

Weerbaarheid voor ouderen

Resultaat

Veel ouderen voelen zich tegenwoordig onveilig en kwetsbaar in de wereld. Vaak durven ze 's avonds de deur niet meer uit. Ze vinden pinautomaten maar niets, omdat ze bang zijn bij het pinnen van hun geld of pasje beroofd te worden. Of misschien zelfs fysiek aangevallen te worden.

Ze hebben een prachtig groen park voor hun deur, maar durven er niet te gaan wandelen vanwege de hangjongeren die daar hun residentie hebben. Zo raken ze beperkt in hun dagelijks functioneren en ervaren dus een verminderd gevoel van welzijn.

Om ouderen weerbaar te maken, biedt Reframe de cursus Weerbaarheid voor ouderen aan. De cursus Weerbaarheid geeft ouderen de kans actief bezig te zijn met het vergroten van hun zelfvertrouwen en zichzelf krachtiger en zichtbaarder te gaan voelen. Deelname aan de Weerbaarheidstraining voor ouderen wordt via gemeenten, zorginstellingen, woningcorporaties en ouderenwerk gecoördineerd en aangeboden, zodat ouderen de cursus gratis kunnen volgen.

Onlangs is het effect van deze training gemeten door het [IVA](#) (gelieerd aan de Universiteit van Tilburg). Als sterkste effect van de cursus Weerbaarheid voor ouderen kwam naar voren dat de deelnemers zich mentaal sterker voelen en dat ze onveilige situaties beter herkennen. De praktische tips van Reframe worden als erg bruikbaar ervaren. De deelnemers geven de training gemiddeld het **rapportcijfer 8,2**.

Na afloop van de Weerbaarheidstraining zijn de deelnemers in staat om:

- onveilige situaties te herkennen en hier op een veilige en verantwoorde manier mee om te gaan
- te kijken naar het eigen waarnemen/denken en handelen m.b.t. onveilige situaties
- zichzelf onder controle te houden in onveilige situaties.

Inhoud

De cursus Weerbaarheid voor ouderen omvat 3 bijeenkomsten van 2,5 uur (in de ochtend of middag).

De cursus is praktijkgericht, realistisch en persoonlijk. Er wordt geoefend door middel van simulaties/rollenspelen. Uitgangspunt is het werken vanuit een positieve invalshoek: we kijken naar wat we willen in plaats van wat we niet willen, naar wat we kunnen in plaats van wat we niet kunnen.

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- inzicht krijgen in eigen manier van waarnemen – denken – handelen
- alert kijken naar omgeving
- grenzen (durven) stellen
- oriënteren op mogelijkheden, andere indeling
- zelfvertrouwen krijgen en uitstralen
- signalement(en) onthouden
- indien mogelijk, informatie over de wijk door de plaatselijke wijkagent
- samenwerken
- wat kan ik?
- wat zijn onveilige situaties?

Voor wie

De training Weerbaarheid voor ouderen is bedoeld voor ouderen die vaardigheden en inzicht willen verkrijgen in het hanteren van lastige, spannende en onveilige situaties.

Werkwijze

De training Weerbaarheid voor ouderen heeft een praktijkgerichte, doelgerichte en afwisselende opzet:

- individuele opdrachten en groepsopdrachten
- uitleg van (praktijkgerichte) theorie
- praktijksimulaties met een acteur
- oefeningen afgestemd op de dagelijkse praktijk.

De groepsgrootte voor de training Weerbaarheid voor ouderen is 12–16 deelnemers.

Tarief

Neem [contact](#) op met Reframe voor een vrijblijvende offerte!

We ondersteunen u ook graag bij het aanvragen van subsidie voor deze training!

Reacties van deelnemers:

"Dit vertel ik door aan anderen!"

"Ik voel me nu veiliger als ik over straat loop."

"Ik weet nu beter wat ik moet doen in onveilige situaties."

"Ik ben tevreden over de bijeenkomsten."



ADVIES EN TRAINING

Meutestraat 12 • 5042 XK Tilburg • t: 013-580 15 36 • f: 013-580 25 28 • www.reframe.nl