

# GAOW-groepsprogramma erkend als goed onderbouwde interventie

Tekst: Nilke Duinkerken, Fenna van Nes, Marja Peltenburg en Margo van Hartingsveldt

Het wijkgerichte groepsprogramma Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) is officieel erkend als 'Goed Onderbouwd' door de Erkenningscommissie Interventies en is opgenomen in de database: Loketgezondleven.nl van het RIVM. GAOW richt zich op het versterken van veerkracht van senioren en het (blijven) doen van activiteiten die persoonlijke betekenis voor hen hebben. Het is ontwikkeld door het lectoraat Ergotherapie van de Hogeschool van Amsterdam in samenwerking met senioren zelf en beroepskrachten. De erkenning is belangrijk voor alle betrokkenen en onderstreept de meerwaarde van het programma.

## Gezond Actief Ouder Worden

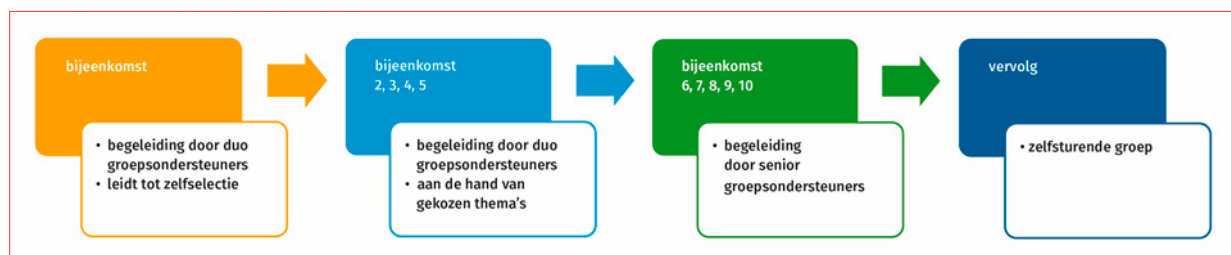
GAOW is een groepsprogramma<sup>1</sup> voor en door thuiswonende ouderen (55+) met verhoogd risico op kwetsbaarheid, die in groepsverband actief willen leren omgaan met veranderingen die samenhangen met het ouder worden. Senioren hebben een centrale rol als groepsondersteuner en deelname is op basis van persoonlijke motivatie en zelfselectie.

### Doel van het GAOW-programma

Het versterken van veerkracht van de deelnemers bij het omgaan met veranderingen die samenhangen met ouder worden en het vergroten van hun mogelijkheden om activiteiten te (blijven) doen die persoonlijke betekenis hebben.

Het GAOW-programma bestaat uit tien tweewekelijkse bijeenkomsten van 2 ½ uur, met ongeveer 10-14 deelnemers. De groepsbijeenkomsten vinden plaats in de wijk, op laagdrempelige locaties zoals een buurthuis of bibliotheek. Het GAOW-programma is opgezet als een raamwerk, bestaande uit een aantal basisthema's die startpunt zijn voor informatie, uitwisseling en verdieping. Elke groep maakt het programma op maat door thema's te kiezen die voor hen belangrijk zijn. De groepsondersteuners selecteren passende werkvormen uit de GAOW-toolkit.<sup>2</sup>

De eerste vijf bijeenkomsten worden begeleid door een duo van een senior en een beroepskracht, die samen als groepsondersteuners optreden. De beroepskracht, zoals een ergotherapeut, welzijnswerker of ouderenwerker, heeft een faciliterende rol en de senior heeft de rol van ervaringsdeskundige en initiatiefnemer. De tweede reeks



Figuur 1. Schematische opbouw van het GAOW-programma

bijeenkomsten wordt alleen door de senior ondersteund, wat deelnemers stimuleert om daarna als zelfsturende groep verder te gaan, eventueel met lichte ondersteuning.

#### Voorbeeld van een startbijeenkomst

De deelnemers maken op actieve wijze nader kennis met elkaar en inventariseren thema's waaraan zij willen werken via startvragen als: 'Wat is prettig of juist lastig aan ouder worden?' en 'Waarover wil je in deze groep in gesprek?' Deelnemers schrijven hun gedachten en vragen op memo's en bespreken die in de groep. Veelgenoemde onderwerpen zijn o.a. toekomstkeuzes, activiteiten in de buurt, hulp vragen en balans houden. Daarna lichten de groepsondersteuners het concept Positieve Gezondheid toe, met het gespreksinstrument 'Mijn positieve gezondheid' en het spinnenwebmodel.<sup>3</sup> Deelnemers reflecteren op hun eigen aandachtspunten per domein en wat gezondheid voor hen betekent. Tot slot maken ze een gezamenlijk spinnenwebmodel, waarmee de thema's voor de volgende bijeenkomsten worden bepaald.



Figuur 2. Raamwerk GAOW-programma met thema's<sup>2</sup>

Figuur 2 geeft de thema's weer van het GAOW-programma. De gele thema's geven suggesties voor start en evaluatie van het programma. De rode thema's vormen de kern van en lopen als een rode draad door het programma. Met de groene thema's wordt het groepsprogramma verder op maat gemaakt met ruimte voor nieuwe thema's. In de GAOW-toolkit zijn alle thema's uitgewerkt in activiteiten met suggesties voor werkvormen. De handleiding en bijbehorende toolkit zijn te downloaden van de website van het lectoraat Ergotherapie – Participatie en Omgeving, scan hiervoor de QR-code.



### Onderbouwing

Beperkingen op fysiek, sociaal, cognitief of psychisch gebied kunnen het dagelijks functioneren van ouderen belemmeren, waardoor zij hun waardevolle activiteiten niet meer naar wens kunnen uitvoeren. De aanpak in het GAOW-programma is gericht op het versterken van veerkracht<sup>4-6</sup> bij het omgaan met de veranderingen die samenhangen met ouder worden en om keuzes te maken t.a.v. hun dagelijkse activiteiten.<sup>7,8</sup> Het eerste GAOW-programma is ontwikkeld en geëvalueerd middels participatief actieonderzoek en responsieve evaluatie.<sup>9,10</sup> Vervolgonderzoek heeft zich gericht op de uitvoering en effecten van de vernieuwde toepassing van GAOW-programma met inzet van een duo (senior en beroepskracht) groepsondersteuning en het faciliteren van verdere implementatie.<sup>11,12</sup> Een procesevaluatie middels participatief actieonderzoek van twee GAOW-groepen in Amsterdam-West (2018, 17 deelnemers) laat zien dat het GAOW-programma ouderen praktisch ondersteunt en versterkt bij het omgaan met veranderingen door het ouder worden, en hun eigen regie versterkt.<sup>13</sup>

### GAOW erkend door RIVM

Het wijkgerichte groepsprogramma Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) is officieel erkend als 'Goed Onderbouwd' door de Erkeningscommissie Interventies van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het groepsprogramma is opgenomen in de databank Erkende Interventies van Loketgezondleven.nl — een soort kwaliteitskeurmerk voor interventies. Deze databank helpt professionals onderbouwde keuzes te maken voor het gebruik van interventies in de dagelijkse beroepspraktijk die bijdragen aan gezondheidsbevordering. De erkende interventies in deze databank zijn beoordeeld door een RIVM-commissie bestaande uit onafhankelijke experts. Daarnaast

zijn de interventies onderbouwd met onderzoek, waarbij is aangetoond dat de interventie mensen écht ondersteunt bij hun gezondheid en welzijn.

Een interventie kan op verschillende niveaus erkend zijn:

- Goed beschreven — logisch opgebouwd en praktisch toepasbaar.
- Theoretisch goed onderbouwd — gebaseerd op wetenschappelijke inzichten.
- Effectief — bewezen impact op gezondheid van mensen.

Het GAOW-programma is door het RIVM beoordeeld als theoretisch goed onderbouwd en voldoet daarmee als erkende interventie aan de criteria voor bewezen en succesvol werken aan gezondheidsbevordering.

De erkenning van het GAOW-programma is een belangrijke mijlpaal. Daarnaast ziet de RIVM-commissie ook nog kansen voor doorontwikkeling. Zo wordt geadviseerd om de thema's binnen de interventie verder te structureren en het implementatieplan uit te bouwen, zodat de aanpak ook buiten Amsterdam kan worden toegepast. Om direct opvolging te geven aan dit advies, is de Stichting GAOW opgericht. Hiermee wordt het aanvragen van fondsen en subsidies gemakkelijker.

## Stichting GAOW

De stichting zet zich in om het door het RIVM erkende GAOW-programma landelijk te versterken en verder te ontwikkelen. Daarbij richt de stichting zich op drie doelen:

- het bevorderen en ondersteunen van een kwalitatief goede uitvoering van het GAOW-programma in Nederland;
- het bewaken en verbeteren van de kwaliteit van de uitvoering;
- het stimuleren van onderzoek en doorontwikkeling van het programma, zodat het aansluit op de behoeften van ouderen en professionals.

Om deze doelen te realiseren vergroot de stichting de bekendheid van het GAOW-programma, werft zij financiële middelen, organiseert zij scholing voor groeps-ondersteuners, faciliteert zij een online uitwisselingsplatform (<https://gezondactiefouderworden.nl>) en werkt zij samen met seniorenorganisaties, beroepsgroepen en kennis- en onderzoeksinstituten. Daarnaast werkt de stichting samen met het lectoraat Ergotherapie – Participatie en Omgeving van de HvA aan onderzoek en het gezamenlijk aanvragen van fondsen.

## Hoe start je als ergotherapeut een GAOW-groep in de wijk

Ergotherapeuten die een GAOW-groep willen starten,

kunnen hiervoor verschillende vormen van ondersteuning krijgen. Een eerste stap is het volgen van de e-learning Gezond Actief Ouder Worden (GAOW) via Ergo Learning. Deze scholing geeft informatie over de uitgangspunten en werkwijze van het programma en bereidt ergotherapeuten voor op het begeleiden van groepen in de wijk. Vervolgens kunnen zij contact opnemen met de Stichting GAOW via [info@gezondactiefouderworden.nl](mailto:info@gezondactiefouderworden.nl) voor ondersteuning bij het opzetten van lokale groepen, samenwerking met wijkpartners, werving van mede-groepsondersteuners en financiering. Daarnaast ontwikkelt de stichting beleid rondom vrijwilligerswerk en zorgt zij voor passende verzekeringen en overeenkomsten voor beroepskrachten. Tot slot biedt de stichting coaching on the job en faciliteert zij intervisie, zodat ergotherapeuten en groepsondersteuners ook tijdens de uitvoering van het programma professioneel begeleid en ondersteund worden. 

### Over de auteurs

*Nilke Duinkerken* is ergotherapeut en praktijkhouder van Ergo Dichtbij en directeur van Stichting Gezond Actief Ouder Worden.

*Marja Peltenburg* is bestuurslid van de Stichting Gezond Actief Ouder Worden.

*Fenna van Nes* is bestuurslid van de Stichting Gezond Actief Ouder Worden.

*Margo van Hartingsveldt*, lector Ergotherapie - Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam.

### Referenties

1. Gezond Actief Ouder Worden. Een groepsprogramma voor en door thuiswonende ouderen gericht op veerkracht en het actief werken met betekenisvolle dagelijkse activiteiten Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam. [Internet]. Lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam. 2022 [cited 24-10-2025]. Available from: <https://www.hva.nl/projecten/2018/11/gaow---gezond-actief-ouder-worden>.
2. Gezond Actief Ouder Worden Toolkit [Internet]. Lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam. 2023 [cited 24-10-2025]. Available from: <https://www.hva.nl/projecten/2018/11/gaow---gezond-actief-ouder-worden>.
3. Van Steekelenburg E, Kersten I, Huber M. Positieve gezondheid in Nederland. Wie, wat, waarom en hoe. 2016;2023-03.
4. Angevaere MJ, Roberts J, van Hout HP, Joling KJ, Smalbrugge M, Schoonmade LJ, et al. Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature. Ageing Research Reviews. 2020;63:101144.

5. Treichler EB, Glorioso D, Lee EE, Wu T-C, Tu XM, Daly R, et al. A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience. *International Psychogeriatrics*. 2020;32(2):173-82.
6. Liu JJ, Ein N, Gervasio J, Battaion M, Reed M, Vickers K. Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical psychology review*. 2020;82:101919.
7. Pyatak EA, Carandang K, Rice Collins C, Carlson M. Optimizing occupations, habits, and routines for health and well-being with Lifestyle Redesign®: A synthesis and scoping review. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2022;76(5):7605205050.
8. Clark F, Jackson J, Carlson M, Chou C-P, Cherry BJ, Jordan-Marsh M, et al. Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *J Epidemiol Community Health*. 2012;66(9):782-90.
9. Heijnsman A, Baarends E, Brouwer D, Daniëls R, Kuiper C, Leven Nvt, et al. Evaluatieverslag implementatieproject 'Gezond Actief Ouder Worden'. Kennisthema's, beschrijvingen en kwantitatieve gegevens. Rotterdam: Hogeschool Rotterdam; 2011.
10. Heijnsman A, van Opstal S, Daniëls R, Roelofs P, Kuiper C. Gezond Actief Ouder Worden. Kenmerken, deelname, verwachtingen en ervaringen van deelnemers *Wetenschappelijk Tijdschrift Voor Ergotherapie*. 2012;5: 4-18.
11. Peltenburg M, Bakker J, Peek M, van Nes F, Heijnsman A. Evaluatie van de West Ouder Wijzer pilots in Buurtsalon Jeltje en Buurtkamer De Corantijn met toepassing van het Gezond Actief Ouder Worden programma. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam. Amsterdam: Lectoraat Ergotherapie, Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam; 2018.
12. Van Niel M, Heijnsman A. Co-creatie en netwerkvorming bij de doorontwikkeling van Gezond Actief Ouder Worden in de wijk. De club als hub: uitkomst van een design thinking proces. Amsterdam: Lectoraat Ergotherapie, Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam; 2023.
13. Peltenburg M, Bakker J, Smid H, Peek M. Op reis met Wij Ouder Wijzer. Evaluatie van de Wij Ouder Wijzer 2019 in Buurtsalon Jeltje en OBA Mercatorplein met toepassing van het Gezond Actief Ouder Worden programma. Amsterdam: GAOW; 2020.

– ADVERTENTIE –

## Ontdek het verschil: veilig tillen met minimale fysieke belasting!

De Cosmos plafondlift met In-Rail opladen en het elektrisch verstelbaar juk biedt een nieuwe standaard in ergonomisch werken. Het oplaadsysteem in de rail maakt de lift altijd gebruiksklaar, zonder batterijwissels of losse kabels. Dit biedt meer efficiëntie door voorkomen van onnodige onderbrekingen.

Met de elektrische verstelling van 4-punts juk kan de positie van de cliënt eenvoudig en precies worden aangepast zonder fysieke inspanning. Dit vermindert belasting op schouders, rug en armen en zorgt voor soepele, veilige transfers.

Voor cliënten betekent dit een comfortabele verplaatsing met stabiele ondersteuning. Zorgprofessionals profiteren van ergonomisch verantwoord werken en minder fysieke belasting.

Kies voor efficiëntie, comfort en veiligheid — kies Cosmos met In-Rail opladen.



**Meer weten?** Bel 0577 412 171 of mail naar [info.nl@humancaregroup.com](mailto:info.nl@humancaregroup.com). Of vraag uw dealer. [www.humancaregroup.nl](http://www.humancaregroup.nl)