



Gezamenlijke ontwikkeling en uitwerking van goede praktijken: Resultaten van de World Café-sessies

Datum: Málaga, 22 januari 2026

Tijd: 09:30–18:30

Locatie: Colegio de Médicos de Málaga: Calle Curtidores, 1, 29006 Málaga, Spanje

Verantwoordelijke voor het rapport: Fundación Harena



Co-funded by
the European Union

Medegefinancierd door de Europese Unie. De meningen en standpunten zijn uitsluitend die van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs de standpunten van de Europese Unie of de Europese Commissie weer. Noch de Europese Unie, noch de Europese Commissie kan hiervoor aansprakelijk worden gesteld.





INHOUDSOPGAVE

Het Friend-project en de World Café-methodologie.....	3
Wat is een World Café?	3
Van dialoog naar goede praktijken.....	4
OCHTENDSESSIES	5
TABEL 1: Onzichtbare profielen identificeren: waar bevinden ze zich en hoe herkennen we ze?5	
Goede praktijk 1.....	5
Goede praktijk 2.....	6
TABEL 2: Ethische allianties: wie kan ons ondersteunen?	7
Goede praktijk 3.....	7
Goede praktijk 4.....	8
TABEL 3: Effectieve communicatie: hoe spreek je zonder te intimideren of te stigmatiseren?	10
Goede praktijk 5.....	10
Goede praktijk 6.....	11
Goede praktijk 7.....	12
TABEL 4: Toegankelijkheid en begeleiding: Het gemakkelijk maken om te komen... en terug te keren.....	13
Goede praktijk 8.....	13
Goede praktijk 9.....	14
Goede praktijk 10.....	15
TABEL 5: En als ze niet kunnen komen... wat gebeurt er dan? Technologie voor wie niet persoonlijk kan deelnemen	17
Goede praktijk 11.....	17
Goede praktijk 12.....	18
MIDDAGSESSIES	20
TABEL 6: Naar innovatieve en duurzame financieringsmodellen	20
Goede praktijk 13.....	20
Goede praktijk 14.....	21
Goede praktijk 15.....	21
TABEL 7: Verder dan het project: FRIEND verankeren in de organisatie	23





Goede praktijk 16.....	23
Goede praktijk 17.....	24
TABEL 8: Opleiding en cascade-effect (Train-the-Trainer). Mensen die andere mensen ondersteunen.....	26
Goede praktijk 18.....	26
Goede praktijk 19.....	27
TABEL 9: Toegankelijkheid. Eenvoud en veiligheid voor de organisator	28
Goede praktijk 20.....	28
Goede praktijk 21.....	29
TABEL 10: Weten of het werkt (zonder te verdrinken in evaluaties)	30
Goede praktijk 22.....	30
Goede praktijk 23.....	31
CONCLUSIES.....	32
Conclusies over de voorstellen die tijdens de ochtendsessie naar voren zijn gekomen.....	32
Conclusies uit de voorstellen van de middagsessie.....	33
Samenvatting van de ochtendsessies – Stemresultaten (Bijlage 2)	34
Meest gestemde voorstellen per categorie	34
De 3 voorstellen met de meeste stemmen (totaal aantal stemmen)	34
Samenvatting van de middagsessies – Stemresultaten (Bijlage 2).....	35
Meest gestemde voorstellen per categorie	35
De 3 voorstellen met de meeste stemmen (totaal aantal stemmen)	35
Eindconclusie.....	37
Bijlage 1	38
Bijlage 2	39
OCHTENDSESSIES	39
MIDDAGSESSIES	42
Bijlage 3	45





Het Friend-project en de World Café-methodologie

In het kader van het FRIEND-project heeft Fundación Harena, als partner die verantwoordelijk is voor het resultaat, een evenement georganiseerd volgens de World Café-methodologie. Het gaat om een participatieve en co-creatieve aanpak die gericht is op het verzamelen, verfijnen en prioriteren van **goede praktijken** op het gebied van de duurzaamheid van het project.

Bij het evenement waren diverse actoren betrokken, waaronder personeel van opleidingscentra, opleiders, ouderen met directe ervaringen met sociale uitsluiting, vrijwilligers en andere relevante belanghebbenden, waardoor de uitwisseling van verschillende perspectieven werd bevorderd.

Wat is een World Café?

Het World Café is een gestructureerde participatieve methode die zinvolle dialoog en het collectief opbouwen van kennis bevordert door middel van gesprekken in kleine groepen. De deelnemers nemen deel aan korte discussierondes aan thematische tafels, waarbij ze bij elke ronde van tafel wisselen, terwijl een facilitator op zijn plaats blijft om de continuïteit en de samenhang tussen de naar voren gekomen ideeën te waarborgen.

Tijdens de sessies worden de bijdragen visueel vastgelegd (bijvoorbeeld op papieren tafelkleden of schema's), waardoor de naar voren gekomen ideeën geleidelijk kunnen worden verzameld en verder uitgewerkt. Een centraal moment is de afsluitende fase van 'harvesting', waarin de ideeën gezamenlijk worden gedeeld, geordend en samengevat.

Waarom het World Café werd gebruikt in het FRIEND-project

Er is voor het World Café gekozen om een bottom-upbenadering te garanderen, waarbij goede praktijken voortkomen uit directe ervaring, operationele vaardigheden en de uitwisseling van verschillende standpunten, in plaats van op een prescriptieve manier te worden gedefinieerd.

WP5 heeft met name tot doel effectieve praktijken te identificeren en te consolideren om:

- sociaal geïsoleerde of moeilijk te betrekken ouderen te bereiken;
- een duurzame implementatie van het FRIEND-programma in leercentra te ondersteunen.

De methodologie maakte het mogelijk een veilige en inclusieve ruimte te creëren, waarin de deelnemers konden reflecteren op concrete ervaringen, praktische voorbeelden konden delen en openlijk kritieke punten en kansen konden verkennen.





Van dialoog naar goede praktijken

Elke tafel werd gevraagd om ten minste twee concrete goede praktijken per sessie (ochtend en middag) uit te werken, met behulp van speciale verzamelformulieren (zie Bijlage 1).

Tijdens de terugkoppeling presenteerden de facilitators de naar voren gekomen praktijken, die vervolgens werden tentoongesteld in een "gallery walk". De deelnemers namen vervolgens deel aan een stemprocedure om de prioriteiten vast te stellen, op basis van drie criteria:

- Effectieve praktijk (blauwe stemmen)
- Uitvoerbare praktijk (groene stemmen)
- Inspirerende praktijk (rode stemmen) (zie bijlage 3)

De volledige resultaten van het selectieproces zijn opgenomen in bijlage 2.

Het World Café heeft geleid tot de identificatie van 23 goede praktijken, gerangschikt naar prioriteit en gevalideerd via een participatief proces. Deze praktijken zijn gebaseerd op zowel de directe ervaring van de deelnemers als de betrokken professionele competenties.

Deze resultaten vormen de basis voor de volgende fasen van WP5, waarin de goede praktijken verder zullen worden ontwikkeld, systematisch beschreven en omgezet in overdraagbare instrumenten en richtlijnen, die aanpasbaar zijn aan verschillende leercontexten.





OCHTENDSESSIES

TABEL 1: Onzichtbare profielen identificeren: waar zijn ze te vinden en hoe herkennen we ze?

Goede praktijk 1

Buurtnetwerken ter voorkoming van sociaal isolement

Preventieve peer-groepen zijn kleine lokale initiatieven die zijn opgezet om de eerste signalen van sociaal isolement op te vangen en een reactie te bieden voordat eenzaamheid zich nestelt. In plaats van te wachten tot de problemen verergeren, richt deze aanpak zich op het versterken van dagelijkse verbindingen en het aanmoedigen van mensen om voor elkaar te zorgen. Het basisidee is eenvoudig: wanneer relaties bewust worden gekoesterd, vormen ze een beschermend netwerk – een soort levend 'konvooi' van wederzijdse steun.

Deze werkwijze werkt het beste in buurten of gemeenschappen waar mensen al ruimtes, routines of interesses delen. Het is niet gebaseerd op formele diensten, maar op mensen die bereid zijn contact te houden en elkaar op een informele manier te ondersteunen. De nabijheid bevordert het gevoel van verbondenheid, en een vertrouwde ontmoetingsplaats, zoals een buurthuis, kan als een natuurlijk trefpunt fungeren. De aanwezigheid van een begeleider, ook al is het maar in een lichte, ondersteunende rol, helpt om continuïteit te waarborgen. Waar mogelijk maakt de groep gebruik van bestaande lokale middelen en de energie van de gemeenschap, waardoor de invoering van zware professionele structuren wordt vermeden.

Een van de sterke punten van dit model is de aanpasbaarheid ervan. Deze groepen zijn namelijk niet afhankelijk van complexe systemen of dure infrastructuur. Met toegang tot een ontmoetingsruimte en een groep gemotiveerde en betrokken deelnemers kan het model worden aangepast aan verschillende lokale situaties, waarbij de kosten relatief laag blijven, vooral wanneer bestaande netwerken worden ingezet.

Tijdens het evaluatieproces viel deze praktijk op door zijn inspirerende kwaliteit en kreeg het een hoge score (19) als inspirerend voorbeeld. Het werd ook erkend als effectief (8), wat de waargenomen relevantie en bruikbaarheid voor de gemeenschappen weerspiegelt. Tegelijkertijd scoorde het lager op het gebied van uitvoerbaarheid (3), wat suggereert dat, hoewel het concept motiverend is, aanpassing en een zekere mate van structurele ondersteuning nodig kunnen zijn om een consistente en langdurige uitvoering in verschillende contexten te garanderen.





Goede praktijk 2

Gedeelde verantwoordelijkheid voor het welzijn van de gemeenschap

Deze praktijk richt zich op het benutten van de kracht die al aanwezig is binnen lokale gemeenschappen. In veel buurten zijn mensen de eersten die merken wanneer er iets mis is: een buur die zich afzondert, iemand die niet meer deelneemt aan activiteiten, kleine veranderingen die kunnen duiden op eenzaamheid of kwetsbaarheid. De uitdaging is dat mensen zich misschien niet veilig genoeg voelen om in te grijpen, of niet weten hoe ze dat op de juiste manier moeten doen.

Het doel van deze aanpak is om gemeenschappen in staat te stellen signalen van isolatie tijdig te herkennen en daar gevoelig en constructief op te reageren, waarbij een gedeeld gevoel van verantwoordelijkheid wordt bevorderd waarin voor anderen zorgen een onderdeel van het dagelijks leven wordt, en geen uitzonderlijke daad.

Dit model betreft een breed scala aan actoren: burens, lokale verenigingen, scholen, professionals en informele referentiefiguren. Het werkt bijzonder goed in kleine wijken, waar mensen elkaar kennen en interacties deel uitmaken van de routine. De integratie ervan in het dagelijks leven maakt het model zo betekenisvol; het is namelijk niet afhankelijk van grote programma's of complexe structuren, maar van oprechte belangstelling, empathie en basiskennis over hoe isolatie zich manifesteert. Het versterken van het vermogen van mensen om de waarschuwingssignalen te herkennen en daar gevoelig op te reageren, staat centraal in het initiatief, dat verder kan worden versterkt door de aanwezigheid van lokale vertrouwenspersonen of 'ambassadeurs' van de gemeenschap.

Wat middelen betreft, is het model gebaseerd op wat er al beschikbaar is: gemeenschapsruimtes, lokale evenementen, informele bijeenkomsten en bestaande netwerken. De financiële kosten zijn beperkt, aangezien het initiatief voornamelijk steunt op de inzet van de gemeenschap en de energie van vrijwilligers.

Tijdens het evaluatieproces werd deze praktijk vooral gewaardeerd om haar uitvoerbaarheid en kreeg ze een solide score (12), wat haar praktische haalbaarheid en het sterke potentieel voor lokale implementatie weerspiegelt. Ze werd ook positief beoordeeld als inspirerende praktijk (9), wat haar motiverende waarde en haar vermogen om de betrokkenheid van de gemeenschap te stimuleren benadrukt. Bovendien scoorde het goed als effectieve praktijk (7), wat wijst op de relevantie en het waargenomen voordeel voor de versterking van lokale netwerken.





TABEL 2: Ethische allianties: wie kan ons ondersteunen?

Goede praktijk 3

Geïntegreerde systemen voor gemeenschapsondersteuning

In veel gemeenschappen zijn bij de ondersteuning van ouderen verschillende organisaties betrokken die parallel aan elkaar werken: sociale diensten, zorgverleners, buurtverenigingen en andere lokale actoren. Wanneer de verantwoordelijkheden echter niet duidelijk zijn afgebakend, de communicatie tekortschiet of de opvolging niet consistent is, bestaat het risico dat informatie niet op het juiste moment bij de juiste persoon terechtkomt en dat de mensen die het meest hulp nodig hebben, over het hoofd worden gezien.

Deze werkwijze biedt een antwoord op deze uitdaging door een gecoördineerde manier van werken te bevorderen. In plaats van geïsoleerd te werken, worden organisaties aangemoedigd om zichzelf te zien als onderdeel van een gedeeld netwerk met een gezamenlijke verantwoordelijkheid: ervoor zorgen dat ouderen coherente, continue en persoonsgerichte ondersteuning krijgen.

Het belangrijkste doel is de coördinatie te versterken en duidelijk te maken wie wat doet binnen het netwerk. Door de rollen, procedures en communicatiekanalen nauwkeuriger te definiëren, helpt deze werkwijze dubbel werk, misverstanden en hiaten in de opvolging te voorkomen.

Een fundamenteel element is de aanwijzing van een coördinator die duidelijk verantwoordelijk is, in staat is om de naleving van de processen te waarborgen en de communicatie tussen de betrokken partijen actief te houden. De nadruk ligt niet op het creëren van nieuwe structuren, maar op het versterken en verbinden van reeds bestaande structuren.

Uit de discussies is ook gebleken hoe belangrijk het is om de samenwerking tussen sectoren te verbeteren, vooral op gebieden waar verantwoordelijkheden elkaar overlappen, en ervoor te zorgen dat feedback binnen het netwerk waar nodig wordt omgezet in passende en concrete maatregelen.

Tijdens het evaluatieproces viel deze praktijk sterk op door haar effectiviteit en bruikbaarheid en kreeg ze een zeer hoge score (20), wat haar duidelijke relevantie en praktische waarde voor de verbetering van ondersteuningssystemen voor de gemeenschap weerspiegelt. Ze werd bovendien beoordeeld als uitvoerbaar (13), wat aangeeft dat de belanghebbenden haar haalbaar en realiseerbaar achten binnen de bestaande structuren. De praktijk kreeg echter een lage score als inspirerende praktijk (1), wat suggereert dat deze, hoewel zeer praktisch en





noodzakelijk is, het meer wordt gezien als een structurele oplossing dan als een bijzonder innovatief of motiverend idee.

Goede praktijk 4

Gedeelde zichtbaarheid om ouderen te bereiken

Veel organisaties willen sociaal geïsoleerde ouderen bereiken, maar beperkte middelen en gebrekkige onderlinge communicatie maken deze taak vaak moeilijk. Er kunnen wel diensten bestaan, maar als mensen er geen weet van hebben, blijven ze ongebruikt. Deze praktijk biedt een antwoord op deze uitdaging door organisaties aan te moedigen hun krachten te bundelen in plaats van afzonderlijk te werken.

Het belangrijkste doel is om diensten zichtbaarder en toegankelijker te maken voor ouderen, met name voor degenen die het moeilijkst te bereiken zijn, terwijl de communicatiekosten binnen de perken blijven. Door samenwerkingsverbanden aan te gaan en kanalen te delen, kunnen organisaties hun bereik vergroten zonder de kosten te vermenigvuldigen.

Deze aanpak is met name relevant voor ouderen die misschien niet vertrouwen op digitale communicatie en die beter reageren op vertrouwde, betrouwbare en lokale informatiebronnen. Om hen te bereiken is vaak persoonlijk contact, mond-tot-mondreclame en de betrokkenheid van organisaties nodig die al in hun dagelijks leven aanwezig zijn.

De praktijk brengt organisaties met een gemeenschappelijk doel samen, zoals maatschappelijke instellingen, gemeenten, lokale diensten en buurtgroepen, die, omdat ze beseffen dat ze aan hetzelfde doel werken, het vanzelfsprekend vinden om samen te werken. Duurzaamheid op de lange termijn hangt af van het behouden van een duidelijk gedeeld doel en het waarborgen dat de samenwerking in de loop van de tijd blijft bestaan.

Uit discussies over deze praktijk is bovendien gebleken dat de samenwerking moet leiden tot echt contact en betekenisvolle betrokkenheid bij ouderen. Het is noodzakelijk om feedback uit de praktijk te verzamelen en te communiceren, zodat strategieën kunnen worden aangepast en verbeterd.

Dit model wordt als relatief eenvoudig te implementeren beschouwd omdat het voortbouwt op reeds bestaande relaties en communicatiestructuren. De kosten zijn laag en worden gedeeld door de partners. Op lange termijn hangt de duurzaamheid af van het behoud van een duidelijk gemeenschappelijk doel en het waarborgen dat de alliantie blijft bestaan.





Tijdens het evaluatieproces scoorde deze praktijk zeer hoog op het gebied van uitvoerbaarheid (19), wat de sterke haalbaarheid en het gemak van implementatie binnen bestaande gemeenschapsstructuren weerspiegelt. De praktijk werd ook als zeer effectief beschouwd (16), wat de praktische waarde ervan bevestigt. De praktijk kreeg echter een lage score op het gebied van inspiratie (1), wat aangeeft dat deze vooral wordt gezien als een praktische en efficiënte oplossing in plaats van als een innovatief of motiverend initiatief.





TABEL 3: Effectieve communicatie: hoe spreek je zonder te intimideren of te stigmatiseren?

Goede praktijk 5

Duidelijke boodschappen, zichtbare verbindingen: communicatie via posters

Deze goede praktijk is gebaseerd op iets eenvoudigs maar effectiefs: een goed ontworpen poster kan de deur openen naar nieuwe verbindingen. In veel gemeenschappen worden ouderen niet bereikt via digitale kanalen, dus duidelijke en zichtbare informatie in de ruimtes van het dagelijks leven wordt essentieel. Een poster op de juiste plek kan iemand aanmoedigen om de eerste stap te zetten.

Het doel is om ouderen op een positieve en uitnodigende manier uit te nodigen om deel te nemen aan activiteiten. De gebruikte taal is belangrijk: in plaats van de nadruk te leggen op eenzaamheid of isolatie, moeten de boodschappen gericht zijn op kansen en relaties, met zinnen als “Het is tijd om actiever te worden”, “Maak nieuwe vrienden” of “Wil je je bij ons aansluiten?”, omdat deze interesse wekken zonder te stigmatiseren. Daarnaast kunnen uitdrukkingen worden gebruikt om de waarde van menselijke relaties te benadrukken, bijvoorbeeld met zinnen als “Het beste medicijn is menselijk contact”, waarmee warmte en vertrouwdeheid kunnen worden gecreëerd.

Deze aanpak werkt het beste op plekken waar ouderen al regelmatig komen: cafés, gezondheidscentra, apotheken, bibliotheken, buurthuizen of andere openbare ruimtes. Door de informatie in de vorm van posters zichtbaar te maken in vertrouwde omgevingen, neemt de aarzeling af, terwijl deelname als iets natuurlijk wordt ervaren in plaats van als iets formeels of institutioneels.

De visuele presentatie speelt een belangrijke rol; het gebruik van levendige kleuren, papier van goede kwaliteit en een strak en uitnodigend ontwerp maken de poster namelijk beter zichtbaar en aantrekkelijker. De afbeeldingen moeten diversiteit weerspiegelen en mensen tonen die in groepsverband met elkaar omgaan, waardoor het gevoel van verbondenheid wordt versterkt. De taal moet duidelijk en toegankelijk blijven, waarbij stigmatiserende woorden moeten worden vermeden. Het is ook essentieel om te vermelden dat het programma gratis is, aangezien dit een veelvoorkomende drempel voor deelname wegneemt.

Vertrouwen is een andere sleutelfactor. Het opnemen van logo's en contactgegevens helpt mensen zich veilig te voelen. Als de drukkosten een probleem vormen, kunnen lokale sponsors of partners uit de gemeenschap de verspreiding ondersteunen, zodat de boodschap zoveel mogelijk mensen bereikt.





Vanuit praktisch oogpunt vergt dit initiatief wat tijd voor het opstellen en ontwerpen, evenals basisvaardigheden op grafisch gebied. Eenmaal gemaakt kunnen de posters echter tegen relatief lage kosten hergebruikt, aangepast en meerdere keren afgedrukt worden. Indien nodig kunnen ze ook worden aangepast voor online delen.

Tijdens de evaluatie scoorde dit initiatief bijzonder hoog als uitvoerbare praktijk (13). Het kreeg ook solide scores voor bruikbaarheid en effectiviteit (9) en inspirerende praktijk (7), wat aantoont dat het relevant, motiverend en gemakkelijk op lokaal niveau te implementeren is.

Goede praktijk 6

Actie: FRIEND in actie

Deze goede praktijk is gebaseerd op het maken van een korte video om het FRIEND-programma op een eenvoudige en boeiende manier te presenteren. In plaats van alleen op schriftelijke uitleg te vertrouwen, is het de bedoeling om te laten zien hoe het programma er in werkelijkheid uitziet: de sfeer, de activiteiten, de relaties tussen de mensen.

Het doel is om het programma toegankelijk en uitnodigend te maken. Een korte video kan snel antwoord geven op de vragen die veel potentiële deelnemers zich stellen: Wat gebeurt er tijdens de sessies? Wie neemt er deel? Zal ik me op mijn gemak voelen? Door echte beelden en duidelijke boodschappen te tonen, helpt de video ouders te begrijpen wat ze kunnen verwachten en geeft het hen meer vertrouwen om zich bij het initiatief aan te sluiten.

De doelgroep bestaat uit ouders met verschillende achtergronden en verschillende niveaus van vertrouwdheid met digitale hulpmiddelen. Daarom is de video ontworpen om flexibel te kunnen worden gebruikt. Hij kan thuis online worden bekeken, op sociale media worden gedeeld of worden vertoond tijdens buurtbijeenkomsten, informatiebijeenkomsten of lokale evenementen. Op die manier vormt hij een aanvulling op de andere communicatiestrategieën in plaats van deze te vervangen.

De effectiviteit van deze aanpak ligt in de eenvoud ervan: de video moet kort, visueel duidelijk en gemakkelijk te volgen zijn. Levendige kleuren, uitnodigende beelden en niet-technische taal zorgen ervoor dat de boodschap inclusief blijft. Het doel is om de geest van het programma over te brengen: verbinding, participatie en een gevoel van verbondenheid.

Praktisch gezien vereist het initiatief toegang tot een website of een online platform en enige basiskennis van videoproductie. Hoewel er een initiële investering nodig kan zijn voor het filmen en monteren, zijn de totale kosten beheersbaar.





Eenmaal geproduceerd kan dezelfde video in verschillende contexten en in de loop van de tijd worden hergebruikt, waardoor het een duurzaam communicatiemiddel is.

Tijdens het evaluatieproces viel deze praktijk op door zijn bruikbaarheid en effectiviteit en kreeg hij een zeer hoge score (19), wat het sterke potentieel als krachtig communicatiemiddel weerspiegelt. De praktijk kreeg gemiddelde scores voor de uitvoerbaarheid (7) en voor de inspirerende werking (8), wat suggereert dat, hoewel de praktijk als praktisch en boeiend wordt gezien, de impact ervan kan afhangen van hoe goed deze is aangepast aan de lokale context en het publiek.

Goede praktijk 7

Vertrouwen ontstaat door persoonlijk contact

Deze goede praktijk is gebaseerd op directe ontmoetingen met mensen. Hoewel posters en video's de zichtbaarheid van het programma kunnen vergroten, is persoonlijke interactie vaak wat echt het verschil maakt, vooral voor ouderen die zich misschien onzeker voelen om aan iets nieuws deel te nemen.

Het doel is om kleine, gezellige bijeenkomsten te organiseren waar het FRIEND-programma op een duidelijke en respectvolle manier wordt uitgelegd. Door er fysiek bij te zijn, kunnen de begeleiders vragen beantwoorden, twijfels wegnemen en vooral vertrouwen opbouwen. Als mensen zich gezien en gehoord voelen, zijn ze veel meer geneigd om mee te doen.

Deze bijeenkomsten werken het beste op vertrouwde en veilige plekken, zoals zorginstellingen, kerken, bibliotheken of andere vertrouwde gemeenschapsruimtes. De sfeer moet warm en informeel zijn. Rond een tafel zitten, eenvoudige visuele hulpmiddelen gebruiken, oogcontact houden en in toegankelijke taal spreken dragen bij aan het creëren van een comfortabele sfeer. Kleine gebaren, zoals het aanbieden van een drankje of het uitwisselen van contactgegevens, kunnen het gevoel van zorgzaamheid en openheid versterken.

De aanpak vereist geen complexe middelen: een facilitator, een veilige ruimte en duidelijke informatie volstaan. Aangezien de aanpak voornamelijk op menselijke interactie is gebaseerd, is deze economisch haalbaar en gemakkelijk te repliceren in verschillende contexten.

Tijdens het evaluatieproces kreeg deze praktijk hoge scores voor bruikbaarheid en effectiviteit (14), samen met een solide score voor uitvoerbaarheid (9) en inspirerende praktijk (7). Deze resultaten bevestigen het belang ervan als praktische, mensgerichte methode die gericht is op het opbouwen van vertrouwen om deelname te stimuleren.





TABEL 4: Toegankelijkheid en begeleiding: het gemakkelijk maken om te komen... en terug te keren

Goede praktijk 8

Checklist voor de facilitator

Deze goede praktijk laat zien dat wanneer mensen weten wat ze kunnen verwachten, ze zich zekerder voelen. Bij groepswork, vooral bij het behandelen van gevoelige onderwerpen, helpt een duidelijke en herhalende structuur deelnemers om zich te ontspannen, zich open te stellen en met meer zelfvertrouwen deel te nemen. De checklist helpt trainers om de juiste balans te vinden tussen consistentie en flexibiliteit.

De doelgroep bestaat voornamelijk uit trainers en facilitators en, indirect, uit deelnemers aan het FRIEND-programma. De praktijk werkt het beste in groepsverband binnen maatschappelijke organisaties en gemeenschapscontexten. Vaste elementen die consistentie en veiligheid bevorderen zijn onder meer:

- Dezelfde dag, hetzelfde tijdstip en dezelfde algemene structuur van de sessie;
- Een pauze voor een hapje of een kopje koffie, wat informele interactie bevordert;
- Een moment om de verwachtingen op elkaar af te stemmen aan het begin van elke sessie;
- Reflectie en evaluatie aan het einde;
- Gebruik van fysiek materiaal;
- Een informele locatie, in caféstijl;
- Groepen van 6 tot 15 deelnemers.

Vereiste vaardigheden voor de facilitator:

- Training in het omgaan met moeilijke situaties;
- Het vermogen om grenzen te stellen wanneer het delen van ervaringen te zwaar en te intens wordt;
- Het vermogen om gevoelige onderwerpen uit te stellen tot latere individuele gesprekken;
- Kennis van de juiste kanalen voor professionele ondersteuning wanneer dat nodig is;

Praktische tips om flexibel te blijven:





- Sessies combineren met lichaamsbeweging;
- Gebruik van afbeeldingen of visueel materiaal voor deelnemers met cognitieve beperkingen;
- De trainer positioneren als een gelijkwaardige deelnemer of 'vriend';
- Deel, indien van toepassing, een persoonlijk verhaal van de begeleider als voorbeeld.

De basisregels worden altijd herhaald en duidelijk uitgelegd:

- Niet oordelen;
- Luister en geef ruimte;
- Het is mogelijk om vragen te stellen, antwoorden is optioneel;
- Vertrouwelijkheid: wat hier wordt gedeeld, blijft hier;

Praktisch gezien vereist deze aanpak geen extra financiering. Het komt vooral neer op voorbereiding, bewustzijn en doordacht gebruik van de materialen en ruimtes die al beschikbaar zijn. Na verloop van tijd wordt de checklist een natuurlijk onderdeel van het programma.

In het evaluatieproces scoorde deze praktijk zeer hoog als nuttige en effectieve praktijk (17), wat de grote praktische waarde ervan voor opleiders weerspiegelt. Daarnaast kreeg deze praktijk een solide score op het gebied van uitvoerbaarheid (9) en een gemiddelde score op het gebied van inspirerende praktijk (5).

Goede praktijk 9

Gezonde en inclusieve groepsdynamiek ondersteunen

Deze goede praktijk erkent dat het creëren van een veilige en inclusieve groep niet spontaan gebeurt, maar vaak aandacht, gevoeligheid en bewuste facilitering vereist. Soms kunnen individuele behoeften, zoals emotioneel ongemak, cognitieve moeilijkheden of complexe persoonlijke situaties, het evenwicht in de groep beïnvloeden. Het doel is niet om iemand uit te sluiten, maar om ervoor te zorgen dat iedereen baat heeft bij de ervaring.

Het belangrijkste doel van deze aanpak is om trainers te helpen de groepsdynamiek zorgvuldig en zelfverzekerd te sturen. In plaats van te vertrouwen op strakke regels, moedigt het zorgvuldige begeleiding aan, waarbij je opmerkt wanneer er iets misgaat, op mogelijke moeilijkheden anticipeert en reageert om het welzijn van de hele groep te beschermen.





Een belangrijk element is de voorbereiding: een gestructureerd proces – zowel individueel als in groepsverband – helpt om de specifieke behoeften vast te stellen voordat de sessies beginnen, waardoor trainers kunnen beoordelen of de groepscontext geschikt is en zich daarop kunnen voorbereiden. Duidelijke verwachtingen en gedeelde basisregels helpen deelnemers om op een respectvolle en veilige manier met elkaar om te gaan. Wanneer er moeilijke momenten ontstaan, zorgt de follow-up na de sessie ervoor dat kwesties niet onopgelost blijven.

De deskundigheid van de trainer is van cruciaal belang bij deze werkwijze. Facilitators moeten zich voorbereid voelen om moeilijke gesprekken te leiden, op tactvolle wijze grenzen te stellen wanneer discussies overweldigend worden en te herkennen wanneer bepaalde onderwerpen beter privé kunnen worden besproken. Het is even belangrijk om te weten wanneer en hoe iemand naar professionele hulp kan worden doorverwezen. De focus ligt altijd op de zorg voor het individu en de groep als geheel.

In de praktijk vereist deze aanpak vooral tijd, voorbereiding en ervaren facilitators. Het is niet afhankelijk van extra infrastructuur, maar vereist aandacht en professioneel inzicht. Daarom geeft het de voorkeur aan kwaliteit en veiligheid boven eenvoud.

In het evaluatieproces kreeg deze praktijk een hoge score als inspirerende praktijk (14) en een solide score voor bruikbaarheid en effectiviteit (11), wat het belang ervan voor het waarborgen van de inclusie en het welzijn van de groep onderstreept. De praktijk scoorde echter lager op het gebied van uitvoerbaarheid (4), wat aangeeft dat een effectieve implementatie sterk afhankelijk is van deskundige begeleiding en mogelijk niet in elke context eenvoudig toe te passen is zonder de juiste voorbereiding.

Goede praktijk 10

Omgaan met emotionele spanningen

Groepssessies verlopen niet altijd precies zoals gepland. Er kunnen emoties naar boven komen, er kunnen meningsverschillen ontstaan of een deelnemer kan iets delen dat zwaar valt voor de groep. Deze goede praktijk erkent dat deze momenten deel uitmaken van het werken met mensen en dat trainers duidelijke en praktische ondersteuning nodig hebben om hier zelfverzekerd en zorgvuldig mee om te gaan.

Het doel van deze aanpak is om trainers concrete richtlijnen te geven over hoe te reageren wanneer zich moeilijke situaties voordoen. In plaats van ter plekke te improviseren, kunnen facilitators vertrouwen op gedeelde principes en overeengekomen strategieën die hen helpen





kalm, consistent en respectvol te blijven. Duidelijke reacties verminderen het risico op escalatie en beschermen zowel de deelnemers als de trainers.

Deze werkwijze is bedoeld voor trainers en organisaties die groepsactiviteiten aanbieden. Het is niet bedoeld als een noodinstrument dat alleen gebruikt moet worden als er iets misgaat, maar als iets dat geïntegreerd moet worden in de normale voorbereidings- en faciliteringsprocessen.

Het is gebaseerd op een eenvoudig inzicht: consistentie schept vertrouwen. Wanneer trainers op een voorspelbare en weloverwogen manier reageren, voelen deelnemers zich beschermd. Tegelijkertijd blijft flexibiliteit belangrijk. Elke situatie is anders en facilitators moeten hun toon en aanpak aanpassen aan de specifieke groepsdynamiek.

Enkele belangrijke aspecten maken deze werkwijze effectief. Basisregels bieden houvast wanneer grenzen moeten worden versterkt. Trainers leren gevoelige kwesties met respect te herkennen, zonder dat deze de groep overweldigen. Indien nodig kunnen onderwerpen tactvol worden 'opgeschort' voor een later privé-gesprek. Even belangrijk is de follow-up, inclusief het inzicht wanneer iemand ondersteuning nodig heeft die verder gaat dan wat de groep kan bieden.

Trainers moeten vertrouwen hebben in het stellen van grenzen, het omgaan met emotioneel intense uitwisselingen en het herkennen wanneer doorverwijzing naar een professional aangewezen is. Deze vaardigheid komt niet vanzelf; ze vereist training, reflectie en organisatorische ondersteuning.

Wat middelen betreft, is de praktijk vooral afhankelijk van bekwame facilitators, voorbereidingstijd en interne coördinatie. Hoewel de uitvoering per land of context kan verschillen, kunnen de fundamentele principes van duidelijkheid, kalmte en aandacht worden aangepast aan verschillende contexten.

In het evaluatieproces kreeg deze praktijk een uitzonderlijk hoge score voor uitvoerbaarheid (21), wat aangeeft dat ze wordt gezien als zeer haalbaar en direct toepasbaar in echte groepscontexten. Ze kreeg ook een gemiddelde score voor inspirerende praktijk (4), wat suggereert dat ze, hoewel ze misschien niet als bijzonder innovatief wordt gezien, wel als belangrijk wordt erkend. De praktijk scoorde echter laag als nuttige en effectieve praktijk (2), wat erop zou kunnen wijzen dat de deelnemers deze praktijk eerder als een noodzakelijke basisvaardigheid beschouwen dan als een op zichzelf staand instrument.





TABEL 5: En als ze niet kunnen komen... wat dan? Technologie voor wie niet persoonlijk kan deelnemen

Goede praktijk 11

Herhaling: blijven met de blended aanpak

Niet iedereen kan aan elke sessie deelnemen. Gezondheidsproblemen, afspraken, gezinsverplichtingen of onvoorziene omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat deelname onregelmatig is. Deze goede praktijk erkent dat het missen van een sessie niet hoeft te betekenen dat men iets mist. Door de sessies op te nemen, biedt het programma een eenvoudige manier om contact te houden en continuïteit te waarborgen.

Het doel is ervoor te zorgen dat deelnemers die niet aanwezig kunnen zijn, zich toch betrokken voelen. De mogelijkheid om een sessie op een later tijdstip te bekijken, helpt hen de voortgang van de groep te volgen, te begrijpen wat er is besproken en terug te keren zonder zich verloren of achtergelaten te voelen. Deze aanpak bevordert flexibiliteit en beschermt tegelijkertijd het gevoel van verbondenheid dat essentieel is voor het FRIEND-programma.

Deze aanpak is vooral nuttig in hybride of afstandsformats, maar is even nuttig wanneer de deelname wordt beïnvloed door tijdelijke omstandigheden. De nadruk ligt niet alleen op het opnemen, maar op het op een doordachte manier doen. Deelnemers moeten van tevoren worden geïnformeerd, en er moeten duidelijke afspraken zijn over toestemming en privacy, zodat iedereen zich op zijn gemak voelt.

Kleine praktische stappen kunnen de impact versterken: herinneringen sturen, basisondersteuning bieden aan mensen die minder vertrouwd zijn met technologie of ondertitels toevoegen voor deelnemers met een gehoorbeperking. Deze details dragen ertoe bij dat de oplossing echt inclusief is.

Praktisch gezien zijn de vereisten bescheiden:

- een opnameapparaat
- internettoegang
- iemand met basiskennis van techniek.

Aangezien de meeste apparaten al beschikbaar zijn, blijven de kosten laag. Het belangrijkste is duidelijkheid en respect bij het gebruik van de opnames.

Tijdens de evaluatie kreeg deze praktijk een zeer hoge score voor haalbaarheid (18), wat bevestigt dat ze als zeer haalbaar en eenvoudig te realiseren wordt beschouwd. Ze scoorde ook goed op nut en effectiviteit (11), wat wijst op haar duidelijke ondersteunende waarde. De laagste score voor inspiratie (2)





suggereert dat deze praktijk vooral wordt gezien als een praktische en inclusieve oplossing in plaats van als een bijzonder motiverend of innovatief idee.

Goede praktijk 12

Berichten en delen: de groep binnen handbereik

Deze goede praktijk is gebaseerd op het opzetten van een WhatsApp-groep om deelnemers te helpen buiten de geplande sessies om contact te houden, aangezien echte verbindingen soms juist in de momenten tussen de bijeenkomsten door ontstaan. Wanneer persoonlijk contact beperkt is, kan het beschikken over een eenvoudige en vertrouwde manier om te communiceren een groot verschil maken.

Het is niet de bedoeling om de sessies te vervangen, maar om het gevoel van verbondenheid daarbuiten te versterken. Een WhatsApp-groep stelt deelnemers in staat om berichten, herinneringen, updates of bemoedigende woorden te delen. Het houdt de groep levend tussen de bijeenkomsten door en helpt mensen zich nog steeds deel van iets te voelen, ook al kunnen ze niet aan elke sessie deelnemen.

Bij deze aanpak zijn de oudere deelnemers, de begeleiders en soms ook de vrijwilligers betrokken. Het werkt het beste als aanvullend kanaal, een plek voor informele communicatie en wederzijdse steun, in plaats van voor formeel leren. Het kan ook mensen die een sessie missen helpen om op de hoogte te blijven en contact te houden.

Om dit op te zetten zijn enkele basisvoorwaarden nodig:

- toegang tot een smartphone
- minimale digitale vaardigheden
- een stabiele internetverbinding.

Even belangrijk zijn duidelijke en gezamenlijke afspraken over respectvolle communicatie en privacy. Wanneer iedereen het eens is over hoe de groep zou moeten functioneren, voelt de ruimte veiliger en uitnodigender aan.

In de praktijk zijn de benodigde middelen minimaal. Meestal volstaan een telefoon, internettoegang en iemand die bereid is de groep te modereren. De kosten zijn laag, waardoor deze oplossing voor de meeste organisaties toegankelijk is.

Tijdens het evaluatieproces kreeg deze praktijk een zeer hoge score voor de uitvoerbaarheid (17), wat bevestigt dat deze gemakkelijk in dagelijkse contexten kan worden geïmplementeerd.





ook een solide score behaald voor het nut en de effectiviteit (11), wat de waarde ervan weerspiegelt bij het onderhouden van de verbinding. De laagste score voor de inspirerende praktijk (1) suggereert dat deze wordt gezien als een praktisch en alledaags hulpmiddel in plaats van als een innovatief idee.



Co-funded by
the European Union



MIDDAGSESSIES

TABEL 6: Naar innovatieve en duurzame financieringsmodellen

Goede praktijk 13

Verder dan tijdelijke projecten: hoe continuïteit te waarborgen via instellingen

Wanneer initiatieven afhankelijk zijn van kortlopende subsidies of tijdelijke middelen, wordt het moeilijk om vooruit te plannen, personeel te behouden of continuïteit voor deelnemers te garanderen. Deze goede praktijk richt zich op het verkrijgen van overheidsfinanciering als manier om stabiliteit op lange termijn te creëren.

Het doel is ervoor te zorgen dat programma's niet worden behandeld als tijdelijke projecten, maar als zinvolle diensten die zijn geïntegreerd in de publieke verantwoordelijkheid. Wanneer overheidsinstellingen een initiatief financieel ondersteunen, kunnen organisaties met meer zekerheid plannen, investeren in kwaliteit en constante ondersteuning bieden aan deelnemers.

Deze aanpak is vooral relevant voor lokale organisaties die op gemeenschapsniveau actief zijn. Door hun financiële basis te versterken, zijn deze organisaties beter in staat om betrouwbare en continue diensten aan te bieden, wat uiteindelijk ten goede komt aan de mensen die zij ondersteunen.

Het succes van deze werkwijze hangt grotendeels af van relaties. Vertrouwen tussen organisaties en overheidsinstanties, duidelijke communicatie en een gedeeld begrip van de maatschappelijke behoeften zijn essentieel. Een langetermijnvisie en een regelmatige dialoog helpen bij het opbouwen van partnerschappen die verder gaan dan eenmalige financieringsovereenkomsten. In de praktijk vereist deze aanpak tijd, doorzettingsvermogen en het vermogen om administratieve processen te beheren. Het vereist niet noodzakelijkerwijs een hoge financiële investering, maar wel organisatorische vaardigheden en een voortdurende inspanning. De prioriteiten van de overheid kunnen veranderen, dus het onderhouden van deze relaties is een continu proces.

Tijdens de evaluatie kreeg deze praktijk een relatief hoge score voor de uitvoerbaarheid (13), wat aangeeft dat ze wordt gezien als haalbaar en verankerd in bestaande systemen. De praktijk scoorde matig op het gebied van nut en effectiviteit (7) en lager op het gebied van inspirerende praktijk (3), wat suggereert dat deze vooral wordt gezien als een structurele en praktische oplossing in plaats van als een innovatief idee.





Goede praktijk 14

Financiering integreren in bestaande diensten

Een van de grootste uitdagingen voor sociale initiatieven is wat er gebeurt als de projectfinanciering opraakt. Vaak verdwijnen goede ideeën simpelweg omdat ze nooit volledig zijn geïntegreerd in het dagelijkse werk van de organisatie. Deze goede praktijk is erop gericht deze realiteit te veranderen door financiering op te nemen in de reguliere dienstverlening en werkstructuren.

Het idee is dat de activiteiten onderdeel worden van de normale bedrijfsvoering. Wanneer de financiering wordt gekoppeld aan bestaande rollen, verantwoordelijkheden en werkprocessen, is de kans groter dat de initiatieven op de lange termijn blijven bestaan. Duurzaamheid is dan niet langer een streven, maar wordt onderdeel van de dagelijkse gang van zaken binnen de organisatie.

Deze aanpak is met name relevant voor sociale en hulpverleningsorganisaties met gevestigde structuren. Het werkt het beste wanneer er al een zekere mate van stabiliteit en samenwerking met lokale of regionale overheden bestaat. De financiering sluit aan bij de reeds geleverde diensten, waardoor het bestaande wordt versterkt in plaats van iets apart op te bouwen.

Wat dit model effectief maakt, is de organisatorische inzet. Het management moet de waarde op lange termijn erkennen en de activiteiten integreren in functieomschrijvingen, planningsprocessen en de dagelijkse praktijk.

Wat middelen betreft, is de aanpak voornamelijk gebaseerd op mensen, coördinatie en institutionele ondersteuning. Er is geen grote nieuwe infrastructuur voor nodig, maar wel duidelijkheid, planning en voortdurende inzet. Vrijwilligers kunnen het proces soms ondersteunen, maar de kern ligt in stabiele organisatorische structuren.

In het evaluatieproces kreeg deze praktijk een hoge score voor uitvoerbaarheid (13), wat aantoont dat ze binnen de bestaande systemen als haalbaar wordt beschouwd. De matige scores voor nut en effectiviteit (6) en inspirerende praktijk (6) suggereren dat ze eerder als een praktische en structurele oplossing wordt gezien dan als een zeer innovatief idee.

Goede praktijk 15

Sociaal voorschrift: de gemeenschap als medicijn

Veel mensen gaan naar de dokter voor problemen die niet puur medisch zijn. Eenzaamheid, stress, een gebrek aan sociale contacten of praktische moeilijkheden kunnen van invloed zijn





op de gezondheid, maar een recept alleen lost deze uitdagingen niet op. Deze goede praktijk is gebaseerd op het idee van het sociale voorschrift, dat de gezondheidszorg koppelt aan sociale en gemeenschapsdiensten, zodat mensen een meer holistische ondersteuning krijgen.

Het doel is verder te gaan dan een strikt medische benadering en te erkennen dat welzijn ook afhangt van sociale en emotionele factoren. Via het sociaal voorschrift kunnen zorgverleners, zoals huisartsen, vaststellen wanneer iemand baat zou hebben bij gemeenschapsgerichte ondersteuning en hem of haar formeel doorverwijzen naar de juiste diensten. Op deze manier wordt preventie een integraal onderdeel van het gezondheidszorgsysteem zelf.

Deze aanpak is met name relevant voor ouderen en mensen die in sociale isolatie leven of die te maken hebben met andere niet-medische uitdagingen die hun gezondheid beïnvloeden. Ze is gebaseerd op samenwerking tussen zorgverleners, maatschappelijke organisaties en, in sommige gevallen, verzekeraars of overheidsinstanties.

Een sterke samenwerking tussen de sectoren is essentieel. De gezondheidszorg en de sociale zorg moeten vertrouwen hebben in elkaars werk en verantwoordelijkheden delen. Het aantonen van de impact, bijvoorbeeld door middel van bewijs van het maatschappelijk rendement op de investering, kan helpen om de aanpak te rechtvaardigen en de financiering op lange termijn te ondersteunen. Een belangrijk voordeel is dat het tijdig aanpakken van sociale behoeften de druk op zorgverleners kan verminderen en ernstigere problemen in de toekomst kan voorkomen.

De implementatie van dit model vereist coördinatie, tijd en structurele afstemming tussen de systemen. Het is geen eenvoudige of snelle oplossing en de eerste inspanningen kunnen veeleisend zijn.

De evaluatie kreeg een zeer hoge score als inspirerende praktijk (21), wat aantoont dat deze als innovatief en vooruitstrevend wordt beschouwd. Tegelijkertijd wijzen de lagere scores op het gebied van uitvoerbaarheid (4) en nut en effectiviteit (6) erop dat er aanzienlijke structurele veranderingen nodig zijn om het model in veel contexten volledig operationeel te maken.





TABEL 7: Verder dan het project: FRIEND verankeren in de organisatie

Goede praktijk 16

Wortel schieten: FRIEND stap voor stap integreren

Deze goede praktijk is gebaseerd op een stapsgewijze aanpak: in plaats van FRIEND te introduceren als iets externs of tijdelijks, wordt het langzaam geïntegreerd in het dagelijkse leven van de organisatie. Het doel is om de participatie te vergroten en een sterker gevoel van verbondenheid te creëren, want wanneer FRIEND onderdeel wordt van de reguliere werkstromen, vergaderingen en professionele gesprekken, voelt het minder als een extra taak en meer als een natuurlijke uitbreiding van het bestaande werk. Deze verandering bevordert de duurzaamheid op de lange termijn, omdat het programma niet langer afhankelijk is van een bepaald momentum of kortstondig enthousiasme.

De belangrijkste personen die bij deze aanpak betrokken zijn, zijn de facilitators en professionals die in de sociale sector werkzaam zijn. Omdat zij al regelmatig contact hebben met verschillende doelgroepen, bevinden zij zich in de ideale positie om de activiteiten van FRIEND op een organische manier te introduceren. Na verloop van tijd helpt dit het programma een breder netwerk te bereiken zonder dat er voortdurend externe promotie nodig is.

Dit model werkt het beste in organisaties waar professionals een langdurige relatie met de deelnemers hebben en geleidelijk interesse en betrokkenheid kunnen opwekken. Het gaat niet om het behalen van snelle resultaten, maar om een gestage integratie. Door FRIEND in de dagelijkse praktijk te integreren, wordt het programma stabiel, zichtbaarder en duurzamer op de lange termijn.

De belangrijkste elementen die deze werkwijze effectief maken, zijn onder meer:

- Het opstellen van een lijst met potentiële professionals die bij het FRIEND-programma kunnen worden betrokken
- Bestaande netwerken evalueren om geschikte doelpersonen te identificeren
- Het ontwikkelen van specifieke communicatiemiddelen op maat van de verschillende doelgroepen om de wervingskansen te maximaliseren
- Mensen uitnodigen voor de afsluitende sessie, zodat ze het FRIEND-programma in actie kunnen zien
- Feedback vragen aan deelnemers om waar nodig verbeteringen aan te brengen





- Elementen van traineropleiding opnemen om de interne capaciteiten te versterken

Wat de middelen betreft, vereist de praktijk de beschikbaarheid van professionals, de tijd die nodig is om hen te beoordelen en te betrekken, en ruimtes waar bijeenkomsten of activiteiten kunnen plaatsvinden. De belangrijkste kosten hebben betrekking op de tijd en de salarissen van het personeel, en niet zozeer op materialen of infrastructuur. De praktijk kan worden gerepliceerd door hetzelfde proces meerdere keren te herhalen met verschillende professionals en groepen.

De praktijk wordt als redelijk realistisch en duurzaam beschouwd, aangezien deze is gebaseerd op bestaande middelen en organisatorische relaties. Dit komt tot uiting in de beoordeling, waarin de praktijk evenwichtige scores heeft gekregen voor nut en effectiviteit (11), haalbaarheid (12) en inspirerende praktijk (9), wat de kracht ervan benadrukt als een praktische en aanpasbare aanpak die geleidelijke en langdurige verandering ondersteunt.

Goede praktijk 17

Een goede start: een duurzame implementatie plannen

Deze goede praktijk benadrukt het belang van een goede start, waarbij vanaf het begin tijd en aandacht wordt besteed aan de planning. Het idee is dat een zorgvuldige voorbereiding stabiliteit creëert. Door duidelijk te definiëren wie wat doet, hoe de activiteiten in het dagelijkse werk passen en welke middelen nodig zijn, kunnen organisaties onnodige stress en versnippering achteraf voorkomen. Een gestructureerde start helpt ervoor te zorgen dat FRIEND onderdeel wordt van de dagelijkse praktijk in plaats van als een extra last te worden ervaren.

Deze aanpak ondersteunt vooral facilitators en professionals in de sociale sector. Duidelijke planningsprocessen geven hen vertrouwen en houvast, vooral in de vroege fasen van de implementatie. Wanneer verwachtingen en verantwoordelijkheden transparant zijn, kunnen teams soepeler en consistentere werken.

De praktijk werkt het beste binnen organisaties die bereid zijn om een gestructureerde voorbereiding in hun bestaande werkprocessen te integreren. In plaats van te reageren op problemen wanneer activiteiten al aan de gang zijn, moedigt het anticiperen en preventief organiseren aan. Door te investeren in een solide basis is de kans groter dat het programma stabiel, effectief en duurzaam blijft.

De belangrijkste elementen die deze werkwijze effectief maken, zijn onder meer:

- Duidelijk bepalen wie wat doet, met een nauwkeurige omschrijving van de rollen
- De taken efficiënt verdelen onder de teamleden
- Bepaal specifieke verantwoordelijkheden (bijvoorbeeld wie verantwoordelijk is voor





het eten, de schriftelijke materialen, de uitnodigingen of de logistiek)



Co-funded by
the European Union



- Stel een duidelijk en nauwkeurig programma op waarin wordt uitgelegd hoe de activiteiten zullen verlopen
- Zorg altijd voor een noodplan (Plan B) voor het geval zich onvoorziene situaties voordoen
- Tijd besteden aan het zoeken naar financiering voor het project, om de continuïteit ervan te waarborgen

Wat de middelen betreft, vergt deze praktijk vooral tijd voor de programmering en planning, evenals de betrokkenheid van de personen die verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van het plan. Er is geen specifieke infrastructuur of extra materiaal nodig.

Zodra de planning is voltooid, is de praktijk eenvoudig te repliceren en kan deze in verschillende contexten worden hergebruikt. De kosten worden als gematigd of betaalbaar beschouwd en hebben voornamelijk betrekking op de tijd van het personeel. De praktijk is duurzaam, aangezien dezelfde planningsstructuur herhaaldelijk kan worden toegepast en indien nodig kan worden aangepast.

Dit komt tot uiting in de beoordeling, waarin de goede praktijk bijzonder hoog scoort als uitvoerbare praktijk (15), met een matig nut en effectiviteit (8) en eveneens als inspirerende praktijk (7), wat de kracht ervan bevestigt als een praktische en betrouwbare basis voor een succesvolle en duurzame uitvoering.





TABEL 8: Opleiding en cascade-effect (Train-the-Trainer). Mensen die andere mensen ondersteunen

Goede praktijk 18

Flexibiliteit als werkinstrument

Deze goede praktijk is gebaseerd op een eenvoudig maar belangrijk inzicht: trainers hebben de vrijheid nodig om zich aan te passen. Wanneer oefeningen te strikt worden gevolgd, kan de participatie eronder lijden en kan de groep energie of verbinding verliezen.

Het doel is om trainers de ruimte te geven om in te spelen op de verschillende persoonlijkheden, vaardigheden en dynamieken die ze tegenkomen. In plaats van een vaste formule toe te passen, worden facilitators aangemoedigd om de activiteiten aan te passen zodat ze echt aansluiten bij de groep die ze voor zich hebben. Deze flexibiliteit helpt bij het creëren van sessies die relevant en boeiend zijn en rekening houden met de behoeften van de deelnemers.

Deze aanpak heeft vooral betrekking op trainers en de organisaties die hen ondersteunen. Wanneer organisaties erop vertrouwen dat facilitators hun methoden aanpassen, zijn zij beter in staat om in te spelen op heterogene groepen en veranderende contexten. Flexibiliteit is geen improvisatie; het is doordachte voorbereiding. Tijdens de planning denken trainers na over hoe de oefeningen mogelijk moeten worden aangepast en overwogen zij van tevoren alternatieven.

Ervaring en zelfvertrouwen spelen een cruciale rol. Ervaren trainers zijn beter in staat om aan te voelen wanneer iets niet werkt en zich soepel aan te passen. Door dit vertrouwen op te bouwen via de praktijk en ondersteuning, kunnen facilitators reactiever en effectiever zijn.

Praktisch gezien vereist deze aanpak geen extra hulpmiddelen of infrastructuur. Wat wel nodig is, is openheid, professioneel inzicht en tijd om na te denken. Het is meer een mentaliteit dan een methode.

Dit komt tot uiting in de resultaten van de evaluatie. De praktijk kreeg een zeer hoge score voor bruikbaarheid en effectiviteit (18), wat aantoont dat flexibiliteit algemeen als essentieel wordt erkend. Ze kreeg matige scores voor uitvoerbaarheid (7) en inspirerende praktijk (7), wat suggereert dat, hoewel ze gewaardeerd wordt, het succes ervan grotendeels afhangt van de individuele competentie van de opleider in plaats van een formele structuur.





Goede praktijk 19

Trainers in dialoog: uitdagingen en oplossingen delen

Deze goede praktijk erkent dat opleiders, net als deelnemers, baat hebben bij verbinding en ondersteuning.

Het idee is om een ruimte te creëren waar opleiders met elkaar in dialoog kunnen gaan. Door regelmatig met collega's van gedachten te wisselen, kunnen ze ervaringen delen, uitdagingen bespreken en praktisch advies geven. Deze gesprekken helpen om moeilijkheden te normaliseren, het gevoel van isolatie te verminderen en in de loop van de tijd vertrouwen op te bouwen.

Deze aanpak is specifiek bedoeld voor trainers die rechtstreeks met deelnemers werken. Het werkt vooral goed in kleine groepen, waar vertrouwen en openheid het gemakkelijker maken om eerlijk te praten over wat goed gaat en wat moeilijk lijkt. In deze contexten zijn de gesprekken doorgaans zinvoller en ondersteunender.

Wat deze praktijk effectief maakt, is niet een specifiek instrument, maar de kwaliteit van de uitwisseling. Openheid, wederzijds respect en een gedeeld doel creëren een veilige omgeving voor reflectie. Trainers kunnen gebruikmaken van bestaand materiaal of bestaande modellen, maar de meest waardevolle bron is vaak de collectieve ervaring binnen het team.

In de praktijk is dit een goedkoop initiatief. Het vereist vooral tijd, beschikbaarheid en een gestructureerd moment voor de uitwisseling. Hoewel het in principe eenvoudig te implementeren is, vereist het een bewuste planning om te voorkomen dat de ondersteuning door collega's verloren gaat tussen de hectische verplichtingen.

Dit komt tot uiting in de resultaten van de evaluatie. De praktijk kreeg hoge scores voor nut en effectiviteit (16) en voor uitvoerbaarheid (15), wat aantoont dat deze als een haalbare praktijk wordt gezien. De zeer lage score voor inspirerende praktijk (1) suggereert dat deze minder als een innovatief idee en meer als een noodzaak wordt gezien.





TABEL 9: Toegankelijkheid. Eenvoud en veiligheid voor de organisator

Goede praktijk 20

Opleiders in verbinding: digitale ruimte voor het delen van middelen

Deze goede praktijk bestaat uit het creëren van een gemeenschappelijke digitale ruimte binnen het FRIEND-platform waar opleiders contact kunnen leggen, middelen kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen buiten de persoonlijke bijeenkomsten om.

Het idee is om een centrale en toegankelijke plek te bieden waar materiaal, video's en praktische tips gemakkelijk kunnen worden geüpload en gevonden. In plaats van te zoeken in e-mails of verspreide bestanden, hebben opleiders een duidelijk referentiepunt. Dit helpt de continuïteit te behouden en houdt de bredere FRIEND-gemeenschap verbonden en op de hoogte.

De ruimte is speciaal ontworpen voor trainers. Het ondersteunt hun dagelijkse werk door bronnen zichtbaar te maken en voortdurende uitwisseling aan te moedigen. Hoewel sociale media ook nuttig kunnen zijn, fungeert dit platform als een meer gestructureerde en veilige omgeving die gewijd is aan professionele samenwerking.

Beveiliging en gecontroleerde toegang zijn belangrijke aspecten van het initiatief. Trainers moeten erop kunnen vertrouwen dat de ruimte beveiligd is en dat de gedeelde inhoud veilig is. Daarom moet het platform zorgvuldig en geleidelijk worden ontwikkeld, in plaats van overhaast.

In de praktijk vereist deze praktijk een online platform, internettoegang en enige aandacht voor coördinatie en digitaal beheer. Hoewel de opzet en organisatie ervan tijd kunnen vergen, wordt het, eenmaal geconsolideerd, een stabiel en duurzaam instrument dat mee kan groeien met het programma.

Tijdens het evaluatieproces kreeg deze praktijk een zeer hoge score voor bruikbaarheid en effectiviteit (19), wat aantoont dat ze sterk gewaardeerd wordt als praktisch ondersteuningsinstrument. Ze behaalde een matige score voor haalbaarheid (11), wat weerspiegelt dat ze haalbaar is maar een zorgvuldige ontwikkeling vereist. De laagste score voor de inspirerende praktijk

(2) suggereert dat deze minder als een innovatief idee en meer als een essentiële infrastructuur wordt gezien.





Goede praktijk 21

Chatbot ten dienste van opleiders

Deze goede praktijk betreft het vereenvoudigen van de toegang tot ondersteuning, niet via complexe systemen, maar door de manier waarop informatie wordt gedeeld en gevonden te vereenvoudigen.

Het idee is om onnodige barrières weg te nemen. Wanneer praktische richtlijnen, antwoorden en gedeelde ervaringen gemakkelijk toegankelijk zijn, voelen opleiders zich meer gesteund en zekerder in hun dagelijkse werk. Toegankelijkheid is in dit geval geen breed politiek concept; het betekent simpelweg dat hulp beschikbaar is wanneer die nodig is, op een duidelijke en intuïtieve manier.

Deze aanpak is gericht op opleiders en de organisaties die hen ondersteunen. Door ervoor te zorgen dat informatie direct beschikbaar is, kunnen organisaties frustratie verminderen en demotivatie voorkomen. Een eenvoudige en responsieve communicatieomgeving moedigt opleiders aan om vragen te stellen, ideeën te delen en contact te houden.

Deze werkwijze is vooral geschikt voor een online omgeving, waar de interactie informeel en direct kan zijn. Een belangrijk onderdeel is de invoering van een chatbot die praktische vragen kan beantwoorden en gebruikers naar bestaand materiaal kan leiden. In plaats van door meerdere documenten te bladeren, kunnen opleiders snel advies krijgen en gemakkelijker vinden wat ze zoeken.

De implementatie van deze oplossing vereist internettoegang, technische ondersteuning en een zekere mate van expertise op het gebied van AI. Daarnaast is organisatorisch toezicht nodig om ervoor te zorgen dat de antwoorden accuraat en nuttig blijven. Hoewel dit een extra technisch aspect met zich meebrengt, kan het op termijn een duurzaam ondersteuningsinstrument worden.

Tijdens het evaluatieproces kreeg deze praktijk een zeer hoge score voor bruikbaarheid en effectiviteit (18), wat aantoont dat toegankelijke ondersteuning zeer gewaardeerd wordt. De praktijk scoorde lager op het vlak van haalbaarheid (6) en als inspirerende praktijk (5), wat weerspiegelt dat het succes ervan afhangt van technische capaciteit en organisatorische paraatheid.





TABEL 10: Weten of het werkt (zonder te verdrinken in de evaluatie)

Goede praktijk 22

De waarde van voortdurend luisteren: feedback om samen te verbeteren

Deze goede praktijk is gebaseerd op het reserveren van een kort moment aan het einde van elke sessie om de deelnemers te vragen hoe het gaat. In plaats van te wachten tot het einde van het programma, wordt feedback onderdeel van het proces.

Het doel is om te begrijpen of de FRIEND-cursus werkt zoals verwacht en waar kleine aanpassingen deze nog beter zouden kunnen maken. Door deelnemers regelmatig uit te nodigen om hun indrukken te delen, wat ze waardeerden, wat ze zinvol vonden of wat verbeterd zou kunnen worden, kunnen trainers in realtime reageren en toekomstige sessies dienovereenkomstig aanpassen.

Deze werkwijze stelt de deelnemers centraal bij het verbeteren van de kwaliteit. Hun ervaringen en perspectieven worden behandeld als een waardevolle bijdrage in plaats van als een bijzaak. De feedback neemt meestal ongeveer 15 minuten in beslag aan het einde van elke les, waardoor het overzichtelijk en gemakkelijk in de sessie te integreren is.

Om dit goed te laten werken, moeten deelnemers zich veilig en op hun gemak voelen om hun mening te geven. De vragen kunnen worden aangepast aan de groep en het specifieke onderwerp dat wordt besproken, en trainers moeten eerlijke en respectvolle uitwisseling actief aanmoedigen. De focus ligt op luisteren, niet op verdedigen.

Praktisch gezien vraagt deze aanpak heel weinig: een paar minuten tijd, een ondersteunende sfeer en de bereidheid om na te denken. Het is niet afhankelijk van speciale hulpmiddelen of extra financiering, waardoor het gemakkelijk consistent kan worden toegepast.

Dit komt tot uiting in de resultaten van de evaluatie. De praktijk kreeg een zeer hoge score voor de uitvoerbaarheid (18), wat bevestigt dat deze gemakkelijk in de dagelijkse praktijk kan worden geïmplementeerd. De praktijk behaalde matige scores voor het nut en de effectiviteit (8) en voor de inspirerende praktijk (6), wat suggereert dat deze, hoewel deze misschien niet als innovatief wordt gezien, wordt erkend als een betrouwbaar en praktisch instrument voor continue verbetering.





Goede praktijk 23

Ideeën op het prikbord: feedback wordt zichtbaar

Deze goede praktijk maakt gebruik van een prikbord met post-its als eenvoudige en visuele methode om feedback te verzamelen en de effectiviteit van het programma te controleren. In plaats van uitsluitend op mondelinge opmerkingen te vertrouwen, kunnen deelnemers hun reflecties opschrijven en deze voor de groep zien hangen.

Het idee is om de feedback concreet en zichtbaar te maken. Door het prikbord in secties te verdelen, bijvoorbeeld "Wat heb ik geleerd?" en "Wat kunnen we verbeteren?", kunnen deelnemers snel hun reflecties delen. Aan het einde van het programma kan een sectie als "Hoe ben ik verbeterd?" uitnodigen tot een diepere persoonlijke reflectie. Het zien van ieders notities creëert een gevoel van gedeeld leren en collectieve vooruitgang.

Deze aanpak plaatst de deelnemers centraal in de evaluatie. Op een post-it schrijven is vaak makkelijker en minder intimiderend dan voor de groep spreken. Het visuele en praktische karakter van de activiteit maakt het proces informeler en inclusiever.

Praktisch gezien is de methode eenvoudig en goedkoop. Er is een bord, wat post-its en een paar minuten tijdens de sessie voor nodig. Omdat het gemakkelijk te organiseren en te herhalen is, kan het een integraal onderdeel van het programma worden.

Dit komt tot uiting in de evaluatieresultaten. De praktijk kreeg een uitzonderlijk hoge score voor de uitvoerbaarheid (22), wat aantoont dat deze als zeer eenvoudig te implementeren wordt beschouwd in dagelijkse contexten. Ze scoorde ook goed op bruikbaarheid en effectiviteit (11), wat de praktische waarde ervan bevestigt. De laagste score voor de inspirerende praktijk (3) suggereert dat deze meer wordt gezien als een betrouwbaar, alledaags evaluatie-instrument dan als een innovatief idee.





CONCLUSIES

Conclusies over de voorstellen die uit de ochtendsessie naar voren kwamen

De voorstellen die tijdens de ochtendsessies zijn uitgewerkt, leggen een constante nadruk op vroegtijdige preventie, betrokkenheid van de gemeenschap en ondersteuningssystemen. Sommige praktijken benadrukken het belang van tijdig handelen, op zeer lokaal niveau, en van het responsabiliseren van leeftijdsgenoten en gemeenschappen om signalen van eenzaamheid en sociaal isolement te herkennen en erop te reageren.

Het belang dat wordt gehecht aan coördinatie, duidelijke rollen en gedeelde verantwoordelijkheid weerspiegelt een duidelijke noodzaak om versnippering tegen te gaan, de opvolging te verbeteren en ervoor te zorgen dat verantwoordelijkheden niet versnipperd blijven over instellingen en organisaties.

De resultaten van de stemming suggereren dat het FRIEND-project inspirerende en uitvoerbare praktijken moet combineren om de langetermijnstrategie te sturen en onmiddellijke uitvoering te garanderen.

Een andere belangrijke conclusie is de grote waardering voor eenvoudige, goedkope en reproduceerbare oplossingen. Communicatie- en betrokkenheidsinstrumenten zoals posters, video's op de website, persoonlijke ontmoetingen, opgenomen sessies en WhatsApp-groepen werden gewaardeerd omdat ze eenvoudig te implementeren zijn. Deze praktijken tonen aan dat de effectiviteit afhangt van duidelijkheid, herkenbaarheid en nabijheid tot de doelgroep.

Ondersteuning van trainers komt naar voren als een centraal thema in de voorstellen van de ochtendsessie. Praktijken met betrekking tot checklists, groepsdynamiek, het omgaan met moeilijke situaties, feedbackmechanismen en flexibiliteit benadrukken de erkenning van de sleutelrol van trainers in de kwaliteit en duurzaamheid van het programma. Ondersteuning van trainers met duidelijke richtlijnen en praktische hulpmiddelen wordt als essentieel beschouwd voor het succes van de FRIEND-activiteiten.

Ten slotte bevestigen de ochtendsessies dat de ontwikkeling van een toolkit die preventie op gemeenschapsniveau, coördinatiemechanismen, communicatiemiddelen en ondersteuningsmaatregelen voor opleiders combineert, van cruciaal belang is. Deze aanpak stelt lokale leercentra in staat om de praktijken aan te passen en te combineren op basis van hun specifieke context en capaciteiten.





Conclusies uit de voorstellen van de middagsessie

De voorstellen die tijdens de middagsessies zijn uitgewerkt, richten zich sterk op duurzaamheid, de uitvoeringsvoorwaarden en de haalbaarheid op lange termijn van het FRIEND-project.

Een eerste conclusie betreft het belang dat wordt gehecht aan structurele en financiële duurzaamheid. De voorstellen met betrekking tot de financiering weerspiegelen het feit dat een blijvende impact stabiele financieringsmodellen, institutioneel engagement en afstemming met de openbare systemen op lokaal, regionaal of nationaal niveau vereist.

Het belang van voorbereiding, een duidelijke rolverdeling, noodplanning en een realistisch tempo werd benadrukt. De integratie van FRIEND in het dagelijkse werk wordt gezien als een proces dat in de loop van de tijd groeit door vertrouwen, herhaling en aanpassing.

De praktijken met betrekking tot de opleiders spelen een centrale rol in de voorstellen van de middag, waarbij wordt benadrukt dat opleiders autonomie, vertrouwen en praktische ondersteuning nodig hebben om in te spelen op heterogene groepen.

De middagsessies laten ook een sterke voorkeur zien voor eenvoudige, goedkope en zeer realistische evaluatie-instrumenten. Er werd gepleit voor continue verbetering en gemakkelijk herhaalbare feedbackmethoden.

Digitale praktijken werden gewaardeerd om hun vermogen om het delen van middelen, communicatie en continuïteit mogelijk te maken, maar worden op zichzelf niet als motiverend beschouwd. Dit suggereert dat digitale instrumenten opleiders en organisaties moeten ondersteunen in plaats van op zichzelf de betrokkenheid te sturen.

Over het algemeen ondersteunen de voorstellen van de middagsessies de FRIEND-aanpak in praktische implementatietrajecten en duurzame structuren, waardoor wordt gewaarborgd dat gemeenschapsgerichte en preventieve praktijken in de loop van de tijd kunnen worden gehandhaafd, aangepast en geïntegreerd.





Samenvatting van de ochtendsessies – Stemresultaten (Bijlage 2)

Meest gestemde voorstellen per categorie

- **Meest nuttige en effectieve praktijk: Geïntegreerde systemen voor gemeenschapsondersteuning (Tabel 2 – Goede praktijk 3)** kreeg de meeste stemmen voor bruikbaarheid, met **20 stemmen**, wat de sterke waargenomen praktische waarde en toepasbaarheid ervan onderstreept.
- **Meest uitvoerbare praktijk: Omgaan met emotionele spanningen (Tabel 4 – Goede praktijk 10)** werd beschouwd als de meest uitvoerbare goede praktijk, met **21 stemmen**, wat de haalbaarheid en relevantie ervan voor de uitvoering in de praktijk weerspiegelt.
- **Meest inspirerende praktijk: Buurtnetwerken ter voorkoming van sociaal isolement (Tabel 1 – Goede praktijk 1)** onderscheidde zich als de meest inspirerende goede praktijk, met **19 stemmen**, wat de sterke motiverende en visionaire impact ervan aantoonde, ondanks de lagere scores voor uitvoerbaarheid.

De 3 voorstellen met de meeste stemmen in het algemeen (totaal aantal stemmen)

Door de stemmen voor nut, uitvoerbaarheid en inspiratie bij elkaar op te tellen, behaalden de volgende voorstellen de hoogste totaalscores:

1. **Gedeelde zichtbaarheid om ouderen te bereiken (Tabel 2 – Goede praktijk 4): 36 stemmen in totaal.** Deze goede praktijk staat op de eerste plaats in de algemene ranglijst en combineert een zeer hoog nut met een sterke inspirerende waarde, ondanks dat deze als minder haalbaar wordt beschouwd.
2. **Geïntegreerde systemen voor gemeenschapsondersteuning (Tabel 2 – Goede praktijk 3): 34 stemmen in totaal.** Sterk ondersteund door de uitzonderlijk hoge scores op het gebied van nut en haalbaarheid.
Actie: FRIEND in actie (Tabel 3 – Goede praktijk 6): 34 stemmen in totaal. Deze praktijk eindigde op gelijke hoogte met Netwerkcoördinatie, dankzij het hoge nut en de evenwichtige beoordeling in alle categorieën.
3. **De checklist voor de facilitator (Tabel 4 – Goede praktijk 8) en Replay: blijven met de blended-aanpak (Tabel 5 – Goede praktijk 11)** eindigden beide met **elk 31 stemmen in totaal.** Deze gedeelde positie weerspiegelt een sterke perceptie van haalbaarheid en praktische waarde, met name wat betreft structuur, continuïteit en aanpasbaarheid aan reële leer- en ondersteuningscontexten.





Samenvatting van de middagsessies – Stemresultaten (Bijlage 2)

Meest gestemde voorstellen per categorie

- **Meest nuttige praktijk: Opleiders in verbinding: digitale ruimte voor het delen van middelen (Tabel 9 – Goede praktijk 20)** kreeg het grootste aantal stemmen voor nut, met **19 stemmen**, wat de sterke praktische waarde ervan benadrukt als een gedeelde en gestructureerde digitale oplossing voor het project.
- **Meest uitvoerbare praktijk: Ideeën op het prikbord: feedback wordt zichtbaar (Tabel 10 – Goede praktijk 23)** werd beschouwd als de meest uitvoerbare goede praktijk, met **22 stemmen**, wat getuigt van de hoge haalbaarheid, eenvoud en gemakkelijke implementatie ervan in reële opleidings- en leercontexten.
- **Sociaal voorschrift: de gemeenschap als medicijn (Tabel 6 – Goede praktijk 15)** onderscheidde zich als de meest inspirerende goede praktijk, met **21 stemmen**, wat het sterke transformatieve en visionaire potentieel ervan onderstreept, ondanks de lagere scores op het gebied van haalbaarheid.

De 3 voorstellen met de meeste stemmen (totaal aantal stemmen)

Door de stemmen voor nut, haalbaarheid en inspiratie te combineren, komen de volgende resultaten naar voren:

1. **Ideeën op het prikbord: feedback wordt zichtbaar (Tabel 10 – Goede praktijk 23): 36 stemmen in totaal** Deze goede praktijk staat op de eerste plaats, dankzij de uitzonderlijk hoge score voor uitvoerbaarheid en de sterke algemene toepasbaarheid.
2. **Tweede plaats (ex aequo): de volgende voorstellen staan ex aequo met elk 32 stemmen in totaal** en delen de tweede plaats:
 - **Wortel schieten: FRIEND stap voor stap integreren (Tabel 7 – Goede praktijk 16)**
 - **Flexibiliteit als werkinstrument (Tabel 8 – Goede praktijk 18)**
 - **Opleiders in dialoog: uitdagingen en oplossingen delen (Tabel 8 – Goede praktijk 19)**



- **Opleiders in verbinding: digitale ruimte voor het delen van middelen (Tabel 9 – Goede praktijk 20)**
- **De waarde van voortdurend luisteren: feedback om samen te verbeteren (Tabel 10 – Goede praktijk 22)**

Deze gelijkstand weerspiegelt een sterke en evenwichtige waardering voor praktijken die nut, haalbaarheid en relevantie voor opleiders en leeromgevingen combineren.

3. **Sociaal voorschrift: de gemeenschap als medicijn (Tabel 6 – Goede praktijk 15): 31 stemmen in totaal** Deze goede praktijk staat op de vierde plaats in de algemene ranglijst en onderscheidt zich door de uitzonderlijke inspirerende praktijk, wat het belang ervan als strategische en innovatieve aanpak binnen het FRIEND-project versterkt.





Eindconclusie

De World Café-sessies die in het kader van WP5 werden gehouden, hebben de waarde van participatieve methoden bij het vormgeven van de duurzame ontwikkeling van programma's bevestigd. Door professionals, opleiders, ouderen en belanghebbenden uit de gemeenschap samen te brengen, zorgde het proces ervoor dat de geïdentificeerde goede praktijken geen theoretische voorstellen waren, maar concrete antwoorden op echte ervaringen en praktische uitdagingen.

De diversiteit van de verzamelde praktijken weerspiegelt de complexiteit van duurzaamheid binnen het FRIEND-project. De haalbaarheid op lange termijn hangt niet af van één enkele factor, maar van de interactie tussen de betrokkenheid van de gemeenschap, gecoördineerde ondersteuningssystemen, toegankelijke communicatiestrategieën, goed opgeleide opleiders en stabiele financieringsstructuren. De resultaten van de stemming laten een duidelijke voorkeur zien voor haalbare, aanpasbare en eenvoudig te implementeren oplossingen, terwijl het belang van innovatieve en vooruitstrevende ideeën wordt erkend.

Uit de discussies is gebleken dat duurzaamheid wordt opgebouwd door middel van dagelijkse acties: een duidelijke planning, professionele ondersteuningsnetwerken, eenvoudige communicatiemiddelen en voortdurende reflectie. Wanneer deze elementen worden gecombineerd, creëren ze een kader waarin preventie, inclusie en impact op de lange termijn haalbaar worden.

De prioritaire goede praktijken die via dit proces zijn geïdentificeerd, bieden een solide en gedeelde basis voor de volgende fase van WP5. Ze bieden concrete richtlijnen voor de leercentra, maar blijven voldoende flexibel om aan verschillende lokale contexten te kunnen worden aangepast. Op deze manier heeft het World Café niet alleen ideeën gegenereerd, maar ook het collectieve eigenaarschap van de FRIEND-aanpak versterkt en het potentieel ervan voor een duurzame implementatie in verschillende Europese contexten geconsolideerd.





Bijlage 1

Model voor goede praktijken

Tafel van het World Café	
Titel van de goede praktijk	
Behoefte	
Doelstelling (wat kan er verbeterd worden?)	
Voor wie is het bedoeld?	
Context (waar wordt het toegepast?)	
Fundamentele elementen (Wat zorgt deze praktijk?)	
Benodigde middelen en materialen (mensen, tijd, locaties...)	
Gemakkelijk te repliceren? (ja/nee + waarom) Totale kosten (hoog, gemiddeld, onbekend)	
Is het een praktijk die op de lange termijn duurzaam/repliceerbaar is?	





Bijlage 2

Resultaten van de verzameling van goede praktijken

OCHTENDSESSIES

Tabel 1

Goede praktijk 1: Buurtnetwerken ter voorkoming van sociaal isolement

Nuttige en doeltreffende praktijk	8
Uitvoerbare praktijk	3
Inspirerende praktijk	19

Goede praktijk 2: Gedeelde verantwoordelijkheid voor het welzijn van de

gemeenschap Nuttige en effectieve praktijk	7
Uitvoerbare praktijk	12
Inspirerende	9

praktijk Tabel 2

Goede praktijk 3: Geïntegreerde systemen voor gemeenschapsondersteuning

Nuttige en effectieve praktijk	20
Uitvoerbare praktijk	13
Inspirerende praktijk	1

Goede praktijk 4: Gedeelde zichtbaarheid om ouderen te

bereiken Nuttige en effectieve praktijk	16
Uitvoerbare praktijk	19
Inspirerende praktijk	1





Tabel 3

Duidelijke boodschappen, zichtbare verbanden: communicatie via de posters	
Goede praktijk 5:	
Nuttige en effectieve praktijk	9
Uitvoerbare praktijk	13
Inspirerende praktijk	7
Goede praktijk 6: Actie: FRIEND in actie Nuttige en effectieve praktijk	
	19
Uitvoerbare praktijk	7
Inspirerende praktijk	8
Goede praktijk 7: Vertrouwen ontstaat in persoon Nuttige en effectieve praktijk	
	14
Uitvoerbare praktijk	9
Inspirerende praktijk	7

Tabel 4

Goede praktijk 8: Checklist voor de facilitator	
Nuttige en effectieve praktijk	17
Uitvoerbare praktijk	9
Inspirerende praktijk	5
Goede praktijk 9: Gezonde en inclusieve groepsdynamiek ondersteunen Nuttige en effectieve praktijk	
	11
Uitvoerbare praktijk	4





Inspirerende praktijk	14
-----------------------	----

Goede praktijk 10: Omgaan met emotionele spanningen

Nuttige en effectieve praktijk	2
--------------------------------	---

Uitvoerbare praktijk	21
----------------------	----

Inspirerende praktijk	4
-----------------------	---

Tabel 5

Goede praktijk 11: Replay: blijven met de blended-methode Nuttige en

effectieve praktijk	11
---------------------	----

Uitvoerbare praktijk	18
----------------------	----

Inspirerende oefening	2
-----------------------	---

Goede praktijk 12: Berichten en delen: de groep binnen handbereik Nuttige en

effectieve praktijk	11
---------------------	----

Uitvoerbare praktijk	17
----------------------	----

Inspirerende praktijk	1
-----------------------	---





MIDDAGSESSIES

Tabel 6

Meer dan tijdelijke projecten: hoe continuïteit te waarborgen door middel van
Goede praktijk 13: instellingen

Nuttige en effectieve praktijk	7
Uitvoerbare praktijk	13
Inspirerende praktijk	3

Goede praktijk 14: Wortel schieten: zodat goede ideeën niet verloren gaan

Nuttige en effectieve praktijk	6
Uitvoerbare praktijk	13
Inspirerende praktijk	6

Goede praktijk 15: Maatschappelijk voorschrift: de gemeenschap als

medicijn Nuttige en effectieve praktijk	6
Uitvoerbare praktijk	4
Inspirerende praktijk	21

Tabel 7

Goede praktijk 16: Wortel schieten: FRIEND stap voor stap integreren Nuttige en

effectieve praktijk	11
Uitvoerbare praktijk	12
Inspirerende praktijk	9

Goede praktijk 17: Een goede start: een duurzame implementatie plannen

Nuttige en effectieve praktijk	8
--------------------------------	---





Uitvoerbare praktijk	15
Inspirerende praktijk	7

Tabel 8

Goede praktijk 18: Flexibiliteit als werkinstrument

Nuttige en effectieve praktijk	18
Uitvoerbare praktijk	7
Inspirerende praktijk	7

Goede praktijk 19: Opleiders in dialoog: uitdagingen en oplossingen delen

Nuttige en effectieve praktijk	16
Uitvoerbare praktijk	15
Inspirerende praktijk	1

Tabel 9

Goede praktijk 20: Opleiders in verbinding: digitale ruimte voor het delen van middelen

Nuttige en effectieve praktijk	19
Uitvoerbare praktijk	11
Inspirerende praktijk	2

Goede praktijk 21: Chatbot ten dienste van opleiders

Nuttige en effectieve praktijk	18
Uitvoerbare praktijk	6
Inspirerende praktijk	5

Tabel 10





Goede praktijk 22: De waarde van voortdurend luisteren: feedback om samen te verbeteren

8

Nuttige en effectieve praktijk

Uitvoerbare praktijk

18

Inspirerende praktijk

6

Goede praktijk 23: Ideeën op het prikbord: feedback wordt zichtbaar

Nuttige en effectieve praktijk

11

Uitvoerbare praktijk

22

Inspirerende praktijk

3



Co-funded by
the European Union



Bijlage 3

Verzameling van goede praktijken



Co-funded by
the European Union