

Vragenkaarten voor individuele gesprekken en groepsactiviteiten met ouderen

Deze bijlage bevat een aantal vragen voor ouderen, uitgesplitst naar de vijf levensdomeinen lichaam en geest, sociale relaties, materiële situatie, arbeid en activiteiten, en waarden en inspiratie. Je kunt deze vragen gebruiken in persoonlijke gesprekken met ouderen en in groepsactiviteiten zoals seniorenpanels en gespreksgroepen. Het zijn vragen die ouderen zichzelf vaak stellen als zij nadenken over verschillende aspecten van het alledaagse leven. Sommige vragen zijn heel persoonlijk. Je kunt altijd vragen toevoegen of verwijderen. Gebruik je de kaarten in de spelvariant, zeg er dan bij dat een speler een vraag ook mag terugleggen als hij er op dit moment geen antwoord op kan of wil geven.

Let op: in dit overzicht is gekozen voor de aanspreekvorm 'je', omdat ervan uitgegaan is dat ouderen het spel met elkaar spelen. Tijdens interviews hechten veel ouderen er echter aan om met 'u' aangesproken te worden. Check dit eventueel van tevoren, en herformuleer zo nodig de vragen.

Vragenkaart 1 Vragen voor ouderen over het levensdomein lichaam en geest

| Vragen over het menselijk lichaam | Vragen over de menselijke geest |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Voel je je gezond? | Wat versta je onder geestelijke groei? |
| Is goed voor jezelf zorgen ook goed voor de samenleving? | Wat is jouw beste eigenschap? |
| Hoe vaak bezoek je de huisarts? | Wanneer heb je het te druk? |
| Vind je dat roken helemaal verboden moet worden? | Maak je je weleens zorgen over je geheugen? |
| Eet je dagelijks verse groenten en/of fruit? | Wat heeft jouw leven ingrijpend veranderd? |
| Doe je aan sport? Zo ja, welke? | Hoe bevorder je zelf je geestelijke gezondheid? |
| Noem twee dingen die je zou willen doen om je gezondheid te verbeteren. | Hoe ga je om met kritiek? |
| Heb je gehoor- of gezichtsproblemen? | Vind je dat je voldoende persoonlijke aandacht krijgt? |
| Weet jij wat een muisarm is? | Denk je weleens na over de dood? |
| Hoe denk jij over vitaminepillen? | Durf je om hulp te vragen als je die nodig hebt? |
| Hoe ga je om met pijn? | Is het volgen van een weerbaarheidscursus iets voor jou? |
| Besteed je aandacht aan lichaamssignalen? | Wat is voor jou erg inspannend? |
| Praat je vaak over je gezondheid? | Wat is voor jou erg ontspannend? |
| Is seksualiteit bij ouderen even vanzelfsprekend als bij jongeren? | Weet jij wat een burn-out is? |
| Geef je je lichaam voldoende rust? | Kun je van vrijwilligerswerk ook overspannen raken? |
| Hoe ervaar je het omgaan met hulpmiddelen (bril, gehoorapparaat, rollator, enzovoort)? | Hoe denk je over euthanasie? |
| Wat betekent uiterlijk voor jou? | Hoe ga jij om met stress? |
| Welke vormen van hulp en zorg hebben ouderen nodig als zij kwetsbaarder worden? | Hoe behoud jij de regie over je eigen leven? |
| Wat betekent het om afhankelijk te zijn? | Hoe ervaar jij toenemende afhankelijkheid? |
| Wie regelt voor jou de zorg als je dat zelf niet meer kunt? | Kun je iets doen tegen vergeetachtigheid? |
| | Wat is het allerbelangrijkste in jouw leven? |
| | Denk je weleens: wat heeft het nog voor zin? |
| | Denk je weleens: was hij/zij er nog maar? |

Vragenkaart 2 Vragen voor ouderen over het levensdomein sociale relaties

| Vragen over sociale relaties | Vragen over eenzaamheid |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Wat vind je van de uitspraak 'Omgaan met mensen houdt je jong'? | Hoe vind je het om alleen te zijn? |
| Noem een eigenschap die je nodig hebt in het omgaan met mensen. | Wat doe je om contact met anderen te zoeken? |
| Moet je je deur altijd openzetten voor je kinderen? | Maak af: 'Ik zou weleens met anderen ...' |
| Wat zijn sociale verplichtingen en hoe denk jij daarover? | Vind je dat je anderen nodig hebt? |
| Durf je je kinderen om hulp te vragen als dat nodig is? | Wanneer voel je je eenzaam? |
| Wat doe je samen met je familie? | Wat doe je om ergens bij te horen? |
| Wat verwacht je van een goede buur? | Hoe maak je contact met anderen? |
| Welke activiteiten zou je met je burens kunnen doen? | Wanneer noem je iemand een echte vriend? |
| Wat doe je zoal samen met kennissen? | Wat is het verschil tussen een vriend en een kennis? |
| Wat doe je allemaal samen met vrienden? | Heb je het gevoel dat anderen om jou geven? |
| Wat doet een goede vriend of vriendin voor jou? | Wil jij graag bij ontwikkelingen in de wereld betrokken zijn? |
| Wat doe jij om een goede vriend(in) te zijn? | Hoe ervaar je het contact met jongeren? |
| Wanneer is iemand mantelzorger? | Vind je meer (h)erkenning bij leeftijdgenoten dan bij jongeren? |
| Vind je het erg om van iemand afhankelijk te zijn? | Vind je het belangrijk dat anderen goedkeuren wat jij doet? |
| Vind je het erg als iemand afhankelijk is van jou? | Sta je open voor nieuwe contacten? |
| Wat doe je echt helemaal voor jezelf? | Ben je vaak bang om alleen te zijn? |
| Eet je weleens met anderen? | Wat kun je doen om eenzaamheid te beperken? |
| Stel, je krijgt een etentje aangeboden. Wie nodig je dan uit en waarom? | |
| Vind je contact met jongeren belangrijk? | |
| Bezoek je weleens het wijkcentrum of buurthuis? | |
| Volg je een cursus? Welke? | |
| Werk je graag voor het welzijn van anderen? | |
| Hoe ga jij om met spanningen in relaties? | |
| Kun je anderen gemakkelijk vergeven? | |
| Luister je graag naar wat anderen te vertellen hebben, zonder oordeel? | |

Vragenkaart 3 Vragen voor ouderen over het levensdomein materiële situatie

| Inkomen/financiën | Mobiliteit |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Hoe meer je verdient, hoe meer ... | Voor iedere senior een gratis fiets? |
| Hoe meer je uitgeeft, hoe meer ... | Gratis openbaar vervoer voor iedereen? |
| Als ik 100.000 euro zou winnen, dan ... | Geldt deze uitspraak ook voor jou: 'Ik ben thuis, maar eigenlijk nooit thuis'? |
| Wanneer zou je gebruikmaken van een tegemoetkoming in bijzondere kosten? | Wanneer houdt de mogelijkheid van eigen vervoer op? |
| Voor welke dingen spreek je je spaargeld aan? | Zou je in je eentje op vakantie gaan? |
| Noem eens twee luxegoederen. | Waarvoor ga jij het vaakst de deur uit? |
| Spaar je nog ergens voor? | Moet de rollator door de gemeente worden vergoed? |
| Voor of tegen invoering van een gokverbod? | Verplicht verkeersexamen voor 75+? |
| Wat doen schulden met mensen? | |
| Hoe belangrijk is genieten van het leven? | |
| Voor wie geldt nog steeds: oud en arm? | |
| Geef jij graag dure cadeaus? | |
| De woning | Woonomgeving en voorzieningen |
| Senioren met een te groot huis moeten gestimuleerd worden te verhuizen. Mee eens? | Hoe denk je over burenhulp? |
| Waar moet jouw woning aan voldoen om er goed te kunnen blijven wonen? | Wat moet er gebeuren om jouw buurt veiliger te maken? |
| Wat moet jij nodig eens opruimen? | Zou jij je willen inzetten voor je directe woonomgeving? Voor wat dan? |
| Wat ga jij met jouw huis doen als het te groot wordt voor jou? | Kun jij al je boodschappen halen in jouw buurt? |
| Hoe ziet jouw droomhuis eruit? | Wat moet er gebeuren om jouw buurt gezelliger te maken? |
| Bedenk eens een activiteit die je wilt gaan doen als je meer ruimte in huis krijgt. | Noem eens een voorbeeld van goed omgaan met het milieu. |
| Weet jij wat een ouderenwoning is? | Voel je je veilig in jouw woning/woonomgeving? Waarom wel/niet? |
| Weet jij welke vergoedingen de gemeente biedt bij woningaanpassing? | Wat kunnen buurtbewoners zelf doen om hun buurt gezelliger en veiliger te maken? |
| Een mantelzorgwoning: iets voor jou? | Zorgen jouw burens voor jou als je ziek bent? |
| Weleens gehoord van een kangoeroewoning? | |
| Heb je weleens een woongemeenschap bezocht? | |

Vragenkaart 4 Vragen voor ouderen over het levensdomein arbeid en activiteiten

| Vrijwilligerswerk | Educatie |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Is vrijwilligerswerk iets voor jou? Waarom wel/niet? | Vind je het belangrijk om te weten wat er om je heen gebeurt? Waarom? |
| Noem twee totaal verschillende soorten vrijwilligerswerk. | Van wie neem je het gemakkelijkst iets aan: van een leeftijdgenoot, van een jonger iemand of van een ouder iemand? |
| Moeten ze je vragen voor vrijwilligerswerk of ga je er zelf op uit? | Kunnen ouderen nieuwe dingen leren? |
| Wat wil jij aanpakken als je niet meer voor inkomen hoeft te werken? | Leren mensen alleen op school? |
| Moet betaald werken na je 67e kunnen? | Hoe leer je omgaan met ziekten of beperkingen? |
| Kun jij een leuk project bedenken waar je zelf aan mee zou willen doen? | Wie is/was jouw belangrijkste leermeester in het leven? |
| Senioren hebben het recht om 'niets' meer te doen voor de samenleving. Eens of niet? | Kunnen jongeren iets van ouderen leren? |
| Is het belangrijk dat senioren zich blijven inzetten voor de samenleving? | Kunnen ouderen iets van jongeren leren? |
| Wat vind je van deze uitspraak: 'Vrijwilligerswerk is prima, maar niet voor vast'? | Wat moet ieder mens geleerd hebben om goed te kunnen functioneren in de samenleving? |
| Wat vind je leuk en wat vind je minder leuk aan je vrijwilligerswerk? | Ouderen zijn onhandig met de computer. Eens of oneens? |
| Wat verwacht je van een goede collega-vrijwilliger? | Computers maken het leven gemakkelijker. Eens of oneens? |
| Wat doe je als je merkt dat er iets scheef zit in je vrijwilligersclub of in de groep waartoe je behoort? | Ben je graag creatief bezig (met ambachten, schilderen en dergelijke)? |
| Weet jij waar een vrijwilligerscentrale in de buurt zit en wat die doet? | Moeten ouderen hun stem verheffen als hun onrecht wordt aangedaan, of moeten anderen dat voor hen doen? |
| | Heb je de afgelopen vijf jaar nog een cursus gevolgd? Waar? |
| | Leer jij dingen vooral door te doen of vooral door na te denken? |

Vragenkaart 5 Vragen voor ouderen over het levensdomein waarden en inspiratie

| Zingeving en inspiratie | Normen en waarden |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wat is een bron van inspiratie voor jou? | Welke leefregel heb je van huis uit meegekregen? |
| Wat versta jij onder ambitie? | Welke leefregel/lijfspreuk heb jij zelf ontwikkeld? |
| Wanneer ben je tevreden met het leven dat je leidt? | Wat heeft het leven jou geleerd? |
| Noem iets waar jij volledig in kunt opgaan. | De samenleving lijdt aan normvervaging. Mee eens of niet? |
| Kun jij iets noemen wat jij wilt bereiken in het leven? | Veranderen ouderen genoeg mee met de veranderende samenleving? |
| Waar heb je vandaag het meest plezier in gehad? | Hoe ga jij om met mensen die er duidelijk een andere mening op na houden dan jijzelf? |
| Wat wil jij absoluut nog doen in je leven? | Zijn er bepaalde groepen met wie jij nooit contact zou willen hebben? |
| Waar word je vrolijk van? | Wie moet voor de zwakkeren in de samenleving zorgen? |
| Waardoor ben je enthousiast te krijgen in het leven? | Mensen moeten kunnen kopen wat ze willen. Eens of oneens? |
| Als je in de put zit, wat helpt je dan? | Voor vrouwen gaat het gezin boven het werk. Eens of oneens? |
| Waar haal jij je inspiratie vandaan om er elke dag weer tegenaan te gaan? | De man staat aan het hoofd van het gezin. Eens of oneens? |
| Hoe belangrijk is religie voor jou? | Volwassenen zijn vaak meer met zichzelf bezig dan met hun kinderen. Eens of oneens? |
| Stel, je mag een smak geld aan een goed doel geven. Welk doel wordt het dan en waarom? | Wie het leven echt moe is, heeft recht op een zachte dood. |
| Heb jij een bepaalde hobby waar je veel in kwijt kunt? | De politie moet harder optreden tegen overlast door jongeren. |
| Hoe kijk je terug op je leven? | Allochtonen die zich niet volledig aanpassen aan de Nederlandse cultuur moeten het land uit worden gezet. |
| Wat denk jij als je hoort: 'Is dit nu alles in het leven?' | De ouderen zijn altijd overal de dupe van. Eens of oneens? |
| Wat vind jij mooi in het leven? En wil je dat met anderen delen? | |
| Wat drijft je in het bestaan? | |
| De zin van het leven bestaat uit een stevige familieband. Mee eens of niet? | |
| Welk landschap inspireert jou? | |
| Zouden jongeren zich meer door het geloof moeten laten inspireren? | |
| Kan het geloof mensen bij elkaar brengen? | |