20 July 2021 - International Multiplier Event

Sharing Stories

Tell Your Stories - Share Ideas - Make Connections

erasmus+

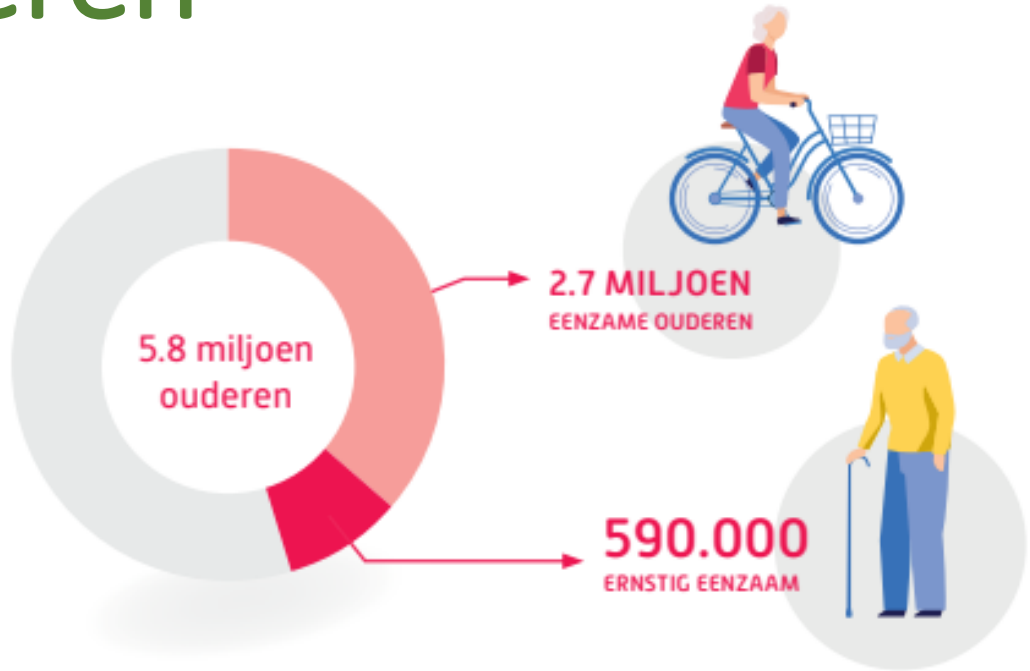
Welkom bij de Nederlandse presentatie!

- De presentatie wordt opgenomen
- Informatie over het project, de methode en ervaringen
- Schroom niet te vragen!
  - Technische of inhoudelijke vragen in de chat
  - Lotte beheert de chat
  - Na vandaag: via c.buitenkamp@ouderenfonds.nl

Programma

- Spreker: Maryse den Hollander over eenzaamheid
- Doel van Sharing Stories
- Methode
- Materiaal
- Ervaringen uit de pilot
- Hoe kunnen jullie Sharing Stories gebruiken?

Eenzaamheid onder ouderen



Nederland 2020

Nationaal Ouderenfonds:

- Bestrijden van eenzaamheid
- Inspireren tot een leeftijdsvriendelijke omgeving
- Stimuleren van actief ouder worden

Eenzaamheid onder ouderen

Door:

- Tientallen lokale activiteiten, acties, projecten en diensten
- Ontwikkelen van nieuwe diensten: bv Sharing Stories
- Met hulp van vrijwilligers

Maryse den Hollander - Movisie

Movisie: landelijk kennisinstituut over sociale vraagstukken

Vragen aan Maryse na afloop in de plenaire zaal

www.movisie.nl

Doel van Sharing Stories

Voorkomen of bestrijden van eenzaamheid en sociale isolatie van ouderen door ouderen verhalen te laten vertellen aan vrijwilligers die écht luisteren

- Verhogen sociale participatie en inclusie (sociaal netwerk) van ouderen.
- Meer emotionele en/of sociale verbondenheid van de ouderen, op direct of lange termijn.

Ouderen delen verhalen om…

- Om herinneringen levend te houden, de fijne en minder fijne.
- Om sociale contacten, interesses of hobby's te (her)ontdekken.
- Om je beter te voelen na het praten over moeilijke dingen.
    - Geen therapie, maar praten over je gevoelens en uitdagingen kan voor veel mensen een verademing zijn.

Vrijwilligers kijken naar activatie, interventies, volgende stappen

Gebaseerd op narratieve therapie:

- Mensen staan centraal: vertellen over hun leven
- Door gesprekken op zoek naar kracht, vaardigheden en belangrijke momenten in leven

Doel van Sharing Stories

Ondersteunen van vrijwilligers en organisaties:

Leren van vaardigheden van vrijwilligers om eenzame ouderen te helpen verhalen te delen en eenzaamheid te overwinnen.

Een gebruiksvriendelijke, toegankelijke en gemakkelijk toepasbare methode om in gesprek te gaan met ouderen in lange of korte gesprekken en trajecten

Methode van Sharing Stories

- Ouderen delen levensverhalen en herinneringen met een vrijwilliger in meerdere sessies

- Vrijwilligers: training en materialen (digitaal en analoog) om zinvolle gesprekken te voeren met ouderen over hun leven en wat zij belangrijk vinden.

- Organisaties: materiaal en handleidingen
  om hun vrijwilligers te trainen om te luisteren en om zich voor te bereiden op de vertelsessies

Verhalen Boom

Verhalen Verteller

Verhalen Luisteraar

Verhalen Boom: Levensverhaal

- Bladeren: gebeurtenissen of momenten
- Vruchten: betekenisvolle momenten

Training Sharing Stories

Vaardigheden van vrijwilliger:

- Hoe word je een goede Verhalen Luisteraar?
- Tips voor een succesvol gesprek/ sessie
- Omgaan met je eigen emoties als Verhalen Luisteraar
- Omgaan met de emoties van de Verhalen Verteller
- Welke vragen te stellen? Suggesties voor onderwerpen en vragen
- Leren “Betekenisvolle momenten” te herkennen
- “Betekenisvolle momenten” gebruiken voor een interventie

Methode Sharing Stories: voorbeeld

Herontdek hobby's en interesses

Maria woont in een verzorgingstehuis. In de gesprekken met haar Verhalen Luisteraar wordt duidelijk hoe creatief Maria haar hele leven is geweest en nog is: ze heeft veel schilderijen, borduursels, sculpturen en andere werken in haar kamer staan. Veel goede herinneringen draaien rond deze hobby's.

Samen met haar Luisteraar besluit ze een kleine tentoonstelling van haar kunstwerken te houden in de groepsruimte van het woonzorgcentrum.

Methode Sharing Stories: voorbeeld

Iemand die luistert

Vrijwilliger Elly belt meneer Remer al jaren regelmatig via een maatjesproject. Vrijwilliger Elly gebruikt na een tijdje de Sharing Stories-methode in haar gesprekken.

Elke week bespreken ze samen een ander onderwerp. Meneer Remer bereidt de onderwerpen voor, gebruikt het werkboek en zoekt ook oude foto’s en documenten op.

Meneer Remer vindt het erg leuk om alles opnieuw te beleven en hij vindt het fijn dat er naar geluisterd wordt.

Materiaal

Oudere: opschrijf en inspiratie boekje Verhalen Verteller

Vrijwilliger: boekje (handleiding) Verhalen Luisteraar

Website: https://www.story-tree.eu/

Stor-E Tree app:

- opschrijf en inspiratie Verteller
- gelinkt aan Luisteraar: nalezen of schrijven

Organisaties:

- Training (handleidingen en PowerPoint)
- Online inschrijfsysteem (via website)

Methode

Stor-E Tree app:

- Verhalen Luisteraars schrijven zich in via organisatie (privacy!)
- Gebruik app om digitale vaardigheden te leren of verbeteren

Analoog en digitaal materiaal:

- Materialen naast elkaar of apart te gebruiken
- Makkelijk te gebruiken voor korte of lange trajecten
- Ook geschikt voor vrijwilligers die weinig tijd hebben (training en/of sessies)

Pilot

- Doel: testen en evaluatie van ontwikkelde methode, training en materialen

- Testfase van 3 maanden: Verhalen Vertel sessies
- Internationaal:
  - 48 Verhalen Vertellers
  - 39 Verhalen Luisteraars
- Trainingsworkshop voor vrijwilligers (Online: 2x 2,5uur)

- Kwantitatieve en kwalitatieve vragenlijsten voor Vertellers en Luisteraars

Ervaringen

Vertellers:

Over het algemeen positief:

Vertellers vonden het fijn om hun levenservaringen te delen, dat er naar ze geluisterd werd, de interactie met de vrijwilliger.

Het project zorgde voor de “trigger” om het over hun leven te hebben:

- soms verzoening met leven en verleden
- verwondering om leven

"Nuttig"

"Leuke ervaring"

"Verbaasd dat ik me nog zoveel dingen kan herinneren"

"Het is goed om herinneringen aan goede en slechte ervaringen te delen.

Ervaringen

Luisteraars:

- In Nederland/ UK: gesprekken via de telefoon (Corona)
- Gebruik app vaak niet gelukt: digitaal vaardigheden aanleren moeilijk
- Paar digitaal vaardige Vertellers: verhalen in app
- App door Luisteraar als naslagwerk gebruikt

“Ik maakte aantekeningen tijdens het gesprek, typte ze in de app en deelde ze met de Verteller.”

- Creatieve uitingen van Luisteraars van verhalen Vertellers

Vergroten zelfvertrouwen, ‘soft skills’, communicatieve vaardigheden van vrijwilligers

Ervaringen

Luisteraars:

Aanzienlijke toename van vaardigheden in het gebruik van de website en de app (86%), maar weinig toename van digitale vaardigheden in het algemeen (15%)

90% verhoogde (in ieder geval een beetje) de wens om in contact te komen met nieuwe mensen

90% toename (althans een beetje) in hun communicatieve vaardigheden

75% toename (in ieder geval een beetje) in zelfvertrouwen

71% toename (althans een beetje) in de wens om nieuwe dingen te leren

74% toename (althans een beetje) in openheid voor nieuwe uitdagingen

77% verhoogde (in ieder geval een beetje) hun positieve gevoelens tegenover zichzelf

Ongeveer een derde (35%) van de Luisteraars meldde dat ze tijdens de pilotervaring veel nieuwe vaardigheden / vaardigheden of oude vaardigheden / interesses hebben (her)ontdekt.

Inzichten nav de pilot

- Training:
  - Face to face
  - Rollenspelen en praktische oefeningen
  - Reflecteren op je eigen ervaringen van eenzaamheid is belangrijk
- Boekjes: nuttig, gebruiksvriendelijk, goede ondersteuning > wel meer verdieping nodig
- Stor-E Tree App:
  - Goede kennismaking voor vrijwilligers
  - Niet voor iedereen (Vertellers) even geschikt

Laatste stappen

- Feedback en resultaten van de pilot worden eind augustus verwerkt
- De openbare deel website en analoog materiaal blijft gratis toegankelijk
- De inlog-website en de Stor-E Tree app tegen betaling, gepland vanaf januari 2022

Hoe kunnen jullie Sharing Stories gebruiken?

Afhankelijk van je project, de ouderen en soort vrijwilliger:

keuze materiaal en inzet materiaal (analoog vs digitaal)

- Gratis download van alle analoge materialen via website

- Geïnteresseerd in Stor-E Tree app? Vanaf januari 2022:

de Stor-E Tree app tegen betaling

(kosten moeten nog berekend worden)

Contacteer Ouderenfonds

Vragen?