig en kunnen daarom niet thuisblijven.

2C voor de inleefdag: 4x minder akkoord, de anderen akkoord: Velen vertellen hun verhaal over hun grootmoeder die thuis woont maar hun grootvader in het rusthuis woont.

2C na de inleefdag: 2x niet akkoord, de anderen akkoord

**Vraag: Wat is een rusthuis?**

2A: Ziekenhuis voor oude mensen; appartement voor oude mensen; huis voor mensen die minder goed kunnen bewegen; zoals de spoed; veel kamers

2B: Appartement vol ouderen; groot huis voor oudere mensen

**Vraag: Hoe ziet of hoe denk jij dat een rusthuis er uit ziet?**

2B: Groot gebouw; heeft een kantine; waar ouderen verzorgd worden; veel ramen is gelijk aan aantal kamers; patiënten; rolstoel; lift; verpleegster; dokters; veel zieke mensen

2C: Rusten; verzorging; bezoek

**Stelling: Een oudere voelt zich altijd alleen**

2A voor de *inleefdag*: 2x akkoord, de anderen niet akkoord: nu wel omdat de oudere mensen elkaar minder kunnen zien door Covid-19.

2A na de *inleefdag*: Iedereen niet akkoord

2B: Iedereen niet akkoord

2C voor de *inleefdag*: 7x twijfelend akkoord, de anderen niet akkoord: door Covid-19; als je alleen woont

2C na de *inleefdag*: 3x akkoord, de anderen niet akkoord

**Stelling: De meeste ouderen zijn voortdurend ziek**

2A: 5x akkoord, de anderen niet akkoord: Nu zijn alle ouderen ziek door Covid-19; als je ouder wordt, ben je ook veel meer ziek; de ene oudere kan sneller ziek zijn dan de andere oudere.

2B: 3x akkoord, de anderen niet akkoord

**Stelling: De vijf zintuigen (zicht, hoor, smaak, tastzin en reukzin) gaan allemaal achteruit tijdens de ouderdom**

2A: 1x niet akkoord, de anderen akkoord: Ouderen kunnen minder goed voelen; minder goed zien; minder lekker eten

2C: 5x niet akkoord, de anderen akkoord

**Stelling: Ouderen reageren over het algemeen trager dan jongeren**

2B: 9x niet akkoord: Ze hebben minder spieren; minder kracht

**Vraag: Kunnen ouderen nog sporten?**

2A: 7x niet akkoord, de anderen akkoord: Ouderen zijn te oud om te sporten; lopen minder; niet elke persoon is zo oud dat ze niet kunnen sporten; ondanks de pijn kunnen ouderen wel nog sporten

2B voor de *inleefdag*: 7x niet akkoord: Omdat ze oud zijn

2B na de *inleefdag*: Iedereen akkoord: Ochtendgymnastiek, jullie ge oefend dansje

2C voor de *inleefdag*: 3x niet akkoord, de anderen akkoord: Vertellen hun eigen verhalen wat ze doen met hun (over)grootouders

2C na de *inleefdag*: Iedereen akkoord

**Vraag: Kunnen ouderen nog gezelschapsspelletjes spelen of puzzelen?**

2C: 1x niet akkoord, de anderen akkoord

**Stelling: Oude mensen hebben gewoonlijk meer tijd nodig om iets nieuw te leren?**

2A: 6x niet akkoord, de anderen akkoord: Ouderen vergeten sneller; zijn trager; opa is slim!

2C voor de *inleefdag*: 3x niet akkoord: zitten niet meer op school

2C na de *inleefdag*: 8x niet akkoord

**Vraag: Kunnen ouderen nog verliefd zijn?**

*2A voor de inleefdag:* 3x niet akkoord, de anderen akkoord: Ouderen zijn minder mooi en kunnen dan ook niet meer verliefd worden op iemand; Door de rimpels kan je niet meer verliefd worden op iemand.

*2A na de inleefdag:* 1x niet akkoord

*2B:* 2x niet akkoord: Ook al is mijn oma dood, opa is nog altijd verliefd op haar. Mijn oma en opa gaan nog altijd samen hand in hand gaan wandelen.

*2C voor de inleefdag:* 2x neigend naar niet akkoord, de anderen akkoord: Ze zijn al lang samen dus ze zijn al verliefd geweest

*2C na de inleefdag:* iedereen akkoord

**Vraag: Kunnen ouderen nog gelukkig zijn?**

*2A voor de inleefdag:* 1x niet akkoord, de anderen akkoord: Nee, want ze zijn zo eenzaam; Nee want ze hebben pijn; ze hebben nog altijd mensen die van hen houden.

*2A na de inleefdag:* iedereen akkoord.

*2B voor de inleefdag:* 2x niet akkoord: die gaan bijna dood

*2B na de inleefdag:* iedereen akkoord

*2C voor de inleefdag:* 5x eerder niet akkoord

*2C na de inleefdag:* iedereen akkoord

**IV) Generieke doelen van het katholieke onderwijs (ZILL)**

**1. Persoonsgebonden ontwikkeling**

- Socio- emotionele ontwikkeling
- Relationale vaardigheden

Zich engageren in relaties, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken

- 1) In het contact met mensen met een beperking of handicap aandacht hebben voor hun specifieke noden en verwachtingen
- 2) Manieren vinden om plezierig samen te spelen en te werken met anderen: sociaal aanvaard voorleefgedrag naleven, de ander complimenten geven, op zijn beurt wachten tijdens samenspel, de persoonlijke ruimte van anderen respecteren
- 3) In het contact met mensen met een beperking of handicap aandacht hebben voor hun specifieke noden en verwachtingen

De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten

- 1) De uniciteit van individuen ervaren en aanvaarden - de eigenheid van mensen respecteren, ook bij conflictsituaties of bij verschil van mening - bereidheid tonen om de andere(n) met de hele persoon (hoofd-hart-handen-geest) te ontmoeten

- 2) Het mooie en waardevolle van diversiteit ontdekken en beleven - diversiteit erkennen en respecteren als een normaal gegeven - in het dagelijkse leven positief omgaan met diversiteit - ontdekken op welke wijze diversiteit een verrijking kan zijn
- 3) Stereotypering en discriminatie herkennen en afwijzen
- 4) Tijd nemen om naar elkaar te luisteren en op een evenwaardige manier tot uitwisseling te komen - leren van andermans visies, ervaringen en competenties - op een rustige en reflectieve manier via verschillende invalshoeken naar zaken kijken

Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel

- 1) Gericht samenwerken in duo of kleine groep - iets aan elkaar kunnen uitleggen - voorstellen formuleren om tot een gezamenlijk antwoord te komen bij vragen
  - 2) Meewerken aan een grotere groepsopdracht - kunnen samenwerken met anderen rond een gemeenschappelijk idee of doel - samenwerken met anderen ondanks verschillen
- Ontwikkeling van een innerlijk kompas
  - Identiteit

Zichzelf worden in verbondenheid met anderen

- 1) Ervaren hoe mensen die hen omringen bezorgd om hen zijn en hoe men zelf bezorgd is om anderen - zich verbonden voelen met de mensen om hen heen - ervaren wat mensen uit de eigen omgeving voor hen betekenen en dit uitdrukken - stapsgewijs het net van relaties uitbreiden
- Waardengevoeligheid en normbesef

Gevoelig zijn voor wat zinvol, goed, schoon, waardevol ... is voor zichzelf én voor anderen. Een persoonlijk geweten ontwikkelen

- 1) Ontdekken wat je zelf als goed en zinvol beleeft - vanuit die ervaringen ontdekken wat goed en zinvol is om te doen - zich uitgenodigd voelen (door anderen, door de Andere, een diepere dimensie van het leven ...) om goede, zinvolle dingen te doen
- Engagement voor duurzaam samenleven

Bijdragen aan een zinvolle samenleving waar een plaats is voor iedereen en respectvol omgaan met en zorgen voor de kwetsbare ander

- 1) Zorg dragen voor mensen die kwetsbaar zijn, dichtbij en veraf - deelnemen aan acties die gericht zijn op het komen tot gelijke kansen - persoonlijke ervaringen met sociale acties met elkaar delen en daaruit leren voor de toekomst
- Motorische en zintuiglijke ontwikkeling  
Zintuiglijke ontwikkeling
  - Gericht en intens waarnemen met de zintuigen
  - 1) Zien en voelen
  - 2) Verslag uitbrengen van wat men heeft waargenomen en deze waarneming met elkaar vergelijken
  - Lichaams- en bewegingsperceptie
  - Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren
  - 1) Meerdere lichaamsdelen gelijktijdig bewegen
  - 2) Bewegingen aan elkaar schakelen tot een nieuw bewegingsgeheel

## 2. Cultuurgebonden ontwikkeling

- Ontwikkeling van oriëntatie op de wereld
  - Oriëntatie op de samenleving

Ervaren, onderzoeken, vaststellen en illustreren hoe mensen op verschillende manieren samenleven en groepen vormen

- Ervaren, onderzoeken, vaststellen en illustreren:
  - 1) Groepen uit de eigen leefwereld (familie, verschillende gezinsvormen, school, vrienden... )
  - 2) Hoe mensen cultureel verscheiden zijn en daardoor ook van elkaar verschillen in wat ze belangrijk vinden, in hoe ze leven
- Muzische ontwikkeling
  - Muzische geletterdheid

De muzische bouwstenen beleven, herkennen, onderzoeken en hanteren

- 1) Dans
- 2) Tijd (duur, tempo, cadans)
- 3) Structuur (volgorde en frasering)
- 4) Kracht (spanning, gewicht, energie)
- 5) Vorm (vorm en grootte van de beweging)
- 6) Ruimte (vloerpatronen, richtingen, plaats, ruimtelagen)
- 7) Relatie (samen bewegen en dansen)

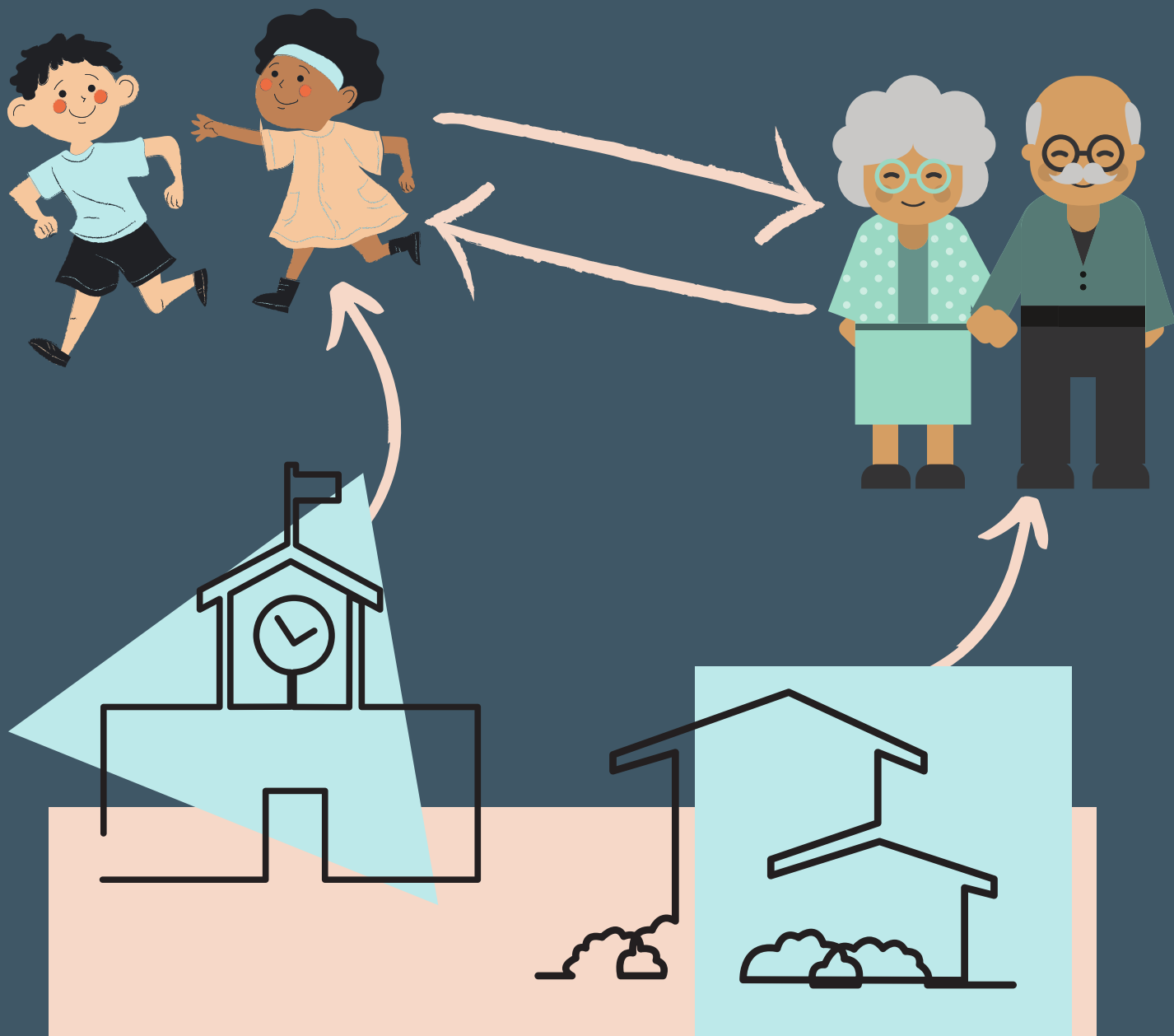
- Rooms-katholieke godsdienst
  - Verbondenheid met zichzelf, anderen, gemeenschappen, natuur en cultuur

*Zich gedragen weten door, verbonden voelen met en aangesproken door gemeenschappen dichtbij en veraf. Ontdekken hoe mensen (geloofs)gemeenschappen vormen*

- 1) Ontdekken dat er verschillen zijn tussen mensen
- 2) De manier waarop mensen omgaan met het anders zijn van zichzelf en van anderen vergelijken
- 3) Zich uitgenodigd voelen om zelf de verscheidenheid van mensen als een rijkdom te beleven

## V) Het draaiboek





# EEN TRY-OUT MET JONG EN OUD

EEN DRAAIBOEK



Kaat De Saegher  
Elien van Veen  
Tibo Van Wauwe

Odisee co- hogeschool campus Waas  
Afstudeerrichting bachelor verpleegkunde  
Schooljaar 2020- 2021

# EEN TRY-OUT MET JONG EN OUD

**EEN DRAAIBOEK**



# INHOUD

Woord vooraf	1
Overzicht theoretische kennis	2
Activiteitenkalender	3
Legende	4
Verschillende activiteiten	5
Interview tussen bewoner en leerling	5-6
Speeltijd in een WZC*	7
Generatietuinen	8
Kringgesprek over/met ouderen	9
Nieuwjaarsbrief	10-11
Muzikale activiteit	12
Terug in de tijd gaan	13
Leesoma en leesopa	14
Wensboom	15
Love is in the air	16
Paastocht	17-18
Multiculturele gerechten	19
Themawandeling	20
Ik hou van dansen dansen	21-22
Inleefdag	23
Inleefdag kleuters	24
Inleidend toneel	25-27
Levenslijn bouwen	28-30
Voedingsmemory	31-33
Rouw	34-37
Blijven bewegen	38-41
Tekeningen	42-47
Inleefdag bij lagereschoolkinderen	48
Inleidend toneel	49-50
Voedingsmemory	51-54
Rouw	55-58
Blijven bewegen	59-62
Notities	63
Bijlage	64-67
Dankwoord	68

## WOORD VOORAF

Vanuit onze opleiding verpleegkunde kregen we de opdracht om een praktijkonderzoek op te zetten. Dit stroomt verder uit het literatuuronderzoek dat we in het jaar 2020 met succes beëindigden.


Initieel hadden we de bedoeling om de ouderen van het WZC en de schoolgaande kinderen fysiek samen te brengen. Covid-19 besliste daar anders over. Hierdoor moesten we een creatieve oplossing bedenken dat een alternatief kon zijn voor het voeren van ons praktijkonderzoek.

Op basis van ons praktijkonderzoek stelden we een draaiboek samen. Dit draaiboek kan helpen bij het intergenerationeel samenwerken. Onze doelgroepen zijn ouderen in het woonzorgcentrum en kinderen van de basisschool. In dit draaiboek kan u een reeks van activiteiten vinden die zowel op afstand als ook tezamen kunnen.

De activiteitenkalender (op pagina 3) kan als leidraad dienen bij het inplannen van de verschillende ontmoetingsmomenten. Hierdoor hebt u een duidelijk overzicht van de geplande samenwerking met het woonzorgcentrum/ school

Enkele tips die we willen meegeven zijn:

- Ga goed op voorhand op zoek naar een samenwerkingspartner (WZC of school).
- Een heldere communicatie is cruciaal.
- Zorg voor een duidelijke jaarplanning.
- Hou rekening dat dit project wat voorbereiding vergt.
- Wees flexibel bij het verloop van de activiteiten. Niet alles zal steeds volgens plan verlopen.

We wensen u veel plezier en succes met dit intergenerationeel project! 

Groetjes van de toekomstig verpleegkundigen,  
Elien, Kaat en Tibo

# OVERZICHT THEORETISCHE KENNIS

Odisee  
DE CO-HOGESCHOOL

## Een try-out met jong en oud

Elien van Veen, Kaat De Saegher en Tibo Van Wauwe



### INLEIDING

#### Woonzorgcentrum

- Aansporen tot samenwerking
- Inspraak toelaten

#### Kinderen

- Niet makkelijk om in contact te brengen met oudere generaties
- Weinig kennis over het verouderingsproces en de bijkomende zaken

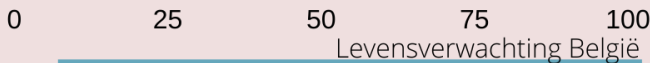
#### Ouderen

- Vergrijzing
- Ervaren nog weinig levensvreugde
- Verliezen veel personen rondom zich

Vrouw (84 jaar)

Man (79,6 jaar)

Totale bevolking (81,8 jaar)



### RESULTATEN

Ouderen

- Active Aging heeft een grote invloed
- Sociale afstand en maatschappelijke oorzaken = niet bevorderlijk
- Eigen kracht = belangrijk
- Eenzaamheid --> depressiviteit
- Motivatie = activatie



Kinderen

- De ontwikkeling evolueert mee
- Eigen brein, eigen kijk
- Omgang = omvangrijk
- Waakzaam voor eenzaamheid
- Spelen en leren

### METHODIEK

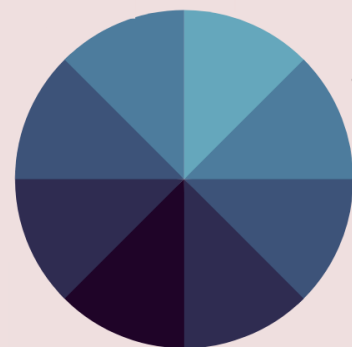
Google Scholar Google

Pubmed

Statbel

Mendely

Limo



Bibliotheek Eigen literatuur

- Door middel van databasen, zoekmachines, hoorcolleges, werkveldervaring en interesseveld
- Via cross- reference

### CONCLUSIE

#### Twee generaties samenbrengen biedt kansen

1. Overbodigheidsgevoel en eenzaamheidsgevoelens
2. Gezond ouder worden
3. Sedentair gedrag en beweging



1. Sociaal, doelgerichtgedrag en zelfsturende vaardigheden
2. Sedentair gedrag
3. Cognitieve vaardigheden en bewegingsvaardigheden



### REFERENTIES

- Cornelis, E., Vanbosseghem, R., Desmet, V. en De Vriendt, P.(2018). Betekenisvolle Activiteiten Methode: Een multidisciplinaire en praktijkgerichte aanpak voor bewoners van woonzorgcentra (1e druk). Brussel: Politeia nv.
- van Veen, E., De Saegher, K. & Van Wauwe, T. (2020). Kinderbuddy' s Afstudeeropdracht voor het behalen van een bachelordiploma verpleegkunde
- Vander Meeren, P. (2017). De oudere: een raamwerk voor verpleegkundigen (3e druk). Gent: Uitgeverij Academia Press.
- Verhulst, F. (2017). De ontwikkeling van het kind (editie 10). Assen, Nederland. Uitgeverij: Van Gorcum

Odisee Co-Hogeschool campus Waas Hospitaalstraat 23 9100 Sint- Niklaas

# ACTIVITEITENKALENDER

## Activiteitenkalender



September

Oktober

November

December

Januari

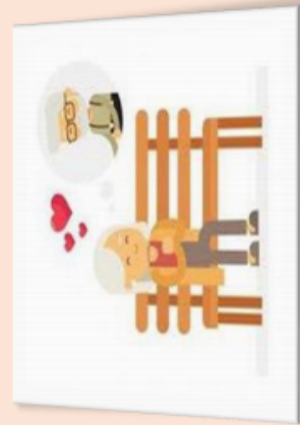
Februari

Maart

April

Mei

Juni





## LEGENDE



Wat



Omstandigheden



Duur

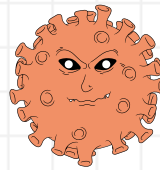


Benodigheden



Nadelen

Voordelen



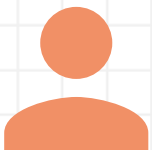
Blijf veilig



Aandachtspunt(en)



Aanbevolen voor  
kleuters



Betrokkene(n)



Aanbevolen voor  
lagereschoolkinderen

## ACTIVITEITEN



### Interview tussen bewoner en leerling

? Interview tussen oudere en leerling. Op deze manier leren ze elkaar wat beter kennen.

🕒 Ongeveer een halfuur

⊕ Op een interactieve manier leren jong en oud elkaar kennen. Ideaal om onderwerpen zoals bijvoorbeeld eenzaamheid bespreekbaar te maken.

👤 Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)

⚠️ Let op goed articuleren en luid genoeg praten bij ouderen die hardhorig zijn. Herhalen kan zeker geen kwaad.

📦 De interviewvragen staan op de volgende pagina.





- Hoe oud denk je dat ik ben?
- Wat is het beste aan oud zijn?
- Wat is het beste aan jong zijn?
- Wat is het ergste aan jong zijn?
- Wat is het ergste aan oud zijn?
- Wat dacht je van mij toen je mij voor het eerst zag?
- Wat is liefde?
- Wat is het geheim van een goed leven?
- Wat vind je heel leuk?
- Wat is het beste advies dat je ooit kreeg?
- Hoe zou je de wereld beter maken?
- Ben je verliefd? Ben je ooit verliefd geweest?
- Op wie ben je nu verliefd?
- Wat maakt je verdrietig?
- Ben je soms eenzaam?
- Wat maakt je gelukkig?



## Speeltijd in een WZC



Lagereschoolkinderen en kleuters hebben drie speeltijden tijdens een normale lange schooldag. Deze vrije tijd kan doorgebracht worden op een speelplaats waar er gevoetbald, gespeeld en geravot kan worden. Maar deze drie zaken en tal van andere dingen kunnen ook uitgevoerd worden in de tuin van het woonzorgcentrum.



Dezelfde uren als bij de gekende speeltijden.



Meerdere leerkrachten die speeltijdtoezicht moeten doen vanwege meerdere locaties. De tijd die je verliest om je te verplaatsen naar het WZC.



De ouders komen in contact met de leerlingen



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkracht(en)



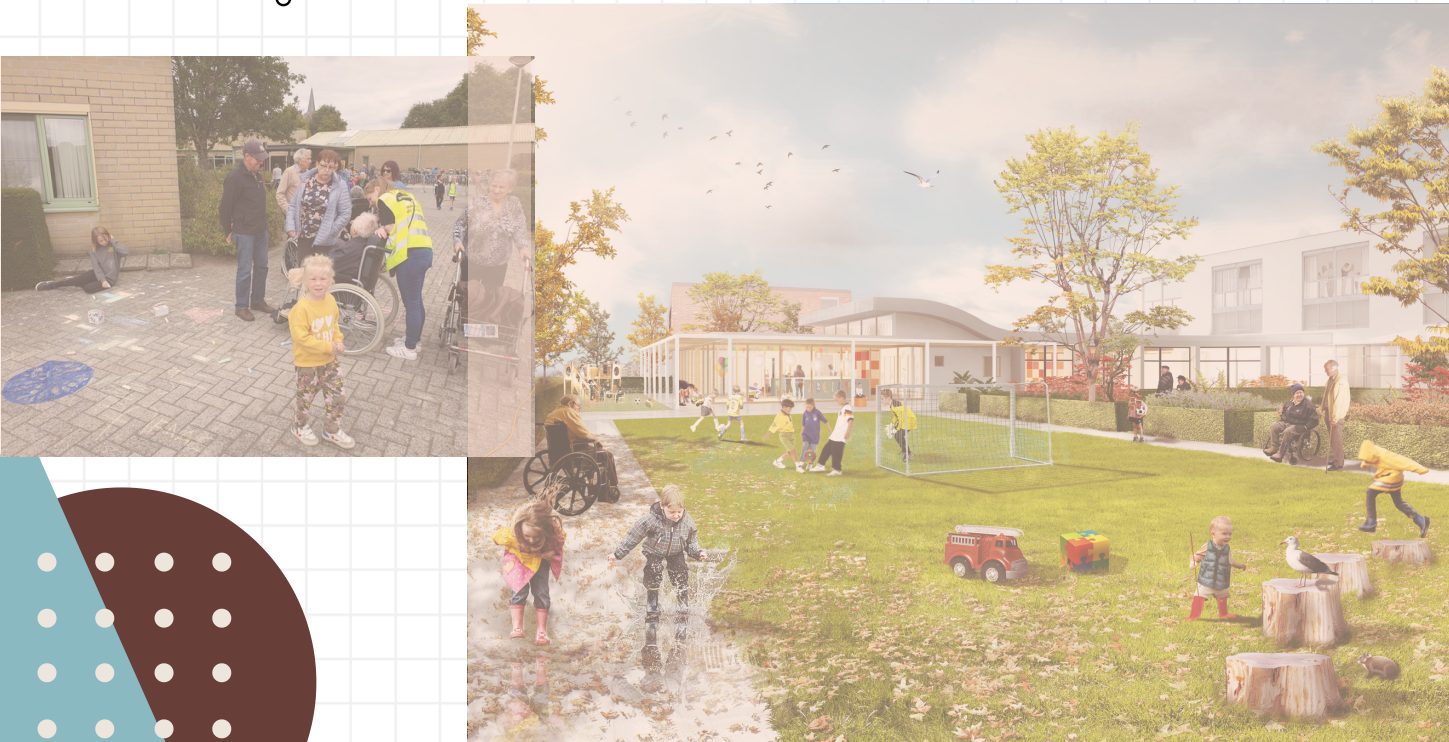
Maak duidelijke afspraken met de kinderen die naar het WZC gaan. De leerkracht moet toezien dat de drukte onder controle blijft.



Een voldoende grote tuin aan het WZC waar de kinderen hun vrijheid hebben om te spelen en waarbij de ouders ook hun plaats hebben.



Tijdens een pandemie kan dit zo georganiseerd worden waarbij de ouders en de kinderen geen direct contact hebben met elkaar.





## Generatietuinen



Bij het opzoeken naar ervaringen omtrent het buddyproject tussen ouderen en kinderen, vonden we het project Generatietuinen, opgericht door GoodPlanet Belgium vzw. Ook zij hadden hetzelfde doel, ouderen en kinderen samenbrengen. Na een samenwerking tussen enkele scholen en woonzorgcentra maakte ze een draaiboek over hun bevindingen, zodat anderen geïnspireerd worden om dit project verder te zetten. Generatietuinen gaan dus over ouderen en kinderen die samen tuinieren om zo de generatiekloof te dichten. Zo komen beide generaties vanachter hun beeldscherm, uit de zetel en komen ze in beweging in de gezonde buitenlucht om elkaar te ontmoeten.



Tijdens het plantseizoen, één keer in de week afspreken



Bij afwezigheid van een (moes)tuin kan deze opdracht niet uitgevoerd worden. Bij slecht weer is het niet zo evident om in de tuin te werken.



Gezonde buitenlucht, beweging en voldoening bij ouderen door het kunnen doorgeven van hun wijsheid en ervaring.



De ouderen van het WZC, de schoolkinderen, het WZC-personeel en de leerkracht(en)



Duidelijke doelen moeten op voorhand gesteld worden. Wat gaan we exact doen? Per dag de activiteiten nauwkeurig plannen.



Goede weersverwachtingen



Een (moes)tuin op school of op het domein van het WZC, groene vingers



Dit is een buitenactiviteit en kan op afstand georganiseerd worden.





## Kringgesprek over/met ouderen



Een kringgesprek wordt ook wel een proactieve cirkel genoemd. Kinderen kunnen dan samen met de gespreksleider (leerkracht) reflecteren over een onderwerp. Er kunnen zaken ter sprake komen die ze al weten of nog niet weten. In dit geval zal het thema van het kringgesprek 'ouderen' zijn. Hier is er ruimte om dingen te bespreken en te bevragen. Een interactieve oefening dus.



Deze activiteiten kan een lesuur duren.



De kinderen kunnen de neiging hebben om van gespreksonderwerp te veranderen waardoor het doel van deze opdracht uit het oog kan verloren worden.



De leerlingen leren naar anderen te luisteren en durven hun mening te uiten in groep. Moeilijke thema's kunnen bespreekbaar gemaakt worden.



(Ouderen van het WZC,) de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



Als gespreksleider is het belangrijk om duidelijke afspraken te maken rond het kringgesprek.



Het aantal leerlingen is een belangrijk aandachtspunt voor de kwaliteit van het gesprek.



Enkele ideeën:

- Woordveld maken: de leerkracht schrijft 'ouderen' op het bord of blad, de leerlingen schrijven/zeggen waaraan ze moeten denken. Zo kan de leerkracht observeren hoe zij ouderen zien en waaraan ze dat koppelen
- Zoek een vriendje : de ene leerling heeft een foto de andere leerling heeft de benaming van de foto. Zoek elkaar zo snel mogelijk
- Foto 's over actieve ouderen tonen en deze bespreken



Tijdens een pandemie kan het kringgesprek georganiseerd worden binnen de klas. De ouderen van het woonzorgcentrum kunnen dan jammer genoeg niet deelnemen.





## Nieuwjaarsbrief/ kerstkaart maken



Elk jaar worden er op verschillende scholen nieuwjaarsbrieven geschreven. Soms komt het voor dat kinderen geen oma of opa hebben om een nieuwjaarsbrief naar te schrijven. Net zoals vele ouderen geen nieuwjaarsbrief ontvangen. Een leuk idee kan zijn dat leerling(en) van een klas één extra nieuwjaarsbrief schrijven voor een (eenzame) oudere in het WZC. Daarna kan de leerkracht of de gehele klasgroep de gemaakte brieven/kaarten gaan afgeven. Het personeel van het WZC zal deze uitdelen aan de ouderen die graag een brief/kaart zouden ontvangen. Een klein en lief gebaar dat kinderen leert om aan anderen te denken in de winterperiode.



Eén of meerdere momenten voorzien om alle nieuwjaarsbrieven te laten schrijven en/of een tekening te kunnen maken.



Eenzame ouderen krijgen ook de kans om een brief/ kaartje te ontvangen. Kinderen die geen familie hebben om te schrijven, kunnen dat nu wel doen.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)



Een extra leuk idee is om op voorhand een namenlijst te vragen aan het WZC en daarbij enkele leuke weetjes van die oudere. Zo kunnen de kinderen nog persoonlijker werken naar de ouderen toe.



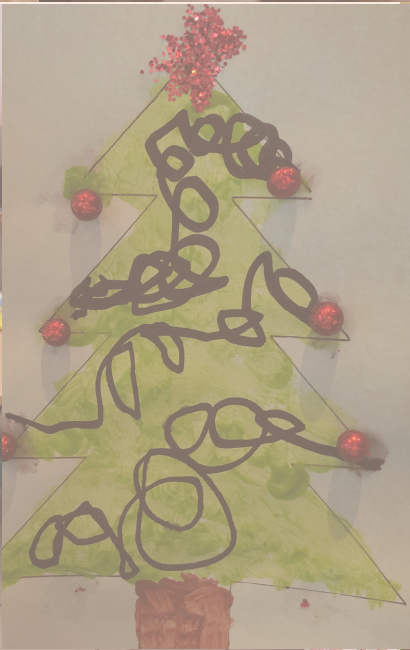
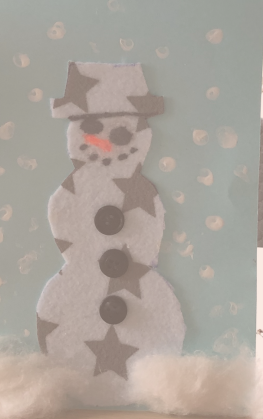
Pen, papier, enveloppe, mooie tekstjes, allerlei knutselmateriaal. Maar de kinderen mogen ook iets zelf verzinnen als ze willen



Deze activiteit kan uitgevoerd worden zonder persoonlijk contact.



Beste wensen voor het nieuwe jaar!  
 Ik wens nu ook een gelukkig jaar.  
 Ik wens in het jaar een lach elke dag!  
 Ik hoop dat je geniet van elke dag!  
 Ben je bang van dat virus?  
 Ik denk het wel.  
 Ik zelf ook maar dat komt allemaal goed!  
 Lieve Bente ♡



Mensen in het rusthuis ik  
 wens jullie nog een mooie  
 Nieuwjaar!  
 Ik wens jullie prettige  
 kerstdagen.  
 Lieve mensen jullie zijn  
 een lichtje voor iedereen in  
 2020 - 2021!



Met dank aan de scholen De Droomballon te Nieuwerkerken-Waas en Don Boscoschool te Sint-Niklaas die hieraan hebben meegewerkt en het Woonzorgcentrum Het Populierenhof die de brieven en kaarten hebben verdeeld over hun bewoners.





## Muzikale activiteit



Muziek kent verschillende doelen, zo kan het ontspannend zijn en kan het ook herinneringen ophalen. Ook brengen muziek en dans ambiance.

De specifieke manier waarop kinderen met muziek bezig kunnen zijn, verwoordt het Klank-Vorm-Betekenismodel. In dit model komt de inhoud van het onderwijs en de manier waarop kinderen met muziek bezig kunnen zijn bij elkaar.



KVB- Model

Enkele ideeën die zeker mogelijk zijn: samen liedjes zingen over een thema van de week of over belangrijke (feest)dagen, zoals Sinterklaas en Valentijn. Ook kan er een karaokewedstrijd georganiseerd worden. Het verzinnen van een eigen lied is ook een optie.



Maximum één lesuur



Deze activiteit kan snel druk worden voor de bewoners van het WZC



Dit kan een positieve invloed hebben op het terugdenken aan hun eigen kindertijd.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)



De verantwoordelijke moet er echter wel op toezien dat het niet te druk wordt. Zo'n activiteit kan het beste in een polyvalente zaal georganiseerd worden.



Muziekbox, gsm of computer, liedjesteksten, microfoon...





## Terug in de tijd gaan

Verhalen vertellen en aanhoren is een goede activiteit voor beiden. De leerlingen leren meer over hoe het vroeger was en kunnen gevoelens herkennen bij de verhalen van de ouderen. De meeste ouderen vertellen graag over vroeger. Ze beginnen vaak vanuit hun eigen herinneringen te vertellen. De geschiedenis wordt opgelegd en wordt terug herbeleefd.



Dit kan gezien worden als lesuur.



Bij de ouderen kunnen emoties teweeg worden gebracht bij het zien van bepaalde voorwerpen van vroeger.



Kinderen kunnen leren van de wijsheden van ouderen en leren informatie verwerken van voorwerpen van vroeger.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)



Als gespreksleider is het belangrijk om de interactie in het oog te houden.



Je kan een mooie interactie hebben tussen de ouderen die allicht alle voorwerpen kennen en tussen de kinderen die hoogstwaarschijnlijk de meeste voorwerpen niet kennen. Er kan gewerkt worden met een kringgesprek waarbij ze via ja-nee vragen te weten moeten komen wat het voorwerp is en waarvoor het dient. Ook kunnen de leerlingen proberen raden wat het voorwerp is, zo leren ze dat ze fouten mogen maken en onthouden ze de juiste informatie. De ouderen kunnen de leerlingen dingen aanleren en hun eigen wijsheid en ervaringen delen.



Oude voorwerpen . Je kan zoeken bij grootouders, vragen aan de leerlingen of zij dingen kunnen meebrengen, oproepen via sociale media,...



Ouderen kunnen een voorwerp van vroeger beschrijven. De kinderen moeten dan het voorwerp of de foto van dat voorwerp vinden op het domein van het WZC en dit naar de oudere brengen die achter het raam zit en die daar iets over vertelde. Ook kunnen de kinderen een voorwerp of de foto nemen en bedenken welke functie dit voorwerp heeft. Dit kan allemaal via een raamgesprek.





## Leesoma en leesopa

Een leesoma of leesopa voor kinderen heeft voor beide partijen een voordeel. Voor kinderen die het moeilijk hebben met lezen, kan dit een ideale oefening zijn. Ouderen kunnen kinderen de tijd en ruimte geven die ze nodig hebben om te leren lezen. Ondertussen kan het sommige ouderen voldoening geven dat ze nog eens iets kunnen betekenen voor een ander. Ook zullen eenzaamheidsgevoelens afnemen doordat ze nauw in contact komen met mensen.



Dit kan een heel schooljaar lang georganiseerd worden, maandelijks of zelfs wekelijks. Deze opdracht vraagt een goede organisatie.



Let op voor ouderen die hardhorig zijn.



Ouderen hebben tijd om de kinderen persoonlijk te begeleiden bij het lezen.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen en de leerkracht(en)



De kinderen worden per leesniveau ingedeeld in kleine groepjes. Indien mogelijk één oudere per kind.



Laat de kinderen zelf een thema kiezen waarrond ze graag zouden lezen. Misschien hebben de kinderen wel een lievelingsboek thuis dat ze graag samen zouden lezen. Haal enkele boeken rond 'de oudere' en het 'ouder worden' die de kinderen samen met de ouderen kunnen lezen, op die manier kan hier ook bij worden stilgestaan.



Leesboeken, een rustige plek om deze activiteit te organiseren, eventueel extra hulpmiddelen voor de kinderen of de ouderen om te kunnen lezen (bril, leesloep, latje,..)





## Wensboom



Dit is een boom waar kaartjes aan worden gehangen met wensen op van de ouders en de kinderen. De kinderen proberen zelf hun wensen op te schrijven maar kunnen hulp vragen aan een oudere. Op die manier zullen ouders zich een meerwaarde voelen. Door het uitwisselen van ieders wensen, komen er spontaan gesprekken op gang. Ouders worden aangemoedigd om na te denken over wensen die ze nog hebben en kunnen op zoek gaan naar de zin van het leven



Op deze opdracht kan er een zelfgekozen tijd worden gezet. Afhankelijk van hoe vlot spontane gesprekken ontstaan.



Let op voor ouders die hardhorig zijn.



De toekomstbeelden van zowel de ouders als de kinderen worden blootgesteld



Ouders van het WZC, de schoolkinderen en de leerkracht(en)



Opletten bij ouders die niet (meer) kunnen schrijven dat ook zij in hun waarde worden gehouden. Kinderen kunnen dan de ouders helpen met het opschrijven van hun wens of ouders kunnen elkaar helpen.



Knutselmateriaal om een boom te maken, briefpapier, schrijfgerei, ...





## Love is in the air



Op 14 februari is het Valentijn en doen we iets extra voor de persoon die we het liefst zien. Maar die persoon hoeft niet per se een geliefde op romantisch vlak te zijn, dit kan evengoed gaan over iemand die we eens in de bloemetjes willen zetten, iemand waar je dankbaar voor bent. Uitgaande van dit idee werd er een opdracht bedacht: een doorgeefcadeau. Via deze opdracht kunnen ze hun creativiteit gebruiken en de ouderen in het WZC kunnen hun gemaakt kunstwerkje doorgeven aan iemand die ze dankbaar zijn. Een doorgeefcadeau als een stukje geluk!



Zoals een gewone knutselactiviteit in de klas



De kans bestaat erin dat het cadeau door omstandigheden niet wordt doorgegeven.



De nadruk wordt gelegd op dankbaarheid. Iedereen kan betrokken worden bij deze activiteit.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkracht(en)



Geef de opdracht ruime tijd op voorhand door aan de kinderen zodat ze voldoende tijd hebben om aan hun werkje te werken en het tijdig kan afgeleverd worden aan het woonzorgcentrum. Op 14 februari kan alles dan worden uitgedeeld aan de ouderen.



Knutselmateriaal. Zoek tijdig leuke knutselideeën op die de kinderen kunnen maken



Tijdens een pandemie kan dit ook georganiseerd worden omdat de ouderen en de kinderen geen direct contact hebben met elkaar.





## Paastocht



Het is belangrijk dat de kinderen het woonzorgcentrum eens van dichtbij leren kennen. De bedoeling van zo'n tocht is dat de kinderen paaseieren zoeken rondom het woonzorgcentrum samen met de ouderen.



Ongeveer twee uur. Naargelang de tijd die ervoor is kan de tocht worden uitgebreid of ingekort.



Hou er rekening mee dat deze activiteit wel wat voorbereiding vraagt.



Het is voor kinderen een verrijkende opdracht vol verrassingen. De ouderen kunnen genieten van de buitenlucht en het zien van spelende kinderen.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)



Het is belangrijk om de tocht vooraf even uit te stippelen en de vragen op te stellen die te maken hebben met de verschillende indelingen en functies van het gebouw.

Vergeet geen paaseieren te verstoppen. Dit kan ook eventueel door de medewerkers animatie in het woonzorgcentrum.

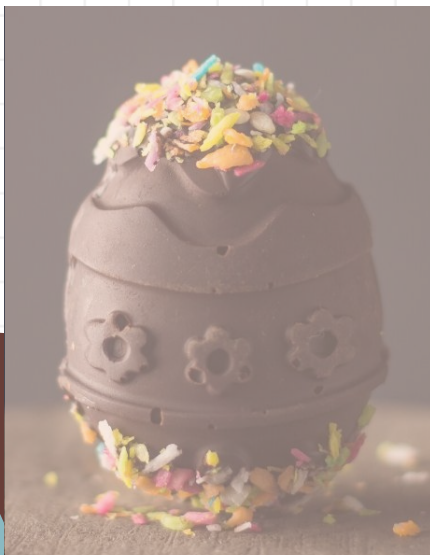
Goede communicatie naar het woonzorgcentrum is ook belangrijk.

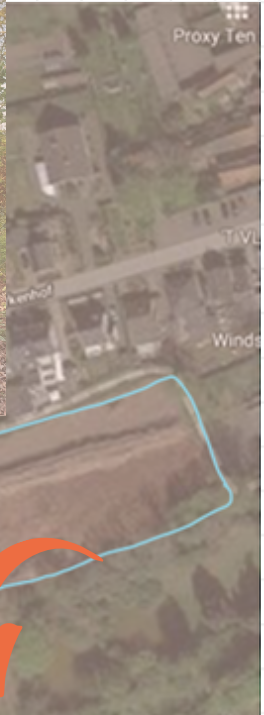


Paaseieren en de tocht die bewandeld zal worden



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden waarbij de ouderen en de kinderen geen direct contact hebben met elkaar. De paastocht kan dan doorgaan in de tuin van het WZC.





@Nieuwkerken-Waas



## Multiculturele gerechten



Hierbij is het de bedoeling dat er een gerecht meegebracht wordt die eigen is aan het land van afkomst bij kinderen met multiculturele achtergronden. Eén gerecht per kind wordt voorzien. Deze gerechten worden meegenomen naar het WZC waar de kinderen en ouderen samen proeven van de gerechten. Er kan worden stilgestaan bij tafelmanieren, leren om nieuwe dingen te proeven en gewoontes per cultuur aan te leren en te respecteren.



Eenmalig of misschien wel meerdere keren op een schooljaar bij groot succes. Twee uur of langer.



Niet iedereen zal steeds alles lusten.



Leren om nieuwe dingen te eten, kinderen en ouderen staan stil bij verschillende culturen, samen tafelen zorgt voor een leuke sfeer tijdens het eten.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkracht(en)



Opletten met pikante voeding, structuur van het eten en dergelijke. Hou er rekening mee dat er ouderen zijn die slikproblemen hebben. Goede communicatie tussen leerkracht en zorgverleners is hier ook cruciaal.



De meegenomen gerechten, bestek, een grote ruimte in het WZC







## Themawandeling



Dit is interessant voor met Halloween, carnaval of Kerstmis. Zo kunnen de kleuters samen met de ouderen, al dan niet verkleed, een wandeling maken rond een bepaald thema. Tijdens de wandeling kan je tussenstops organiseren. Dit kan gaan van kraampjes waar soep bedeed wordt tot spelletjes die gespeeld kunnen worden onderweg. Dit hangt af van hoe grootschalig het evenement wordt georganiseerd.



De duur van de wandeling is uiteraard afhankelijk van de afstand. Hierbij moet steeds rekening gehouden worden of er mensen meegaan die al dan niet rolstoel- afhankelijk zijn. Als er rolstoelafhankelijke personen bij zijn kan je de wandeling gerust wat langer maken. De andere kindjes kunnen dan de ouderen die in een rolstoel zitten voortduwen.



De drukte kan een nadeel zijn voor de ouderen en de kinderen.



De themadagen kunnen voor de ouderen een leuke bezigheid zijn omdat ze in aanwezigheid zijn van elkaar.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkracht(en)



Zorg ervoor dat de wandeling voor jong en oud doenbaar is.



Goede weeromstandigheden zijn uiteraard altijd fijn, zeker tijdens de wandelingen.





## Ik hou van dansen dansen



De leerlingen kunnen samen met de ouderen deelnemen aan de gymnastiek van het woonzorgcentrum. Of ze kunnen hun eigen dansje voordragen bij de bewoners. Maak het niet te moeilijk zodat de bewoners eventueel mee kunnen doen met het voorziene dansje.



Ongeveer een halfuur



Dat het dansje te moeilijk is voor de ouderen, dat ze bepaalde passen niet kunnen of niet goed kunnen volgen. Dit mogelijk nadeel is gemakkelijk te vermijden door ervoor te zorgen dat het dansje niet al te moeilijk is.



Een groot voordeel voor de bewoners is de beweging. Het is bewezen dat beweging voor iedereen een gezond effect heeft en de bewoners zitten sowieso al langere tijd dan de gemiddelde persoon stil dus zij kunnen dit zeker gebruiken. Zowel voor de mentale als fysieke gezondheid kan dit een meerwaarde zijn.



Ouderen van het WZC, de schoolkinderen, WZC- personeel en de leerkrachte(n)



Zorg dat iedereen een even grote kans krijgt om aan het evenement mee te doen. Sluit niemand buiten. Groeps sfeer is een zeer belangrijke factor bij dit evenement. Ouderen die iets meer begeleiding nodig hebben bij het dansen worden dan best ook geholpen door iemand van het zorgpersoneel/begeleiding.



Grote ruimte in het WZC



Muziekbox,...



Tijdens een pandemie kan het dansje gefilmd worden en doorgestuurd worden naar de bewoners van het WZC.





## Inleefdag



De inleefdag staat eigenlijk voor een lesdag die inzoomt op het thema: 'de ouderen'. Binnen dat thema komen er nog andere onderwerpen aan bod, zoals beweging, voeding en rouwproces.



De leerkracht kent de klasgroep het beste en kan dus het beste beslissen hoe intensief de inleefdag wordt. Deze les kan ook zeker opgesplitst worden.



Sommige lesinhouden kunnen nogal emotioneel binnen komen bij de kinderen. Ga hier dus professioneel mee om.



De kinderen kunnen vrij vertellen wat ze willen indien het natuurlijk past binnen het gegeven thema.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



Het nodige materiaal kan u kopiëren vanuit dit draaiboek. Andere benodigdheden worden verder aangewezen.

Voedingsmemory

Rouw

Inleidend toneel

Blijven bewegen

Tekeningen

Inleefdag bij kleuters





## Inleidend toneel



Het toneel dient als een inleiding van de volgende lesinhoud. Ook komen de thema 's aanbod die later ook terugkomen. Het toneel is een echte ijsbreker om de kinderen een inleiding te geven in dit moeilijke thema.



Een tiental minuten



Sommige lesinhouden kunnen nogal emotioneel binnen komen bij de kinderen. Het is dus belangrijk om hier even bij stil te staan.



De kinderen kunnen na het toneel reflecteren over wat ze gezien hebben.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkracht(en)



Als leerkracht kan je onderzoekende vragen stellen om zo het belang van het toneeltje te verduidelijken.



Verkleedkledij (oudere, zorgverlener, mantelzorger), kruiswoordraadsel, pen, lepel en vloeibare voeding (pudding, appelmoes, yoghurt)



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden zonder dat ouderen en de kinderen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er geen pandemie heerst, kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij deze georganiseerde lesdag.

*\*Paul start alleen op het podium, met een boekje in de hand, hij is een kruiswoordraadsel aan het oplossen*

*\*Roseline komt binnen*

Roseline: Goeiemiddag Paul! Ik breng je middaeten.

Paul: Aah, dag Roseline'ke, dankuwel!

Roseline: Hoe is het met jou vandaag?

Paul: Het gaat wel. Ik ben blij dat ik vanochtend kon meedoen aan de ochtendgymnastiek, anders zat ik al de hele dag alleen op mijn kamer. Gelukkig dat ik een boekje kan lezen!

Roseline: Ik vind het heel goed dat je nog meedoet met die ochtendgymnastiek, Paul. Zo blijf je nog gezond en fit! Krijg je nog bezoek vandaag?

Paul: Het kan zijn dat mijn dochter eens langskomt, maar ze wist het nog niet zeker.

Roseline: Laat ons hopen. Ik zal je vandaag ook wel wat gezelschap houden.

Paul: Heel lief van je!

Roseline: Is het oke voor jou als ik je een beetje help met je eten, Paul. Want het gaat een beetje moeilijker om zelf te eten, he?

Paul: ja dat klopt, ik kan mijn bestek niet meer zo goed vasthouden. Echt ambetant!

Roseline: Dat is niet erg, Paul. Ik zal jou hier wel bij helpen.

*\*Vanaf nu begint Roseline Paul eten te geven en praten ze verder*

Roseline: Volgende week 91 jaar, Paul. Dat is al wat, he!

Paul: Ja, dat is waar. Ik heb al een lang leven achter de rug! Ik vraag me af wanneer ik zal sterven.

Roseline: Ben je daar bang voor?

Paul: Helemaal niet, ik heb zo een mooi leven achter de rug. Een mooie dochter en drie kleinkinderen die gelukkig zijn. Meer kan ik niet wensen.

Roseline: Wat mooi om te horen! Is dat je dochter die vaak op bezoek komt?

*\*Er wordt geklopt op de deur en Rosa komt binnen*

Rosa: Goedemiddag samen!

Paul: Aah hier is ze se, mijne schat.

Rosa: Dag pa, dag mevrouw, hoe gaat het hier?

Paul: Goed hoor, zoals je kan zien ben ik juist aan het eten.

Rosa: Ik zie het! Zo fijn dat mevrouw jou daarbij wil helpen.

Roseline: Met alle plezier!

*\*Er gaat een alarm af*

Roseline: Oei, een alarm, daar moet ik even naartoe. Rosa, misschien kan jij Paul even helpen met het eten? Ik weet niet hoelang het zal duren.

Rosa: Oei, euh, ja oke.

*\*Roseline verlaat het podium en Rosa zet zich neer en probeert Paul eten te geven, maar dit gaat minder goed dan verwacht, tot het hilarische toe*

Paul: Seg, seg! Je moet het wel IN mijn mond steken eh, en zo veel op dat vork! Ik ben geen olifant hoor!

Rosa: Sorry sorry, ik ben dat niet gewoon!

Paul: Laat het maar, ik zou liever een wandeling maken in de tuin met je als dat goed is.

Rosa: Dat is goed. Kom, we zijn weg.

*\*Rosa geeft Paul een arm en ze wandelen naar buiten*

EINDE

\*Spreekstijl





Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwerkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.





## Levenslijn bouwen



Met deze opdracht kan je de denkwijze van de kleuter doorzien. Op deze manier kan je ook duidelijk maken over welke groep er gesproken wordt en wie dus oud is. Dit is geen goed- of foutopdracht. Het gaat gewoon over het denkpatroon over de verschillende leeftijdsgroepen.



Een vijftiental minuten



Er zijn geen foute antwoorden, waardoor de kinderen niet geremd worden in het geven van antwoorden.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



Als leerkracht kan je onderzoekende vragen stellen om de kinderen nog dieper te laten nadenken over de verschillende leeftijdsgroepen.



De levenslijn op de volgende pagina om te kopiëren



**Afbeeldingen naar keuze die gekoppeld kunnen worden aan de verschillende leeftijdsgeneraties. Enkele voorbeelden: Televisie, liefde, familie, moeder-kind, auto, krant, vriendschap, rolstoel, ziekenhuisbed, spelen, zorgverlener, ...**





Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwerkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.



## Voedingsmemory



Deze voedingsmemory toont aan dat voeding een zeer belangrijk element is bij het ouder worden. De kinderen leren misschien wel nieuwe woorden en termen.



Een vijftiental minuten



Sommige moeilijke woorden zullen niet zo makkelijk uit te spreken zijn.



De kinderen leren de belangrijkste termen kennen rond voeding bij ouderen.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



De memory dient gekopieerd en geknipt te worden. Het plastificeren van de memory kan ook zeer handig zijn als je dit meerdere keren wil gebruiken.





Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.





## Rouw

Rouw-en verliesverwerking is een heel belangrijk aspect om te verwerken in een inleefdag, omdat deze thema 's ook gelinkt mogen worden aan het oud worden en oud zijn. Het kunnen gevoelige onderwerpen zijn, maar daarmee wordt het taboe en de stereotypering doorbroken. Het is dus belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan dit gedeelte van de opdracht. De bedoeling van deze activiteit is om een verhaal voor te lezen aan de kinderen met als thema: verlies, afscheid bij de dood,... Daarna wordt er natuurlijk een gesprek gevoerd over wat de kinderen hebben gehoord en waarover het verhaal juist gaat.



Het is niet gemakkelijk om hier een maximum tijd op te plaatsen. Het is vooral belangrijk is om genoeg tijd te nemen zodat de kinderen dit onderwerp bespreken.



Het kan emotioneel zijn voor kinderen om te spreken over deze onderwerpen. Geef de kinderen de tijd en ruimte om iets te vertellen indien ze dat wensen.



De kinderen leren dat deze onderwerpen zeker bespreekbaar zijn



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkracht(en)



Een voorleesboekje, een knus hoekje om het verhaal te kunnen voorlezen en te bespreken

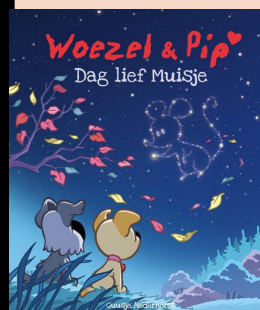


Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden zonder dat ouderen en de kinderen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er geen pandemie heerst, kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij deze georganiseerde lesdag.



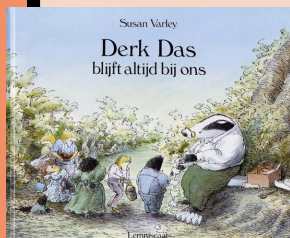
- Vanaf 4 jaar
- Een bijzonder mooi en teder prentenboek over vriendschap, gemis en rouw.

Daenen, F. (2020). *Warme melk met honing* (1ste editie). Eenhoorn, Uitgeverij de.



- Vanaf 3 jaar
- Gevoelig en toegankelijk prentenboek over het verliezen van een dierbare en afscheid nemen

Nederhorst, G., & D. (2020). *Woezel & Pip - Dag lief Muisje* (1ste editie). Van Haren Publishing.



- Vanaf 3 jaar
- Derk Das was een goede vriend van alle dieren in het bos. Maar hij was oud, héél oud.

Varley, S., & Niskos, L. M. (1984). *Derk Das blijft altijd bij ons* (84001ste editie). Lemniscaat.










- Vanaf 3 jaar
- Ze doen alles samen: samen spelen, eten, praten en nog veel meer. En dan opeens is Maatje Dood.

Nieuwenhuyzen, M. (2013). *Ik had je nog zoveel willen zeggen* (1ste editie). Levendig Uitgever.





## Handige tool

Home	
	Echtscheiding
	Verdriet bij overlijden
	Verhuizen
	Verliezen van gezondheid
	Verliezen van toekomstdroom
	Verliezen van vrijheid
	Verliezen van werk

<https://www.digitalerouwkoffer.nl/#/home>



*Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.*



## Blijven bewegen



Bewegen is belangrijk, zowel voor de schoolgaande kinderen als de bewoners van het WZC. Dus enkele minuten bewegen is dus een mooie bijdrage.



Een vijftiental minuten



Een te moeilijk of complex dansje is niet mogelijk voor de bewoners.



Bewegen is gezond



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



Een ruimte waar plaats is om te kunnen dansen, een muziekbox



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden zonder dat ouderen en de kinderen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er geen pandemie heerst, kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij deze dans.



Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Woah, woman, oh, woman, don't treat me so mean. You're the meanest old woman that I've ever seen

I guess if you say so

I'll have to pack my things and go (that's right) (links stap en terug, rechts stap en terug afwisselend tot einde strofe)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Now, baby, listen, baby, don't ya treat me this-a way 'Cause I'll be back on my feet some day

(Don't care if you do 'cause it's understood)

(You ain't got no money, you just ain't no good

Well, I guess if you say so

I'll have to pack my things and go (that's right)

(Stap naar opzij en met tegenovergestelde zijde hand naar voor uit steken, dit telkens afwisselen met andere been en hand)



Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

(Vanaf nu tot op het einde 4x hand slaan tegen benen en 4x afwisselend in handen klappen)

Well (don't you come back no more) Uh, what'd you say? (Don't you come back no more) (Op benen)

I didn't understand it! (Don't you come back no more) (in handen klappen)

You can't mean that! (Don't you come back no more) (Op benen)

Oh, now, baby, please! (Don't you come back no more) (in handen klappen)

What you tryin' to do to me? (Don't you come back no more) (Op benen)

Oh, don't hurt me like that! (Eindpose)



Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.



## Tekeningen



Het kleuren van tekeningen vinden de meeste kleuters heel fijn. Het rustig en zelfstandig bezig zijn zorgt voor een goede balans met de andere actievere activiteiten. Deze tekeningen kunnen uiteraard aan de bewoners van het WZC gegeven worden.



Tot de tekeningen zijn ingekleurd en versierd



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



De kleurplaten, stiften, kleurpotloden, knutselmateriaal,...



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden zonder dat ouderen en de kinderen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er geen pandemie heerst, kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij deze georganiseerde lesdag.

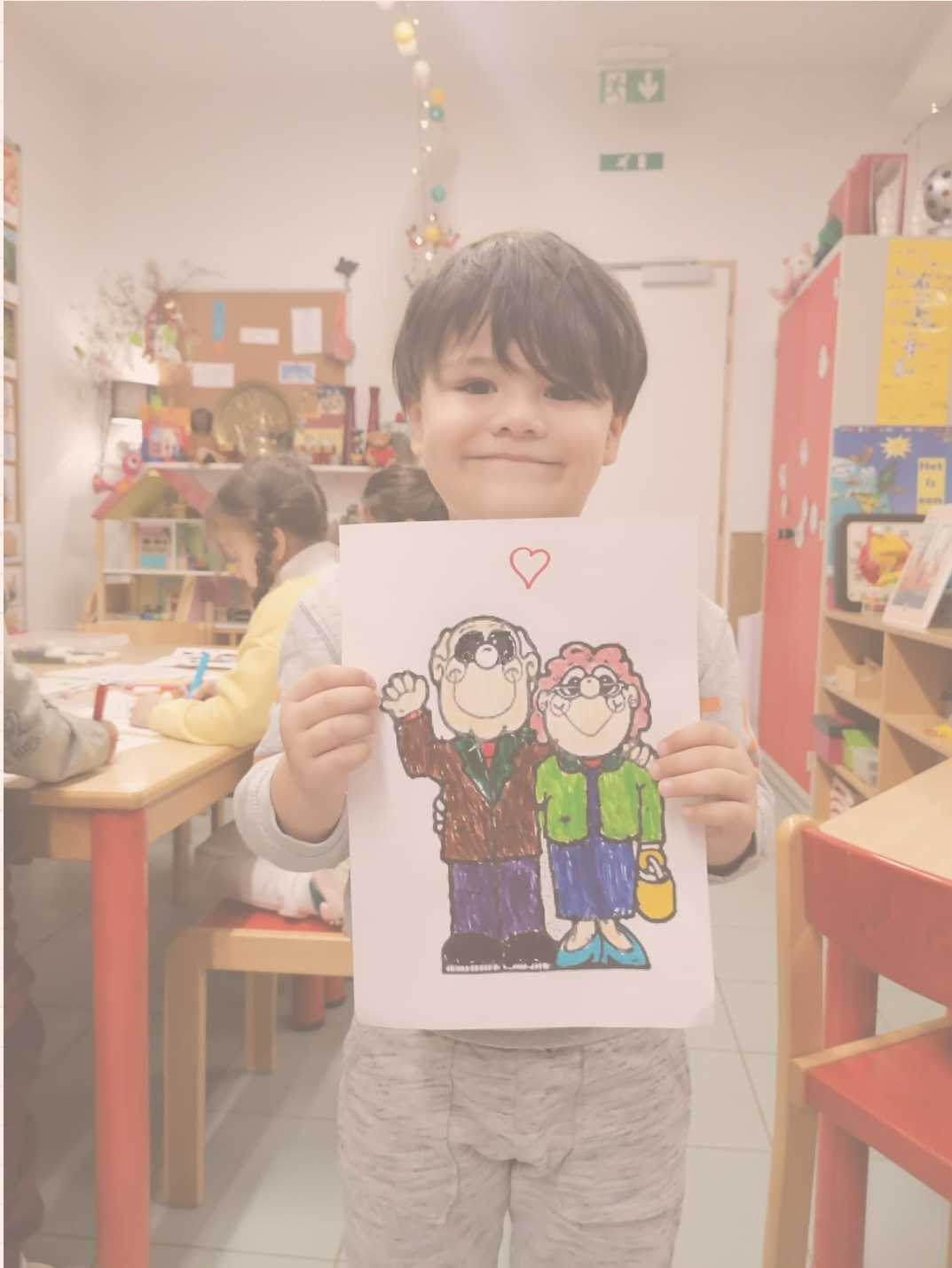












*Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.*

Voedingsmemory

Inleidend toneel

Rouw

Blijven bewegen

Inleefdag bij  
lagereschoolkinderen





## Inleidend toneel



Het toneel dient als inleiding van op deze lesinhoud. Ook komen de andere thema 's aanbod die later ook terugkomen. Het toneel is een echte ijsbreker om de kinderen een inleiding te geven in dit moeilijke thema.



Een tiental minuten



Sommige lesinhouden kunnen nogal emotioneel binnen komen bij de kinderen. Het is dus belangrijk om hier even bij stil te staan.



De kinderen kunnen na het toneel reflecteren over wat ze gezien hebben.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkracht(en)



Als leerkracht kan je onderzoekende vragen stellen om zo het belang van het toneeltje te verduidelijken.



Verkleedkledij (oudere, zorgverlener, mantelzorger), kruiswoordraadsel, pen, lepel en vloeibare voeding (pudding, appelmoes, yoghurt)



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden waarbij de ouderen en de kinderen geen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er niet gesproken wordt over een pandemie kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij deze georganiseerde lesdag.



*\*Paul start alleen op het podium, met een boekje in de hand, hij is een kruiswoordraadsel aan het oplossen*

*\*Roseline komt binnen*

Roseline: Goeiemiddag Paul! Ik breng je middageten.

Paul: Aah, dag Roseline'ke, dankuwel!

Roseline: Hoe is het met jou vandaag?

Paul: Het gaat wel. Ik ben blij dat ik vanochtend kon meedoen aan de ochtend gymnastiek, anders zat ik al de hele dag alleen op mijn kamer. Gelukkig dat ik mijn kruiswoordraadsel heb!

Roseline: Ik vind het heel goed dat je nog meedoet met die ochtendgymnastiek, Paul. Zo blijf je nog gezond en fit! Krijg je nog bezoek vandaag?

Paul: het kan zijn dat mijn dochter eens langskomt, maar ze wist het nog niet zeker.

Roseline: Laat ons hopen. Ik zal je vandaag ook wel wat gezelschap houden. Ik ga je een klein prikje geven in je buik, je kent het wel.

Paul: Dat is goed hoor, doe maar

Roseline: Is het oke voor jou als ik je een beetje help met je eten, Paul. Want het gaat een beetje moeilijker om zelfstandig te eten, niet?

Paul: ja dat klopt, ik heb het nogal lastig met het doorslikken en kan mijn bestek niet meer zo goed vasthouden. Zeer lastig ...

Roseline: Dat is niet erg, Paul. Ik zal jou hier wel bij helpen. Ergens is het ook wel normaal dat je dat niet meer zo goed kan, he. Je bent tenslotte al 91 jaar. Ik verschiet ervan wat je wél nog allemaal kan.

*\*Vanaf nu begint Roseline Paul eten te geven en praten ze verder*

Roseline: Volgende week 91 jaar, Paul. Dat is al wat, he!

Paul: Ja, dat is waar. Ik heb al een lang leven achter de rug! Ik vraag me af wanneer ik zal sterven.

Roseline: Ben je daar bang voor?

Paul: Helemaal niet, ik heb zo een mooi leven achter de rug. Een mooie dochter en drie kleinkinderen die gelukkig zijn. Meer kan ik niet wensen.

Roseline: Wat mooi om te horen! Is dat je dochter die vaak op bezoek komt?

*\*Er wordt geklopt op de deur en Rosa komt binnen*

Rosa: Goedemiddag samen!

Paul: Aah hier is ze se, mijne schat.

Rosa: Dag pa, dag mevrouw, hoe gaat het hier?

Paul: Goed hoor, zoals je kan zien ben ik juist aan het eten.

Rosa: Ik zie het! Zo fijn dat mevrouw jou daarbij wilt helpen.

Roseline: Met alle plezier!

*\*Er gaat een alarm af*

Roseline: Oei, een alarm, daar moet ik even naartoe. Rosa, misschien kan jij Paul even helpen met het eten? Ik weet niet hoelang het zal duren.

Rosa: Oei, euh, ja oke.

*\*Roseline verlaat het podium en Rosa zet zich neer en probeert Paul eten te geven, maar dit gaat minder goed dan verwacht, tot het hilarische toe*

Paul: Seg, seg! Je moet het wel IN mijn mond steken eh, en zo veel op dat vork! Ik ben geen olifant hoor!

Rosa: Sorry sorry, ik ben dat niet gewoon!

Paul: Laat het maar, ik zou liever een wandeling maken in de tuin met je als dat goed is.

Rosa: Dat is goed. Kom, we zijn weg.

*\*Rosa geeft Paul een arm en ze wandelen naar buiten*

EINDE

\*Spreekstijl



## Voedingsmemory

Deze voedingsmemory toont aan dat voeding een zeer belangrijk element is bij het ouder worden. De kinderen leren misschien wel nieuwe woorden en termen. Bij deze memory is het niet de bedoeling dat er hetzelfde prentje wordt gezocht, wel moet het juiste woord met de juiste prent gekoppeld worden. De leerkracht kan dan met de derde memory uitleg geven over wat het precies gaat.



Een vijftiental minuten



Sommige woorden zullen niet zo makkelijk spreekbaar zijn. Je kan als leerkracht dit zeker bijsturen door tips aan te reiken.



De kinderen leren de belangrijkste termen kennen rond voeding bij ouderen.



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkracht(en)

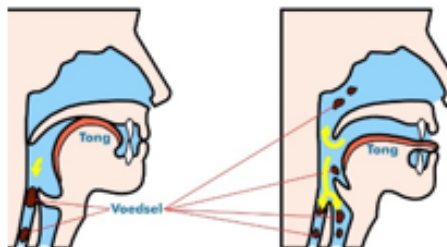


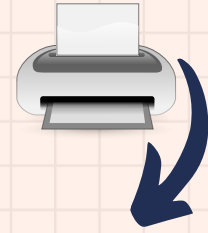
De memory dient gekopieerd en geknipt te worden. Het plastificeren van de memory kan ook zeer handig zijn.





DATUM	DRINKEN		PLASSEN	
	Tijdstip	Hoeveelheid	Tijdstip	Hoeveelheid





<b>Vocht- en voedingsbalans</b>	<b>Verdikkingsmiddel</b>	<b><u>Fingerfood</u></b>
<b>Hulpmiddelen bij het eten en drinken</b>	<b>Slikprobleem</b>	<b>Energierijke drinkvoeding</b>
<b>Medicatie</b>	<b>Voedingsdriehoek</b>	<b>Mondzorg</b>



<p>U krijgt vocht binnen doordat u eet en drinkt. Doordat u plast, ontlasting hebt, zweet en ademhaalt, gaat u vocht uit uw lichaam. De vochtbalans hoort in evenwicht te zijn (= uw lichaam krijgt evenveel vocht binnen als dat er weer uit gaat.)</p>	<p>Het verdikken van voeding of drank is een goede manier bij slikproblemen. Het kan worden toegevoegd aan koude en warme dranken, drinkvoedingen, soep en gepureerde gerechten.</p>	<p>Dat is een voedingsmethode en wordt ook wel 'vingerhapjes' genoemd. Het betekent dat je mag eten uit je handen.</p>
<p>Aangepaste borden en drinkbekers zijn makkelijk in gebruik. Door de vorm van bijvoorbeeld de borden wordt morsen voorkomen of kan men makkelijker met 1 hand eten.</p>	<p>Spiere in het gezicht spelen een grote rol bij het kauwen en slikken. Als deze spieren niet goed samenwerken, kunnen er slikproblemen zijn.</p>	<p>Dit is een voeding bij ondervoeding.</p>
<p>De medicijnen die ouderen gebruiken hebben vaak bijwerkingen zoals een droge mond of misselijkheid. Hierdoor kunnen ze problemen krijgen bij het eten.</p>	<p>De voedingsdriehoek is opgebouwd als een omgekeerde piramide met verschillende gekleurde zones.</p>	<p>Goede mondzorg kan veel problemen voorkomen en zorgt dus voor een gezonde mond.</p>



## Rouw



Rouw en verliesverwerking is een heel belangrijk aspect om te verwerken in een inleefdag, omdat deze thema 's ook gelinkt mogen worden aan het oud worden en oud zijn. Het kunnen gevoelige onderwerpen zijn, maar daarmee wordt het taboe en de stereotypering doorbroken. Het is dus belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan dit gedeelte van de opdracht. De bedoeling van deze activiteit is om een (kort)film te tonen aan de kinderen met als thema: verlies, afscheid bij de dood,... Daarna wordt er natuurlijk een gesprek gevoerd over wat de kinderen hebben gehoord en gezien.



Het is niet gemakkelijk om hier een maximum tijd op te plaatsen. Het is vooral belangrijk is om genoeg tijd te nemen voor de kinderen om dit onderwerp te kunnen bespreken.



Het kan emotioneel zijn voor kinderen om te spreken over deze onderwerpen. Geef de kinderen de tijd en ruimte om iets te vertellen als ze dat wensen.



De kinderen leren dat deze onderwerpen zeker bespreekbaar zijn



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkrachte(n)



Een (kort)film, beamer, computer, vragen voor achteraf



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden waarbij de ouderen en de kinderen geen direct contact hebben met elkaar.



## Kijk- tip

De film Canvas vertelt op indringende wijze het verhaal van een grootvader die recent zijn vrouw heeft verloren. Maar hij is zeker niet van plan om bij de pakken neer te gaan zitten. Hij besluit zijn oude hobby weer op te pakken: schilderen op canvas. Maar dit wil en doen, hij doet dit met steun van zijn familie.



Aan wat kan je dat zien?

Wat is het verschil tussen het begin van de film en het einde van de film?

Wie zie je allemaal in de film?

Hoe voelen ze zich?

**Enkele vragen die kunnen helpen bij het reflecteren**

Wat denk je dat er gebeurd is?

Is er bij jou ooit ook al eens iemand overleden in jouw familie? (Dit kan ook een huisdier zijn)  
Hoe voelde je je toen?

Waar zou jij het meest aan hebben als je verdrietig bent? Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je terug gelukkiger voelt?



Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwerkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.



## Blijven bewegen



Bewegen is belangrijk, zowel voor de schoolgaande kinderen als de bewoners van het WZC. Deze enkele minuten bewegen is dus een mooie bijdrage.



Een vijftiental minuten



Een te moeilijk of complex dansje is niet mogelijk voor de bewoners.



Bewegen is gezond



(Ouderen van het WZC), de schoolkinderen, (WZC- personeel) en de leerkracht(en)



Een ruimte waar plaats is om te kunnen dansen, een muziekbox



Tijdens een pandemie kan dit georganiseerd worden zonder dat ouderen en de kinderen direct contact hebben met elkaar. Wanneer er geen pandemie heerst, kunnen de ouderen zeker betrokken worden bij het dansje



# Blijven bewegen

60



Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Woah, woman, oh, woman, don't treat me so mean. You're the meanest old woman that I've ever seen

I guess if you say so

I'll have to pack my things and go (that's right) (links stap en terug, rechts stap en terug afwisselend tot einde strofe)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Now, baby, listen, baby, don't ya treat me this-a way 'Cause I'll be back on my feet some day

(Don't care if you do 'cause it's understood)

(You ain't got no money, you just ain't no good)

Well, I guess if you say so

I'll have to pack my things and go (that's right)

(Stap naar opzij en met tegenovergestelde zijde hand naar voor uit steken, dit telkens afwisselen met andere been en hand)



Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

Hit the road, Jack

And don't you come back (4x ellenboog aantikken)

No more, no more, no more, no more (4x andere ellenboog aantikken)

Hit the road, Jack (4x met duimen naar achter richten)

And don't you come back no more (4x op benen slaan)

(Vanaf nu tot op het einde 4x hand slaan tegen benen en 4x afwisselend in handen klappen)

Well (don't you come back no more) Uh, what'd you say? (Don't you come back no more) (Op benen)

I didn't understand it! (Don't you come back no more) (in handen klappen)

You can't mean that! (Don't you come back no more) (Op benen)

Oh, now, baby, please! (Don't you come back no more) (in handen klappen)

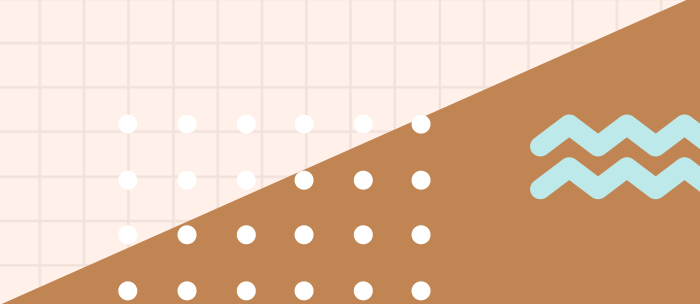
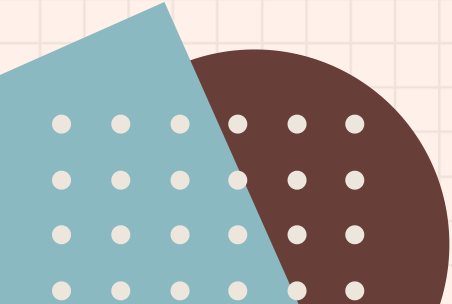
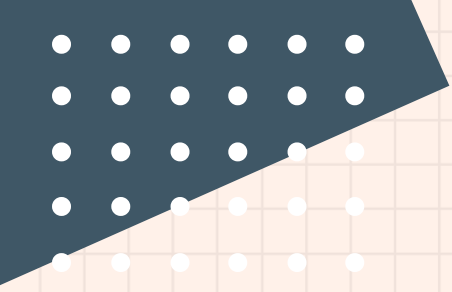
What you tryin' to do to me? (Don't you come back no more) (Op benen)

Oh, don't hurt me like that! (Eindpose)



*Met dank aan de school De Droomballon te Nieuwkerken-Waas die hieraan hebben meegewerkt.*

Notities



## Bijlage

*Enkele generieke doelen van het katholieke onderwijs (ZILL) die behaald worden bij het uitvoeren van de inleefdag bij de lagereschoolkinderen.*

### 1. **Persoonsgebonden ontwikkeling**

- Socio- emotionele ontwikkeling  
Relationele vaardigheden

*Zich engageren in relaties, daar deugd aan beleven en zich daarover uitdrukken*

1. In het contact met mensen met een beperking of handicap aandacht hebben voor hun specifieke noden en verwachtingen
2. Manieren vinden om plezierig samen te spelen en te werken met anderen: sociaal aanvaard voorleefgedrag naleven, de ander complimenten geven, op zijn beurt wachten tijdens samenspel, de persoonlijke ruimte van anderen respecteren
3. In het contact met mensen met een beperking of handicap aandacht hebben voor hun specifieke noden en verwachtingen

*De verscheidenheid van mensen als een rijkdom ervaren en deze benutten*

1. De uniciteit van individuen ervaren en aanvaarden - de eigenheid van mensen respecteren, ook bij conflictsituaties of bij verschil van mening - bereidheid tonen om de andere(n) met de hele persoon (hoofd-hart-handen-geest) te ontmoeten
2. Het mooie en waardevolle van diversiteit ontdekken en beleven - diversiteit erkennen en respecteren als een normaal gegeven - in het dagelijkse leven positief omgaan met diversiteit - ontdekken op welke wijze diversiteit een verrijking kan zijn
3. Stereotypering en discriminatie herkennen en afwijzen
4. Tijd nemen om naar elkaar te luisteren en op een evenwaardige manier tot uitwisseling te komen - leren van andermans visies, ervaringen en competenties - op een rustige en reflectieve manier via verschillende invalshoeken naar zaken kijken

*Samenwerken met anderen en zo bijdragen aan het realiseren van een gemeenschappelijk doel*

1. Gericht samenwerken in duo of kleine groep -iets aan elkaar kunnen uitleggen - voorstellen formuleren om tot een gezamenlijk antwoord te komen bij vragen
2. Meewerken aan een grotere groepsopdracht -kunnen samenwerken met anderen rond een gemeenschappelijk idee of doel -samenwerken met anderen ondanks verschillen

- Ontwikkeling van een innerlijk kompas

Identiteit

*Zichzelf worden in verbondenheid met anderen*

1. Ervaren hoe mensen die hen omringen bezorgd om hen zijn en hoe men zelf bezorgd is om anderen - zich verbonden voelen met de mensen om hen heen - ervaren wat mensen uit de eigen omgeving voor hen betekenen en dit uitdrukken - stapsgewijs het net van relaties uitbreiden

Waardengevoeligheid en normbesef

*Gevoelig zijn voor wat zinvol, goed, schoon, waardevol ... is voor zichzelf én voor anderen. Een persoonlijk geweten ontwikkelen*

1. Ontdekken wat je zelf als goed en zinvol beleeft - vanuit die ervaringen ontdekken wat goed en zinvol is om te doen - zich uitgenodigd voelen (door anderen, door de Andere, een diepere dimensie van het leven ...) om goede, zinvolle dingen te doen

- Engagement voor duurzaam samenleven

*Bijdragen aan een zinvolle samenleving waar een plaats is voor iedereen en respectvol omgaan met en zorgen voor de kwetsbare ander*

1. Zorg dragen voor mensen die kwetsbaar zijn, dichtbij en veraf - deelnemen aan acties die gericht zijn op het komen tot gelijke kansen - persoonlijke ervaringen met sociale acties met elkaar delen en daaruit leren voor de toekomst

- Motorische en zintuiglijke ontwikkeling

Zintuiglijke ontwikkeling

Gericht en intens waarnemen met de zintuigen

Zien en voelen

Verslag uitbrengen van wat men heeft waargenomen en deze waarneming met elkaar vergelijken

- Lichaams- en bewegingsperceptie

Bewegingen gelijktijdig, opeenvolgend en afwisselend uitvoeren

Bewegingen aan elkaar schakelen tot een nieuw bewegingsgeheel

Meerdere lichaamsdelen gelijktijdig bewegen

## 2. Cultuurgebonden ontwikkeling

- Ontwikkeling van oriëntatie op de wereld

Oriëntatie op de samenleving

*Ervaren, onderzoeken, vaststellen en illustreren hoe mensen op verschillende manieren samenleven en groepen vormen*

Ervaren, onderzoeken, vaststellen en illustreren:

1. Groepen uit de eigen leefwereld (familie, verschillende gezinsvormen, school, vrienden... )
2. Hoe mensen cultureel verscheiden zijn en daardoor ook van elkaar verschillen in wat ze belangrijk vinden, in hoe ze leven

- Muzische ontwikkeling

Muzische geletterdheid

De muzische bouwstenen beleven, herkennen, onderzoeken en hanteren

1. Dans
2. Tijd (duur, tempo, cadans)
3. Structuur (volgorde en frasering)
4. Kracht (spanning, gewicht, energie)
5. Vorm (vorm en grootte van de beweging)
6. Ruimte (vloerpatronen, richtingen, plaats, ruimtelagen)
7. Relatie (samen bewegen en dansen)

- Rooms-katholieke godsdienst

Verbondenheid met zichzelf, anderen, gemeenschappen, natuur en cultuur

*Zich gedragen weten door, verbonden voelen met en aangesproken door gemeenschappen dichtbij en veraf. Ontdekken hoe mensen (geloofs)gemeenschappen vormen*

- 1) Ontdekken dat er verschillen zijn tussen mensen
- 2) De manier waarop mensen omgaan met het anders zijn van zichzelf en van anderen vergelijken
- 3) Zich uitgenodigd voelen om zelf de verscheidenheid van mensen als een rijkdom te beleven



## Dankwoord



*Wij willen vooral de directie, de leerlingen en leerkrachten van het tweedeleerjaar en okan 1 van de school 'De Droomballon' te Nieuwkerken-Waas en het derde leerjaar van Don Boscoschool te Sint-Niklaas en het personeel van het 'Populierenhof' bedanken voor de fijne samenwerking tijdens de Covid-19-periode. Dankzij hen konden we ons praktijkonderzoek toch voeren mits de aangepaste maatregelen.*

# EEN TRY-OUT MET JONG EN OUD

**EN NU IS HET AAN JOU**