

# GRIP en GLANS: eigen regie en welbevinden van ouderen

*Nardi Steverink*

De termen eigen regie en welbevinden staan centraal in het ouderenbeleid en de ouderenzorg. Maar hoe krijgen deze termen praktisch inhoud en betekenis? Het GRIP- en GLANS-programma werkt aan een goede inhoudelijke invulling van beide begrippen en aan de ontwikkeling van de praktijktoepassingen huisbezoek 'GRIP op het leven' en groepscursus 'Geef uw leven een beetje meer GLANS'.

## **BREED, PROACTIEF EN PREVENTIEF**

De laatste jaren onderkent men dat ouderenzorg niet alleen medische zorg, maar ook ondersteuning van zelfredzaamheid, eigen regie en welbevinden omvat. Het blijkt niet eenvoudig deze concepten inhoudelijk goed in te vullen, ze om te zetten in praktijktoepassingen en tenslotte structureel in de praktijk in te voeren.

Zelfmanagementbenaderingen in de zorg zijn veelal gericht op het managen van één specifiek gezondheidsprobleem, bijvoorbeeld diabetes. Daarmee zijn ze minder geschikt voor (kwetsbare) ouderen, die meerdere klachten

tegelijktijd hebben, waaronder ook eenzaamheid of depressie. Mobiliteitsproblemen bijvoorbeeld kunnen ertoe leiden dat iemand het huis niet meer uitkomt, waardoor eenzaamheid kan ontstaan. Eenzaamheid kan weer tot somberheid leiden, waardoor iemand nog minder geneigd is de deur uit te gaan en de mobiliteit nog verder afneemt. Voor (kwetsbare) ouderen is een bredere zelfmanagementbenadering nodig, die niet alleen gericht is op één specifiek gezondheidsprobleem, maar op meerdere domeinen van het functioneren en daarmee op het gehele welbevinden.

De zelfmanagementcursussen – die binnen het GRIP- en GLANS-programma van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) zijn ontwikkeld en geëvalueerd – zijn gebaseerd op een brede aanpak van zelfmanagement (Steverink 2007). Dit maakt de aanpak innovatief en onderscheidend. De aanpak heeft een expliciet positieve insteek, wat inhoudt dat vooral gekeken wordt naar wat (nog) wel kan en niet naar wat niet meer kan. De aanpak ziet zelfmanagement niet alleen als iets wat nodig is bij problemen, maar ook als iets proactiefs dat nuttig is voordat problemen optreden (Steverink & Lindenberg 2008). De GRIP- en GLANS-aanpak heeft daarmee een sterk preventieve insteek.

## DE GRIP- EN GLANS-CURSUSSEN

De huisbezoeken 'GRIP op het leven' en de groepscursus 'Geef uw leven een beetje meer GLANS' zijn twee cursussen voor kwetsbare ouderen, waarin verbetering van zelfmanagementvaardigheden en welbevinden centraal staan. Ouderen die de cursussen volgden, hebben na afloop betere zelfmanagementvaardigheden en ervaren meer welbevinden dan ouderen in de controlegroep (Kremers et al. 2006, Schuurmans 2004).

De GRIP-cursus bestaat uit zes individuele huisbezoeken van 1 à 1,5 uur. Een getrainde GRIP-docent (bijvoorbeeld ouderenadviseur of welzijnswerker) geeft de cursus aan de hand van een gedetailleerde handleiding. De GRIP-cursus is bedoeld voor matig kwetsbare mannen en vrouwen van 65 jaar en ouder die gemotiveerd zijn om iets te leren in termen van zelfmanagement, maar voor wie het bezoeken van een groepscursus (te) lastig is. De GRIP-docent moedigt partners of mantelzorgers aan om mee te doen met de cursus tijdens de huisbezoeken. De GLANS-cursus is een groepscursus (ongeveer 10 deelnemers) van zes wekelijkse bijeenkomsten van 2 à 2,5 uur. Twee getrainde GLANS-docenten geven de cursus aan de hand van een gedetailleerde handleiding. De GLANS-cursus is bedoeld voor sociaal kwetsbare vrouwen van 60 jaar en ouder die gemotiveerd zijn om iets te leren in termen van zelfmanagement en die mobiel genoeg zijn om naar een groepscursus te komen.

Beide cursussen zijn gebaseerd op een uitgewerkte theorie over welbevinden-zelfmanagement, die vijf basale domeinen van welbevinden onderscheidt en zes centrale zelfmanagementvaardigheden. Deze vaardigheden zijn expliciet verbonden met de domeinen van welbevinden: comfort, stimulatie, affectie, gedragsbevestiging en status. In de GRIP-interventies zijn deze ver-

taald in de GLANS-schijf-van-vijf: G = Gemak en Gezondheid (= comfort), L = Lichamelijke en Leuke bezigheden (= stimulatie), A = Affectie (= affectie), N = Netwerk (= gedragsbevestiging) en S = Sterke punten (= status).

De GLANS-schijf werkt zoals de voedings-schijf-van-vijf, maar is gericht op het gehele welbevinden en niet alleen op gezond eten. Het idee is dat men elke dag iets van alle vijf aspecten nodig heeft om zich 'wel te bevinden'. 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 algeheel welbevinden. Veel mensen voelen zich er goed bij als ze regelmatig wat genegenheid of liefde (Affectie) ervaren, bijvoorbeeld met partner of vriend(in) of kleinkind. 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. Tenslotte doet het veel mensen goed om regelmatig hun Sterke punten te ervaren, iemand kan bijvoorbeeld goed koken of is goed in het adviseren of helpen van anderen.

Naast de vijf GLANS-aspecten staan zes zelfmanagementvaardigheden centraal in de cursussen. Een voorbeeld: met welke zelfmanagementvaardigheden zorgen mensen ervoor dat ze vriendschap krijgen en behouden? Vriendschap is een belangrijke hulpbron voor het domein Affectie van de GLANS-schijf. Ten eerste is het vermogen om *initiatief te nemen* van belang. Als iemand graag vriendschap wil of een bestaande vriendschap wil behouden, zal hij initiatief moeten nemen naar de ander toe en niet passief afwachten. De tweede belangrijke zelfmanagementvaardigheid is het geloof in eigen kunnen,

ook wel *self-efficacy* genoemd. Zonder die vaardigheid komen mensen niet snel tot actie en in dit voorbeeld dus moeilijk tot vriendschap. De derde is het vermogen om te *investeren*. In het voorbeeld van vriendschap betekent dit dat je dingen over hebt voor de ander zonder iets terug te verwachten. De vierde is het vermogen *positief naar de toekomst* te kijken. Deze vaardigheid hangt nauw samen met de vaardigheid te investeren. Als de toekomstverwachting over een vriendschap niet positief is, zal iemand ook niet snel investeren in de vriendschap en zal de vriendschap eerder ophouden te bestaan. De vijfde is het vermogen voor *multifunctionaliteit* te zorgen. Een multifunctionele vriendschap draagt bij aan meerdere GLANS-aspecten tegelijkertijd. Bijvoorbeeld, met een goede vriend(in) een wandeling maken of gaan winkelen draagt niet alleen bij aan Affectie, maar ook aan Lichamelijke en Leuke bezigheden. De zesde en laatste is de vaardigheid voor *variëteit* te zorgen. Variëteit in vriendschap betekent simpelweg meer dan één vriend hebben en daarmee meer mogelijkheden voor bijvoorbeeld Affectie. Door variëteit worden mensen minder kwetsbaar voor verlies.

#### IMPLEMENTATIE

Sinds enkele jaren werken we aan de implementatie van de GRIP- en GLANS-cursussen. Dankzij financiële hulp van de stichtingen Sluyterman van Loo, RCOAK en het Innovatiefonds Zorgverzekeraars kon een kleinschalig landelijk proef-implementatieproject uitgevoerd worden (april 2007 tot april 2009). Welzijns- en gezondheidszorgorganisaties zijn benaderd met de vraag of zij de GRIP- en GLANS-cursussen in hun aanbod willen opnemen. Via meerdaagse trainingen, verzorgd vanuit het GRIP- en GLANS-programma, zijn zorg- en

welzijnsprofessionals getraind tot GRIP- en/of GLANS-docent. Op dit moment zijn ruim vijftig professionals uit ongeveer twintig welzijns- of zorgorganisaties verspreid over Nederland gecertificeerd en geregistreerd als GRIP- en/of GLANS-docent. Recent is binnen het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) subsidie verworven voor een groter implementatieproject. Dit project voeren we in Friesland, Groningen, Drenthe en Overijssel uit in nauwe samenwerking met partijen in het veld (ouderenbonden, professionals, organisaties, beleid, financiers). Voor de rest van Nederland is de training voor GLANS-docenten voorlopig overgenomen door de Odyssee-groep. We onderzoeken samen met het Trimbos-instituut de mogelijkheden voor een internetversie van de GRIP- en GLANS-cursussen.

#### LITERATUUR

- Kremers, I.P. et al. (2006). Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging and Mental Health*, 10: 476-484.
- Schuurmans, H. (2004). *Promoting well-being in frail elderly people: Theory and intervention*. Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen. Beschikbaar via: <http://irs.ub.rug.nl/ppn264412974>
- Steverink, N. (2007). *Zelfmanagement als levenskunst*. *Geron*, 9(1): 58-61.
- Steverink, N. & Lindenberg, S. (2008). Do good self-managers have less physical and social resource deficits and more well-being in later life? *European Journal of Ageing*, 5: 181-90.

#### OVER DE AUTEUR

*Nardi Steverink* is sociaal-wetenschappelijk onderzoeker en docent aan de Afdeling Gezondheidswetenschappen (Universitair Medisch Centrum Groningen) en de Afdeling Sociologie (Rijksuniversiteit Groningen). Zij leidt ook het GRIP- en GLANS-programma: [www.nardisteverink.nl](http://www.nardisteverink.nl).