

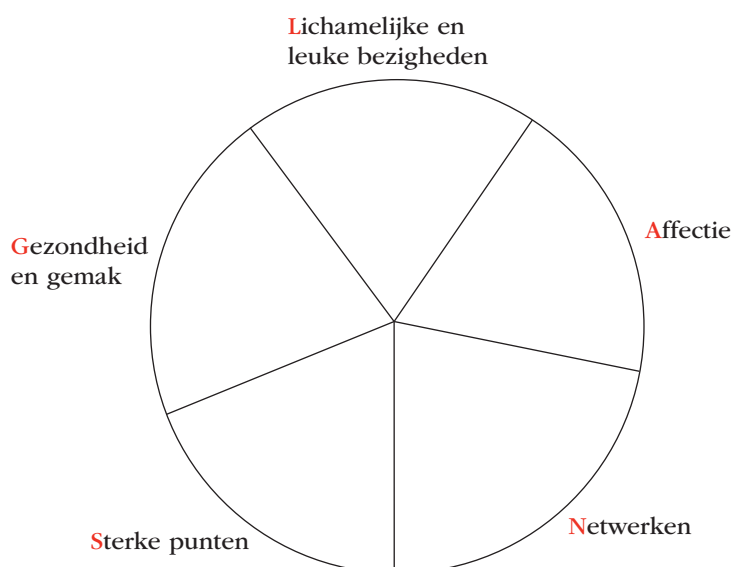
GRIP en GLANS

Door: D. Kuiper, M. Pool, A. Visser en N. Steverink

De termen eigen regie en welbevinden staan centraal in het ouderenbeleid en de ouderenzorg. Maar het blijkt niet eenvoudig deze concepten inhoudelijk goed in te vullen en ze concreet te vertalen in een praktisch ondersteuningsaanbod. Het GRIP- en GLANS-programma van het UMCG en de RuG is daar wel in geslaagd en heeft de cursussen 'GRIP op het leven' en 'Geef uw leven een beetje meer GLANS' ontwikkeld. De cursussen zijn bewezen effectief: ouderen die een cursus volgden beschikten na afloop over betere zelfmanagementvaardigheden en ervoeren meer welbevinden dan ouderen in controlegroepen (Kremers, et al. 2006; Schuurmans, 2004). De cursussen zijn gebaseerd op de theorie van zelfmanagement-van-welbevinden, die vijf domeinen van welbevinden onderscheidt en zes

centrale zelfmanagementvaardigheden (zie Steverink, 2009). De vijf domeinen van welbevinden zijn praktisch vertaald in de GLANS-schijf-van-vijf (figuur 1), die de rode draad vormt in de cursussen.

Voor Gezondheid en gemak is het bijvoorbeeld belangrijk om dagelijks een warme maaltijd te nuttigen en voor ontspanning te zorgen. Het dagelijks hebben van enige Lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld wandelen) en leuke bezigheden (zoals een hobby) dragen ook bij aan het algemeen welbevinden. Veel mensen voelen zich er goed bij als ze regelmatig genegenheid of liefde (Affectie) ervaren, bijvoorbeeld met partner, vriend(in) of kleinkind. Sommige mensen ervaren ook affectie van een huisdier. Regelmatig deel uitmaken van een sociaal Netwerk buiten directe naasten om, bijvoorbeeld met mensen uit de buurt, van een vereniging of kerk, draagt ook bij aan het welbevinden. Ten slotte doet het veel mensen goed om regelmatig hun Sterke punten te ervaren. Iemand kan bijvoorbeeld goed koken of is goed in het luisteren naar andere mensen. De GLANS-schijf-van-vijf werkt zoals de voedingsschijf en leert dat alle vijf aspecten belangrijk zijn om zich 'wel te bevinden'. In beide cursussen leert men zelfmanagementvaardigheden (onder andere positief denken, initiatief nemen en investeren) die 'empoweren' om de eigen GLANS-schijf in te vullen, aan te passen, uit te breiden en te onderhouden.



Figuur 1. De GLANS-schijf-van-vijf

De GRIP- en/of GLANS-docententtraining

Het GRIP- en GLANS-programma van het UMCG biedt twee trainingen aan waarin professionals van zorg- en welzijnsorganisaties worden opgeleid tot GRIP- en/of GLANS-docent. De GRIP-training leidt op tot GRIP-docent, voor het geven van individuele begeleiding via huisbezoeken (1 à 1,5 uur) aan



kwetsbare oudere mannen en vrouwen. De GLANS-training leidt op tot GLANS-docent, voor het geven van de GLANS-cursus aan groepen sociaal kwetsbare 55+ vrouwen, in zes wekelijkse bijeenkomsten (2 à 2,5 uur).

De docent in spe:

- neemt kennis van de theoretische achtergrond van de cursussen;
- leert stapsgewijs de cursus geven aan de hand van de docentenhandleiding;
- leert de GLANS-schijf-van-vijf gebruiken als hulpmiddel en de oefeningen daarbij over te dragen aan ouderen;
- krijgt aan de hand van een gereedschapskist informatie en praktische tips over de implementatie van de cursus binnen de eigen organisatie.

(Intermediaire) doelgroep

De doelgroep van de trainingen zijn professionals van zorg- en welzijnsorganisaties die de GRIP- en/of GLANS-cursus in hun organisatie aan ouderen willen gaan aanbieden. Deze professionals hebben de volgende kenmerken:

- zij zijn in staat tot een positieve houding als professional, dat wel zeggen dat zij oog hebben voor wat mensen nog wel kunnen en willen en niet alleen maar voor problemen;
- zij zijn in staat ouderen te zien als mensen met de mogelijkheid tot eigen regie en zelfmanagement ten aanzien van het eigen welbevinden.

Vanuit het GRIP- en GLANS-programma worden twee keer per jaar (voor- en najaar, mits voldoende inschrijvingen) de docententrainingen aangeboden. De training wordt gegeven aan maximaal tien professionals tegelijkertijd. De GRIP-docententraining kan door één professional per instelling worden gevolgd. De GLANS-docententraining vereist steeds minimaal twee vrouwelijke professionals per instelling, omdat de GLANS-cursus door twee docenten wordt gegeven.

Literatuur

Kremers, I.P. et al., Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention, *Aging and Mental Health*, 10, 2006, 476-484.

Schuurmans, H., *Promoting well-being in frail elderly people: Theory and intervention*, proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen, 2004, beschikbaar via: <http://irs.ub.rug.nl/ppn/264412974>.

Steuerink, N., Gelukkig en gezond ouder worden: welbevinden, hulpbronnen en zelfmanagementvaardigheden, *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 40, 2009, 244-252.

Informatie over de auteurs

Daphne Kuiper, Martine Pool, Annemieke Visser en Nardi Steverink (programmaleider) vormen samen het team van het GRIP- en GLANS-programma van het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen. Meer informatie is te krijgen via gripenglans@med.umcg.nl of via www.gripenglans.nl.



Oefenen met de GLANS-schijf-van-vijf