

# Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond



Een beweging op gang brengen, dat is wat FNO met Meer Veerkracht, Langer Thuis wilde bereiken. Een beweging die een duurzaam effect heeft op de veerkracht en kwaliteit van leven van alleenstaande ouderen, zodat zij zo lang mogelijk zelfstandig en op een prettige manier thuis kunnen wonen. Meedoen en bewegen, daar draaide het allemaal om.

Er is ontzettend veel ervaring en kennis opgedaan binnen het programma en de meer dan honderd projecten. In deze factsheet delen we praktische tips voor het werken voor en met ouderen met een migratieachtergrond. De tips zijn een aanvulling op de algemene tips voor projecten voor en met ouderen.

#### Lees ook de factsheets:

- Tips uit de praktijk voor projecten voor en van ouderen
- Tips uit de praktijk voor projecten met ouderen

# Tips uit de praktijk voor projecten voor en met ouderen met een migratieachtergrond

## Tips uit de praktijk

### Sluit aan bij de cultuur

Laat activiteiten aansluiten bij de cultuur en beleving van de deelnemers. Maak het vertrouwd. Denk na over het al dan niet scheiden van mannen en vrouwen en houd rekening met culturele aangelegenheden zoals de ramadan.

### Zet sleutelfiguren in bij de werving

Een persoonlijke benadering werkt het beste. Zet mensen in vanuit de eigen gemeenschap die ouderen kennen en vertrouwen, zoals een imam of welzijnswerker. Zij hebben dezelfde culturele achtergrond en spreken ook de taal van de doelgroep.

### Ga naar de juiste ontmoetingsplekken

Maak gebruik van vertrouwde netwerken. Ouderen met een migratieachtergrond kunnen succesvol bereikt worden via bijvoorbeeld familie, buurthuis, koffiehuis, school of moskee.

### Zorg dat taal geen barrière vormt

Zet vrijwilligers in met dezelfde taal en cultuur. En houd rekening met analfabetisme en laaggeletterdheid door bijvoorbeeld te werken met beeld als voorlichtingsmateriaal.

### Begeleid deelnemers intensief

Zet vrijwilligers in die wekelijks contact houden met de deelnemers om hen betrokken te houden, zowel face-to-face als telefonisch of via WhatsApp. Organiseer ook groepsbijeenkomsten om contacten onderling te stimuleren.

### Financiën mogen geen belemmering vormen

Wanneer voor je activiteit een financiële bijdrage nodig is, probeer dit dan laagdrempelig te houden, bijvoorbeeld met een maandelijkse in plaats van een jaarlijkse bijdrage.



### Gebruik praktische vragen als springplank

Ouderen met een migratieachtergrond gaan in het begin vaak makkelijker in gesprek over praktische zaken. Het is meestal nodig om eerst hun vragen en behoeften te bespreken op het gebied van gezondheid en financiën. Als je een vertrouwensband hebt opgebouwd kun je het gesprek aangaan over persoonlijke zaken als zingeving of levensvragen. Train je professionals en vrijwilligers om 'de vraag achter de vraag' te achterhalen.

### Houd rekening met meerdere mantelzorgers

Migrantengemeenschappen verdelen zorg en ondersteuning vaak onder meerdere familieleden. Houd bij je activiteiten daarom rekening met (meerdere) mantelzorgers.

### Maak niet zomaar foto's of filmpjes

Veel ouderen met een migratieachtergrond gaan niet graag op de foto of op film. Gebruik stockmateriaal voor je communicatie-uitingen of maak aan het begin van je project duidelijke afspraken. Je kunt vaak wel materiaal voor eigen gebruik maken, zodat deelnemers een aandenken hebben.

### Maak je projectonderzoek niet te complex

Onderzoek met vragenlijsten is lastig. Er is veel angst en wantrouwen naar onbekende instanties en formulieren. Zet vrijwilligers uit de gemeenschap in om het eerste contact te leggen tussen de ouderen en de onderzoeker. Zij kunnen ook helpen bij het invullen van een vragenlijst of interviews afnemen in de taal van de ouderen.

Bekijk mooie voorbeelden van projecten voor en met ouderen op: [fnozorgvoorkansen.nl/mvlt](https://fnozorgvoorkansen.nl/mvlt)