

werkplaats 29

jaargang 18 | juni 2020



prettig oud in eigen buurt

thuis blijven wonen
met je omgeving
als vangnet

ouder worden in de wijk
"We zullen het echt
samen moeten doen"

blue zones
gezonder en
gelukkiger oud



colofon

Werkplaats voor de leefomgeving is een uitgave van KNHM foundation.



www.knhm.nl
info@knhm.nl

Redactieadres:
KNHM foundation
Postbus 33
6800 LE Arnhem

Redactie: Frank van Bussel, Saskia van Alphen, Monique Melchers, Rieke Schouten, Frieda de Pater, Koeno Sluyterman van Loo
Coördinatie en eindredactie: Frederieke de Vries
Met dank aan: Jeroen van der Spek, Karin Wesselink, Arghje de Sitter, Els Wiegant, John Voermans, De Beeldredactie, Mariska Lokker
Vormgeving: Ana-Maria Marin – www.ammarin.nl
Concept: Frame Publishers
Foto omslag: VVB Fotografie John Voermans
Druk: Canon Arnhem
Oplage: 12.500 exemplaren
ISSN: 1574-2083

Werkplaats voor de leefomgeving wordt uitgegeven rondom een actueel thema. Dit nummer staat in het teken van de waarderende wijkopbouw en is uitgebracht in samenwerking met Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo.

De verantwoordelijkheid van de teksten berust bij de auteurs. De inhoud van deze Werkplaats voor de leefomgeving kan geheel of gedeeltelijk worden overgenomen indien de bron vermeld wordt en de redactie daar toestemming voor geeft.



Annemarie Jorritsma
Voorzitter KNHM foundation

voorwoord

Een jaartje ouder

Ouder worden. Het is een onontkoombaar gegeven van het leven. Maar ook iets waarbij we eigenlijk liever niet te lang stil staan. Zelf ben ik mij ook eigenlijk nog steeds niet echt bewust van het feit dat ik ouder word. Ik voel me nog jong! Ik werk nog, doe vrijwilligerswerk, ik pas geregeld op de kleinkinderen, we zijn gezond. De reden dat wij jaren geleden besloten met onze kinderen en kleinkinderen in een kangoeroewoning te wonen was dan ook niet om onze oude dag geregeld te hebben, al is dat natuurlijk wel een positief bijproduct van onze keuze.

De cijfers zijn duidelijk: Nederland vergrijsd in een rap tempo. Natuurlijk, we worden steeds beter en fitter oud. De voorzieningen in onze wijken zijn verbeterd. De 65-plusser van nu is zeker niet meer de 65-plusser van 50 jaar geleden. Ik heb dan ook een beetje moeite met het woord ‘ouderen’. Ik zie om mij heen ongelooflijk veel mensen die dik de tachtig gepasseerd zijn en met de caravan op stap gaan, lid zijn van de kaartclub en totaal geen beroep op ons zorgsysteem doen. Sterker nog: ze verrichten dikwijls het vrijwilligerswerk waar anderen geen tijd voor hebben.

In deze Werkplaats verkennen we de uitdagingen en mogelijkheden van ouder worden in je eigen wijk. Hoe kunnen wij samen met ouderen ervoor zorgen dat ze zich thuis (blijven) voelen in de buurt? Sommigen mensen denken hier op jongere leeftijd al over na en betrekken een woning in de buurt waarin zij ook kunnen blijven wonen als ze wat meer hulp nodig hebben, zoals Riny en haar man in het Zwolse Knarrenhof. Anderen ondernemen juist initiatieven voor kwetsbare ouderen in hun omgeving, zoals Tineke Posthumus die met haar Stichting Fit-ART ouderen zelfvertrouwen teruggeeft. Maar eigenlijk is voor iedereen die een jaartje ouder wordt hetzelfde van belang, aldus neuro psycholoog Erik Scherder in deze Werkplaats: “Het maakt niet uit wat je doet, als je maar beweegt.” Gelukkig merk ik dat in veel wijken en gemeenten veel wordt georganiseerd om inwoners die dat nodig hebben erbij te ondersteunen. In de gemeente waar ik woon zijn in elke wijk buurthuizen maar ook vele app- en social media-groepen waar buurtbewoners met elkaar praten en elkaar op de hoogte houden. Dat geeft een gevoel van verbondenheid, juist in deze rare tijd waarin te maken hebben met een pandemie. Dat deze sociale netwerken meer gebruikt worden dan voorheen, vind ik leerzaam. Laten we daarom blijven kijken naar oplossingen die onze wijk en buurt toegankelijk houden voor iedereen. Want oud worden doen we hopelijk allemaal!

04

visie

"WE ZULLEN HET ECHT SAMEN MOETEN DOEN"

08

inspirerend voorbeeld

FIT-ART: KUNSTPARTICIPATIE DOOR OUDEREN

10

in 10 stappen

EEN INITIATIEF STARTEN IN JE WIJK

14

andere woonvormen voor ouderen

SAMEN EN IETS VOOR ELKAAR BETEKENEN

18

PRETTIG OUD IN EIGEN BUURT

20

inspirerend voorbeeld

OPOEH



22

4 visies

"LEEF NIET NAAR JE LEEFTIJD"

26

blue zones

GEZONDER EN GELUKKIGER OUD

28

inspirerend voorbeeld

PARTICULIERE VERVOERSDIENST

30

OUDEREN IN TIJDEN VAN CORONA

33

hulp nodig bij je initiatief?

34

inspirerend voorbeeld:

ONTMOETINGSPLEK IN LEEFBARE KERN

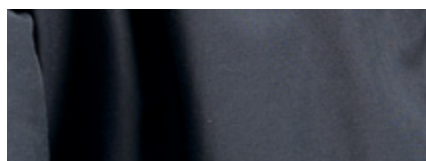
36

in beeld



Ouder worden in de wijk

“We zullen het echt samen moeten doen”



Ouder worden hoort bij het leven. Maar is de Nederlandse maatschappij wel ingericht op de vergrijzing die de komende decennia sterk doorzet? Werkplaats sprak met de vertegenwoordigers van KNHM foundation, Fonds SLuyterman van Loo en Stichting RCOAK over goed ouder worden in je eigen omgeving, de noodzaak van nieuwe impulsen en het belang van zingeving. “Het is heel belangrijk dat je ouderen in hun kracht zet.”

tekst: Jeroen van der Spek
fotografie: VVB John Voermans Fotografie

Gelukkig oud worden in je eigen omgeving. Het is een ideaal dat maar al te vaak botst met de werkelijkheid van alledag. Maar ook een ideaal dat actueler is dan ooit. Massale zorgoplossingen voor ouderen, zoals verpleeg- en verzorgingshuizen, maken in rap tempo plaats voor zelfstandig wonen in een levensloopbestendig huis en een ‘vangnet’ dat op steeds meer plaatsen wordt gevormd door burens en omwonenden. Ouder worden doe je, kortom, steeds meer in je eigen wijk of dorp. “Er komt een compleet nieuwe generatie ouderen in onze wijken wonen,” zegt Frank van Bussel, directeur van KNHM foundation. “Dat brengt heel veel nieuwe vragen met zich mee. Zoals: hoe geef je ouderen een volwaardige plaats in de maatschappij? Hoe zorg je dat ze een onderdeel worden van en verbonden zijn met de wijk? Dat vergt nieuwe omgangsvormen en een nieuwe mindset.” “De vergrijzing zorgt voor een ongekend nieuwe maatschappelijke uitdaging,” zegt ook Frieda de Pater, directeur van het charitatieve vermogensfonds Stichting RCOAK. “Er zijn nog nooit zoveel mensen zo gezond en zo welvarend oud geworden. Dat is een unieke situatie, maar het betekent ook dat we maatschappelijk gezien bezig zijn met één groot experiment. Net zoals we tot voor kort geen anderhalve metermaatschappij kenden, hebben we nog nooit een bevolking gehad waarvan zo’n groot deel 65 jaar of ouder is. Hoe zich dat gaat ontwikkelen, is echt voor iedereen een black box.”

Acceptatieprobleem

Nederland vergrijst in een rap tempo. Volgens de meest recente prognoses is in 2040 een kwart van onze bevolking 65 jaar of ouder. Toch lijkt oud worden nog door taboes te worden omgeven. “Ouderdom is een perspectief waarop niemand zit te wachten,” zegt Koen Sluyterman van Loo, secretaris-directeur van het charitatieve Fonds Sluyterman van Loo. “Niemand wil uitsluitend door ouderen worden omringd en niemand wil oud zijn. Ook ouderen zelf niet. Dat negatieve beeld blokkeert veel ouderen en weerhoudt hen ervan om op een realistische manier naar hun talenten en hun tekortkomingen te kijken. Dat is echt een individueel en maatschappelijk acceptatieprobleem.” Ook Frieda herkent het taboe rondom ouder worden: “Van dat negatieve beeld hebben veel mensen last. Toch

“De vergrijzing zorgt voor een ongekend nieuwe maatschappelijke uitdaging”

denk ik dat de sleutel vooral bij de ouderen zelf ligt. En vooral bij de groep tussen de 65 en de 75, de periode die als de derde levensfase wordt aangeduid. Het is belangrijk dat je die ouderen in hun kracht zet en ze leert accepteren dat ze oud zijn, maar hen er tegelijkertijd bewust van maakt dat ze nog wel heel veel waarde kunnen toevoegen in het contact met jongere generaties. Maar dat vereist wel dat ze kunnen reflecteren op hun eigen ouderdom.” De vergrijzing roept meer dan ooit de vraag op hoe we ‘op een goede manier’ oud willen worden en welke maatschappelijke arrangementen daarvoor nodig zijn. En misschien nog wel belangrijker: of de Nederlandse maatschappij wel voorbereid is op de vergrijzingsgolf die zich de komende twintig jaar voltrekt.

Bewonersinitiatieven

Frank: “Van oudsher is de zorg voor ouderen een taak van het maatschappelijk middenveld: kerken, woningcorporaties of liefdadigheidsinstellingen. In de jaren zeventig heeft de overheid die taak naar zich toegetrokken, maar nu de vergrijzing zo’n vlucht neemt, is die manier van werken niet meer vol te houden. Ook financieel niet. Dat betekent dat ouderen en jongeren het meer met elkaar zullen moeten doen. Uiteindelijk kom je dan toch weer op een soort maatschappelijk middenveld, maar dan op wijkniveau. Ontmoetingspunten zoals wijkcentra en dorpshuizen waar mensen bij elkaar komen en met elkaar de onderlinge zorg organiseren. Ik denk dat dit soort voorzieningen echt een spel worden in de samenleving tussen jong en oud.” Met de groei van het aantal thuiswonende ouderen, neemt ook de behoefte aan een goed ‘vangnet’ in de buurt toe.

De afgelopen jaren zijn dan ook op veel plekken in Nederland bewonersinitiatieven ontstaan om ouderen te ondersteunen: van vrijwilligers die oudere dorpsgenoten helpen met boodschappen of ziekenhuisvervoer, tot bewoners die een eigen zorgcoöperatie in het leven hebben geroepen en van 'knarrentheater' tot een DigiLAB voor senioren. "Zulke projecten zijn ontzettend waardevol," vindt Koeno. "Vooral om ouderen nieuwe impulsen te geven. Uit onderzoek blijkt dat veel ouderen het vermogen verliezen om zelf initiatief te nemen. Daarom is het heel belangrijk dat er andere bewoners en organisaties zijn, die zulke impulsen kunnen organiseren en opwekken. Momenten, activiteiten of ontmoetingen waar ouderen zich op kunnen verheugen. Die hen even optillen uit het dagelijkse leven."

Zingeving

Een belangrijk deel van de bewonersinitiatieven richt zich op het bestrijden van eenzaamheid. Toch ligt daar niet altijd de grootste pijn, zegt Frieda. "Eenzaamheid kan heel schrijnend zijn, maar ik denk dat gebrek aan zingeving veel ouderen nog meer opbreekt. Daarom geloof ik ook niet zo in kortstondige acties om de eenzaamheid te doorbreken. Hoe hartverwarmend kaartenacties of stoepkrijttekeningen voor de deur ook zijn, als ouderen daarna weer aan hun lot over worden gelaten, is het effect heel gering."

Koeno: "Negen van de tien initiatieven die bij ons aankloppen voor geld zeggen dat ze eenzaamheid gaan bestrijden. Terwijl dat in feite een onmogelijke opgave is. Je kunt best wat verlichting brengen, maar soms help je ouderen beter door ze te leren accepteren dat ze eenzaam zijn, dan door heel geforceerd te proberen om ze uit hun eenzaamheid te halen. Als je op de zingeving inspeelt heb je veel meer kans van slagen."

Frieda: "Dat zie je ook mooi in de bijeenkomsten die Up! Nederland onder de noemer In je Uppie organiseert. Tijdens deze groeps gesprekken wisselen ouderen met elkaar van gedachten over schurende onderwerpen als spijt, verdriet of afscheid. Daardoor kunnen ze elkaar steunen bij de verwerking en maken ze als het ware de balans op van een stukje van hun leven. Dat helpt ze om het proces van ouder worden te accepteren."

Coronacrisis

De opmars van informele zorginitiatieven brengt ook een aantal lastige vragen met zich mee, zoals: wie is eindverantwoordelijk voor het welzijn van een oudere? En: welke taken kunnen door vrijwilligers worden ingevuld en wanneer zijn er zorgprofessionals nodig. Koeno: "Ik denk dat je echt een onderscheid moet maken tussen medische zorg en initiatieven die gericht zijn op de kwaliteit van het leven. Medische zorg is geen taak die je van buurtbewoners mag verwachten. Maar voor initiatieven die de kwaliteit van leven een impuls kunnen geven, kun je de naaste omgeving van ouderen natuurlijk heel goed inschakelen. Ik denk zelfs dat de naaste omgeving die verantwoordelijkheid heeft. Alleen wordt dat nog niet heel breed gevoeld."

Frank: "Ik denk dat er steeds meer mengvormen nodig zijn om de zorg rondom ouderen rond te krijgen. Dat verzorgingshuizen, familieleden en buurtbewoners veel meer met elkaar moeten gaan samenwerken. Dat vereist een nieuwe rolverdeling, maar vooral ook verbinding. Daarom is het belangrijk dat er in dorpen en wijken plekken zijn waar ouderen en jongeren elkaar tegenkomen. Als je elkaar kent, ga je elkaar ook veel sneller helpen."



Koeno Sluyterman van Loo, secretaris-directeur van Fonds Sluyterman van Loo

“Ouderdom is een perspectief waarop niemand zit te wachten”



Frieda de Pater, directeur van Stichting RCOAK



Frank van Bussel, directeur van KNHM foundation

“Als je elkaar kent, ga je elkaar ook veel sneller helpen”

Ook de coronacrisis laat mooi zien hoe de samenleving de zorg voor kwetsbare ouderen organiseert. De afgelopen maanden schoten nieuwe initiatieven als paddenstoelen uit grond, van boodschappenbuddy's tot buitenconcerten voor ouderen en van gratis hulplijnen voor computerhulp en beeldbellen tot kookcirkels.

Frank: "De coronacrisis laat heel mooi zien hoe er overal initiatieven ontstaan, waarin mensen om de verzorgingshuizen gaan staan. Dat komt natuurlijk ook omdat veel Nederlanders thuiszitten en veel meer tijd hebben. Al hoop ik wel dat er iets van de huidige saamhorigheid beklijft. Dat we niet na de crisis weer snel terugvallen in het vluchtige leven, waarin iedereen het druk heeft met zijn of haar werk. Het zou mooi zijn als we straks, zoals premier Rutte zegt, blijven omzien naar elkaar."

Frieda: "Die enorme solidariteit is hartverwarmend. Maar je ziet ook dat er meteen een tegenbeweging op gang komt. Mensen die zich hardop afvragen: moeten alle jongeren binnenblijven om de oudjes te helpen? Ik vraag me af hoe zich dat ontwikkelt als de groep ouderen de komende jaren verder toeneemt. Dat vraagt echt om een collectieve mindswitch." —

“Kunst tilt je boven jezelf uit”

Zelf in de schijnwerpers staan in plaats van applaudisseren voor je kleinkind. Waardering oogsten die je al zo lang niet hebt gekregen. Dat is wat kunst – in welke vorm ook – ouderen kan brengen, weet **Tineke Posthumus** van stichting Fit-ART.

tekst: Els Wiegant
fotografie: Isabelle Renate la Poutré

Bij Tineke, voorheen manager van een kunstschool in Zutphen, viel het kwartje een aantal jaren geleden. In een zorginstelling zag ze hoe een man met handen als kolenschoppen piepkleine mozaïekstukjes probeerde te leggen. “Ik had zo met hem te doen. Dat moet toch anders kunnen, dacht ik. Waarom zouden ouderen zich niet verder, anders kunnen ontwikkelen?” In 2014 werd Tineke kwartiermaker voor het landelijke platform Lang Leve Kunst, dat kunstparticipatie voor ouderen bevordert. In datzelfde jaar richtte ze samen met manager in de ouderenzorg Anita Kunst (ja, echt) Fit-ART op. Leven toevoegen aan de dagen en eruit halen wat erin zit, zo omschrijven ze de doelstelling van de stichting op hun website. Want kunst tilt je boven jezelf en de dagelijkse realiteit uit, zo is de ervaring van Tineke, die zelf beeldhouwt in haar vrije tijd. “Kunst is een doel, maar het is vooral een middel om een ontwikkeling op gang te brengen, het brein te prikkelen en de horizon te verbreden.”

Als een tierelier

Fit-ART liep meteen ‘als een tierelier’. “Ouderen zijn trots op wie ze zijn en op wie ze worden door een activiteit. Het biedt ze zingeving, het gevoel dat ze ertoe doen, zelfvertrouwen.” De stichting werkt met zo’n 75 professionele (en bezoldigde) kunstenaars die opgeleid en in staat zijn om mensen te enthousiasmeren en te begeleiden.

“We hebben geen vast aanbod, we gaan uit van wat ouderen boeit en wat zij willen. Daar proberen we al pratend achter te komen. Vervolgens verzinnen we daar een project voor.” De activiteiten van Fit-ART lopen uiteen van toneelspelen tot schilderen en van zingen tot een speelfilm maken. Of samen een kamerscherm fabriceren. “Voor mannen is er vaak weinig aanbod in zorginstellingen. Ze willen graag iets nuttigs, iets praktisch doen. Dat werd: een kamerscherm maken. Tijdens het zagen en timmeren praatten de mannen en zo ontstond een team. Het kamerscherm was het middel om hen met elkaar in contact te brengen.”

Verleidingskracht

Nu meer ouderen thuis blijven wonen is het van belang niet alleen in zorginstellingen, maar ook ‘achter de voordeuren’ te komen. “Je kunt niet zomaar aanbellen. Het is moeilijk om de motor van kwetsbare ouderen aan de gang te krijgen. Daar is veel verleidingskracht voor nodig.” Daarom werkt Fit-ART sinds kort met ‘kwiekmakers’. Dit zijn kunstenaars die speciaal zijn opgeleid in één-op-één contact met ouderen. “Ze treffen veel schrijnende situaties aan: eenzaamheid, dementie... Via de sociale teams, thuiszorg en buurtregisseurs komen we met deze ouderen in contact. Dat werkt heel goed.” Tijdens deze coronacrisis bieden

moderne communicatietechnologieën ook voor veel ouderen uitkomst. Tineke noemt het voorbeeld van ‘KWW met speurneuzen’ (KWW staat voor Kieken wat ‘t wordt, Achterhoeks voor ‘eerst zien en dan geloven’). In dit filmproject doet een groep ouderen onderzoek naar maatschappelijke vraagstukken. “De redactievergadering gaat via Zoom.” —

“Het biedt ze zingeving, het gevoel dat ze ertoe doen, zelfvertrouwen”



Fit-ART en Lang Leve Kunst

Fit-ART is vooral actief in Overijssel en Gelderland. De stichting wordt onder meer gesubsidieerd door Lange Leve Kunst. LLK is een landelijk platform met projecten in alle provincies van Nederland. Het wordt onder meer gefinancierd door Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo.

Meer informatie over Fit-ART:
fitart.nl

Meer informatie over
Lang Leve Kunst:
langlevekunst.nl

Een initiatief starten met ouderen in je wijk?

10 praktische stappen die je op weg helpen

Welk woord komt er als eerste in je op als je denkt aan ouder worden? De kans is groot dat dit geen positief woord is. En dat is ook niet zo raar, want uit een studie van de Leyden Academy on Vitality and Ageing blijkt dat het woord 'ouderen' in de Nederlandse nieuwsmedia en op social media vooral gecombineerd wordt met woorden als eenzaamheid, zorg, kwetsbaar, dementie en ziekte. Onbewust koppelen we ouderen daardoor aan een negatief beeld, dat overigens breed én wereldwijd gedeeld wordt: we herkennen dat beeld zelfs niet als discriminerend omdat we het zo gewoon vinden. Als je dus een initiatief wilt starten in je wijk met ouderen, dan zou de eerste stap wat (zelf)onderzoek moeten zijn, aldus **Rieke Schouten, Heleen André de la Porte en Saskia van Alphen.**

tekst: Mariska Lokker
fotografie: Istockphoto

Onder de titel 'Goed oud worden – in je buurt, wijk of dorp' geven Rieke en Heleen kennisbijeenkomsten door het hele land, in samenwerking met de ouderenfondsen Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo en met KNHM foundation. Via onderzoek, gesprekken en projecten ontdekten zij dat de beeldvorming rondom ouder worden behoorlijk stereotiep is, wat participatie van ouderen de weg staat. Saskia is senior adviseur van KNHM Participaties en begeleidt in die hoedanigheid initiatieven in het professionaliseren van de organisatie, verduurzaming van de bedrijfsvoering en financiering voor bijvoorbeeld verbouwing of aankoop van vastgoed.



STAP 1: HOE DENK JE ZELF OVER OUDER WORDEN?

Rieke: "Als je bij jezelf ontdekt dat je vooral het gevoel hebt dat je zolang mogelijk weg moet blijven van ouderdom en dat jong blijven – zowel fysiek als mentaal – erg belangrijk voor je is, dan kun je een initiatief voor ouderen misschien helemaal verkeerd aanpakken. Omdat je ouderen dan niet de mogelijkheid geeft om 'ouder te zijn'." Zoals uit het onderzoek van Leyden Academy blijkt, is het beeld van de afhankelijke, eenzame en/of zieke oudere bijzonder hardnekkig. We verwachten weinig van ouderen, gaan voorbij aan hun identiteit en betutteling ligt op de loer. Heleen: "Dat zorgt dan weer voor een negatief zelfbeeld bij die ouderen. En dat is begrijpelijk: als ik ergens in dienst ben, en mijn werkgever gelooft niet in me, dan is het ook moeilijk om op niveau te blijven presteren. Wees je dus bewust van je eigen beeld rondom ouder worden en verdiep je hierin."

STAP 2: HET BEGINT MET OPRECHTE INTERESSE (EN KOFFIE)

Het grootste gevaar schuilt erin dat je, hoe goed bedoeld ook, iets bedenkt wat jij geweldig vindt maar waar je wijkgenoten niet op zitten te wachten. Heleen: "Een flyertje rondsturen zonder dat je zelf gesproken hebt met ouderen in je buurt heeft niet zoveel zin. Drink liever eens een bak koffie met oudere buurtgenoten. Vraag hoe het met ze is, wat hebben ze de afgelopen tijd gedaan? Wat missen ze in de wijk of wat kan er beter? Door oprecht geïnteresseerd te zijn, leer je elkaar beter kennen." Rieke: "Het is voor ieder mens belangrijk om het gevoel te hebben dat je ertoe doet, dat je iets te bieden hebt. Precies dat gevoel missen veel ouderen: ze denken dat ze niets meer kunnen bijdragen. Begin een initiatief dan ook niet voor ouderen, maar doe het met ouderen."

STAP 3: CREËER SAMEN IETS

Feit is dat je hersenen veranderen als je ouder wordt, waardoor zelf initiatief nemen of iets nieuws ondernemen moeilijker wordt. Maar met een klein zetje of een helpende hand (zonder dat je de boel overneemt), komen ook oudere mensen weer in beweging. Begin laagdrempelig met wat je uit stap 2 hebt opgehaald. Heleen: "Het helpt als je samen iets creëert. Toneel, tuinieren, dansen, kunst maken, eten: stap in op de passie van mensen." Rieke: "Ik ben betrokken bij Lang Leve Kunst, waarbij ouderen actief met kunst bezig gaan, samen met een kunstenaar. Kunstenaars hebben vaak het vermogen om gewoon de mens te zien en echt contact te maken, zonder te kijken wat iemand niet kan of betuttelend te zijn. Prachtig is dat! Verdiep je hierin."



STAP 4: OKAY BOOMER... WEES JE BEWUST VAN JE EIGEN GENERATIEKRACHT- EN VALKUILEN

De vrijwilligers in een wijk horen vaak bij de generatie babyboomers (geboren tussen 1940-1955). Nu gaan we toch een beetje generaliseren maar dit is een groep die de maakbaarheid in de vingers heeft. Babyboomers zijn succesvol, activistisch, hebben nog steeds veel invloed en beschikken over grote organisatiekracht. Als vrijwilliger zijn ze enorm waardevol. Er is echter ook een maar. Rieke: “Juist deze generatie vreest de ouderdom. En daarmee kunnen ze onbedoeld bijdragen aan het versterken van de negatieve beeldvorming rondom ouder worden. Bovendien kunnen ze jongere vrijwilligers in de weg zitten met hun andere manier van werken. Een babyboomer zet bijvoorbeeld graag voor het hele jaar de afspraken al in de agenda. Een jongere kijkt wel of ‘ie overmorgen kan.” Heleen: “Het is belangrijk dat babyboomers weten wat hun kracht is, maar ook hun zwakte kennen. Dat ze daar even om kunnen glimlachen en een stapje terug kunnen zetten. Zodat andere manieren van werken ook de ruimte krijgen.”

STAP 5: BETREK ANDERE LEEFTIJDEN BIJ JE INITIATIEF

Ouderen zelf vinden het vaak fijn om met leeftijdsgenoten te zijn: ze spreken dezelfde taal, hebben hetzelfde meegemaakt en contact maken is dan makkelijk. Toch levert het veel op als je ook andere generaties betreft bij je activiteiten. Maar dan moet er wel voor beide groepen wat te brengen en te halen zijn. Rieke: “Als je er de tijd voor neemt, zorgt voor wederkerigheid en het goed begeleidt dan kunnen er prachtige ontmoetingen ontstaan. Ik ken mooie initiatieven waarbij ouderen genieten van de dynamiek van jongeren en jongeren het juist heerlijk vinden om in rust met ouderen te kunnen praten.”

OUDEREN AAN HET WOORD:

“Mijn werk neemt nu af en ik sta voor de vraag: hoe ga ik de komende jaren invullen? Ik heb als principe genomen: leeftijdsadequaat leven, het leven leiden dat nu bij me past. Er is nu een zekere leegte, een aantal dingen vallen weg. Ik laat die even bestaan tot het ruimte wordt om in te gaan vullen.”

Lauk – 72

“Als je naar bingo of zoiets gaat, daar houden wij weer niet van, nou ja, daar wordt zo weinig van je verwacht. En hier kun je ook zelf wat van opsteken.”

Deelnemer van een kunstactiviteit – 86

“Je moet durven vragen”.
Deelnemer onderzoek* - 90

“Ik heb liever dat ze [jongeren, red.] me met rust laten. Maar, er komt een maar bij, dat is niet goed voor mij want dan ga ik veel te veel piekeren en dan ga ik de verkeerde kant op met al mijn gepieker. Dan sla ik door naar kluizenaar zijn. Ik moet af en toe wakker geschud worden.”

Ans, recent weduwe, in de documentaire ‘Een nieuwe morgen’ van Kim Brand (2017)

“En ik ben tegen het selectieve, ook qua leeftijd. In een goed functionerende gemeenschap moeten alle leeftijden een plek hebben, ook een paar rare studenten, en ook wat hoogbejaarden.”

Deelnemer onderzoek* - 80

“Ik ben dus alleen, ik voel me vaak ook heel alleen en zo. En dat was iets waar ik helemaal niet op gerekend had. Mijn vriend was 10 jaar jonger en ik heb het daar nog steeds moeilijk mee. Ik zoek dan de levendigheid [...], dat bedoel ik met inzet. Je moet echt je best doen om voort te kunnen gaan.”

Deelnemer onderzoek* – 79

*Studie van Leyden Academy on Vitality and Ageing via Stichting RCOAK en Fonds Sluyterman van Loo

STAP 6: VIND HET WIEL OPNIEUW UIT

Er zijn talloze succesvolle voorbeelden van initiatieven met ouderen. En tóch moet je het wiel opnieuw uitvinden. Heleen: “Het is gewoon onmogelijk om een blauwdruk te maken van wat je moet doen om het ouderen in je wijk naar de zin te maken. Wat in de ene wijk heel goed werkt, kan in een ander soort buurt de plank volledig mis slaan. Elke wijk is anders, de mensen die er wonen zijn anders en sowieso: ouderen zijn géén homogene groep mensen voor wie ‘one-size-fits-all’ geldt. Het is altijd maatwerk.”

STAP 7: ZORG VOOR EEN ONTMOETINGSPLEK

Een ontmoetingsplek kan een buurthuis zijn (in zelfbeheer of gehuurd), maar dat hoeft niet per se. Een georganiseerde inloop bij de supermarkt kan ook prima werken. Of een maandelijks koffieochtend bij een wijkbewoner thuis. Als je continuïteit in je initiatief wilt krijgen, helpt een vaste locatie wel. Saskia van Alphen van KNHM foundation: “De vraag die bij de wens van een eigen locatie hoort is: wat wil ik maatschappelijk gezien bereiken en welke omgeving is daarvoor nodig? Het is goed te starten met kleinschalige activiteiten zodat je weet wat er leeft in de wijk en wat de behoeften zijn van oudere buurtgenoten. Neem, zoals Rieke en Heleen ook aangeven, de tijd om dit te ontdekken en bouw op basis daarvan je activiteiten uit. Zo kun je zomaar van een koffierondje thuis uitgroeien tot een woonzorgcentrum in eigen beheer.”

STAP 8: WERK SAMEN MET (ZORG)PROFESSIONALS

Als je initiatief het buurthuis als ontmoetingsplek heeft, helpt het als daar ook (zorg)professionals spreekuur houden (denk aan bloedprikken, fysiotherapie of het WMO loket van de gemeente). Dat stimuleert dat ouderen de weg naar het buurthuis weten te vinden. Saskia: “Je kunt ook denken aan het opzetten van WMO-activiteiten zoals dagbesteding voor ouderen, of zorginstellingen uitnodigen om dat op jullie locatie te organiseren.” Ook kun je verschillende generaties elkaar laten ontmoeten, doordat er bijvoorbeeld een peuterspeelzaal, bibliotheek of muziekschool in huist. Maar ook zonder locatie kun je samenwerken met professionals die in de wijk zijn gevestigd, zoals het woonzorgcentrum of de school.

STAP 9: DENK NA OVER FINANCIERING

Als je voor activiteiten financiering nodig hebt, denk dan eens aan sponsoring (in geld of natura), een eigen bijdrage van de deelnemers of fondsenwerving/crowdfunding. Er is vaak veel meer mogelijk dan je denkt. Heb je grotere plannen, dan moet je op zoek naar investeerders en de maatschappelijke waarde van je activiteiten aannemelijk maken. Het is vaak moeilijk om een eerste financiering te vinden, omdat banken bewonersinitiatieven toch vaak te risicovol vinden. Saskia: “Klop daarom zeker aan bij fondsen, zoals Fonds Sluyterman van Loo of Stichting RCOAK, of organisaties zoals KNHM foundation. Wij durven dit soort risico's eerder aan en helpen je met de business case en het opzetten van een professionele organisatie. Als je eenmaal een betrouwbare investeerder hebt, dan volgen anderen ook makkelijker.”

STAP 10: ZORG VOOR EEN WERELDTEAM

Zowel Rieke, Heleen als Saskia beamen: als je een team samenstelt dat goed met elkaar overweg kan, dan is de kans op succes groter. Saskia: “Heb het leuk met elkaar, daar begint het allemaal mee. Maar zorg ook voor professionaliteit en duurzaamheid binnen je team. En als je verder wilt doorgroeien heb je een divers bestuur nodig. Mensen die financieel sterk zijn of juist heel ervaren in de zorg. Met een wereldteam kun je de mooiste dingen bereiken in je buurt!”

Andere woonvormen voor ouderen

Samen en iets voor elkaar betekenen

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen en verhuizing naar een zorginstelling uitstellen, of beter nog: vermijden. Het is de wens van veel ouderen én regeringsbeleid. Maar oud worden in het huis waar je jarenlang – met je gezin – hebt gewoond, is veelal onwenselijk, lastig of onmogelijk. Daarom zijn er steeds meer alternatieve woonvormen voor ouderen. Ze hebben één woord van twee lettergrepen gemeen: samen.

tekst: Els Wiegant
fotografie: Eigen beeld, Joris den Blaauwen

Vraag ouderen wat zij belangrijk vinden voor hun (toekomstige) woning, en zij antwoorden vaak: gemeenschapsvorming en nabuurschap. Bevorder de totstandkoming van woonvormen die het ouderen makkelijk maken om elkaar te helpen, adviseerde een commissie onder voorzitterschap van Wouter Bos begin dit jaar dan ook. Op dit moment zijn er ruim 91.000 van dit soort wooneenheden in Nederland. Ze zijn onderdeel van clusters met minimaal vijf wooneenheden en een gezamenlijke ontmoetingsruimte, overwegend bewoond door ouderen. Vaak zijn de bewoners zelf (mede-)initiatiefnemer geweest.

Hoofdprijs

Alternatieve woonvormen van de grond krijgen is allesbehalve simpel. Sophieke Klaver van SKprojectadvies, tevens lid van team Zuid-Holland van KNHM foundation, begeleidt als 'projectregelaar' tientallen groepen die een Knarrenhof (zie pagina 17) willen ontwikkelen. "Het is een tijdrovend proces, maar het mooie daarvan is dat toekomstige bewoners elkaar al goed leren kennen", zegt ze.

Een van de knelpunten is het vinden van een geschikte locatie, vaak in samenwerking met een gemeente. Vooral voor ouderen met een smalle beurs (zo'n 70 procent van het totaal) is er weinig geschikt aanbod. Projectontwikkelaars bouwen liever eengezinswoningen of luxeappartementen omdat die meer opleveren. Gemeenten willen niet zelden de hoofdprijs voor hun bouwgrond en geven hun grond eerder uit aan starters. Gevolg is dat ouderen blijven zitten waar ze zitten.

Doorstroming

Sophieke zou gemeenten willen aansporen om een groter deel van hun grond uit te geven voor seniorenhuisvesting. "Als ouderen uit hun eengezinswoning kunnen verhuizen, zorgt dat voor doorstroming."

Dat is niet het enige voordeel. "Als een gemeente bouwgrond aan een initiatief als Knarrenhof verkoopt, dan verdient zij er op korte termijn minder aan. Maar op Wmo-uitgaven bespaart ze jaarlijks al gauw 700-800 euro per woning." Ouderen die een beetje voor elkaar zorgen, doen niet alleen minder beroep op de Wmo, maar ook op de zorg. Berekeningen van Stichting Knarrenhof komen uit op een besparing van 3000 euro per bewoner per jaar. Een evaluatie van Samen & Anders van de Rotterdamse woningcorporatie Laurens Wonen bevestigt deze cijfers. In dit woonconcept wonen ouderen samen met kwetsbare mensen van diverse pluimage, leeftijd en culturele achtergrond. Voor elke euro die aan Samen & Anders werd uitgegeven, werden er 4 terugverdiend in de vorm van besparingen op de Wmo, uitkeringen en zorgkosten, jaarlijks 1,9 miljoen euro. "Het beroep op professionele hulpverleners ging gigantisch omlaag", zo heeft projectleider Sociale Innovatie Bob Janse gezien.

Grijs gebied

Ondanks de besparingen op langere termijn is financiering van alternatieve woonvormen voor ouderen een ander knelpunt. Zo is de begroting van Samen & Anders zelfs na vijf jaar nog steeds niet sluitend. Volgens Bob komt dat omdat het concept in een grijs gebied zit. Het valt tussen wonen, welzijn en zorg in en daarmee tussen drie financieringsstromen.

Toch, zo nuanceert Sophieke, is geld niet het belangrijkste. "Dát is een samenleving te creëren waarin mensen elkaar willen en kunnen helpen. Daarvoor moet je samenwerking tussen verschillende functies zoeken, zodat krachten elkaar versterken en mensen steun hebben aan elkaar. Uit onderzoek blijkt dat ouderen zeven jaar langer gezonder en gelukkiger leven als ze een sterk sociaal netwerk hebben."



“Die mensen zijn echt opgeleefd”

Vijf jaar geleden was Residence De Stek in het Limburgse Castenray een basisschool. Nu wonen er vijf hoogbejaarde dorpsbewoners en is er een ontmoetingsruimte voor ouderen. De Stek is het initiatief van dorpsraadvoorzitter **Bert Arts** en zijn vrouw **Tiny**.

"Vijftien jaar geleden zag ik een oude dame iedere donderdag door weer en wind met haar scootmobiel uit Venray komen, om te kaarten met haar vroegere dorpsgenoten. Dat moet toch anders kunnen, dacht ik toen. Deze combinatie van wonen en ontmoeten hebben we eerst proberen te realiseren in een leegstaand kantoorpand. Dat is mislukt en dat heeft veel pijn gedaan. Toen de gemeente vroeg of ik het opnieuw wilde proberen, heb ik mijn gevoel wel even opzij moeten zetten. Maar deze keer verliep alles anders: financiën, aankoop en vergunningen waren binnen een jaar rond." Ook de adviseurs van KNHM foundation zijn bij dit initiatief betrokken.

Vereenzaamd

Belangrijkste doel was om de meest invalide, oudere dorpsbewoners een zelfstandige woonplek te geven en een ontmoetingsplek te creëren voor alle ouderen. Sommige hadden naar een ander dorp moeten verhuizen. "Zij waren al hun sociale contacten en mantelzorgers kwijtgeraakt, ze

waren vereenzaamd. We wilden de ouderen meer betrekken bij de gemeenschap. Dat is goed gelukt, die mensen zijn echt opgeleefd. Ze houden elkaar erbij, komen voor elkaar op. Dat is ook een vereiste: verdraagzaam zijn en iets voor elkaar willen betekenen."

In de ontmoetingsruimte kan iedereen binnenlopen, de deur staat de hele dag open. De bewoners vinden het hun taak om er een beetje op te letten. "Dat geeft ze een gevoel van nodig zijn. De ruimte wordt gerund door zo'n vijftig vrijwilligers, die er activiteiten organiseren. Ook aan de verbouwing hebben zestig vrijwilligers meegewerkt. Het geheim is dat Castenray zoiets gewoon doet, het is 'ons kent ons' en we hebben wat voor de ander over."

Dat door het coronavirus nu alles stilligt noemt Bert 'heel jammer'. "Het begon net een beetje te lopen. Maar het is gewoon geweldig dat dit na die eerste mislukking toch van de grond is gekomen. Als ik ooit de kans krijg en het nodig heb, ga ik er zelf absoluut wonen."

“Een Magic Mix van bewoners”



In een gedeelte van het voormalige verpleeghuis Simeon & Anna in Rotterdam-Zuid, nu Samen & Anders geheten, wonen ouderen samen met mensen van alle leeftijden, culturen en opleidingsniveaus. Eén ding hebben ze gemeen: ze zijn kwetsbaar en hebben weinig te besteden.

In het verpleeghuis van woningcorporatie Laurens Wonen ontstond vijf jaar geleden leegstand. De buurt had vooral behoefte aan een plek voor veilig wonen en ontmoeting. Projectleider Sociale Innovatie Bob Janse: “Dat bracht ons op het idee om kwetsbare mensen bij elkaar te brengen, zodat zij iets voor elkaar kunnen betekenen. Kwetsbaar kan zijn op lichamelijk, psychisch, sociaal of financieel gebied, dat maakt niet uit. Ieder mens heeft iets te halen, maar ook te brengen. Een arme student kan een computerprobleem oplossen voor een oudere, die op haar beurt een potje voor hem kookt.” Die wederkerigheid is vastgelegd in het huurcontract. Bewoners worden geacht er 10 uur per maand aan te besteden.

Fingerspitzengefühl

In Samen & Anders zijn 175 oudere verpleeghuisbewoners en zo'n 70 andere bewoners gehuisvest. Gezocht wordt altijd naar een 'Magic Mix': een evenwicht tussen draagkracht en draaglast. “Je moet niet allemaal mensen met – dezelfde – problemen bij elkaar zetten. Dat werkt niet. De vraag is

continu: wie wonen er al en wie past daar het beste tussen? Dat is vooral Fingerspitzengefühl.” Het samenleven van mensen die bereid zijn elkaar te helpen verhoogt de kwaliteit van leven. “Het geeft er geur en kleur aan”, zegt Bob. Dat wordt bevestigd door een effectmeting van de Hogeschool Rotterdam: de waardering voor de kwaliteit van leven steeg van 4,3 naar 8,5 gemiddeld.

Grijs gebied

Het voormalige verpleeghuis wordt over twee jaar gesloopt. Het gebouw voldoet niet meer aan de eisen van deze tijd. Het concept zal echter in andere vormen in Rotterdam en elders in het land terugkomen, zo verwacht Bob. “We hebben de afgelopen jaren overal ons verhaal verteld. Mensen vragen: kunnen we het concept kopiëren? Nee, zeg ik dan, je kunt het wel ‘transponeren’. Haal de krenten uit onze pap en gebruik die voor je eigen organisatie. Want iedere organisatie is anders.”



“De sfeer is: niets moet, alles mag”

“Wij hoeven hier nooit meer weg”, zegt **Riny ter Averst** (67) tevreden. Samen met haar man Arnold woont zij sinds twee jaar in het eerste Knarrenhof, in Zwolle. Het bestaat uit 47 woningen, 33 koop en 14 huur, een hofhuis en een gezamenlijke binnentuin.

‘Ik ben hier geboren en getogen en wij woonden al dertig jaar naar volle tevredenheid in een mooie dertigerjarenwoning. Toen ik over het Knarrenhofproject las, heb ik mijn nicht in Rotterdam getipt. Die wilde na haar pensionering naar deze omgeving verhuizen.

Als zij en haar partner bij ons logeerden, kwamen de bouwtekeningen op tafel. Daar werden mijn man en ik zo enthousiast van dat we ons ook hebben ingeschreven. Onze kinderen waren het huis uit en we zeiden tegen elkaar: wat moeten we met vijf slaapkamers? We kunnen nog één keer een huis helemaal naar onze zin inrichten.

Levensbestendige woning

Het fijne is dat we nu een levensbestendige woning hebben. Als we de trap niet meer op kunnen, hebben we alles op de begane grond. We hoeven hier nooit meer weg. Alle voorzieningen zijn binnen handbereik, zelfs als we straks achter een rollator lopen.

Het concept van ‘naberschap’ – er zijn voor elkaar – vinden we een prachtige doelstelling. Je hoeft echt niet bij elkaar op verjaardagen te komen en je hoeft ook niet de billen van de buurman te wassen, zoals sommige mensen denken. Daar is de zorg voor.

Nee, het gaat erom elkaar een beetje in de gaten te houden en te helpen met kleine dingen: een boodschap voor iemand meenemen als je toch naar de supermarkt gaat, iemand wegbrengen met de auto. De sfeer hier is: niks moet, alles mag.

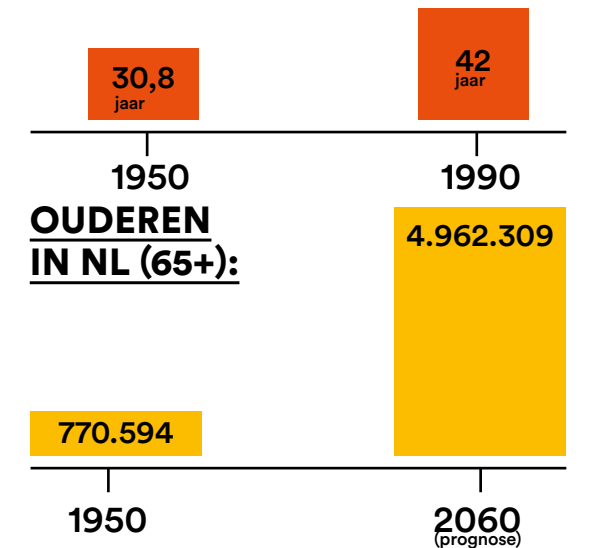
De binnentuin hebben we samen met alle bewoners ingericht en in het hofhuis worden activiteiten gehouden. Ook buurtbewoners kunnen er tegen een kleine vergoeding hun 70ste verjaardag vieren bijvoorbeeld. Ik denk dat dit soort initiatieven heel gunstig zijn voor de maatschappij, want wij kunnen op deze manier langer zelfstandig blijven wonen. Ik gun dit iedereen.”

PRETTIG OUD

IN EIGEN BUURT



GEMIDDELDE LEEFTIJD IN NL:

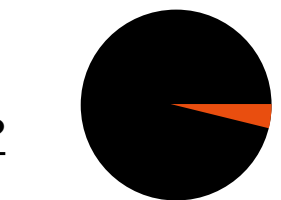


TOP 5 REDENEN VOOR 65-PLUS-SERS OM THUIS TE BLIJVEN WONEN:

1. Woning is prettig
2. Woonbuurt is prettig
3. Voorzieningen in de buurt
4. Kinderen in de buurt
5. (Andere) familieleden in de buurt

HOE STAAT HET MET ZORG EN ONDERSTEUNING?

350
burgerinitiatieven



16% ontvangt zorg
84% ontvangt geen zorg

92% van de 75-plussers woont nu zelfstandig thuis

90% heeft 3 kamers of meer

20% woont in seniorenwoning

19% van de ouderen helpt regelmatig de burens

“Van knuffelen word je echt gezonder”

Ouderen en hondenbaasjes met tijdgebrek worden aan elkaar gekoppeld door Stichting OOPOEH. **Ellen Groneman (50)** heeft sinds een klein jaar de zakelijke leiding van de stichting. En wie weet wordt ze over een paar jaar zelf ook wel OOPOEH. Ze is namelijk gek op honden, alleen: “Mijn kinderen zijn allergisch.”

tekst: Karin Wesselink
fotografie: Bram Kloos

“In je eentje ga je niet zo snel met je rollator een rondje maken in het park. Met een hond wel. En daarnaast is het tijdens het uitlaten gemakkelijk een praatje maken met buurtbewoners. Dus onze OOPOEH's krijgen én meer beweging én meer sociale contacten. Daardoor zien we ze echt opbloeien. En daar komt nog bij dat een hond knuffelen goed is voor je weerstand. Daar ben ik van overtuigd.” Als Ellen Groneman het over ‘haar’ 55-plussers heeft, noemt ze hen consequent OOPOEH's en dan met hun voornaam. OOPOEH met hoofdletters, inderdaad. De afkorting staat voor ‘opa's en oma's passen op een huisdier.’ De oppasvrijwilligers dragen deze eretitel met trots. De stichting bestaat al sinds 2012, maar Ellen zelf werkt pas sinds een klein jaar als zakelijk directeur in een klein team van vijf parttimers. Een dankbare taak, want de helft van de inkomsten mag bestaan uit fondsen. En bij die andere helft ligt een extra uitdaging. “Want dat is voor een stichting best veel, vandaar dat de hondenbaasjes vijftig euro inschrijfgeld betalen en als ze een lieve oppas hebben gevonden per maand vijftien euro.”

Zelf trappen lopen

Het team is vooral veel tijd bezig met bellen, bellen en nog eens bellen. Uiteraard om de toekomstige OOPOEH's te leren kennen en ook vaak om ze te helpen een profiel aan te maken op de website. “Het is heel

spannend om je ergens aan te melden, vooral als je al ouder bent en misschien niet zoveel online ervaring hebt. We kunnen telefonisch alle vragen die ze hebben beantwoorden en begeleiding bieden bij het aanmaken van een profielpagina.” Maar ook na een kennismakingsgesprek of proefwandeling wordt er gebeld om te vragen hoe het is gegaan. En nu, in tijden van corona, biedt het team van Stichting OOPOEH vooral een luisterend oor. Want veel OOPOEH's missen hun oppashondje en de sociale contacten. “En die gesprekken duren zo lang als zij het nodig hebben. Wij knippen ze niet af. Ze mogen echt praten zolang ze willen. En als ze het fijn vinden, bellen we gewoon de week daarop weer.” Baasjes bewegen zich doorgaans makkelijker op het internet, voor hen is het heel eenvoudig een online profiel te maken van henzelf en hun hond. Hoe uitgebreider, hoe enthousiaster de OOPOEH's vaak zijn. In het profiel lezen de OOPOEH's allerlei essentiële zaken: is het dier klein of groot, kan het in de lift of zelf trappen lopen. “Het oppassen heeft wel wat voeten in de aarde.”

Voordat Groneman bij OOPOEH kwam werken, was ze in dienst bij Resto van Harte. “Fondsenwerving in het sociale domein is mijn achtergrond. Ik zet me graag in voor kwetsbare mensen en vooral ouderen vind ik een fijne doelgroep. Mijn ouders zijn allebei ook oud, de één heeft Alzheimer, de ander Parkinson en ik zie van dichtbij

wat er bij ouder worden komt kijken.” En ik doe graag iets om dat draaglijker te maken. Onze buurman van 82 komt elke woensdagavond bij ons eten sinds zijn vrouw is overleden. Dat is ontzettend gezellig.” Zelf heeft ze geen hond, maar ze is wel opgegroeid met deze huisdieren. “Mijn kinderen zijn helaas allergisch.”

Uitgelaten

Het is fijn voor de OOPOEH's dat ze zo gewaardeerd worden en de baasjes merken aan hun hondjes dat die helemaal uitgelaten reageren als ze de straat inrijden van de OOPOEH en dat ze kwispelend naar de deur sprinten. Er ontstaat trouwens vaak ook een bijzondere relatie. Bijvoorbeeld bij OOPOEH An. “Haar partner overleed en toen ook nog hun hondje. Ze was altijd een actieve vrouw geweest, maar kwam bijna niet meer buiten. Zonder hondje ging ze niet het park in. Maar sinds ze een oppashondje heeft, gaat het veel beter. Zij heeft ook wel echt een bijzondere band gekregen met het baasje van de hond. Die drinkt altijd een kopje koffie aan het eind van een oppasdag en dan nemen ze de dag door. Maar het gaat ook wel eens verder. Dan helpen de hondenbaasjes met een kast in elkaar zetten of als er problemen zijn met de laptop. De OOPOEH's worden in veel gevallen echt een extra oma of opa.” —



Robert-Jan de Bes

OOPOEH

Stichting OOPOEH is géén commerciële oppasdienst of uitlaatcentrale, maar een sociaal project waarin 55-plussers worden gekoppeld aan een hond en baasje met tijdgebrek. Er zijn sinds de oprichting al zo'n 4500 oppassenioren aangemeld en een nagenoeg gelijk aantal baasjes. De laatste groep meldt zich vanzelf. Elk baasje gunt z'n hond een lieve opa of oma die hem de hele dag vertroetelt. De OOPOEH's worden actief geworven, bijvoorbeeld via dierenartsen en praktijk-ondersteuners bij de huisarts. OOPOEH is vooral actief in de vier grootste steden, maar iedereen kan zich aanmelden.

www.oopoeh.nl

Als je je dagelijks bezighoudt met ouder worden, omdat het je vakgebied is of je werk, hoe kijk je dan zelf naar dit proces en de toekomst? Vier visies over hoe je goed ouder kunt worden in je eigen omgeving en wat er moet gebeuren om dat voor elkaar te krijgen.

“Leef niet naar je leeftijd”

Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij gelooft dat het samen kan gaan: oud worden én gelukkig zijn.

fotografie: Keke Keukelaar



“Als je ouder wordt, helpt je brein mee om positiever en milder in het leven te staan. Je hersens zorgen ervoor dat negatieve gebeurtenissen in je leven een plek krijgen, waardoor de scherpste ervan iets afneemt. Daarom zeggen veel oudere mensen ook: ach, ik heb best een goed leven gehad. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk. En natuurlijk kun je zelf wat doen om dit positieve gevoel te stimuleren. Door jezelf nu al voor te stellen als een vrolijke, actieve oudere bijvoorbeeld. Vaak zeggen jongeren op de vraag hoe zij zichzelf zien als ouderen: ‘nou, dan zal ik wel flink hebben ingeleverd. En dan kan ik lang niet alles meer.’ Die mensen doen het ook slechter! Je helpt je oudere ik door nú al te denken, misschien ben ik op mijn zeventigste nog wel veel beter in wat ik doe.

Daarnaast, en dat is een beetje mijn stokpaardje natuurlijk: bewegen is ongelooflijk belangrijk. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter. Je hoeft echt geen marathons te lopen, maar elke dag een half uurtje bewegen levert enorm veel winst op. Dat kan een wandeling zijn, de trap op en aflopen of twintig

keer opstaan van je stoel. Het maakt niet uit wat je doet, als je maar beweegt. Door te bewegen activeer je je neuronale netwerk dat grip houdt op emoties. Daardoor kun je beter relativeren, krijg je betere ideeën en blijf je gemotiveerd. Nieuwe uitdagingen aangaan en een actieve leefstijl zorgen dus voor een beter afweersysteem, waarvan ook nu maar weer blijkt hoe ontzettend belangrijk dat is.

Want wat je vaak ziet is dat mensen op een gegeven moment vaak denken: ach, het is wel goed zo. Dat is niet typisch iets wat bij ouderen gebeurt trouwens, je ziet het ook bij dertigers. Die hebben een leuke baan, een mooi koophuis en die komen vervolgens niet meer uit hun comfortzone vandaan. Maar wil je dat je hersenen gezond blijven, dan is het noodzakelijk dat je uitgedaagd wordt. Dat je onbekend terrein verkent en dat het ook wat moeite kost. Zo dwing je je brein om nieuwe verbindingen aan te gaan. Doe je dat niet, dan verlies je juist zenuwcellen in je hersens. Je kunt dus voorsorteren op een gelukkige oudere dag. Dat is toch geweldig? De gedachte ‘ik ben al wat ouder, ik kan dit vast niet meer’, is funest voor je vitaliteit. Schrap die zin uit je gedachten. Leef niet naar je leeftijd.

Hopelijk dringt het belang van een goed immuunsysteem door de coronacrisis ook meer door tot de overheid. Ik pleit al jaren voor meer beweging op scholen, kinderen zitten veel te lang achter elkaar in de schoolbanken en thuis zitten ze op de bank te gamen. Laat kinderen minstens 20 minuten per dag bewegen, dat is zo belangrijk. Want er komen nieuwe virussen aan en je ziet dat mensen met de minste weerstand in dat geval de pineut zijn. Dat is overigens géén kwestie van eigen schuld, dikke bult. Lang niet iedereen kan aan de slag met een actieve leefstijl, door ziekte, beperkingen, genetische aanleg, sociaal-economische omstandigheden of andere situaties. Laat dat duidelijk zijn. Maar lichamelijke inactiviteit is een pandemie die er al was voor corona. Alles moet dus in het werk worden gezet om een actieve leefstijl te promoten, vanuit preventief oogpunt. Dat is echt mijn hartenkreet.”

www.hetfittebrein.nl

“Kwetsbaarheid hoort bij het leven”



Anne-Mei The is cultureel antropoloog, initiatiefnemer en eigenaar van de Tao of Care en sinds 2012 bijzonder hoogleraar Langdurige Zorg en Dementie aan de Universiteit van Amsterdam. Ook is ze regent (bestuurder) van Stichting RCOAK.

fotografie: Annaleen Louwes

Hoe zien je relaties eruit, met je partner, je familie, je vrienden? Het gaat echt niet alleen om de zorg die je nodig hebt in dit ziekteproces, maar ook om dit soort vragen. Hoe vind je zingeving, hoe krijg je je zelfvertrouwen terug? Daarom hebben we met het initiatief Tao of Care social trials opgezet. Hierin leggen we de focus op het persoonlijke netwerk van mensen met dementie, zodat zij langer en prettiger thuis kunnen wonen. Acht gemeenten doen nu mee en de resultaten zijn veelbelovend. Door mensen een perspectief te bieden na hun diagnose, blijven ze langer thuis wonen.

Zo ken ik een mevrouw uit een verpleeghuis waar zij humanistisch raadvrouw was. Helaas kreeg ze dementie en kroop ze door schaamte en onzekerheid weg achter de gordijnen: ze durfde niet met het openbaar vervoer, ze wist niet meer hoe ze moest pinnen en de relatie met haar man verslechterde. Door haar oprechte aandacht te geven, groeide haar zelfvertrouwen weer. Ze meldde zich aan voor een lotgenotengroep waarvoor ze met de tram moest. Een grote stap, maar het is haar gelukt. Uiteindelijk vroeg ik haar de gesprekken te leiden in de groep samen met iemand anders. Ze was immers raadvrouw geweest. En toen bloeide ze helemaal op! Ze leeft weer, misschien op een andere manier dan vroeger, maar ze doet mee.

Deze menselijke aanpak vraagt echter om een cultuurverandering in de systeemwereld. En dat gaat heel erg langzaam. Als ik dertig jaar in de toekomst mag kijken, dan hoop ik dat mensen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen, omdat er eerder is ingezet op ondersteuning in het gewone leven. Dementie mag wat mij betreft ‘gewoner’ worden, het is nu eenmaal een menselijke kwetsbaarheid die verstrengelt is in ons leven. Dat we mensen met dementie vooral zien als mensen. En het zou geweldig zijn als de tendens niet meer is: oh, je hebt dementie dus dit kan je allemaal niet meer, maar: laten we samen kijken naar wat wél kan.”

www.anne-meithe.nl

“Stel dat je in het ziekenhuis bij de neuroloog of geriater zit en je krijgt na allerlei onderzoeken de diagnose dementie. Dan word je nu vaak zonder behulpzame adviezen naar huis gestuurd. Omdat dementie vooral wordt gezien als iets somatisch, een ziekte met een nare afloop. En dat is het ook. Maar wij zijn op zoek naar manieren hoe we mensen met dementie sociaal gezien kunnen ondersteunen en er zelfs voor kunnen zorgen dat zij hun gewone leven weer kunnen oppakken. Natuurlijk, dat zal per persoon verschillen: wat de een kan, lukt de ander niet.

Maar er is vaak nog zoveel mogelijk. Het is vooral de buitenwereld die in eerste instantie zegt dat mensen dingen niet meer kunnen, waardoor het ‘gewone’ steeds ingewikkelder wordt. Dit tot grote frustratie van mensen zelf. Want zij worden ineens behandeld als een klein kind. En als ze daar vervolgens op reageren dan wordt hun gedrag vaak onbegrepen of gerelateerd aan dementie. Terwijl het heel menselijk is om bijvoorbeeld boos te worden of in je schulp te kruipen als mensen je ineens behandelen als een kleuter. De diagnose dementie is voor iedereen die er mee te maken krijgt onontgonnen gebied. Hoe pak je de draad weer op?

“Ouder worden is een uitermate persoonlijk proces”



Alet Klarenbeek is van oorsprong theaterproducent en communicatiestrateg. Ze is al jaren actief in de wereld van maatschappelijke vraagstukken, beeldvorming en communicatie. In 2017 start ze met **UP!**, een beweging rondom ouder worden.

tekst: Mariska Lokker
fotografie: Marije Kuiper

bijna vijftig mensen, het was het meest intieme groepsgesprek wat ik ooit heb gevoerd. Een vrouw vertelde over iets wat ze had gedaan en waar ze achteraf enorm spijt van had. Een man naast haar stoot haar aan en zegt in het Fries: ‘Nou buurvrouw, je weet dat ik echt een hekel aan je heb. Maar nu ik dit hoor, snap ik waarom je altijd zo raar doet.’ Als de bijeenkomst is afgelopen, kijk ik met de verzorgende van het huis door het raam en zegt ze: ‘Moet je nou kijken. Die twee hebben al vijftien jaar ruzie. En nu lopen ze samen naar huis.’

De beeldvorming rondom ouder worden verschuift gelukkig iets. Jaren geleden was er nog niet veel aandacht voor die levensfase. Terwijl we er, hopelijk, allemaal mee te maken krijgen. Toch begin je je dat pas zo rond je vijftigste te realiseren. Het is gek, je realiseert het je pas als je er bent. Elke vijftiger zal het met me eens zijn: het is een rare gewaarwording. Zelf voel je je nog helemaal hip, hot en happening, maar voor jongeren ben je praktisch bejaard en hoor je in het vakje ‘ouderen’. Ouder worden is een uitermate persoonlijk proces. We zijn allemaal individuen, met onze eigen levensloop en onze eigen perceptie van de werkelijkheid.

Het lastige is dat wie je bent meestal is gelinkt aan wat je doet. Terwijl juist dat op een gegeven moment minder van toepassing is. Ik denk dat de wereld van ouder worden een stuk interessanter én toegankelijker wordt, ook voor de jeugd, zodra het gaat over wie je bent. Daarom maken we nu een programma voor mensen in de leeftijd van 60 tot 65. Om alvast een beetje voor te sorteren op ‘later’. Hierin train je jezelf hoe het is als je geen werk meer hebt en geen beroep meer uitoefent. Want als je je meer thuis gaat voelen bij wie je bent en wat je wilt betekenen voor jezelf en anderen, dan wacht je nog een leven vol mooie verbindingen en inzichten.”

www.aletklarenbeek.nl

“Ik had nooit zo’n goede relatie met mijn moeder, totdat ik me realiseerde dat ook zij iemand met een levensgeschiedenis is. Mijn moeder was ooit kind, een puber, een veertiger. Ik besloot nieuwsgieriger te worden naar haar leven en begon vragen te stellen. Toen gebeurde er iets onverwachts. We kregen stukje bij beetje meer begrip voor elkaar. Er ontstond zelfs een bijzondere band waardoor we tot haar dood nog prachtige jaren hebben gehad samen. Dat maakte mij enorm bewust van de waarde van oprecht contact. Over open durven zijn en weten wat er in elkaars leven heeft gespeeld. En dat wilde ik andere mensen ook laten ervaren.

Maar hoe faciliteer je zoiets? Met UP! organiseren we talk-shows en kleinschalige groepsgesprekken, aansluitend op de koffieochtend- of middag van ouderengroepen. We komen in dorpen, wijken, in buurthuizen of op de sportclub. Met een goed getrainde gespreksleider praten we over onderwerpen als spijt, familie of afscheid. We vieren nieuwsgierigheid en dat levert openhartigheid op. En ouderen zijn in die zin best wel schaamteloos, die hebben misschien niks meer te verliezen, dus die zijn – met een beetje aanmoediging – heel open. Zo hadden we het tijdens een ouderengroep over spijt. Ook al zaten er

“Ik hoop dat mensen mij nog steeds als Teun zien als ik ‘oud’ ben”

Teun Toebes is vierdejaarsstudent hbo-verpleegkunde (hbo-v) en werkt als verzorgende in een verpleeghuis. Voor zijn YouTube-kanaal **sTeun en toeverlaat** maakt hij video’s waarmee hij op een positieve manier aandacht vraagt voor de (ouderen)zorg en mensen met dementie in het bijzonder.

fotografie: Teun Toebes



“Het was nooit echt mijn plan om iets in de ouderenzorg te gaan doen, of met ouderen te werken. Ik wilde eigenlijk op de ambulance mee. Dus toen ik hbo-v ging studeren, was dat mijn doel. Maar in het eerste jaar van mijn opleiding moest ik stage lopen in een verpleeghuis op een afdeling met mensen met zware dementie. Daar zag ik enorm tegenop. Ik was nog nooit in contact gekomen met mensen met dementie en mijn beeld was puur gebaseerd op wat ik had gezien in de media. En dat was niet heel positief.

Op mijn eerste dag in het verpleeghuis ontmoette ik John. Hij was vroeger opzichter in de bouw en kon daar nog mooi over vertellen. Op een gegeven moment nam ik hem mee in mijn auto om een rondje te rijden en toen dacht ik; ik ga met hem naar het fastfoodrestaurant waar hij ook altijd met zijn collega’s heen ging op vrijdagmiddag. Vanaf dat moment waren we dikke maatjes. Door John ontstond mijn interesse om erachter te komen wat iemands passie is.

Want ook al woon je in een verpleeghuis, je hebt een heel leven achter je én ook nog een leven voor je. Juist op dat laatste moeten we focussen, omdat het voor iemand met dementie

belangrijk is dat je in de beleving van het moment blijft. Ik ging met John vaak naar dat restaurant en dan aten en dronken we hetzelfde als hij vroeger deed. En toen realiseerde ik me hoeveel je kunt betekenen voor een ander mens door simpelweg geïnteresseerd te zijn. Dat wilde ik heel graag aan mijn medestudenten en andere jongeren laten zien.

De opleiding voor hbo-verpleegkunde is namelijk voor een groot deel gefocust op de zorgvraag. Maar dat was helemaal niet wat ik in mijn stage nou zo leuk en bijzonder vond. Ik leerde juist heel veel van het persoonlijke contact. Daarom ben ik drie jaar geleden video’s gaan maken hierover en dat sloeg enorm aan. In mijn hele opleiding heb ik zelf helaas één dagdeel les gehad over dementie. Ik leerde niks over hoe je mensen met dementie moet benaderen, het ging alleen over de symptomen. Het mooie is dat er nu vanuit alle hbo-v opleidingen interesse is in de manier waarop ik laat zien hoe het ook kan. Mijn video’s worden zelfs gebruikt op veel hogescholen en dat is echt supertof.

Als ik straks zelf tachtig mag worden, dan hoop ik dat mij geen mogelijkheden worden ontnomen omdat ik ‘oud’ ben. Ik ben niet bang om dementie te krijgen. Ik ben ook niet bang om in een verpleeghuis te wonen. Mijn oudtante Greet had dementie en heeft dankzij haar verblijf in het verpleeghuis nog een fantastische anderhalf jaar gehad. Ze schaamde zich voor haar dementie en was daardoor in een sociaal isolement geraakt. In het verpleeghuis bloeide ze op door alle aandacht.

Ik hoop ook dat mensen altijd op zoek blijven gaan naar mijn passie. Dat mensen met mij om blijven gaan zoals ze nu ook met mij omgaan. Het zou mooi zijn als het verpleeghuis van de toekomst er huiselijker uitziet en een plek heeft in de wijk, zodat mensen betrokken blijven bij de maatschappij. Wat ik nu heel triest vind, is dat de subsidie niet altijd toereikend is. Dat betekent dat niet iedereen mee kan doen met zinvolle dagbesteding of activiteiten. Ik hoop dat als ik oud ben, dat activiteiten voor iedereen toegankelijk zijn, ook voor mensen met een kleine portemonnee. En dat ik mijn accordeon mag meenemen!”

www.s-teun.nl

Gezonder en gelukkiger oud worden:

Inspiratie uit ‘Blue Zones’

Sinds de verschijning van Dan Buettners eerste boek over ‘Blue Zones’ in 2008 hebben de blauwe zones wereldwijd de status veroverd van inspiratiebron voor een gezonde leefstijl. Wat kunnen we leren of overnemen van die plekken op aarde waar meer mensen dan gemiddeld in goede gezondheid de 90 of 100 halen? We vroegen het Daan Bultje van Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN): dat mensen in onze noordelijke provincies gezond oud wil laten worden.

tekst: Arghje de Sitter
fotografie: Istockphoto

“Die blauwe zones zijn natuurlijk per ongeluk ontstaan, daar zit geen beleid achter”, zegt Daan. “In de onderzoekswereld zijn ze – vooral dankzij het werk van Michel Poulain – een bekend fenomeen geworden, dat ook ons heeft geïnspireerd. Als mensen ergens ter wereld door toeval, gunstige omstandigheden in goede gezondheid oud kunnen worden, kunnen we die omstandigheden dan niet zelf creëren?”

Daan is directeur van HANNN, ruim 10 jaar geleden opgezet met als doel het healthy ageing-onderzoek van het UMCG een breder podium te geven. “Wij kiezen voor een levensloopbenadering, oftewel: gezond ouder worden duurt een leven lang en begint niet na je 65ste. Op zoek naar een wervend motto voor onze activiteiten ontstond de ambitie om van deze regio de eerste ‘Man made blue zone’ te maken. We bedoelen die kreet niet als blauwdruk, maar als aansprekend beeld: het gaat om méér dan gezondheid-zorg, het gaat ook om een gezonde omgeving en een gezonde leefstijl: beweging, voeding en sociale netwerken.”

Bloeizone Fryslân

Omdat blue zones een beschermde merknaam zijn geworden, wil Daan op dat begrip zelf niet te veel focussen. Toch was hij aangenaam verrast toen de provincie Friesland de blue zone als doel in haar laatste bestuursakkoord benoemde en aan HANNN vroeg om er een plan voor te uit te werken. De gedachte is dat een ‘blue zone-aanpak’ een oplossing kan bieden voor knelpunten op het gebied van gezondheid en leefbaarheid. ‘Bloeizone Fryslân’ steunt op een combinatie van zes principes: actief burgerschap, gezonde omgeving, actief

“Gezond ouder worden duurt een leven lang”

ontspannen, gezonde mobiliteit, gezond wonen en gezonde voeding. Daan: “We pakken deze elementen pragmatisch op, passend bij de Friese cultuur, natuur en technologische mogelijkheden. Dus geen kopie van bestaande blue zones, maar een eigen, Friese versie.”

Actief burgerschap

Hoe werkt Bloeizone Fryslân en hoe wordt het een succes? Daan: “Eind 2023 moet er in minimaal 15 gemeenten een lokale Bloeizone zijn. Hiertoe gaan ‘vliegende brigades’ – bijvoorbeeld studenten – op zoek naar plekken in Friesland waar al initiatieven bestaan. Het gaat dan altijd om een combinatie van enkele van de genoemde zes thema’s. Initiatieven uit de lokale gemeenschap, dus van onderop, zorgen voor breed draagvlak. Naast actief burgerschap is ook uithoudingsvermogen nodig, want een initiatief wordt niet altijd meteen omarmd. Wat helpt is als er ‘systeemspe- lers’ bij betrokken zijn: een huisarts, een buurtsportcoach of een dorpsondersteuner. De laatstgenoemde persoon zorgt voor onderlinge verbinding én verbinding tussen formele en informele zorg. En zo iemand uit de eigen gemeenschap is veel effectiever dan een overheidsfunctionaris. De rol van HANNN is: energie toevoegen op het juiste moment en helpen bij organisatie of lobbywerk.”

Bakkeveen geeft het goede voorbeeld

Een aansprekend lokaal initiatief is Bakkeveen. Hier is na een initiatief van ‘leefstijlhuisarts’ Jon Brouwers een brede dorpsbeweging ontstaan, met veel vrijwilligers. Daan: “Ze organiseren gezamenlijk gezonde activiteiten, gericht op preventie en tegengaan van overgewicht. Van het een komt het ander, er groeien contacten, Whatsapp-groepen, samen gezond koken, samen trainen. Wij signaleren in Friesland verschillende lokale bewegingen die kunnen uitgroeien tot het niveau Bakkeveen. Met de vliegende brigades willen we die een stap verder zien te krijgen. Waar we tegenaan lopen is de botsing met het huidige zorgsysteem: daarin zijn geen structurele middelen beschikbaar voor lokale preventieprojecten. We willen daarom aan de hand van meer voorbeelden aantonen dat dit soort bewegingen bijdragen aan kostenbesparing in de zorg.”

Sterke sociale band

Samen werken in de buurttuin, samen bewegen, koken, zorgen voor elkaar, vriendschappen onderhouden: het zijn elementen uit de oorspronkelijke blue zones: arme gebieden waar mensen op elkaar zijn aangewezen, merkt Daan op. “Het lijkt romantisch, maar lokale initiatieven zijn in een tijd van vergrijzing en in krimpgebieden ook bittere noodzaak om de leefbaarheid in stand te houden. Er wordt nu meer van mensen gevraagd dan in de hoogtijdagen van de verzorgingsstaat. Mensen hebben hun eigen nabije netwerk nodig om goed oud te worden. Ik zie heel veel veerkracht in de dorpen, want wederzijdse afhankelijkheid zorgt wel voor een sterke band. Het is een uitdaging om structurele ondersteuning voor eigen initiatieven te verkrijgen zonder dat de overheid het overneemt.”



Blue Zones: geluk zit in gewone dingen

Wat is het geheim van de bewoners van de vijf Blue Zones Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica) en Loma Linda (Californië)? Op basis van onderzoek van de Belgische demograaf Michel Poulain beschreef National Geographic-journalist Dan Buettner de gemeenschappelijke factoren die bijdragen aan een langer, gezonder en gelukkiger leven. Dit zijn ze (onder andere): mensen bewegen er meer (in het alledaagse leven), eten gezonder – minder calorieën, minder vlees – hebben een doel in het leven, weinig stress en onderhouden hechte banden met de familie en de gemeenschap.

<https://www.bluezones.com/dan-buettner>



“Veel meer dan een chauffeur”

Met het stappenplan van **Harry Wassenaar** uit Den Haag kunnen gemeentes binnen een paar maanden een vervoersdienst voor senioren laten rijden. Het belangrijkste hierbij is de persoonlijke begeleiding. “Letterlijk die arm om op te leunen.”

tekst: Karin Wesselink
fotografie: Sandra Mol

“Mijn vader was directeur van een zorgcentrum en ik werkte daar als puber in het weekend achter de receptie. Heerlijk vond ik dat: een beetje biljarten of een praatje maken met mensen. Vooral op zondagen was het soms een trieste bedoening, zo weinig bezoek er kwam. Met de eenzaamheid van senioren werd ik toen dus al geconfronteerd.” Maar wat Harry ook meteen greep was de enorme ervaring en verhalen van mensen waar we volgens hem veel van kunnen leren. “De basis van onze welvaart is voor een groot deel door deze groep gelegd en daar verdienen ze dank en waardering voor.” Niet zo vreemd dat Harry na de middelbare school begon met vrijwilligerswerk bij ouderenwerk in de Haagse volkswijk Transvaal. In de avonduren deed hij een HBO-studie P&O en uiteindelijk kwam hij als professional terug in Transvaal. De insteek was steeds: kijken naar de problemen bij zelfstandig wonende ouderen. “En nadenken over hoe je die kunt tackelen met nieuwe vormen van dienstverlening.” En dus stond hij aan de wieg van wijkbussen en maaltijdvoorzieningen en richtte hij de Stichting Boodschappenbegeleidingsdienst op. Vooral bij dat laatste merkte hij dat juist persoonlijke zo nodig is én de meerwaarde vergeleken met het ov waarbij

je ook nog eens zelden écht voor de deur kunt uitstappen. “Het belangrijkste is letterlijk even die arm om op te leunen. En na de boodschappen dat kopje koffie samen. Dat haalt mensen ook even uit hun isolement.”

Starterspakket

Deze aspecten zijn ook karakteristiek voor een voorziening als de Particuliere Vervoersdienst in Scheveningen, zoals er meerdere zijn in Nederland. Om precies te zijn: een stuk of tien en allemaal vormgegeven naar het model van Harry. Kort samengevat biedt hij een starterspakket aan voor gemeentes waarmee ze binnen vier of vijf maanden een vervoersdienst kunnen laten rijden. In dit pakket staan alle stappen die gezet moeten worden. “Het succes van mijn format is dat je zorgt dat welzijnsorganisaties niet met grote kosten te maken krijgen. Gemeentes die hiermee aan de slag gaan, hoeven alleen een ruimte, twee computers, twee bureaus en telefoons te regelen. En het gebruik van de applicatie kost naast een eenmalige aansluitbijdrage 400 euro per jaar. Nou: dat zijn de kosten niet.” Hij kwam op dit idee toen hij als oprichter van Stichting Welzijn Innovatiegroep (WIN) zo’n negen jaar geleden werd benaderd door een fonds waar veel aanvragen binnen kwamen van stichtingen en welzijnsorganisaties die busjes wilden aanschaffen voor een vervoersdienst voor ouderen. “Maar dat is per definitie niet te doen: veel te duur. Je hebt het bij één busje dan al snel over eenmalig 30.000 euro. Deze exploitatiekosten zijn door de doelgroep alleen nauwelijks op te brengen. Ik heb al wel vaker gemerkt dat welzijn en ondernemerschap niet zo goed samen gaan.”

Waardering

De Particuliere Vervoersdienst kan niet functioneren zonder de vrijwilligers die niet alleen rijden, maar dus vooral ook begeleiden. Hoewel Harry het liever niet over vrijwilligers heeft. “Dat woord heeft een bepaalde lading. We vragen mensen die ‘wel eens een uurtje vrij hebben’ om zich aan te melden als chauffeur/begeleider. En wat we verder een heel belangrijk aspect vinden, is dat het de chauffeur/begeleider absoluut geen cent mag kosten. Bij veel organisaties kost je vrijwilligerswerk toch geld en krijg je bijvoorbeeld geen reiskosten vergoed. Daarnaast tippen we gemeentes: ga regelmatig met elkaar in gesprek, minimaal eens in de twee maanden. Dat wordt enorm gewaardeerd, want zo laat je zien dat je waardering hebt voor de chauffeurs/begeleiders en oor hebt voor hun inbreng en ervaringen. Zo kunnen ze meebepalen hoe de dienst zich ontwikkelt.”

Helaas werd juist die persoonlijke begeleiding het eerste dat moest sneuvelen in tijden van corona. “We deden voor onze boodschappendienst in Den Haag toen onderzoek onder de honderdvijftig ouderen die gebruik van onze diensten maakten. We vroegen hen of ze eventueel familie of burens hadden die onze begeleiding tijdens het boodschappen doen over konden nemen. Toen bleven er toch veertig mensen over die het écht niet zelf konden oplossen. Daar zijn en blijven wij dan voor.”

“Het haalt mensen ook even uit hun isolement”



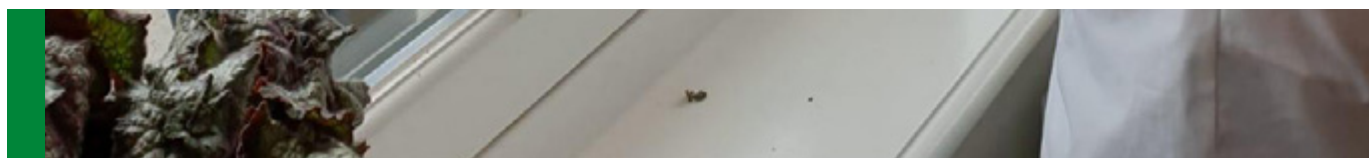
Particuliere vervoersdienst

Met een telefoontje naar de Dienstencentrale kunnen senioren boven de 65 uit Scheveningen tijdens kantooruren een ritje ziekenhuis of bezoekje boeken. De vrijwilligers aan de telefoon zoeken dan een chauffeur/begeleider die met de eigen auto niet alleen de klant brengt, maar ook helpt waar nodig. De senioren betalen 10 euro lidmaatschaps-geld per jaar en rekenen per rit af bij de chauffeur/begeleider. Binnen stadsdeel Scheveningen is dat 5 euro voor een retourtje.

www.welzijnscheveningen.nl



Ouderen in tijden van Corona



Nederlanders springen tijdens de coronacrisis massaal op de bres voor kwetsbare ouderen. De burgerinitiatieven voor het ondersteunen van ouderen bloeien als nooit tevoren en ook het animo voor vrijwilligerswerk lijkt groter dan ooit. Het hulpaanbod was aanvankelijk zelfs vele malen groter dan de vraag. “Het opsporen van ouderen met een hulpvraag is voor alle vrijwilligersorganisaties een enorme uitdaging.”

tekst: Jeroen van der Spek
fotografie: De Beeldredactie, Melanie Dalebout, Club Goud

De coronapandemie heeft een groot deel van het openbare leven in Nederland stilgelegd. Maar wie zou verwachten dat de aandacht en zorg voor ouderen als gevolg van de crisis stil zouden vallen, heeft het helemaal mis. De afgelopen maanden popten overal in Nederland vrijwilligersinitiatieven op om kwetsbare ouderen te ondersteunen: van boodschappenbuddy's tot telefonische hulplijnen om de computervaardigheid van ouderen te vergroten en van online maandagochtendgymnastiek tot straatkookclubs. “Sinds het uitbreken van de coronacrisis zijn er ongelooflijk veel initiatieven en projecten opgebloeid,” zegt Wanda Huinink, directeur Burennetwerk Amsterdam. “In Amsterdam, waar wij actief zijn, buitelden de initiatieven echt over elkaar. Ook bij reeds bestaande initiatieven was de toestroom van vrijwilligers extreem hoog. We moeten normaal erg ons best doen om in een jaar 300 nieuwe goede burens te werven, en nu hadden we er in twee weken tijd meer dan 1000 op de wachtlijst staan. Echt heel inspirerend om te zien.”

Een rondgang door het land laat een diverse dwarsdoorsnede zien van de burgerinitiatieven waarmee Nederlanders kwetsbare ouderen uit hun isolement proberen te halen. Van de stoepconcerten voor dementerende ouderen die Goed voor Elkaar in Veenendaal organiseert tot het Koetjes & Kalfjes-project, dat studenten op basis van gemeenschappelijke interesses koppelt aan een oudere voor een tweewekelijks telefoongesprek. Volgens Corina Gielbert, directeur van het Nationaal Ouderenfonds, werkt de coronacrisis als katalysator voor de hulpbereidheid van veel Nederlanders. “Ik denk dat de bereidheid om te helpen in ons land heel groot is. Maar veel mensen hebben last van handelingsverlegenheid: ze willen wel in actie komen, maar ze weten niet zo goed wát ze kunnen doen. Door de coronacrisis is veel zichtbaarder geworden waar de hulp het hardst nodig is. Daar zijn veel mensen op ingesprongen. Ook met hele kleine dingen: even wat extra boodschappen doen en koken voor iemand anders in de straat die dat zelf niet kan. Die sociale cohesie is echt in onze samenleving aanwezig.”

Vraagverlegenheid

Het massale aanbod aan vrijwilligers leidde de afgelopen maanden hier en daar tot een luxe die in vrijwilligersland tot voor kort ongekend was: een aanbod dat de vraag overtreft. NLvoorelkaar, het grootste vrijwilligersplatform van Nederland, zette op 16 maart een matchingsplatform voor coronahulp op. Drie dagen na de lancering hadden zich 1200 vrijwilli-

gers aangemeld om ‘te helpen waar dat nodig was’. Ironisch genoeg turfde de site slechts 37 concrete hulpvragen. KBO-PCOB-directeur Manon Vanderkaa herkent het beeld. “De burgerinitiatieven die in coronatijd zijn ontstaan, richten zich vaak op eenzame ouderen. Maar die kom je niet zomaar tegen. Nog los van het feit dat mensen niet met het etiket ‘eenzaam’ rondlopen, is er in onze samenleving sprake van vraagverlegenheid. Mensen bieden veel makkelijker hulp aan dan dat ze het vragen. Ik spreek zelfs senioren die het lastig vinden om aan hun kinderen te vragen of ze even boodschappen willen doen.” Ook Wanda Huinink ziet dat veel initiatieven worstelen met de vraag waar ze ‘hun’ doelgroep kunnen vinden: “We kregen mails van groepjes studenten die zeiden: we hebben ons verenigd in een appgroep, een boodschappenproject of een belcirkel en nu zijn we op zoek naar mensen die hulp nodig hebben. Dat geeft wel aan hoe lastig het voor veel nieuwe initiatieven is om de kwetsbare ouderen te vinden die ze willen bereiken. Aan de andere kant waren er ook mensen die gewoon huis-aan-huis in de straat gingen aanbellen, om te kijken of er in hun buurt ouderen waren die hulp nodig hadden. Dat is natuurlijk de meest effectieve manier om mensen te bereiken.”

- Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor een samenleving waarin iedere oudere het leven kan leiden dat hij of zij wenst. Het fonds richt zich op thema's als eenzaamheid, kwetsbaarheid, mantelzorg en LHBT.
- KBO-PCOB, met een kwart miljoen leden en 800 plaatselijke afdelingen de grootste seniorenorganisatie van Nederland, maakt zich sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar.
- Burennetwerk Amsterdam koppelt buurtgenoten aan elkaar voor eenvoudige burenhulp, vervoer met begeleiding of sociaal contact. Bij het netwerk staan ongeveer 1200 ‘goede burens’ ingeschreven die zich willen inzetten voor een buurtgenoot met een hulpvraag.

Reservoir aan betrokkenheid

De vele uitingen van zorg, hulpvaardigheid en solidariteit laten zien dat de oproep van premier Rutte om ‘een beetje op elkaar te letten’ een gevoelige snaar heeft geraakt. Toch heeft de massale aandacht voor ouderen ook een keerzijde, vindt Corina Gielbert. “Wat ik lastig vind is dat er, tegelijkertijd met de acties, beeldvorming ontstaat waarin alle ouderen over een kam worden geschoren. Want opeens zijn alle ouderen kwetsbaar. Terwijl veel actieve ouderen tot voor kort juist een sleutelrol speelden in de participatiemaatschappij. Geen groep doet zoveel vrijwilligerswerk en verricht zoveel mantelzorg als de actieve senioren tussen de 65 en de 75. Het zou goed zijn als dat onderscheid meer werd gemaakt.” Met de explosieve groei van het aantal vrijwilligersprojecten doet zich ook de vraag voor hoe de initiatieven van nu na de coronacrisis in de samenleving verankerd kunnen blijven. Maar volgens Manon Vanderkaa is dat nog een beetje koffiedik kijken. “Wat ik in elk geval positief vind is dat er bij veel initiatieven mensen betrokken zijn die hiervoor nog niet als vrijwilliger actief waren. De projecten die zijn opgezet, maken blijkbaar iets los in mensen en laten zien hoe mooi vrijwilligerswerk kan zijn. Daarmee is in de maatschappij een extra reservoir aan betrokkenheid aangeboord. Dat engagement kan straks weer op andere plekken tot uiting komen.” Wanda Huinink: “Ik hoop dat helpen in deze coronatijd de drempel verlaagt om vaker je hulp aan te bieden. Bovendien denk ik dat een deel van de vrijwilligers de smaak echt te pakken heeft. Niet alleen omdat het veel voldoening geeft om andere mensen te helpen, maar ook omdat ze zich realiseren dat het heel makkelijk is om even iets voor iemand te doen. Je hoeft niet meteen een enorm commitment aan te gaan; wij zijn bij wijze van spreken al blij als iemand drie keer per jaar een klusje doet.”



Contactloze Buitenconcerten

Een opvallend initiatief om het isolement van ouderen te doorbreken zijn de Contactloze Buitenconcerten van de Nijmeegse sociale onderneming Club Goud. Tijdens deze concerten genieten ouderen in verpleeg- of verzorgingshuizen op veilige afstand van openlucht optredens. “Toen ik halverwege maart hoorde dat ouderen beter geen bezoek meer konden ontvangen, brak mijn hart bijna,” zegt Moniek van Daal, initiatiefnemer van Club Goud. “We zetten ons juist het hele jaar in om generaties samen te brengen en ouderen bij de maatschappij te betrekken. Daarom zijn we meteen op zoek gegaan naar alternatieve manieren om toch contact met ouderen te leggen. Zo ontstond het idee van de buitenconcerten.” Inmiddels heeft Club Goud 240 Contactloze Buitenconcerten georganiseerd en een stappenplan ontwikkeld voor andere initiatiefnemers, die het idee willen volgen. De agenda vermeldt ruim 70 aanvragen voor nieuwe concerten. “De belangstelling is echt overweldigend,” zegt Moniek. “En we krijgen hele ontroerende reacties. Muziek kan voor verbinding zorgen, roept bij jong en oud emoties op en haalt mensen even uit hun sleur. Als je 24/7 in een verpleeghuiskamer van 15 vierkante meter zit, is ieder beetje afleiding super welkom.”

Praktische tips voor initiatieven (en vrijwilligers) in coronatijd

- Check of je initiatief misschien al bestaat. Het is zonde om het wiel opnieuw uit te vinden en soms kun je beter je krachten bundelen met bestaande organisaties of projecten.
- Geef zoveel mogelijk ruchtbaarheid aan je project, zodat mensen met een hulpvraag weten waar ze terecht kunnen. Beperk je daarbij niet tot internet, maar flyer in de buurt en hang posters op, bij bijvoorbeeld bij winkels, apotheken of wijkcentra.
- Maak voor het ‘opsporen’ van buurtbewoners met een hulpvraag gebruik van bestaande vrijwilligersorganisaties en professionals die in een buurt actief zijn. Zoals huisartsen (praktijkondersteuners), wijkverpleging of thuishulp.
- Bedenk dat veel vrijwilligersorganisaties in deze periode ‘vacatures’ hebben doordat veel van hun oudere vrijwilligers (65-75) noodgedwongen thuiszitten. Soms zijn kwetsbare ouderen nog het meest geholpen door het voortzetten van reeds bestaande hulp.
- Ga netwerken in de wijk. Vraag iedereen die je kent of er in zijn of haar omgeving nog mensen met een hulpvraag zijn. Of bel gewoon aan om te vragen of je iets voor anderen kan betekenen.

Hulp nodig bij jouw burgerinitiatief? KNHM foundation helpt je verder!

Ben je geïnspireerd door de verhalen in deze Werkplaats? Wil je advies of begeleiding bij het verbinden van inwoners in jouw buurt? Of ben je als gemeente op zoek naar een andere, nieuwe vorm van samenwerking met de inwoners? Laten we dan eens een (digitaal) kop koffie drinken om te kijken wat we voor je kunnen betekenen.



Vrijwilliger worden

Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Mensen met een breed netwerk, die het een uitdaging vinden om actieve burgers te begeleiden bij het verbeteren van hun leefomgeving. Die zich vrijwillig willen inzetten door kennis, netwerk en tijd te delen met maatschappelijke projecten. Daar staat natuurlijk ook iets tegenover. Je inzet als vrijwillige adviseur biedt naast een nieuw netwerk, inspiratie en collegialiteit, zinvol werk met burgerinitiatieven en sociale ondernemers. Meerdere keren per jaar organiseren we informatiebijeenkomsten waar we je alles vertellen over KNHM en waar je al je vragen kunt stellen. Nieuwsgierig? Kijk op www.knhm.nl/word-adviseur voor meer info.

KNHM foundation daagt mensen uit hun leefomgeving socialer en mooier te maken. We inspireren, adviseren en verbinden maatschappelijke initiatieven waardoor zij sneller groeien.

Workshops

Als netwerk van professionals helpt KNHM foundation die actieve burgers bij het verbeteren van hun buurt. Onze adviseurs werken vanuit provinciale en landelijke adviesteams. Je vindt ons dus door heel Nederland. Ook organiseren we regelmatig (online) workshops en kennisbijeenkomsten. Die helpen je bij het opstarten, uitvoeren en voortzetten van je (buurt)initiatief. Deze bijeenkomsten zijn vooral praktisch van aard: je doet kennis en inspiratie op van professionals en kunt hier direct mee aan de slag. Denk aan crowdfunding, social media, pitch en het schrijven van een plan van aanpak.

Vrijwillig en kosteloos

Onze adviseurs bestaan uit vrijwilligers en medewerkers van Arcadis. Wij werken vanuit provinciale en landelijke adviesteams. Je vindt ons dus door heel Nederland. Elk team beschikt over adviseurs met verschillende achtergronden en een krachtig netwerk dat ingezet kan worden om jouw initiatief beter en sneller te realiseren.

Meer weten?

Neem eens een kijkje op onze website: www.knhm.nl. Daar lees je alles over KNHM foundation, onze programma's, de workshops en vooral veel mooie verhalen. Verhalen van actieve burgers die het aandurven om hun dromen voor de buurt te realiseren. Wij delen deze verhalen graag, ook via Twitter (@KNHM_) en Facebook (www.facebook.com/knhm). Houd ons dus in de gaten!

“Ontmoetingsplek in leefbare kern”

Vlak bij Valkenburg aan de Geul, boven aan de Cauberg, ligt Vilt (900 inwoners), met aan de rand van het dorp gemeenschapshuis **Cascade**. Dat grenst direct aan de hellingbossen die afdalen naar het prachtige Geuldal. Ondanks het rijke verenigingsleven in Vilt met de harmonie, toneel, zang, jeugdcarnaval en ViltActief voor 55-plussers, kreeg Cascade een probleem. Een belangrijke financiële deelnemer – de voetbalclub – viel weg. Hoe het gemeenschapshuis vitaal en rendabel te houden?

tekst: Arghje de Sitter
fotografie: VVB Fotografie John Voermans

“Ons dorp heeft geen voorzieningen meer”, vertelt Hellen van den Bergh, voorzitter van het bestuur van de Stichting Gemeenschapshuis Cascade Vilt. “Ouderen trekken weg, bijvoorbeeld naar een verzorgingshuis of een appartement in een omliggende kern. Maar velen houden wel binding met de gemeenschap: er wonen kinderen en kennissen. Dus als wij ze in de huiskamer in ons gemeenschapshuis activiteiten en dagopvang kunnen bieden, draagt dat bij aan hun welzijn. Ze hoeven dan niet te vereenzamen in hun nieuwe woonplek. Met Cascade willen we bijdragen aan de leefbaarheid in het dorp.”

Ontmoeting en dagopvang

Het bestuur ging op zoek naar nieuwe manieren om Cascade te benutten en inkomsten te genereren. Er ligt een toekomstplan: ‘Van gemeenschapshuis naar Gemeenschapshuis Plus’. Hellen: “Ook nu al zijn er activiteiten voor oudere inwoners: wandelen, bewegen op muziek en boccia (een balsport die op jeu de boules lijkt). En we hebben een huiskamerproject dat met vrijwilligers draait. Maar we willen dit uitbreiden door de ruimte te verhuren aan een professionele zorgaanbieder – Sevagram. Die kan dan zes dagdelen per week dagopvang bieden in het kader van de Wmo. Zo hebben we straks voor alle

ouderen iets te bieden: ontmoeting en gezelligheid zoals we nu al doen maar ook activiteiten voor degenen met een Wmo-indicatie. Sevagram verwacht een hoge animo voor dagopvang die in de eigen omgeving plaatsvindt. Als het aan ons ligt zullen daar straks ook vrijwilligers uit Vilt aan bijdragen.”

Plus

Het plan voor Cascade heeft drie pijlers: de gemeenschapsfunctie voor de inwoners van Vilt, de uitbreiding van de ontmoetingsfunctie met Wmo-activiteiten én een horecafunctie gecombineerd met bestaande natuurontwikkelingsplannen. “We gaan het gebouw optimaal benutten, dat wordt de plus. ’s Avonds de verenigingen, overdag de dagbesteding en de andere activiteiten, vooral voor ouderen. Met het café erbij een ideale ontmoetingsplek. In het gebouw gaan we een andere sfeer creëren, het wordt veel gezelliger. Onze uitdaging is om van de som der delen meer te maken dan al die losse pootjes. Tips voor vergelijkbare initiatieven: denk out of the box, zie de kansen in je omgeving, houd je contacten warm en wees niet bang voor minder populaire beslissingen. Je doet het immers voor continuïteit in de toekomst! Wij hopen straks voor nog meer (oudere) inwoners iets te betekenen.”

Van gemeenschapshuis naar Gemeenschapshuis Plus

De kern Vilt (gemeente Valkenburg aan de Geul) kreeg zo’n 20 jaar geleden een nieuw gemeenschapshuis: Cascade, bedoeld voor de activiteiten van het bloeiende verenigingsleven. Maar gevoetbald wordt er niet meer, dus de horeca levert ook geen inkomsten op. Tijd voor een toekomstplan. Met twee nieuwe pijlers: commerciële horeca én een bredere invulling van de sociaal-maatschappelijke functie kan Cascade een multifunctionele ontmoetingsruimte voor Vilt worden. Wél is er een verbouwing nodig, die in 2022 klaar zal zijn. Samenwerkingspartners zijn de gemeente, Kernoverleg Vilt en Stichting Limburgs Landschap. De provincie en de gemeente hebben elk 100.000 euro subsidie toegezegd. Ondersteuning is er verder o.a. van het VSBfonds en KNHM foundation, met advies en participatie.

www.facebook.com/CascadeVilt





**#staysafe #dankbaar #samen #burenhulp
#coronahulp #zorg #ditisdetijdvandoen
#wevergetenjullieniet #nietalleen
#eentegeneenzaamheid #FlattenTheCurve**

fotografie: Cees van Keulen, Marcel Krijgsman, De Beeldredactie, Istockphoto

