

Ouderen als oplossing

Over seniorisme, samenleven en solidariteit

*Redactie: Lilian Linders, Henk Nies, Marcel Canoy, Evelien Vos,
Jan van Dam, Sjaan Steinmetz, Els Hofman, Esther Schrijver,
Anita Peters, Marcel Ham.*

Colofon

Ouderen als oplossing verschijnt als jaarboek
van het *Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken*
www.socialevraagstukken.nl
© auteurs/Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken
/Uitgeverij van Gennep
Redactie: Lilian Linders, Henk Nies,
Marcel Canoy, Evelien Vos, Jan van Dam,
Sjaan Steinmetz, Els Hofman, Esther Schrijver,
Anita Peters, Marcel Ham
Eindredactie: Jolanda Verhaart
Persklaarmaken: Gedachtenwoorden
Vormgeving en opmaak binnenwerk: Jaap Swart
Vormgeving en illustratie omslag: Machteld Hardick
ISBN: 9789461645951
NUR: 740

Inhoudsopgave

- 7 Voorwoord
Paul Schnabel

DEEL 1 ALGEMEEN

H P

- 1 11 Inleiding — Ouderen als oplossing
Marcel Ham, Lilian Linders
- 2 16 Onderzoek — Ouderen steeds actiever
Trends en ontwikkelingen in participatie
Sjaan Steinmetz en Esther Schrijver
- 3 24 Zeven columns — Oudere gerontologen kijken terug
24 *Hoe ik tijdens mijn studie een supertrio ontdekte* – Huub Buijssen
27 *Een leven lang pionieren* – Laura Christ
29 *De weg uit de vertrouwde omgeving* – Erik Gallé
31 *Oud en vrouw* – Nan Stevens
33 *Zelf ouder worden – verlies en engagement* – Max de Coole
36 *Nog steeds te weinig aandacht voor migrantenouderen* – Decy Eysma
40 *Niet meer hetzelfde, maar wel dezelfde* – Henk Nies

DEEL 2 BEELDVORMING EN CULTUUR

- 4 43 Driegesprek — Wie zien wij als we aan ouderen denken?
Marcel Ham, Evelien Vos
- 5 46 Essay — Discriminatie van ouderen
Seniorisme is een gevaar voor de volksgezondheid
Richard Ridderinkhof, Lotte Brinkhof
- 6 54 Verkenning — Stigma's vermijden
Langer werken, heeft een overheids campagne zin?
Robert Lagendijk
- 7 57 Onderzoek — Grenzen van solidariteit
Wat kunnen we leren van het snel vergrijzende Brazilië?
Erik Bähre

DEEL 3 ARBEID EN VRIJWILLIGERSWERK

- | <u>H</u> | <u>P</u> | |
|----------|----------|--|
| 8 | 63 | Driegesprek — ‘76 vind ik niet oud’
<i>Evelien Vos, Marcel Ham</i> |
| 9 | 67 | Onderzoek — Onder druk wordt alles vloeibaar
Kan de overheid in tijden van vergrijzing leeftijdsnormen beïnvloeden?
<i>Harry van Dalen, Kène Henkens</i> |
| 10 | 75 | Verkenning — Je gezien voelen als werknemer
Een gelukkige oude dag op de werkvloer
<i>Robert Lagendijk</i> |
| 11 | 79 | Reportage — ‘Ik wil niet alleen maar fun dingen doen’
Hoe AOW’ers voldoening halen uit het ondersteunen van mantelzorgers
<i>Piet-Hein Peeters</i> |
| 12 | 85 | Opinie — We hebben ouderen keihard nodig
Een dienstplicht voor ouderen
<i>Jan van Dam, Marcel Ham</i> |
| 13 | 88 | Interview — Voorland Japan
Een verre blik op onze toekomst
<i>Marcel Ham</i> |

DEEL 4 HUIZEN, WOONOMGEVING

- | | | |
|----|-----|--|
| 14 | 91 | Viergesprek — Iedereen weet hier wat een tube verf is
<i>Evelien Vos, Marcel Ham</i> |
| 15 | 95 | Essay — Betere bezetting woningvoorraad:
goed voor jong en oud
<i>Marcel Canoy</i> |
| 16 | 101 | Verkenning — De creatieve oplossingen voor de ‘last mile’ liggen klaar
Vervoer in 2040
<i>Robert Lagendijk</i> |
| 17 | 105 | Column — Hoe zorg ik voor een zorgzame buurt?
<i>Yvonne Witter</i> |
| 18 | 109 | Onderzoek — Hoe richt je een seniorvriendelijke stad in?
Voorbeelden uit de Haagse praktijk
<i>Joost van Hoof, Suzan van der Pas</i> |
| 19 | 114 | Verkenning — Ongekende ouderen
De blinde vlek van technologieontwikkelaars
<i>Marcel Ham</i> |
| 20 | 117 | Reportage — Strijden voor een multiculturele ouderenwoongroep
<i>Jan van Dam</i> |

DEEL 5 WAT KAN HET SOCIAAL DOMEIN?

<u>H</u>	<u>P</u>	
21	121	Analyse — ‘Liever een onsje meer welzijn dan een kilo meer zorg’ Wat zeggen ouderenexperts? <i>Els Hofman, Esther Schrijver</i>
22	127	Onderzoek — Als je ervaart hoe community building werkt, wil je nooit meer iets anders <i>Marcel Spierts, Sjef van der Klein</i>
23	137	Column — Hef het onderscheid tussen welzijn en zorg op <i>Jan Willem Bruins</i>
24	140	Essay — Lessen uit de buurtkroeg Attente plekken in de grote stad <i>Ludo Glimmerveen</i>
25	146	Interview — Kijk eerst naar wat mensen willen Gesprek met Dominique Verté <i>Jan van Dam, Marcel Ham</i>
26	149	Onderzoek — Ouderen als co-onderzoekers Flexibele professionals bereiken meer betrokkenheid <i>Tineke Abma, Elena Bendien, Leen Sterckx, Crétien van Campen</i>
27	155	Essay — ‘Vergeten is niet het einde van mijn bestaan’ Blijven meedoen met dementie <i>Hans Alderliesten</i>
	162	Conclusie — Het is best simpel eigenlijk <i>Lilian Linders, Marcel Ham</i>



Voorwoord

Mijn vader ging met pensioen toen hij 55 was. Meteen na de oorlog met werken begonnen, stopte hij in 1975 om plaats te maken voor jongeren. Een gouden handdruk als afscheid en een welvaartsvastpensioen op basis van het laatste salaris. 31 jaar pensioen, langer dan hij gewerkt had. Geen betaald werk meer, evenmin bestuurs-of vrijwilligerswerk, hij ging met mijn moeder reizen, werd thuisman en paste op de kleinkinderen. Mijn broer, net als mijn vader een Shell-man, ging in 2009 op zijn 59ste met pensioen na 37 dienstjaren. Hij heeft daarna nog tien jaar op projectbasis overal op de wereld als technisch expert gewerkt. Hij stopte om voor zijn terminaal zieke vrouw mantelzorger te kunnen zijn. Ik kreeg in 2013 op mijn 65ste onontkoombaar leeftijdsontslag bij het Rijk. In 2018 nam ik als universiteitshoogleraar ook afscheid van de universiteit, maar ik ben nog steeds aan het werk.

Zo vroeg, zo riant en zo definitief met pensioen gaan als mijn vader kan niet meer. De keuze van mijn broer — hij had tropenjaren en bij Shell ging je er toen nog met zestig uit — is al veel meer van deze tijd. Ik loop misschien al vooruit op wat steeds meer gewoon en ook noodzakelijk zal worden. In Nederland zijn boven de 65 al wel, maar boven de 75 nog niet zoveel, mensen aan het werk, zo'n dertigduizend op een totaal van 1,2 miljoen. Heel zelden is dat nog in loondienst of fulltime. Anders dan in landen met slechte pensioenvoorzieningen werk je na je 67ste in ons land in principe omdat je je werk leuk vindt, of omdat je het leuk vindt om te werken en met anderen samen te werken. Leuker in ieder geval dan, zoals dat ouderwets treurig heet, achter de geraniums zitten. Dat doe je pas als je heel oud bent en ook dan zijn het tegenwoordig eerder eindeloos lang bloeiende orchideeën.

In Nederland wordt wat spottend gekeken naar de Fransen die uiterlijk op hun 62ste met pensioen willen. Twintig jaar geleden was dat dankzij de VUT ook in Nederland de standaard. Met de afschaffing van die veel te dure voorziening veranderde al snel ook de houding tegenover vroeg met pensioen gaan. Wie dat doet, heeft iets uit te leggen. Ziek? Mantelzorg? Kleinkinderopvang? Oudere partner? Vrijwilligerswerk? Er moet wel een goede reden voor zijn. Toen 65 jaar als een bijna natuurlijke grens van het werkende leven werd ingevoerd, was er daarna ook niet zoveel tijd

meer om iets anders te gaan doen. De levensverwachting was toen met ruim zeventig ongeveer tien jaar korter dan nu het geval is. Wie nu de 67 is gepasseerd, heeft nog een levensverwachting van bijna twintig jaar. Dat is lang en dat is duur.

Blijven werken op hogere en hoge leeftijd zal in de komende jaren gewoner worden, omdat meer mensen het kunnen en er minder mensen zijn dan er werk is. Er is in feite meer dan volledige werkgelegenheid en dat blijft ook zo. Meer mensen zullen ook moeten blijven werken, omdat ze als zzp'er, meer dan een miljoen nu, of flexwerker vaak te weinig pensioen opbouwen. Gelukkig is er de AOW, die Nederland tot het enige land ter wereld met een echt basisinkomen maakt. Voor iedereen in principe hetzelfde bedrag, maar zoals dat met een basisinkomen gaat, voor bijna niemand genoeg.

Meer en langer werken dus, maar ook meer mantelzorg en vrijwilligerswerk. Het wordt druk op de oude dag, zeker ook omdat door de dubbele vergrijzing — meer mensen worden steeds ouder — de behoefte aan zorg zal toenemen. Meer cure, behandeling van ziekten en aandoeningen, maar vooral ook meer care, meer zorg om de dag door te kunnen komen. Cure is vooral kapitaalintensief, care altijd personeelsintensief. Alles bijeen kost de zorg nu al meer dan honderd miljard per jaar. Gezond blijven en goed voor de eigen gezondheid zorgen is dus heel belangrijk, al zal dat de kosten vooral naar later in het leven verschuiven. De gebreken komen met de ouderdom en met het vorderen van de leeftijd nemen de individuele verschillen in gezondheid toe. De receptuur voor gezond oud worden is bekend: actief en zelfstandig blijven, matig intensief bewegen, niet roken, weinig alcohol, geen overgewicht, goed eten en slapen, prettige sociale contacten. Dat spreekt vanzelf, maar het gaat niet vanzelf. Het wordt ook moeilijker als je alleen bent, weinig geld hebt, depressief wordt of gaat dementeren. Oud worden gaat met een toenemend ongelijke en oneerlijke verdeling van pech en geluk gepaard.

De beeldvorming over ouderen en oud-zijn is niet erg positief. Het is al vaak gezegd: iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn. Voor de ouderen van nu is ook vervelend dat het beeld van de ouderdom zelf verouderd is. Beter gezegd, in de huidige samenleving, ook bij ouderen zelf, bestaat de neiging om vanaf zestig, soms al 55 jaar te veronderstellen dat men eerst en vooral niet meer bij de tijd is. De bloemetjesjurk op zoek naar een loket voor een treinkaartje, verlangend naar een advocaatje en op de been gehouden met steunkousen. Wie in de Volkskrant de reeks interviews met 100-plussers volgt, kan inmiddels weten dat ook zij zich niet meer in dit beeld herkennen en ook niet willen herkennen. Soep, zoals oma die maakte, is ook zo'n aftands cliché. Mijn oma scheurde een pakje open en deed als de kleinkinderen kwamen eten, wat lettervermicelli in de soep. Maggi deed de rest. Mijn oma had wel wat anders te doen dan ouderwetse gerechten te maken. Zij gedroeg zich zoals dat ook nu nog het beste is. Ze was en bleef volwassen. Haar

boodschap is de mijne. Ouderen zijn volwassenen en dat moeten ze zo lang mogelijk zien te blijven. Ik doe mijn best. En zo lees ik deze bundel.

Paul Schnabel is emeritus hoogleraar van de Universiteit Utrecht.



Inleiding — Ouderen als oplossing

Dit boek gaat over wat ouderen voor de samenleving kunnen betekenen. Ouderen als medemensen met levenservaring, talenten en kwetsbaarheden, waarvan het potentieel vaak onbenut blijft. Waaraan we met z'n allen — we hebben het immers over een kwart van de bevolking in de nabije toekomst — veel te weinig plezier aan beleven. Deze bundel is de weergave van een zoektocht. Wat maakt dat de samenleving de ervaringen en talenten van oudere mensen nog zo weinig benut en welke mogelijkheden zijn er om dit wel te doen?

Geen zorgbehoevende ballast

Dat begint door op een andere manier naar ouderen te kijken, door ze te zien als onderdeel van de samenleving in plaats van als zorgbehoevende ballast waar we mee zitten opgescheept. Want doorgaans lezen we zorgelijke teksten over 2040 wanneer we de top van de vergrijzing bereiken, en meer dan 25 procent van de bevolking ouder dan 65 zal zijn (CBS 2022). Dat zal flink in de papieren gaan lopen. Ouderen gebruiken namelijk veel zorg. De WRR (2021, p. 44) schrijft: 'Voor de groep van 65 jaar en ouder nemen de zorguitgaven tussen 2015 en 2060 volgens de prognoses van het RIVM toe van 37 naar 167 miljard euro, een gemiddelde groei van 3,4 procent per jaar. Dit komt overeen met een stijging van 44 naar 58 procent van de totale zorguitgaven.' Ook de behoefte aan arbeidskrachten neemt door de 'dubbele' (meer ouderen die ook nog eens gemiddeld steeds ouder zijn) vergrijzing sterk toe.

Deel van de beeldvorming is niet alleen dat die ouderen een last zijn, maar ook dat ze een van de maatschappij afgezonderd probleem vormen waar de rest van de samenleving iets mee moet. 'De samenleving moet zich op de groeiende groep ouderen aan gaan passen', schrijft het ministerie van VWS in zijn programma *Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen* (2022). Je zou denken dat er tijd genoeg geweest is om tot een weloverwogen aanpak te komen. Die vergrijzing zagen we van mijlenver aankomen. En de beweging van instelling naar zelfstandig wonen van ouderen is niet bepaald van gisteren. Deze 'extramuralisering' begon al vroeg in de jaren zeventig van de vorige eeuw. In die tijd leefden ouderen zelfs als ze nog relatief gezond waren in bejaardentehuizen die woonruimte, verzorging en dagbesteding

zoveel mogelijk binnen hun eigen muren regelden. Uit die tijd stamt ook al het pleidooi voor het zo lang mogelijk zelfstandig wonen van ouderen in een normaal huis in een normale wijk (zie ook Verplanke e.a. 2010). Die beweging maakte school, en het klassieke bejaardenhuis stierf uit. In 1990 woonde 83 procent van de 75-plussers zelfstandig, in 2020 was dat al 92 procent (RIVM 2021).

De belofte van een sociale aanpak

De meeste ouderen wonen inmiddels op een prettige manier thuis en weten zich prima te redden. Het beeld dat 65-plussers alleen achter de geraniums zitten, is nu echt ook achterhaald. Velen nemen actief deel aan het maatschappelijk leven, doen vrijwilligerswerk, sporten en bezoeken theaters, musea en ze reizen wat af. Ze passen op de kleinkinderen en verlenen soms tot op hoge leeftijd mantelzorg. Pas met het toenemen van fysieke beperkingen neemt hun deelname af, maar ook dan leven ze meestal niet in volslagen isolement (Verbeek-Oudijk, Hardus, Van den Broek & Reijnders 2023). Ook in de laatste levensfase ervaart de meerderheid van de thuiswonende 75-plussers de kwaliteit van leven ten minste als voldoende (VWS 2021). De bundel *Zorgzame buurten* (Canoy, Smelik & Ham 2023) illustreert hoeveel zorgkracht er bovendien aanwezig is in de samenleving die het ouder worden aangenaam maakt en *community care* — zorgzame (buurt)gemeenschappen — realiseert. Wat de vijftien in deze bundel opgetekende initiatieven succesvol maakt, is dat de bewoners en hoe ze wonen en leven het uitgangspunt zijn van de initiatieven, en niet de zorg zelf. Dat maakt meteen duidelijk waar de meeste kansen liggen voor ouderen als oplossing voor de vraagstukken die onze vergrijzende en ontgroenende samenleving met zich meebrengt.

Maar hoewel het inmiddels normaal is dat het grootste deel van de ouderen thuis blijft wonen, kwam van een brede en sociale aanpak van ondersteuning nog weinig terecht. Waar komt die neiging om ouderen vooral als ‘zorgvrager’ te bekijken eigenlijk vandaan?

Van rimpelig en klagerig naar veerkrachtig

De neiging ouderen voornamelijk te zien als onderwerp van zorg marginaliseert een substantiële en groeiende groep 65-plussers. ‘Oud zijn is geen aanbeveling’, schrijft Anja Meulenbelt (2022) in een aanklacht over hoe er in onze samenleving met ouderen wordt omgesprongen. Uit onderzoek van de Leyden Academy (Lindenberg 2019) blijkt dat de beeldvorming over ouderen vrij unaniem is, namelijk dat ouderen afhankelijk en incompetent zijn. Ouderen willen daar zelf niet graag mee geassocieerd worden, dus nemen ze ook graag afstand van hun eigen oud-zijn, bijvoorbeeld door te vertellen over dat ze ‘nog’ fit zijn, of ‘nog’ werken. Dat blijkt uit een onderzoek dat Gerōn deed onder ouderen (Mysyuk & Huisman 2019). Hoewel de ondervraagde ouderen een vrij positief beeld hadden van het eigen ouder zijn, beschreven ze ouderen in het algemeen als ‘passief, eigenwijs, egoïstisch, rimpelig,

en klagerig'. Ouder worden wordt vaak geassocieerd met kwetsbaar en ook dat wil niemand zijn. Hoewel kwetsbaarheid behoort tot de *condition humaine*, vinden mensen het meestal niet fijn om zo genoemd te worden. Als het wel over kwetsbaarheid gaat, dan meestal in één adem met kracht (Jager-Vreugdenhil & Linders 2022).

Dat krachtgerichte zit ook sterk in het populaire model van Positieve Gezondheid, wat een alternatief is voor de neiging om vooral te kijken naar beperkingen en gezondheidsproblemen van ouderen. Positieve gezondheid probeert de automatische associatie van ouderen met ziekte te verleggen naar de veerkracht van ouderen en wat hun leven betekenisvol maakt. Aan de klassieke opvatting van gezondheid als een louter fysieke kwestie voegt positieve gezondheid begrippen toe als mentaal welbevinden, zingeving en maatschappelijke participatie.

Niet doorslaan in positiviteit

Een risico van eenzijdig uitgaan van positieve gezondheid is dat het mensen gevangen kan houden in dat spinnenweb van positiviteit (zie ook Den Brabander 2022). Laten we wel normaal en realistisch blijven doen over ouder worden. Verlies van naasten, lichamelijke mankementen, dementie en de bijkomende behoefte aan hulp zijn meestal onvermijdelijk, en doen er eveneens toe in een ouder wordend mensenleven. Deze kunnen behoorlijk ontwrichtend zijn en zijn niet altijd te overdekken met een sausje van 'meedoen' (Jager-Vreugdenhil & Linders 2022). Het blijft nodig en zinvol dat ouderen hun kwetsbaarheden en onzekerheden kwijt kunnen. Iets wat toch al lastig genoeg is, in een samenleving waar de dominante norm succesvol en zelfredzaam zijn is. En vooral ook zo lang mogelijk 'jong' blijven! Dat kan de vermaatschappelijking van zorg voor ouderen bemoeilijken, want wie niet kwetsbaar wil lijken, vraagt niet zo gemakkelijk om hulp aan een niet-professional. Veel ouderen vinden het sowieso al lastig aan de bel te trekken bij burens, vrienden of familie, zeker als ze niet ingebed zijn in sociale netwerken. De norm van zelfredzaamheid kan dan leiden tot vraagverlegenheid (Linders, 2010). Dat kan het tot stand komen van community care bemoeilijken.

Geefkracht van ouderen mobiliseren

Community care komt tot stand waar mensen deel uitmaken van sociale verbanden waarbinnen wederkerigheid ontstaat. En, zo schrijft Hans Boutellier (2017), wederkerigheid is het cement van een samenleving. Samenleven is een eindeloze cyclus van geven, ontvangen en teruggeven. Daar moet die doorontwikkeling van de vermaatschappelijking van ouderen plaatsvinden. In wat we tegenwoordig de sociale basis noemen, alle formele en informele voorzieningen en sociale relaties in de eigen leefomgeving waarin mensen tot hun recht kunnen komen en floreeren (WSD 2023). Vanuit dat perspectief is er alle reden om ouderen niet alleen of vooral als ontvangers van onder meer zorg te beschouwen, maar ook als gevers, als mensen die iets (kunnen) bijdragen aan de samenleving als geheel. Dat sluit aan bij

de intrinsieke basisbehoefte van mensen — dus ook ouderen — dat ze ertoe willen doen (Nussbaum 2012). Hoe fijn is dat, want we hebben ze nodig. Oud-Vilans directeur Henk Nies vroeg zich in een interview af: ‘Waarom hebben wij oude mensen nodig?’ (Ham & Peters 2023). Zijn oproep daarin is dat we ‘met z’n allen moeten nadenken’ over wat ouderen voor de samenleving kunnen betekenen. ‘Je zou kunnen zeggen: het is *payback* time. Laat de ouderen maar eens solidair zijn met de jongeren.’ Het was een inspiratie voor deze bundel. We vragen ons hierin af: Hoe kunnen ouderen een maatschappelijke bijdrage leveren? Wat zit daarbij in de weg?

Indeling van dit boek

Hoe is dit boek opgebouwd? Uit de literatuur destilleerden we drie barrières om mee te doen. Beeldvorming speelt daar steeds doorheen. Voordat we die systematisch behandelen warmen we op met een beschrijving van wat ouderen nu al doen op de arbeidsmarkt en aan vrijwilligerswerk. Vervolgens schrijven zeven gerontologen in een column welke theorieën hen vormden en wat ze daar nu ze zelf oud zijn nog aan hebben. Zijn het zoveel jaar na dato houdbare ideeën?

Na deze inleidende bewegingen behandelen we de barrières om mee te kunnen doen. In deel I onderzoeken we hoe het nu zit met de praktijk van die negatieve beeldvorming. Hoe erg is het gesteld met het seniorisme? Zou een overheids campagne helpen? Vervolgens gaan we in deel II na welke belemmeringen er zijn om langer door te werken, en hoe we daarmee om kunnen gaan. Met verrassende constatering en suggesties. Deel III ten slotte maakt ons wijzer over hoe de inrichting van de woonomgeving het ouderen makkelijker kan maken om de deur uit te komen. Denk ook aan huisvesting, technologie en vervoer.

Elk deel opent met een gesprek met ervaringsdeskundigen. Wat u vervolgens kunt verwachten is een mengeling van wetenschappelijke beschouwingen, interviews en columns. We zetten er duidelijk bij wat wat is, zodat u elke bijdrage op waarde kunt schatten.

Lilian Linders is lector Empowerment en Professionalisering bij Hogeschool Inholland. Zij geeft leiding aan een team docent-onderzoekers dat samen met werkveldpartners onderzoek doet naar praktijkvraagstukken in het veranderende sociale domein. Haar onderzoek richt zich op het vermogen van mensen (burgers, professionals, gemeenten) om zich tot die veranderingen te verhouden en vorm te geven aan empowerment. Marcel Ham is hoofdredacteur van het Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken.

REFERENTIES

- Boutellier, H. (2017). We moeten onze wederkerigheid weer zichtbaar maken. Blog Polaritasie en Verbinding. *Kennisplatform Inclusief Samenleven*. Geraadpleegd op 5 oktober 2023 op <https://www.kis.nl/blog/we-moeten-onze-wederkerigheid-weer-zichtbaar-maken>.
- Canoy, M., Smelik, J. & Ham, M. (2023). *Zorgzame buurten. Inspirerende initiatieven die het systeem trotseren*. Nederland Zorgt Voor Elkaar/Vilans/Movisie.
- CBS (2022). *Regionale bevolkings — en huishoudensprognose 2022-2050. Steden en randgemeenten groeien verder*. Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Den Brabander, R. (2022). *Wees positief! Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam University Press.
- Ham, M. & Peters, A. (2023, 20 januari). Interview. Henk Nies: 'Waarom hebben wij oude mensen nodig?' www.socialevraagstukken.nl.
- Jager-Vreugdenhil, M. & Linders, L. (2022). Gevoelig voor kwetsbaarheid. In: Platform Lectoren Sociaal Werk (ed.), *Denken over professionaliteit sociaal werk*. Platform Lectoren Sociaal Werk.
- Lindenberg, J. (2019). *Rapport Beeldvorming van ouderen. In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*. Leyden Academy on Vitality and Ageing.
- Linders, L. (2010). *De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. SdU.
- Meulenbelt, A. (2022, 9 november). Ouderen worden gediscrimineerd. www.socialevraagstukken.nl.
- Ministerie van VWS (2021). *De kwaliteit van leven van thuiswonende 75-plussers in Nederland. Project Langer Thuis. Working paper*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Ministerie van VWS (2022). *Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.
- Mysyuk, Y. & Huisman, M. (2019). Beeldvorming van ouder worden in Nederland. *Gerōn*, 21(4).
- Nussbaum, M. (2012). *Mogelijkheden scheppen. Een nieuwe benadering van de menselijke ontwikkeling*. Ambo/Anthos.
- RIVM (2021). *Actielijn 3/Indicator 28*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Geraadpleegd op 5 oktober 2023 op <https://www.rivm.nl/monitor-langer-thuis/resultaten/resultaten-actielijn-3-wonen/percentage-75-plussers-dat-aangeeft-dat-hun-huidige-woning-geschikt-is>.
- Verbeek-Oudijk, D., Hardus, S., Broek, A., van den & Reijnders, M. (2023). *Notities Sociale en Culturele Ontwikkelingen. Stand van Nederland 2023*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Verplanke, L., Veldboer, A. P. M., Duyvendak, J. W., Handel, C., van den, Maarschalkerweerd, A., Groenendijk, J. & Lammers, B. (2010). *Onder de mensen? Een onderzoek naar mensen met beperkingen in vier stadsbuurten*. Nicis Institute.
- WRR (2021). *Kiezen voor houdbare zorg. Mensen, middelen en maatschappelijk draagvlak*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.
- WSD (2023). *Themadossier Sociale basis. Werkplaatsen Sociaal Domein*. Geraadpleegd op 5 oktober 2023 op www.werkplaatsensociaaldomein.nl.

Onderzoek — Ouderen steeds actiever

Trends en ontwikkelingen in participatie

Wie de aankomende financiële en arbeidstekorten in de zorg en elders tot zich door laat dringen ontkomt er niet aan: de maatschappelijke rol van ouderen staat voor grote veranderingen. Trends laten zien dat dit proces al in volle gang is. Ouderen zijn op allerlei vlakken de laatste jaren actiever geworden. Maar de verschillende activiteiten zitten elkaar wel in de weg.

De hoofdtrend is dat we steeds meer ouderen actief zien blijven na hun pensionering. Deze 'derde levensfase', de periode waarin men nog vitaal is en actief deel kan nemen aan de samenleving (Penninx 2010), is echter niet voor iedereen een periode van blijmoedige vrijwilligheid. Voor mensen met gezondheidsproblemen of inkomensonzekerheid is de derde levensfase nauwelijks 'een geschenk', zoals de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving het noemt (RVS 2020). Het SCP constateert zelfs een tweedeling tussen een rentenierende bovenlaag en laagopgeleide gepensioneerden (SCP 2023). Het Nivel ziet ook ongelijkheid en deelt ouderen nog verder op in vier profielen waarbij van de grootste groep, de 'pro-actieven', de meeste maatschappelijke participatie te verwachten is. De 'zorgwensenden' zijn minder zelfredzaam, maar hebben veelal een goed sociaal steunnetwerk, een goede opleiding en relatief veel financiële middelen. De 'afwachtenden' en de 'machtelozen' bevinden zich aan de andere kant van de medaille. Naar verwachting omvatten deze laatste twee profielen ongeveer een kwart van de ouderen. Voor deze twee laatste groepen waarschuwt het Nivel dat ze het risico lopen buiten de boot te vallen in beleid dat zich vooral focust op zelfredzaamheid (Doekhie, De Veer, Rademakers, Schellevis & Francke 2014).

Wat motiveert steeds meer ouderen om maatschappelijk actief te blijven? In de literatuur komen hiervoor verschillende motieven naar voren. Zo keken Wendel en Dellaert (2020) naar ouderen die betaald en onbetaald actief bleven. Ze onderscheiden: financiële motieven (de rekeningen moeten betaald en de levensstandaard op peil), sociale (contacten met familie, vrienden en collega's), altruïstische (kennis willen overdragen aan de volgende generatie) en werken aan het persoonlijk

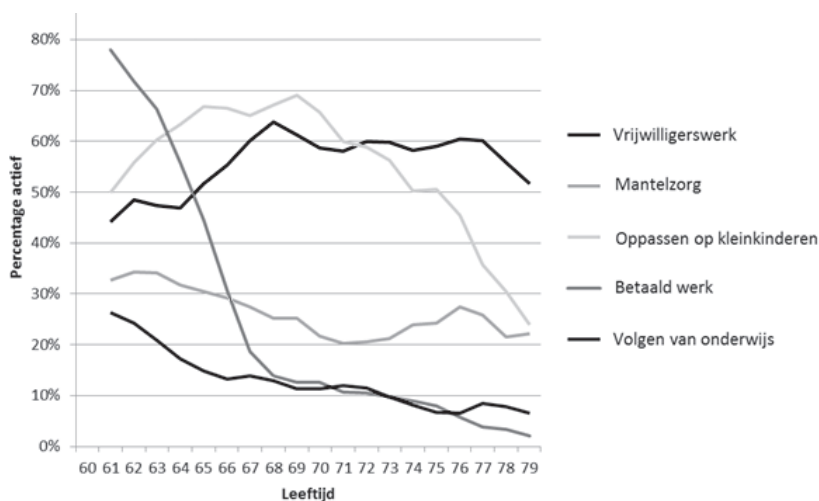
zelfbeeld (respect en trots). Volgens deze auteurs veranderen de motieven van mensen naarmate ze ouder worden. De financiële en persoonlijke motieven worden dan bijvoorbeeld minder belangrijk.

Wat doen ze?

Met deze motieven op zak, wat voor soorten van activiteit zien we? Er zijn veel indelingen, maar wij houden de volgende aan: vrijwilligerswerk, opvang van kleinkinderen, betaalde arbeid, en informele zorg (Vanderleyen & Heylen 2015). Eenduidig komt naar voren dat ouderen het meest actief zijn in vrijwilligerswerk in georganiseerd verband en in het oppassen op de kleinkinderen. Ondanks de verhoging van de pensioenleeftijd neemt het aantal mensen dat betaald werk verricht vanaf het zestigste levensjaar nog altijd rap af.

Onder de actieve 60-plussers combineert twee derde meerdere rollen. Daarbij kan de ene rol de andere verdringen, maar rollen kunnen elkaar ook versterken en stimuleren (Niebuur 2020). Onderzoek laat inderdaad zien dat langer doorwerken andere vormen van participatie in de weg kan zitten en vaak een vermindering van deelname in vrijwilligerswerk betekent. Zo passen grootouders die langer doorwerken bijvoorbeeld minder op de kleinkinderen (Grünwald 2022).

Figuur 1 *Maatschappelijke participatie onder 60-plussers*



Bron: *Cijfers afkomstig uit Niebuur (2020)*¹

Vrijwilligerswerk

Gemiddeld genomen doet iets minder dan de helft van de mensen tussen de 65 en 75 jaar vrijwilligerswerk in georganiseerd verband en boven de 75 jaar is ongeveer één op de drie mensen vrijwilliger (CBS 2023). Dat is vergeleken met andere landen een groot aandeel. Zo zien we in België dat oudere vrijwilligers ondervertegenwoordigd zijn, namelijk 1 op de 6 (Vlaamse Ouderenraad 2018). Ook is het aantal vrijwilligers over de gehele bevolking veel lager, 20 procent in België versus 40 procent in Nederland (Hustinx, & Dudal 2020; CBS 2023).

We zien verschillende trends de afgelopen jaren. Tussen de 65 en 75 jaar zien we in de laatste tien jaar een lichte afname in vrijwilligerswerk van 53 procent naar 48 procent, terwijl we boven de 75 jaar juist een kleine stijging zien van 32 naar 34,5 procent. Niet geheel verrassend gaf de coronapandemie een tijdelijk dip te zien voor alle leeftijden (CBS 2023). In hun vrijwilligerswerk zijn ouderen het meest actief in de gezondheidszorg en in levensbeschouwelijke organisaties zoals kerken en in sportverenigingen (Niebuur 2020). In de zorg zijn ze vaak actief als structurele vrijwilliger (De Klerk, De Boer, Plaisier & Schyns 2015). Nu de zorg steeds meer onder druk komt te staan vanwege de groeiende groep ouderen en toenemende arbeidstekorten zijn deze oudere vrijwilligers van grote waarde.

Tot slot, vrijwilligerswerk heeft niet alleen een positieve invloed op de maatschappij, maar ook op de gezondheid van ouderen zelf. Onderzoek laat zien dat ouderen die vrijwilligerswerk doen langer leven en dat hun ervaren gezondheid langzamer afneemt dan bij ouderen die geen vrijwilligerswerk doen (Winsemius, Ballering, Scheffel & Schoorl 2016).

Op de kleinkinderen passen

Behalve als vrijwilligers zijn ouderen het meest actief als oppassers van de kleinkinderen (Wendel & Dellaert 2020). Exacte cijfers ontbreken maar de oppasopa's en -oma's zijn de afgelopen twee decennia flink toegenomen. Zo weten we dat in 2000 20 procent van de vijftigplussers op hun kleinkinderen paste (Penninx, De Klerk, De Boer & Dekker 2008). In de jaren daarna is dit enkel bij mensen vanaf zestig jaar in kaart gebracht. Daarvan weten we dat in 2019 de helft van de zestigjarigen oppaste. Na het pensioen neemt dit nog verder toe naar een piek van zelfs 70 procent van de mensen rond het 69ste jaar (Grünwald, Damman & Henkens 2021).

Ouderen geven aan dat ze het leuk vinden om op de kleinkinderen te passen en dat het hen actief houdt (Wendel & Dellaert 2020). Maar er bestaat ook een andere kant. Zo ervaart twintig procent het als zwaar en voelt bijna één op de tien zich ertoe verplicht om bij te springen als kinderoppas (Grünwald e.a. 2021). Interessant is ook dat uit recent onderzoek blijkt dat het volledig vergoeden van formele kinderdagopvang ertoe leidt dat er minder beroep op de grootouders wordt gedaan

(Bolhaar, Bucx, Jongen, Roeters & Vlieg 2023). In het verleden bleek eveneens dat ouders meer gebruikmaakten van formele kinderopvang wanneer deze uitgebreider vergoed werd en dat zij uitweken naar de grootouders zodra de vergoeding vermindert werd (Portegijs, Cloin & Merens 2014).

Betaald werk

De arbeidsparticipatie van ouderen rondom de pensioenleeftijd is de afgelopen jaren sterk gestegen. 63 procent van de mensen tussen de zestig en 65 jaar werkte in 2020; in 2003 was dat slechts 22 procent (Grünwald e.a. 2021). Daarbij komt dat bijna één op de tien ouderen tegenwoordig doorwerkt na het bereiken van de AOW-leeftijd, waarvan ongeveer de helft in loondienst en de andere helft als zelfstandige (CBS 2023; Wendel & Dellaert 2020). Doorwerken na de AOW-leeftijd komt steeds vaker voor, zo laten recente cijfers van het CBS (2023) zien. Er zijn verschillende motivaties om langer door te werken. Waar mensen met bovengemiddeld hoge inkomens veelal doorgaan omdat ze er voldoening uithalen, blijven mensen met bovengemiddeld lage inkomens vaker doorwerken vanuit financiële noodzaak (Steenbeek e.a. 2017).

Ouderen die willen doorwerken na de AOW-leeftijd kunnen tegen fikse barrières aanlopen. Om te beginnen: voor meeste werknemers — degenen met een cao — eindigt het arbeidscontract immers wanneer zij de AOW-leeftijd bereiken (RVS 2020). Daarnaast sluiten de wensen van ouderen die willen doorwerken vaak niet aan bij die van de werkgever. Denk bijvoorbeeld aan minder uren werken, flexibeler werken en minder verantwoordelijkheid willen. De houding van werkgevers is hierin al aan het schuiven. Waar in 2017 nog 45 procent van de werkgevers positief keek naar langer doorwerken, is dat percentage in 2019 toegenomen naar 61 procent (NIDI 2017; 2019: zie ook hoofdstuk 9 van Harry van Dalen en Kène Henkens in dit boek).

Informele hulp

Alle ondersteuning en zorg die verleend wordt door mensen die geen beroepskrachten zijn valt onder de noemer informele hulp. In principe gaat dit altijd om onbetaalde hulp. Een vorm van informele hulp is mantelzorg: vanuit een al bestaande sociale relatie wordt dan hulp geboden die bijdraagt aan de zelfredzaamheid en participatie van de ontvangende persoon (De Klerk e.a. 2015). Informele hulp kan ook geboden worden zonder dat iemand ziek is of een handicap heeft (Zantinge, Van der Wilk, Van Wieren & Schoenmaker 2011).

40 procent van de ‘jonge ouderen’ van tussen de 65 en 75 jaar verleent informele hulp; boven de 75 jaar neemt dit af naar iets meer dan een kwart (CBS 2023). Wel is er een korte intensivering tussen de 75 en tachtig jaar te zien (Niebuur 2020). Over de gehele groep 65-plussers zien we met de jaren een lichte trend waarin geleidelijk

meer informele hulp verleend wordt (Den Ridder, Josten, Boelhouwer & Van Campen 2020). Ook in de informele hulp was in de coronajaren een dip te zien, maar in 2022 lijkt de trend van voor de coronapandemie weer voortgezet te zijn (CBS 2023).

Als we enkel naar mantelzorg kijken dan verricht 15 procent van de 65-plussers deze zorg gemiddeld zeventien uur per week. Dat is in uren bijna twee keer zoveel als de mantelzorgers jonger dan 65 jaar (CBS 2021). De mantelzorgers van 75-plus verlenen gemiddeld minder vaak mantelzorg, maar als ze het doen wel vaker intensief. Deze hulp wordt vaak verleend aan een zieke partner of ouders die zeer oud zijn (De Klerk e.a. 2015). Deze intensieve mantelzorg brengt een vergroot risico op overbelasting met zich mee (Zantinge e.a. 2011).

De sterkste motieven om mantelzorg te verlenen zijn de wens dat de hulpbehoevende goed geholpen wordt en omdat ze het leuk vinden om te doen. Toch geeft de helft van de mantelzorgers aan zich verplicht te voelen en één op de vijf dat er niemand anders beschikbaar is (De Boer, De Klerk, Verbeek-Oudijk & Plaisier 2020).

Ouderen in woongemeenschappen participeren meer

Er wordt tegenwoordig geëxperimenteerd met andere woonvormen voor ouderen. Zo zijn er diverse (kleinschalige) woonvormen waarbij vitale en minder vitale ouderen gezamenlijk wonen en daarbij enige ondersteuning van buitenaf krijgen. De bewoners van de woongemeenschap doen een beroep op elkaar en dragen bij naar vermogen. Ze blijven zo gezamenlijk zelfstandig wonen. Op deze manier ontlasten zij de zorg en participeren zij makkelijker (Beter Oud, z.d.). Onderzoek van de Universiteit voor Humanistiek laat zien dat de behoeften aan sociaal contact en activiteiten in deze complexen sterk kunnen verschillen en dat de groep met de grootste behoeften ook de groep is met de minste zelfregie. Om deze kwetsbare groep mee te nemen in sociale activiteiten is het van belang dat er in de woonvorm ook professionele ondersteuning is (Machielse e.a. 2022).

Wensen en werkelijkheid

We zien dus dat er een stijgende lijn is in participatie van mensen na hun pensioen. Ze werken vaker en langer door en passen steeds vaker op de kleinkinderen. Vooral nog blijft het aantal ouderen dat vrijwilligerswerk doet ongeëvenaard hoog ondanks een dip in de coronajaren. Die trend in participatie sluit aan op de groeiende behoefte en noodzaak in de samenleving en de sturingen vanuit beleid. Toch is het de vraag of de participatie de behoefte kan bijbenen. Een belangrijke notie daarbij is: vrijwilligerswerk, betaald werken, mantelzorgen en op de kleinkinderen passen kan niet allemaal tegelijk. Zo is het combineren van werk en mantelzorg voor de oudere werknemer zwaar en betekent dit vaak een vervroegd deelpensioen

(Grünwald 2022) en daarmee verlies je op de arbeidsmarkt weer krachten. Dit is een verontrustende vaststelling nu het aantal werkenden met mantelzorgtaken gaat stijgen van 1,8 miljoen naar 2,1 miljoen in 2040 (RIVM 2021).

Een ander belangwekkend gegeven voor wie wil activeren is om oog te houden voor de verschillen tussen ouderen en tussen hun motivaties. Iemand die doorwerkt uit financiële noodzaak is niet vergelijken met de AOW'er die de samenleving graag nog wat terug wil geven en daar persoonlijke voldoening uithaalt. Wie mensen wil activeren moet zich dat realiseren. Activering vanuit armoede kan toch nauwelijks de bedoeling zijn in een land dat zijn burgers graag een bestaansminimum wil garanderen waarvan iedereen kan rondkomen (Rijksoverheid 2023). De trends maken duidelijk dat het bevorderen van actieve deelname aan de samenleving bewuste en weloverwogen keuzes vereist, zowel in overheidsbeleid als in de samenleving. Alleen zo kunnen we de verzilvering zo goed mogelijk benutten.

Sjaan Steinmetz is bestuurskundig socioloog en projectmedewerker team Thuis in de Wijk bij Movisie. Esther Schrijver is socioloog en onderzoeker team Thuis in de Wijk bij Movisie.

NOOT

- 1 Het aantal ouderen dat vrijwilligerswerk doet is in deze grafiek relatief hoog in vergelijking met de andere cijfers die wij hebben gevonden (onder andere CBS 2023). Hierover merkt de auteur zelf op dat mensen die geïnteresseerd zijn in een onderwerp eerder bereid zijn om deel te nemen aan een onderzoeker hierover. Dit kan het relatief hoge aantal vrijwilligers verklaren.

REFERENTIES

Beter Oud. (z.d.). *14 woonvormen tussen zelfstandig wonen en verpleeghuis*. Geraadpleegd via <https://www.beteroud.nl/thema-s/zelfstandig-wonen/14-woonvormen-tussen-zelfstandig-wonen-en-verpleeghuis>.

Boer, A. de, Klerk, M. de, Verbeek-Oudijk, D. & Plaisier, I. (2020). *Blijvende bron van zorg Ontwikkelingen in het geven van informele hulp 2014-2019*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Bolhaar, J., Bucx, F., Jongen, E., Roeters, A. & Vlieg, M. (2023). *Herziening financieringsstelsel kinderopvang Maatschappelijke effecten van het voorgenomen kabinetsplan*. Centraal Planbureau en Sociaal en Cultureel Planbureau.

CBS (2021). *Gezondheidsmonitor; bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2020*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

CBS (2023). *Sociale contacten en maatschappelijke participatie*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

- Doekhie, K. D., Veer, A. J. E. de, Rademakers, J. J. D. J. M., Schellevis, F. G. & Francke, A.L. (2014). *Ouderen van de Toekomst: Verschillen in de wensen en mogelijkheden voor wonen, welzijn en zorg*. Nivel.
- Grünwald, O. (2022). *Social Engagement during the Retirement Transition: insights into Volunteering*. Rijksuniversiteit Groningen.
- Grünwald, O., Damman, E. & Henkens, E.K. (2021). *Doorwerken na pensionering beperkt deelname vrijwilligerswerk*. NIDI.
- Hustinx, L., & Dudal, P. (2020). *Het vrijwilligerswerk in België in 2019: kerncijfers*. Koning Boudewijnstichting; Universiteit Gent.
- Klerk, M. de, Boer, A. de, Plaisier, I. & Schyns, P. (2015). *Informele hulp: wie doet er wat? Omvang, aard en kenmerken van mantelzorg en vrijwilligerswerk in de zorg en ondersteuning in 2014*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Machielse, A., Bekkers, S., Jolink, J. & Lof, J. (2022, april). 'We hopen dat het leuker en gezelliger wordt'. *Vitale Woongemeenschappen in Rotterdamse ouderencomplexen*. Universiteit voor Humanistiek.
- NIDI. *Werkgeversonderzoeken, 2017, 2019*.
- Niebuur, J. (2020). *Who volunteers and why? Understanding the role of resources and motivations in voluntary work*. Rijksuniversiteit Groningen.
- Penninx, K., Klerk, M. de, Boer, A. de & Dekker, P. (2008). *De zilveren kracht in cijfers. Factsheet maatschappelijke inzet door ouderen*. Movisie.
- Penninx, K. (2010). *Zin in meedoen; werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase*. Movisie.
- Portegijs, W., Cloin, M. & Merens, A. (2014). *Krimp in de kinderopvang. Ouders over kinderopvang en werk*. Sociaal Cultureel Planbureau.
- Ridder, J. den, Josten, E., Boelhouwer, J. & Campen, C. van (2020). *De sociale staat van Nederland 2020*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- RIVM (2021). *Werkende mantelzorgers van ouderen. Verkenning van hun toekomst en ondersteuningsbehoeften*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Rijksoverheid (2023, 30 juni). *Reactie minister Carola Schouten op eerste rapport Commissie sociaal minimum*. Geraadpleegd via <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2023/06/30/reactie-minister-carola-schouten-op-eerste-rapport-commissie-sociaal-minimum>.
- RVS (2020). *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.
- SCP (2023). *Eigentijdse ongelijkheid. De postindustriële klassenstructuur op basis van typen kapitaal. Verschil in Nederland 2023*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Steenbeek, R., Bijlsma, I., Fouarge, D., Hooftman, W., Montizaan, R. & Van der Zwaan, L. (2017). *Doorwerken na de AOW-gerechtigde leeftijd*. Geraadpleegd via https://www.tno.nl/media/9440/doorwerken_na_de_aow-gerechtigde_leeftijd.pdf
- Vanderleyen, L. & Heylen, L. (2015). *Het combineren van meerdere rollen op oudere leeftijd: een lust of een last?*. Vlaamse Overheid.
- Vlaamse Ouderenraad (2018). *Ouderen en Vrijwillige inzet*. Vlaamse Ouderenraad.

Wendel, S. & Dellaert, B. (2020). Shades of labor: Motives of older adults to participate in productive activities. *Netspar Design Paper* 146.

Winsemius, A., Ballering, C., Scheffel, R. & Schoorl, R. (2016). *Wat werkt bij sociaal en gezond? Over de bijdrage van sociale factoren aan gezondheid*. Movisie.

Zantinge, E. M., Wilk, E. A. van der, Wieren, S. van & Schoenmaker, C. G. (2011). *Gezond ouder worden in Nederland*. RIVM.

Zeven columns — Oudere gerontologen kijken terug

Hoe kijken oude gerontologen terug op wat zij ooit leerden? Welke theorieën vormden hun denken? En hoe ervaren zij zelf hun oude dag? Die vraag stelde Henk Nies, sinds een jaar zelf met pensioen, aan zes gepensioneerd gerontologen. Zelf deed hij ook een duit in het zakje.

Hoe ik tijdens mijn studie een supertrio ontdekte

Huub Buijssen

Mijn masterscriptie psychogerontologie, of doctoraalscriptie zoals het toen nog heette, ging over de vraag welke ouderen die naar een verzorgingstehuis gingen zich goed aanpasten en welke niet. Welke condities maakten het verschil? In die tijd was dat een belangrijke vraag. Eind jaren zeventig van de vorige eeuw woonde immers liefst zo'n 9 procent van de 65-plussers in een verzorgingstehuis. Dat was indertijd het hoogste ter wereld. Het hoge aantal had te maken met de grote woningnood onder de jongere bevolking na de Tweede Wereldoorlog. De overheid kwam toen op het idee verzorgingstehuizen te bouwen om ouderen naartoe te lokken zodat hun huizen vrijkwamen voor jongeren. In 2013 besloot de Nederlandse overheid tot grootschalige sluiting van de verzorgingshuizen, in een poging de almaar groeiende kosten van de ouderenzorg een halt toe te roepen.

De ontdekking

Voor mijn studie had ik de beschikking over een unieke set van data van een zeer kostbare Nijmeegse studie waarin ouderen gedurende een tiental jaren waren gevolgd. De hoofdconclusie van mijn onderzoek was dat drie factoren bepaalden of ouderen hun draai konden vinden in het verzorgingstehuis. De eerste was controleerbaarheid: ouderen die uit vrije wil naar het verzorgingstehuis waren gegaan en de touwtjes van hun verhuizing daarbij stevig in handen hadden gehouden, voelden zich in hun nieuwe omgeving veel happier dan ouderen die nauwelijks bij deze voor hen zo belangrijke stap waren betrokken.

De tweede factor was voorspelbaarheid: ouderen die van tevoren wisten wanneer de verhuizing zou plaatsvinden, waren er veel beter aan toe dan ouderen die door het bericht van de verhuizing waren overvallen, zich er daarom niet op hadden kunnen instellen en ook nauwelijks tijd was vergund afscheid te nemen van hun eigen woning. En dan was er nog de factor sociale steun. Ouderen die psychologische of praktische hulp hadden gekregen bij hun verhuizing pasten zich ook relatief beter aan dan ouderen die dergelijke steun moesten ontberen.

Verkeersongeluk bij Breda

Sinds deze scriptie zijn deze drie factoren, dit supertrio, voor mij hét verklaringsmodel geworden voor bijna alle uitdagingen en problemen die een mens gedurende zijn leven op zijn pad kan vinden. Een voorbeeld (uit vele) om dit te illustreren. Ik neem het als voorbeeld omdat dit thema me al dertig jaar bezighoudt: ik heb sinds 2000 een trainingsbureau dat gespecialiseerd is in traumaopvang. Begin 1990 kreeg ik een aanstelling als freelance korpspsycholoog bij Gemeentepolitie Breda. Bijna negen maanden later, op 6 november 1990, vond aan de rand van Breda het grootste verkeersongeluk in de Nederlandse geschiedenis plaats. Een plots opkomende mistbank veroorzaakte een kettingbotsing waar 101 voertuigen bij waren betrokken, met acht doden en 27 gewonden tot gevolg. Twee motoragenten die als eersten op de plek des onheils waren, bleken er nadien het ergste aan toe. Zij waren door de politiecentrale naar de locatie gestuurd nadat er vanuit een taxibedrijf een telefoontje was binnengekomen dat er op de A16 'een ongelukje' was gebeurd. Anders dan de zeventig politieagenten die na hen arriveerden en die — dankzij de informatie van de twee motoragenten — via de politiecentrale nauwkeurig over de ramp waren ingelicht, hadden de twee motoragenten zich totaal niet kunnen voorbereiden op de vreselijke beelden — zoals mensen die voor hun ogen in de auto verbrandden — die ze te zien zouden krijgen. Geen voorspelbaarheid.

Bij het ongeluk boden drie groepen professionals hulp: ambulanceverpleegkundigen, brandweerlieden en politieagenten. Een gerenommeerd onderzoeksbureau onderzocht hoe het deze professionals in de weken na de ramp verging. De politieagenten bleken het het moeilijkst te hebben. De verklaring: anders dan ambulance en brandweer had de politie bijna niets anders kunnen doen dan machteloos toezien. Weinig controleerbaarheid. Uit de literatuur bleek keer op keer dat sociale steun (zoals steun van leidinggevend, collega's en het thuisfront) essentieel zijn voor herstel (Kaniasty 2012; Sippel e.a. 2015). Tijdens trainingen die ik vanuit mijn cursusbureau geef, leer ik professionals die beroepsmatig te maken krijgen met traumatische gebeurtenissen hoe wel en niet elkaar te steunen en hoe belangrijk daarbij de collegiale steun is.

Met pensioen?

In 1992 mocht ik het boek *Psychosociale hulpverlening aan ouderen. Diagnostiek, therapie en preventie* redigeren. Het boek zou vijf edities halen, tot 2008 op veel

hbo's op de verplichte literatuurlijst staan en zelfs een Duitse vertaling halen. Ik schreef zelf het slothoofdstuk dat handelde over preventie, in dit geval het voorkomen van psychische klachten. De hoofdboodschap was dat (psychisch) gezond ouder worden voor het grootste deel te maken heeft met hoe iemand scoort op het supertrio. Ik vulde het nog aan met een vierde bouwsteen namelijk 'optimaal stressniveau', dit wil zeggen niet te veel, maar ook niet te weinig stress. Maar dat even ter zijde.

Ik refereer hier naar dit hoofdstuk omdat ik al ruim tien jaar geregeld de vraag krijg: 'Huub, wanneer stop je met werken?' Ik antwoord dan steevast: 'Ik heb al sinds mijn 45ste het gevoel dat ik met pensioen ben. Want toen ik mijn cursusbureau startte, maakte ik van mijn werk (trainingen geven en boeken schrijven) mijn hobby en sindsdien heb ik niet meer het gevoel dat ik moet werken.' Dankzij een positieve score op het supertrio. Dat was anders toen ik nog in loondienst werkte, eerst als stafmedewerker ouderenzorg bij de Kruisvereniging Breda en daarna als klinisch psycholoog bij ggz-Altrecht. Vooral gedurende de laatste jaren dat ik bij beide organisaties werkte, kwam ik vaak doodmoe thuis en kon ik 's avonds niet meer doen dan uitgeput op de bank gaan liggen om tv te kijken. Dat had alles te maken met een steeds lager wordende score op het supertrio.

Na elf jaar bij de Kruisvereniging Breda te hebben gewerkt moest ik van de ene op de andere dag van minuut tot minuut ik al mijn werkzaamheden netjes noteren. En wekelijks moest ik dit cijfermatige overzicht met mijn baas, de directeur, bespreken. Het gevolg was dat snel hierna niet ik, maar de directeur voortaan steeds meer mijn agenda ging bepalen. Geen autonomie of controleerbaarheid meer. Ik vertrok daarom een jaar later naar ggz-Altrecht waar ik hoopte als leidinggevende en klinisch psycholoog meer autonomie te krijgen. Dat bleek aanvankelijk ook het geval te zijn, maar na enkele jaren zag ik ook hier deze geleidelijk aan minder worden. Net als elders (bij andere ggz-instellingen) moest ik, net als mijn collega-behandelaren en managers, eraan geloven dat het werk steeds meer van overheidswege en door het zorgkantoor werd bepaald. Zo moesten we ook bij Altrecht met protocollen gaan werken en was het credo 'productie draaien'. Het laatste hield in dat ik alle gewerkte uren moest verantwoorden.

Samen met de controleerbaarheid en de autonomie verdween — met gelijke tred en snelheid — bij beide organisaties ook de voorspelbaarheid. Bij beide kreeg ik te maken met fusies en schaalvergroting, met reorganisaties, hergroeperingen, nieuwe manieren van werken, steeds wisselende opvattingen over ideale leiderschapsstijl inclusief het idee over de ideale *span of control*, enzovoorts. Op een gegeven moment dacht ik: stel je er maar op in dat de enige constante verandering en onzekerheid is. Door al deze veranderingen stonden ook de voor het welbevinden zo belangrijke vaste kleine sociale netwerken onder druk.

Nu bepaal ik zelf mijn prioriteiten, mijn wijze van werken, de onderwerpen waarover ik boeken schrijf, hoeveel tijd ik aan mijn werk besteed, met wie ik wel en niet werk, mijn pauzes en vakantie. Maximale controleerbaarheid. En omdat ik baas ben over mijn eigen rooster en agenda tegelijkertijd ook maximale voorspelbaarheid. Omdat ik het cursusbureau run met mijn vrouw en (vanaf september 2023) onze dochter zit het met de sociale steun ook snor. Ik heb maar over één ding spijt: dat ik niet eerder met pensioen ben gegaan. Zo wil ik wel honderd worden.

Huub Buijssen is directeur van cursusbureau Buijssen Training en Educatie dat gespecialiseerd is in traumaopvang in de zorg.

REFERENTIES

Buijssen, H. (1992). Preventie. In: Buijssen, H. (red.), *Psychosociale hulpverlening aan ouderen. Diagnostiek, therapie en preventie*. Intro Nijkerk. (tweede volledig herziene editie).

Kaniasty, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 22-33.

Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C. & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, vol. 20, no. 4.

Een leven lang pionieren

Laura Christ

‘Zoals jullie willen wij ook oud worden’, zeiden burens tegen ons. Wij wonen in een nieuwbouwuurt die voornamelijk bestaat uit jonge gezinnen, jonge stellen en weinig ouderen. In onze straat zijn mijn man en ik de enige. Er is een buurtapp waarop nieuwe bewoners worden verwelkomd, informatie wordt gedeeld en waar advies of hulp wordt gevraagd bij het oplossen van praktische problemen. Wij doen daaraan mee, nemen pakjes aan voor burens en schuiven af en toe aan bij een borrel in de gemeenschappelijke tuin. Burens zijn verbaasd dat wij in zo’n jonge buurt willen wonen.

In de spiegel zie ik iemand, die als oud kan worden bestempeld. In de tram staan jongeren voor mij op en bieden mij hun zitplaats aan. Ik accepteer en waardeer het aanbod, maar voel ook ongemak. Maar het went en inmiddels is mijn ongemak verdwenen. Ook in de ogen van onze burens zijn wij oud. Toch zeggen zij oud te willen worden zoals wij en ik vraag mij af: is dat omdat wij — in positieve zin — afwijken van het beeld dat zij hebben van ouderdom? En hoe zit het met mijn zelfbeeld?

Overlappende levenssferen

Sinds een paar jaar ontvang ik AOW en pensioen. In formele zin is mijn loopbaan geëindigd. Mijn onbetaalde werkzaamheden lopen gewoon door, maar aard en inhoud zijn (deels) veranderd. Meer dan voorheen maak ik keuzes in wat ik wel en niet meer wil doen. Dat ik als gerontoloog met een heel leven achter de rug mijn expertise in kan zetten en samenwerk met jonge én oude mensen, draagt ongetwijfeld bij aan mijn kwaliteit van mijn leven. Dat blijkt ook op momenten dat mijn leven plotseling verandert door gebeurtenissen die soms levensbedreigend zijn. Werken biedt ook een tegenwicht tegen de negatieve beeldvorming over ouderen en ouder worden. Ouderen worden gezien als kostenpost en vergrijzing als oorzaak voor de tekorten in de zorg. Als oudere heb ik last van dat negatieve beeld. Vanuit mijn dubbele perspectief als gerontoloog en oudere vrouw kijk ik naar mijn levensloop en loopbaan en probeer die te duiden. Zoals Kierkegaard zei: 'Het leven kan alleen achterwaarts worden begrepen, maar moet voorwaarts worden geleefd.'

Eind jaren tachtig, begin jaren negentig groeide internationaal in verschillende wetenschappelijke disciplines de belangstelling voor theorievorming en onderzoek vanuit een levensloopperspectief. In Nederland was toen binnen de gerontologie weinig aandacht voor theorievorming. Een levensloopbenadering werd vooral beleidsmatig toegepast bij domeinen als onderwijs, arbeid en zorg. Domeinen die vaak door leeftijdsgrenzen worden bepaald, niet door wat je kunt, wilt of waar je aan toe bent. In het dagelijks leven overlappen levenssferen elkaar, niet zelden gedurende de hele of een groot deel van de levensloop. Dat geldt onder andere voor werken, leren en zorgen.

Kijk ik vanuit dat beleidsperspectief naar mijn eigen levensloop, dan wijkt deze af van een door leeftijd begrensde, of misschien moet ik zeggen gewenste, standaardlevensloop. Direct na de middelbare school begon ik aan mijn eerste baan en combineerde die met een opleiding. Dat bleef zo totdat ik op mijn 22ste moeder werd. Ik begon laat aan een studie, was 36 toen ik afstudeerde in de sociale wetenschappen, met als specialisatie sociale gerontologie en trad opnieuw toe tot de arbeidsmarkt. Met 49 was ik een werkende grootmoeder, tevens mantelzorger voor mijn ouders. Met zeventig een (onbetaald) werkende grootmoeder van negen kleinkinderen. De overlap in werken en leren was in mijn leven geen probleem. Bij zorgen lag dat anders. Zorgen dat toch in vrijwel alle levensfasen aan de orde is, wordt beleidsmatig benaderd en voornamelijk gekoppeld aan de ouderdom, professionele zorg en mantelzorg. Zorg die nog altijd voor een groot deel op de schouders van vrouwen rust. Als oudere vrouw en gerontoloog vind ik dat zorgwekkend.

Oud en jong

Een Nieuwe Generatie Ouderen Langer Thuis is een jaarlijkse landelijke conferentie waarvoor professionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers wor-

den uitgenodigd om 'hun ervaringen, kennis en leerpunten te delen'. Dit jaar was het thema 'Pionieren met de levensfase'. De titel van de conferentie maakt duidelijk dat het programma wordt gedomineerd door beleid en zorggerelateerde thema's. Maar er was ook ruimte voor een werksessie 'Doorwerken tot aan en na je pensioen' met thema's als betaald en onbetaald werk en de maatschappelijke bijdrage van ouderen en een inspiratiesessie 'Levensverhalen als bron van kennis'.

De conferentie bood ruimte en mogelijkheden om te netwerken met vakgenoten en collega's. Ik zag veel jonge professionals en ook heel wat ouderen. Zo'n conferentie draagt bij aan de beeldvorming van jonge professionals over ouderen. Zij weten misschien veel over ouderen, maar kunnen verrast zijn als zij met ouderen spreken en van hen horen dat het ook anders kan. Omgekeerd geldt dat ook voor een oude gerontoloog die niet zo vaak meer met jonge vakgenoten in aanraking komt. Werk aan de winkel dus: pionieren en samen werken aan een realistischer beeld van oud en jong.

Laura Christ was secretaris van de Werkgroep Sociologie (SISWO/Instituut voor Maatschappijwetenschappen), directeur van het Landelijk Bureau Leef-tijdsdiscriminatie (LBL), hoofd van het Kenniscentrum Ouderen (NIZW) en coördineerde tot haar pensionering in 2020 Erasmus+ projecten gericht op participatie van ouderen aan de maatschappij. Zij is bestuurslid van het Oudere Vrouwen Netwerk Nederland (OVN-NL) en actief in werkgroepen van het AGE Platform Europe met onderwerpen als gendergelijkheid vanuit het perspectief van veroudering, mensenrechten en ageism.

De weg uit de vertrouwde omgeving

Erik Gallé

Sta ik voor de derde keer dit jaar hanen te slachten. Hoewel ons kippenhok wordt gewaardeerd door ons nieuwe dorp, we doen goed mee, kregen we klachten van onze directe burens over het gekraai van de haan in de vroege ochtend. En meer dan de helft van onze uitgebroede eieren bleek van het mannelijk geslacht, dus op een gegeven moeten de messen worden geslepen.

Een paar jaar geleden zijn we verhuisd naar Landsmeer, een echt kippendorp: waar Aalsmeer synoniem is voor bloemen, Volendam voor paling, was Landsmeer dat rond 1930 voor eieren. Dat merkten we meteen tijdens de verbouwing toen de eierputten naast het huis eruit moesten voor de riolering. De manier om eieren langer goed te houden was om ze in een gemetselde bak met kalkwater in de grond te stoppen. Zo had men in de winter ook eieren. In de achtertuin van ons negentiende-eeuwse huis hebben jaren kippen- en eendenkooien gestaan. Veel van de oude

eierpakhuizen staan nog in het dorp, al doen ze tegenwoordig dienst als luxe optrekjes van ondernemers die goed hebben geboerd en dicht bij de hoofdstad willen wonen.

Een ander leven

Mijn leefstijl heeft goed beschouwd na mijn verhuizing een draai van honderdtachtig graden gemaakt, niet alleen omdat ik nu kippen houd. In ons vorige huis in een comfortabel slaapdorp bij Leiden was ik tevreden met ons tuintje achter het huis dat weinig onderhoud nodig had. Een wilde tuin noemden we dat. Hier in Landsmeer ben ik echt gaan tuinieren (moest wel na opmerkingen van de burens over te veel onkruid), beheer ik mede een moestuin, help ik met imkeren, stook ik hout (dus houtblokken kloven) en ligt er een boot in de achtertuin (die ik nog nooit heb gebruikt, maar dat gaat nog komen). In Leiderdorp kon ik de krant in de ochtend nog uitlezen en had volop tijd voor vrijwilligerswerk. Nu sta ik dagelijks in een tijdrovende moestuin, moet eigenlijk elke week honingkasten controleren en van tijd tot tijd honing slingeren. En de kippen te vriend houden voor de eieren.

Mijn dagindeling ziet er compleet anders uit — al moet je niet denken dat ik nu ook ben gaan sporten. Praktijk-theoretici als Schatzki en Latour zullen me vertellen dat mijn nieuwe situatie een andere zin geeft aan mijn activiteiten en dat de nieuwe objecten daarin ook handelingen uitlokken en een andere continuïteit geven.

Vroeger in het verpleeghuis

Hoe anders dachten we in de jaren zeventig over leefstijl en leefgewoonten. Die waren toch een redelijk vast gegeven dat in de loop van het leven ontwikkeld was? In het verpleeghuis waar ik werkte dachten we de cliënten een dienst te bewijzen door ze samen te brengen met mensen met gelijke leefstijlen. Immers als je in het verpleeghuis werd opgenomen, kwam je met wildvreemde mensen samen te wonen waar je eerder nooit voor gekozen zou hebben. Zat je ineens aan tafel met medebewoners met heel andere interesses en voorkeuren, een inbreuk op je identiteit. Tijdens je leven als wijkbewoner, zo redeneerden we, was je waarschijnlijk ook in een wijk terechtgekomen die mooi uitgekristalliseerd was qua leefgewoonten, met burens waar contacten makkelijker mee gelegd werden. De belangrijkste voorspelers van een leefstijl waren immers je sociale achtergrond, opleiding en inkomen.

Het idee van de leefstijldifferentiatie, zoals we die toen noemden, in tegenstelling tot de tot dan toe geldende patiënten-differentiatie op basis van zorgbehoefte en beperkingen, hebben we echter niet lang volgehouden. Het gaf rare groepssamensellingen en ook een wachtlijst per wijk van Den Haag. Wat wel bleef was het respecteren van de verschillen in leefstijlen en de privacy van mensen met oog voor de kleine geneugten van het leven. Als hulpmiddel om contact met elkaar te vergemakkelijken voldeed het minder. Wat uit onderzoek in woonwijken bleek (Nauta 1973)

— namelijk dat als de wijk homogener is samengesteld qua attitudes, voorkeuren en interesses, dit een goede basis is voor het leggen van sociale contacten en het verlenen van mantelzorg — lijkt in het verpleeghuis niet helemaal op te gaan. Voor het leggen van contacten met medebewoners is verschil in leefstijl misschien wel uitdagender dan een homogeen samengestelde groep verpleeghuisbewoners.

Nu ik zelf zo'n omgevingswissel heb meegemaakt, overigens in goede gezondheid en niet als patiënt, vind ik het een verrijking. En zo moeilijk is het niet, je gedraagt je automatisch anders in een kerk dan in een café.

Mijn kippen heb ik verteld dat ik de haan ook zo'n verandering van leefomgeving gunde.

Erik Gallé is een van de tweede lichting in Nijmegen afgestudeerde psychogerontologen. Hij is altijd in de ouderenzorg werkzaam geweest en heeft met name zorgorganisaties geholpen met het naar buiten brengen van hun behandel-diensten. De specialistische kennis en kunde van de daar aanwezige behandel-disciplines moest ook ter beschikking komen van thuiswonende ouderen om hen te helpen zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. In oktober 2023 hoopt hij te promoveren op het thema 'Organiseren van menswaardig zorgen'.

REFERENTIE

Nauta, A. P. M. (1973). *Contact en controle tussen burens* [proefschrift]. Samson.

Oud en vrouw

Nan Stevens

In juli 1981 werd aan de Katholieke Universiteit in Nijmegen de conferentie *Life Span and Change in Gerontological Perspective* georganiseerd door de vakgroep Sociale Gerontologie, waar ik werkte. Bij de elf presentaties van bekende Europese en Noord-Amerikaanse onderzoekers was er één studie die mij bijzonder aansprak. Die was van Insa Fookon uit Bonn. De titel was *Old and female: Psychosocial concomitants of the aging process in a group of older women*. Het was mij al opgevallen dat oudere vrouwen er nogal bekaaid vanaf kwamen als onderwerp van gerontologisch onderzoek. Dus was dit vernieuwend.

In haar studie op basis van de *Bonn Longitudinal Study of Aging* (1976) ging Fookon op zoek naar de verschillen tussen vrouwen onderling bij de beleving van het ouder

worden, de omgang met sociale relaties, gezondheid, financiën, de woonsituatie en verschillen in persoonlijkheid en levenssatisfactie. Zij ontdekte zowel positieve als negatieve ontwikkelingen binnen vier subgroepen van vrouwen over een periode van twaalf jaar. Hierbij onderscheidde zij vrouwen die nog gehuwd waren, nooit gehuwden, recente weduwen (sinds twee à drie jaar) en langer weduwen (bij een meting in 1976-77).

Oudere weduwen

Haar onderzoek sprak mij toen aan vanwege mijn werk bij het organiseren en begeleiden van ondersteuningsgroepen voor ouderen, waarbij vrouwelijke deelnemers in de meerderheid waren. Graag wilde ik meer inzicht in de mogelijkheden voor ontwikkeling of persoonlijke groei op latere leeftijd. Deze studie heeft mij ook geïnspireerd om zelf onderzoek te doen naar oudere vrouwen in Nederland, waarbij ik weduwen als doelgroep koos, mede op basis van de verhalen van de weduwen in mijn groepen. Net als Insa Fooken heb ik hierbij een combinatie van kwalitatief als kwantitatief onderzoek gedaan voor mijn promotieonderzoek, met uitgebreide interviews en vragenlijsten. En ik heb ik mij dus alleen op weduwen gericht, pas later zouden ook weduwnaars aan bod komen.

Als ik het artikel van Fooken herlees, maakt het nog steeds indruk op mij. Het is gek om te beseffen dat ik op mijn bijna 74ste dicht bij de leeftijd ben van de getrouwden en de weduwen in dit onderzoek (rond 75 jaar bij de laatste meting). Dit terwijl ik mij meer identificeer met de ongehuwde vrouwen (rond de tachtig jaar) die hoger opgeleid waren, gewerkt hebben tot hun pensionering, en kinderloos waren. Mijn generatie heeft meer keuzemogelijkheden gehad dan de onderzoeksgroep van Fooken met betrekking tot het inrichten van het leven met of zonder partner(s) en kinderen, en met betrekking tot werk en opleiding. Desalniettemin levert deze studie inzichten die naar mijn mening nog steeds waardevol zijn, willen wij begrijpen welke factoren samenhangen met een minder of meer positieve beleving van ouder worden en oud zijn.

Positief of negatief toekomstperspectief

Deze inzichten zijn afkomstig van Fookens analyse van factoren die samenhangen met een positieve of negatieve houding ten aanzien van de toekomst bij de vier subgroepen. Hoewel er nuanceverschillen zijn tussen de subgroepen, zijn er ook bepaalde overeenkomsten. Zo wordt een positief toekomstperspectief gekenmerkt door een positieve evaluatie van verleden en van het huidige leven en het ervaren van congruentie tussen gewenste en bereikte doelen. Verder van belang is de bereidheid om actief om te gaan met problemen (met financiën of in de familie) en ook actief sociale contacten (binnen en buiten de familie) te onderhouden. Plannen maken, steeds bezig blijven met persoonlijke interesses, en gebruikmaken van de aanwezige hulpbronnen om van het leven te genieten zijn kenmerkend voor een

positieve houding. In elke subgroep hangt een positief perspectief samen met fysiek welbevinden en zich minder beperkt voelen door gezondheidsproblemen. Het gevoel nodig te zijn bij familieleden en een sterke identificatie met kinderen is ook belangrijk voor diegenen die ouders zijn. Het tegenovergestelde van veel van deze factoren is meer kenmerkend voor de vrouwen in elke subgroep die een negatief toekomstperspectief hebben. Het leven is niet te beïnvloeden, zij beschrijven zichzelf als sceptisch en wantrouwend.

Onlangs heb ik een verhaal over mijn eigen leven gepresenteerd aan een Probus-club (een organisatie die saamhorigheid en vriendschap wil bevorderen tussen postactieven, *red*). Bij de voorbereiding merkte ik dat ik de negatieve gebeurtenissen in mijn leven (zoals een scheiding en de afschaffing van mijn vakgroep) zodanig verwerkt heb dat ik nu positief op mijn leven terugkijk. Deze fase van het leven is heel prettig. Ik ben me ervan bewust dat mijn eigen ouder worden nog meer uitdagingen met zich mee zal brengen. Gelukkig heb ik inspirerende voorbeelden om mij heen, zoals mijn negentigjarige bridge-partner, en ben ik nog steeds bevriend met Insa Fooken.

Nan Stevens was bijzonder hoogleraar Toegepaste Sociale Gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en hoofddocent Psychogerontologie aan de Radboud Universiteit tot haar pensionering in 2014. Zij is actief in het veld van de gerontologie als gastdocent en spreker over onderwerpen zoals rouwverwerking, eenzaamheid, vriendschap op latere leeftijd, en interventies om het welbevinden van ouderen te bevorderen. Zij is auteur en docent van de cursus Zin in Vriendschap.

REFERENTIE

Fooken, I. (1985). Old and female: Psychological concomitants of the aging process in a group of older women. In: Munnichs, J., Mussen, P., Olbrich, E. & Coleman, P. G. (eds.), *Life Span Change in a Gerontological Perspective*. Academic Press.

Zelf ouder worden — verlies en engagement

Max de Coole

Eind jaren zestig, begin jaren zeventig ben ik (van 1946) in Utrecht opgeleid door hoogleraar sociologie Piet Thoenes, met een ideaaltypische theorie over de verzorgingsstaat. Het denken over de verzorgingsstaat, in het bijzonder over de verhouding burger en staat en hun beider verantwoordelijkheden, is hoogst actueel.

Draagt de overheid straks nog zorg voor haar meest kwetsbare (oudere) burgers? Wat zijn grenzen van zelfzorg en mantelzorg? De antwoorden op die vragen hebben te maken met wat ik het hart van de verzorgingsstaat zou willen noemen. Op mijn recente eigen ervaring met de (ouderen)zorg in Nederland, kom ik aan het eind van dit essay nog terug.

Nieuw engagement

In Nijmegen volgde ik daarna mijn hoofdvak sociale gerontologie bij hoogleraar en pionier in de psychogerontologie, Joep Munnichs. De les van Munnichs, die me het meest is bijgebleven, is die van het 'hernieuwd engagement in distantie'. Munnichs constateerde dat er in het proces van ouder worden over het algemeen meer afstand tot de samenleving ontstaat, oftewel een vorm van disengagement. Maar hij nam ook waar in zijn onderzoek naar de eindigheidsbeleving onder ouderen dat er veelal een nieuw engagement voor in de plaats komt. Een 'hernieuwd engagement in distantie', vaak minder verplichtend, meer relativerend en in een ander tijdsperspectief.

Een begrip dat Munnichs nadrukkelijk behandelde, was dat van zingeving bij het ouder worden. In de ouderenzorg is voor het thema zingeving meer aandacht gekomen in de loop der jaren. Er zijn diverse initiatieven in het land om hieromtrent specifieke deskundigheid te ontwikkelen en een ondersteuningsaanbod te doen. Het steeds verdergaande proces van secularisatie en het wegvallen van een deel van de pastorale zorg vanuit de kerken gaf en geeft hiertoe aanleiding. Zo ontstond in 2005 in Nijmegen het Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen waar geschoolde vrijwilligers beschikbaar zijn als gesprekspartner voor mensen die van gedachten willen wisselen over levensthema's en zingeving. Dat gebeurt soms ook in groepsverband.

Theorie, onderzoek en de praktijk

In 1973 stapte ik in mijn eerste baan als provinciaal consultant ouderenbeleid in de provincie Noord-Holland. Met als opdracht om gemeenten en organisaties (toen nog veelal aangeduid met particulier initiatief, later de civil society) te stimuleren om tot betere samenwerking te komen. Daar maakte ik al snel kennis met organisatie-theorieën voor de ouderensector, met als meest in het oog springend het ideaaltypische model van het 'gesloten circuit van dienst- en zorgverlening', van de latere buitengewoon hoogleraar in de medische gerontologie Frits Oostvogel. Het model van het gesloten circuit van voorzieningen is later door het kabinet Den Uyl overgenomen en uitgewerkt in de *Nota Bejaardenbeleid 1975*. Het model staat voor integrale afstemming op de behoeften van met name kwetsbare ouderen. Dat vergt domeinoverstijgend denken en werken, van wonen tot zorg en van maatschappelijke dienstverlening tot sociaal-culturele voorzieningen.

Later werkte ik als directeur/bestuurder van een instelling voor ouderenzorg en welzijn in Nijmegen. Onze instelling was deel van een dynamisch circuit van voor-

zieneningen voor onder meer ouderen in de regio, met door de jaren heen een uiteenlopende invulling daarvan. Het samenwerkingsmodel van Oostvogel is gevolgd door tal van varianten van samenwerking, nieuwe wetten en financieringsstromen, politieke ideeën over meer en minder marktwerking, meer en minder verantwoording afleggen door professionals en een veranderende rolverdeling tussen de diverse overheden.

Als hoofdredacteur van het tijdschrift *Gerōn* van 2008 tot en met 2021 heb ik opnieuw ervaren hoe veelomvattend het veld van theorievorming en onderzoek is en ook moet zijn. Moet zijn, omdat iedere keer opnieuw blijkt hoe heterogeen de almaar omvattender leeftijdscategorie van ouderen is. Thema's bepalen daarom steeds meer wanneer en vanaf welke leeftijd je over ouderen spreekt. Veelal vergen belangrijke thema's daarbij een overstijgende, interdisciplinaire aanpak, zowel binnen de wetenschap als in het beleid en in de praktijk van de hulpverlening. In het tijdschrift *Gerōn* (inmiddels *free access* op het internet) is oog hebben voor die interdisciplinaire benadering, een redactioneel uitgangspunt.

Over theorievorming nog dit: theorievorming wordt meestal gereserveerd voor de wetenschap, maar in het dagelijks spraakgebruik gaat het bij het woord theorie van wetenschapsbeoefening tot persoonlijke opvatting en theorie(tjes). Denkbeelden over ouder worden en samenleving waren en zijn voor mij ook te vinden in beleidsdocumenten, essays, pamfletten, diverse media en in de meest brede zin, de wereld van de cultuur (literatuur, muziek, beeldende kunst, film, podiumkunsten).

Zelf ouder worden

Toen ouderengeneeskundige Frits Oostvogel zelf hulpbehoevend werd en in een woonzorgcentrum woonde, vroeg een dochter van hem of hij steun had aan wat hij en anderen eerder hadden geschreven over de goede ouderdom. Zijn reactie was: 'Dat was de theorie, dit is de praktijk' (Baar 2016). Desalniettemin was en is het belangrijk om nieuwe denkbeelden en hypothesen met elkaar te delen en nader onderzoek te doen binnen de sociale wetenschappen. En zo de voorwaarden te scheppen voor een menswaardig bestaan van met name kwetsbare ouderen. Voorwaarden die er overigens ook voor andere kwetsbare burgers moeten zijn.

Mijn eigen recente ervaring met ouder worden is de volgende. Een urosepsis afgelopen jaar en nadien de diagnose en behandeling van prostaatkanker was voor mij een indringende ervaring met eindigheid en ziek zijn. Dat werd dit jaar nog versterkt door het verongelukken van een goede vriendin met haar e-bike. Haar man had al langer de diagnose Alzheimer en moest na haar plotselinge overlijden op korte termijn verhuizen naar een kleinschalige woonzorgvoorziening voor dementerenden. Indringende ervaringen voor hun kinderen, familie en ook voor de vriendenkring.

Vrij snel daarna stierf de tweelingzus van mijn vrouw geheel onverwacht en binnen drie maanden haar echtgenoot. ‘Voor mij hoeft het niet meer...’ liet een andere vriend door de telefoon weten. ‘Van oude mensen, de dingen, die voorbijgaan’, schreef Louis Couperus al. ‘Voorbij, voorbij’, schreef de onlangs overleden Clairry Polak, in romanvorm, over het dementieproces van haar man Nico.

Afgelopen jaar en dit jaar, gingen er in mijn persoonlijk leven veel dingen voorbij. Gelukkig leven we in een land waar we nog steeds een variant van de verzorgingsstaat kennen. Het circuit van voorzieningen in Nederland is goed op elkaar afgestemd en op een hoog professioneel niveau, is mijn recente ervaring. Om dankbaar voor te zijn. Ik ben bovendien omringd door mijn echtgenote en onze drie dochters met gezinnen, door familie en vrienden. Alweer een reden tot dankbaarheid. Wel was het toch af en toe zoeken om het adagium van Joep Munnichs in te vullen, dat van het hernieuwde engagement in distantie. Een adagium dat overigens de hele existentie betreft en dus verder reikt dan alleen maatschappelijk engagement. Zolang er leven is, gaat het zoeken verder.

Max de Coole is sociaal gerontoloog en was consulent ouderenbeleid in de provincie Noord-Holland. Nadien was hij directeur/bestuurder van de Stichting Welzijn Ouderen Nijmegen. Na zijn vervroegde pensionering in 2007 was hij tot 2022 hoofdredacteur van het tijdschrift Gerôn.

REFERENTIE

Baar, F. (2016). In Memoriam. *Tijdschrift voor Ouderengeneeskunde*, no 5.

Nog steeds te weinig aandacht voor migrantenouderen

Decy Eysma

Inmiddels 43 jaar geleden studeerde ik af aan destijds de K.U. Nijmegen binnen de interfacultaire Vakgroep Sociale Gerontologie. Met toen nog slechts twee andere studenten psychologie werd in 1976 met deze studie gestart. Inmiddels kun je in Nederland aan meerdere universiteiten (psycho)gerontologie studeren en zijn er ook diverse hbo-opleidingen (toegepaste) gerontologie. Hoognodig, want naar verwachting is 12 procent van de bevolking in 2030 75-plus, ruim twee miljoen ouderen. Dit proces van (dubbele) vergrijzing legt grote druk op ons zorgstelsel. De impact daarvan is groot, zeker voor de alleroudsten die immers vaak te maken hebben met meerdere veelal chronische ziekten tegelijk.

Uiteraard kwamen toentertijd in onze colleges en workshops — overigens heerlijk klein en overzichtelijk — die te verwachten demografische veranderingen vaak aan de orde. Als een van het laatste cohort babybomers constateer ik dat we de afgelopen decennia te maken hebben met andere ontwikkelingen die van invloed zijn op ouder worden en oud zijn nu. Bijvoorbeeld de niet meer vanzelfsprekende financiële en andere solidariteit tussen jong en oud, maar ook tussen arm en rijk. Het maakt uit in welk postcodegebied je woont, in de grote stad, op het platteland, en of je een goed aanvullend pensioen hebt opgebouwd of niet. De diversiteit en de tegenstellingen ook onder ouderen zijn toegenomen.

De ouderenzorg zoals we die in sociaaleconomisch betere tijden kenden, is dus door financiële en demografische ontwikkelingen, maar ook door politieke keuzes aan verandering onderhevig. De minister voor langdurige zorg verwacht meer ‘regie en inzet van ouderen zelf’ en van hun naasten en sociale omgeving. Maar is dat elke oudere en vooral kwetsbare oudere gegeven gezien die toenemende diversiteit in de samenleving en de achterstanden van bepaalde groepen? Nee niet vanzelfsprekend, actie is geboden. Over een andere duidelijke maatschappelijke verandering bijvoorbeeld wordt naar mijn smaak nu nog weinig, te weinig gesproken. Namelijk de groei van het aantal oudere migranten met een niet-westerse achtergrond. Vanwege culturele, sociaaleconomische en demografische verschillen hebben zij andere zorgvragen en specifieke behoeften. En juist in de latere levensfasen komen die interindividuele verschillen duidelijker naar voren.

Ouderen met een migratieachtergrond

In mijn persoonlijk leven werden mij als ouder wordende nakomeling van Indische ouders, en dus tweedegeneratie migrant, in mijn directe familie en bredere sociale omgeving de verschillen in levenslopen steeds duidelijker. Vooral na mijn pensionering door het vrijwilligerswerk voor Pelita, een landelijke stichting voor oorlogsbetrokkenen uit destijds Nederlands-Indië. Meer dan driehonderdduizend Indische Nederlanders vormden in de jaren vijftig van de vorige eeuw de eerste grootschalige golf migranten. Zij werden en worden hier oud(er).

Door de van meet af aan slechte behandeling van de overheid werden zij meteen in een achterstandssituatie geplaatst en waren ze druk met overleven en integreren. De gevolgen daarvan en van hun migratiegeschiedenis worden op latere leeftijd gevoeld. Traumatische ervaringen opgedaan in ‘Jappenkampen’ die meteen werd gevolgd door de Indonesische onafhankelijkheidsstrijd (de zogenoemde Bersiap-periode), konden vaak onderdrukt worden in de drukke levensfase van werk en gezin. Met het ouder worden kunnen ze door mentale kwetsbaarheid of ziekte alsnog doorbreken. Het gebrek aan kennis vanuit een ‘Nederlandse’ omgeving over dat verleden en het niet herkennen van symptomen en gedrag, brengen dan weer gevoelens van niet-erkend worden en extra persoonlijk leed met zich mee.

Pas in de jaren twintig van deze eeuw werd door VWS (tijdelijk) extra geld beschikbaar gesteld onder andere voor 'zorg en nazorg'. Programma's richten zich op de eerste en tweede generatie, zijn cultuursensitief en contextgebonden. De eerste generatie was al bijna uitgestorven. *Lessons learned*: hen was persoonlijk leed bespaard gebleven als er meer sensitiviteit en kennis was geweest over hoe om te gaan met andere cultuurspecifieke zorgvragen en specifieke behoeften. Maar ook zorg en behandeling hadden efficiënter en effectiever — lees goedkoper — ingezet kunnen worden. Een dure les dus, die hopelijk vruchten oplevert voor andere migrantengroepen.

Niet-westerse migranten met dementie

Een andere persoonlijke ervaring: na 36 jaar fulltime werkzaam geweest te zijn in de ouderenzorg, met name binnen de dementiewereld, was het logisch om mij in te zetten voor Alzheimer Nederland. Als vrijwillig regionaal bestuurslid viel mij op dat er landelijk weinig werd ontwikkeld voor migrantenouderen met dementie en hun mantelzorgers en voor de 3500 vrijwilligers. Het aantal migranten met dementie stijgt echter twee keer zo snel als het aantal autochtonen met dementie. Niet-westerse migranten hebben drie tot vier keer zoveel kans op dementie. En ten slotte: voor migranten is dementie een relatief onbekend verschijnsel. Juist daarom is het urgent om onder andere via voorlichting en informatie, bij voorkeur door mensen uit de eigen culturele gemeenschap, in te spelen op de behoeften en achtergronden van deze groep. En niet alleen in de grote steden. Begin 2023 is er (eindelijk) een programmacoördinator aangesteld die als eerste, maar niet alleen, start met de Turkse doelgroep. *Many more to go*.

De maatschappelijke positie van de groep niet-westerse migrantenouderen is slechter dan die van ouderen met een Nederlandse herkomst, en ook tussen die groepen migrantenouderen bestaan verschillen. Ook van hen wordt door de overheid echter meer 'regie en inzet van ouderen zelf' verwacht, en van hun naasten en sociale omgeving. Maar hoe ziet dat er dan uit? Onder welke condities en met welke ondersteuning is dat mogelijk? Wat moet er gebeuren om antwoorden te krijgen op deze maatschappelijk relevante vragen?

Meer bekendheid nodig

Tot nu toe is er nog maar relatief weinig bekend over deze migrantenouderen. Onder andere omdat vaak slechts een beperkt aantal groepen wordt onderzocht: overwegend Turken, Marokkanen, Surinamers en Antillianen, mensen uit de zogenaamde klassieke migratielanden. Dit aandeel immigranten is echter allengs al afgenomen en ook in de toekomst wordt verwacht dat er relatief meer immigranten uit andere landen naar Nederland zullen komen. In de top 20 staan bijvoorbeeld ook Irak, China, Iran, Afghanistan en Syrië. Waaronder dus ook oorlogsvluchtelingen met specifieke problematiek zoals verwerking en trauma die zich juist in

de latere levensfasen kunnen manifesteren. Er is ook weinig bekend omdat studies vaak maar naar één domein kijken, zoals gezondheid, eenzaamheid of woonsituatie. Maar juist bij ouder worden levert multifactorieel onderzoek meer relevante gegevens op voor aanpak en beleid. Er zou dus juist vanuit de overheid zowel breder onderzoek alsook naar meer migrantengroepen moeten plaatsvinden.

Niet alleen de groep migrantenouderen is heel divers, ook binnen groepen ouderen met een gedeelde herkomst zijn de onderlinge verschillen groot. Betrek daarom vooral migrantenouderen zelf bij onderzoek: bevraag ze en laat ze hun eigen verhaal vertellen. Universiteiten en hbo-opleidingen moeten meer en meer gericht onderzoek doen naar de Nederlandse situatie en de resultaten daarvan integreren in hun onderwijs. En vooral daarover breed en laagdrempelig publiceren zodat er goede en futureproof keuzes gemaakt kunnen worden en ondersteuning geboden kan worden, in dit geval voor het zorg- en welzijnsaanbod voor migrantenouderen. Maar gelet op het nieuwe adagium ‘van zo lang mogelijk thuis wonen’ ook voor huisvesting en sociale inbedding. Daar past natuurlijk een laagdrempelig en goed op hen afgestemd informatie- en voorlichtingsaanbod bij voor de diverse migrantendoelgroepen. Maar ook het brede publiek van Nederland is daarmee gebaat, want de vooroordelen en aannames zijn groot.

Levenslooppсихologie is gericht op interindividuele verschillen, die bij het ouder worden juist meer pregnant naar voren komen, en legt de nadruk op groei, zelfrealisatie, welbevinden en geluk. De interindividuele verschillen die juist in de latere levensfasen duidelijker worden, pleiten voor een persoonsgerichte aanpak (dat is niet nieuw) waar als vanzelfsprekend ook cultuursensitiviteit onderdeel van is en die niet alleen in de grote steden wordt aangeboden. Vanuit kenniscentra moeten kennismodules en ondersteuning voor een cultuurspecifieke benadering beschikbaar zijn. Zeker voor professionele zorg- en hulpverleners, maar ook voor de informele zorg — de mantelzorgers en de vrijwilligers. Daar valt letterlijk en figuurlijk winst te behalen in een tijd dat we minder welvaart kennen.

Kortom: zowel vanuit cliëntperspectief als vanuit maatschappelijke, sociale en economische motieven moet er (nog) meer aandacht komen voor de impact op de maatschappij van deze toenemende diversiteit van levenslopen.

Decy Eysma was tot en met 2017 36 jaar werkzaam in de ouderenzorg, voornamelijk in bestuurlijke en managementfuncties. Altijd inhoudelijk gedreven en met bijzondere aandacht voor mensen met dementie en hun mantelzorgers en migrantenouderen. Deze ervaring, in zowel de intramurale als extramurale zorg en in welzijn, zet zij nu in op verschillende niveaus bij haar vrijwilligerswerk voor Pelita en Alzheimer Nederland.

Niet meer hetzelfde, maar wel dezelfde

Henk Nies

Rond de jaren tachtig kon je in Nijmegen, aan de toen nog Katholieke Universiteit, psychogerontologie studeren, de psychologie van het ouder worden. Oprichter van deze wetenschapstak in Nederland was professor Joep Munnichs. Met zijn onderzoeksgroep behoorde hij bij de wereldwijde leidende pioniers op dit vakgebied. Het was toen nog een jong vak over oude mensen. Op het hoogtepunt van deze ontwikkeling waren er zo'n dertig doctoraalstudenten. Ik was er één van.

Ons vakgebied was nog zo klein dat we geregeld bekende wetenschappers uit Amerika, Duitsland en Engeland als gastspreker of tijdens een conferentie van nabij meemaakten. We gingen ook zo nu en dan met die hele groep op studiereis. Een bus vol jonge gerontologen. Voor het Wereldcongres over gerontologie in 1981 in Hamburg gingen we met die hele groep naar Duitsland. We zetten een tentje op op een camping, deden 's ochtends onze nette kleren aan en trokken naar het congrescentrum. Wat ik me nog goed herinner was een presentatie van Richard Lazarus, de belangrijkste stress-onderzoeker in die tijd. Zittend en van blaadjes voorlezend — PowerPoint moest nog worden uitgevonden — gaf hij een presentatie die bij mij naar binnen knalde. Ook Joep Munnichs was erdoor getroffen. 'Zo, die heeft iets te pakken,' zeiden we toen we samen de zaal uitwandelden nadat we een papieren versie van Lazarus' lezing hadden bemachtigd.

Wat had professor Lazarus te melden? Hij zei eigenlijk dat wat ouderen nogal eens meemaken, belangrijke levensgebeurtenissen als verlies van partner, van werk, gezondheid, sociale activiteiten, en verhuizen, niet zoveel zegt over hoe ze de kwaliteit van hun leven ervaren. Belangrijker is hoe ze ermee omgaan. Dat is voor iedereen anders en dat verschil wordt gedurende het leven steeds groter. Alleen ervaren gezondheid voorspelt een groter welbevinden. Als ik dat nu lees denk ik toch aan Machteld Hubers concept Positieve Gezondheid.

Betekenenissen en commitments

Mensen worstelen hun hele leven met de dingen die ze meemaken, maar ook met wat ze niet meemaken — de *non-events*! En dan heb je ook nog de dagelijkse ongemakken en ergernissen, de *daily hassles*. Dit alles kan stress veroorzaken, gedurende je leven en als je op leeftijd bent. Belangrijke levensgebeurtenissen zie je vaak aankomen: het lege nest, pensionering, een verhuizing, verlies van vrienden, en zelfs overlijden. Het is niet leuk, maar je kunt je er tot op zekere hoogte op voorbereiden en mee leren leven. Die non-events en daily hassles zijn haast niet te vermijden en te omzeilen.

Waar het om draait is volgens Lazarus niet zo zeer wat objectief gebeurt, maar welke betekenis mensen eraan geven, of en hoe ze die ervaringen kunnen ordenen en of ze continuïteit in hun leven kunnen krijgen. Daarbij gaat het erom hoe zich dat verhoudt tot de waarden die in hun leven van belang zijn. Mensen maken een zogeheten *cognitive appraisal*, ze beoordelen of iets in hun leven in te passen is of dat ze er wat aan moeten doen. Al naar gelang zetten zij copingstrategieën in. Ze kunnen het probleem aanpakken (*problem-focused*) of hun emotie erover aanpassen en er anders naar gaan kijken (*emotion-focused*). Meestal doen mensen allebei tegelijk. Oude mensen laten vaak flexibiliteit zien en passen zich via deze strategieën aan om met waardigheid zichzelf te kunnen zijn, aldus nog steeds Lazarus.

Wil je begrijpen wat mensen hindert en daarmee stress veroorzaakt, dan moet je naar hun *commitments* kijken, zo sprak hij verder. Dat gaat dus over de idealen en doelen die mensen hebben en wat ze zoal doen om die te realiseren. Zonder commitments is het leven betekenisloos, leeg. Maar onrealistische commitments zorgen voor frustratie en stress. Je moet dus je commitments op tijd herzien in je leven, dat is gezond. Daarnaast kun je je commitments doorgeven aan je opvolgers en nakomelingen.

Nu meer van de zijlijn

Als ik dit zo allemaal teruglees (in een later verschenen artikel op basis van deze lezing¹), dan ben ik nog steeds getroffen door Lazarus' rake analyse, die ook voor mijn huidige leven van toepassing is. Als 68-jarige, ben ik druk (nog steeds veel commitments) maar behoorlijk vrij van stress. Belangrijke levensgebeurtenissen als kinderen de deur uit en pensionering heb ik goed kunnen integreren in mijn leven. Ik herzie geleidelijk mijn werkgerelateerde commitments, van verantwoordelijkheid voor een behoorlijk grote organisatie naar projecten en programma's, naar een soort mentorschap en adviseursrol. Ik handel nu meer van de zijlijn en probeer anderen in positie te brengen, zonder dat het vrijblijvend wordt. Niettemin blijf ik me wel inzetten voor de samenleving: ik vind dat ouderen daar ook na hun pensionering een verantwoordelijkheid in hebben. En gelukkig komen er ook nieuwe commitments bij, meer in mijn privédomain — een kleinzoon, zorgzaamheid in mijn naaste omgeving, hernieuwde vriendschappen en betrokkenheid bij mijn dorp.

Ik begin me te verhouden tot minder vitaliteit (meer slaap nodig, hardlopen gaat minder hard, meer pijnjes en kwaaltjes). Mijn *cognitive appraisal* is dat ik nog 'best gezond ben voor mijn leeftijd', al is het minder dan vroeger. Mijn grootste probleem van gepensioneerd zijn is de daily hassle dat ik moet leven zonder helpdesk voor alle technologie die ik nodig heb. Mijn *emotion-focused copingstijl* is behoorlijk goed ontwikkeld, de *problem-focused* stijl is niet mijn sterkste kant, vind ik zelf. Dus ik ben niet erg gemotiveerd om allerlei dingen te regelen voor als ik echt oud ben.

Want wat gaat er nog allemaal komen? Ik ben bezorgd voor een leven met non-events en met daily hassles als eenzaamheid, een leven zonder partner en fysieke en mentale beperkingen. Maar hoe kan ik me daarop voor bereiden? Nu het nog best goed gaat, vind ik het te vroeg om echt maatregelen te nemen. Maar ik heb wel een aantal opties in mijn hoofd en ga dingen anders belangrijk of misschien wel onbelangrijk vinden. Dan vertrouw ik erop dat het gaat zoals het altijd in mijn leven ging: ik kom er uiteindelijk wel uit. Want wat ik ook meedraag is een les die ik van Joep Munnichs leerde, misschien wel in Hamburg: mensen blijven niet *hetzelfde*, maar wel *dezelfde*.

Henk Nies was bestuurder van Vilans en bijzonder hoogleraar Organisatie en beleid van zorg aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij is op dit moment als emeritus hoogleraar nog actief op de VU en in het Ben Sijet Centrum, hij heeft enkele toezichthoudende en bestuurlijke functies (onder andere bij Eurocarers, de Europese organisatie voor mantelzorg), is lid van de Kwaliteitsraad van het Zorginstituut en van de Commissie Sociale Zekerheid en Gezondheidszorg van de SER. Daarnaast is hij actief in zijn woonplaats om wonen met onderlinge betrokkenheid te realiseren. En hij is met veel plezier opa van een kleinzoon.

NOOT

- 1 Lazarus, R.S. & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and Coping in Aging. *American Psychologist*, Mar; 38(3): 245-54. Doi: 10.1037//0003-066x.38.3.245.

Driegesprek — Wie zien wij als we aan ouderen denken?

Hoe kijken wij naar ouderen? Zijn het kwetsbare, hulpbehoevende mensen of krachtige individuen? Waar komen deze beelden vandaan en wat zijn de gevolgen voor de betekenis die ouderen in de samenleving kunnen hebben? Anja Meulenbelt, Fatoş Ipek en Micaela Bartels spreken elkaar over beeldvorming en blijken heel verschillende beelden te hebben.

We beginnen het gesprek met de vraag wat opvalt in de beeldvorming van ouderen in Nederland en willen weten: hoe raakt dit onze gesprekspartners persoonlijk?

Anja Meulenbelt: 'Ik ben achtenzeventig en zit nog steeds in de politiek, omdat ik het niet kan laten. Ongelijkheid en onrechtvaardigheid gaan mij aan het hart en het wordt niet beter in ons land. Als het beter was zou ik misschien lekker op de bank zitten en romans lezen, maar nee. Wat mij opvalt in de neoliberale maatschappij waarin wij leven, is dat over ouderen wordt gepraat alsof we vooral een kostenpost zijn. Watertaal wordt daarbij gebruikt. Ik las laatst een kop: *De ouderen gaan ons overspoelen*. Ik dacht: o, dat ben ik! Dat had ik niet gedacht, dat ik tot een groep zou gaan behoren die in onze maatschappij kennelijk een probleem vormt. Het is een

Anja Meulenbelt (1945) is schrijfster, politica en activiste. Dankzij haar roman *De schaamte voorbij* werd zij een van de gezichten van de tweede feministische golf. Meulenbelt schrijft nog steeds veel. In 2022 verschenen *Klassenstrijd in deze tijd* en *Alle moeders werken al* van haar hand. Op de website Sociale Vraagstukken betoogde zij in datzelfde jaar dat ouderen gediscrimineerd worden. Fatoş Ipek (1970) is adviseur en projectleider. Als ervaringsdeskundige mantelzorger werkt ze al twintig jaar in het sociaal domein. Ipek richtte stichting OMAZ (Oudere Migranten Aan Zet) op die de wensen en behoeften van migrantenouderen onder de aandacht brengt. Sociaal ondernemer Micaela Bartels (1971) werkte onder andere in de zorg en is initiatiefneemster van PR:OUD, dat een ander beeld van oud worden wil laten zien. PR:OUD biedt inspirerende beelden en voorbeelden van ouder worden om de verwachtingen van ouder worden positief bij te stellen.

vreemde situatie. Aan de ene kant vinden we dat we in een beschaafd land leven, waarin mensen heel oud kunnen worden, maar ze mogen het niet zijn.'

Fatoş Ipek: 'We zijn nu in Den Haag, mijn stad. Den Haag profileert zich als een *age friendly city*, maar alleen voor de happy few. Mijn ouders waren Turks. De laatste elf jaar van z'n leven heeft mijn vader in verzorgingshuizen gewoond. Ik ben toen over de witheid en uitsluiting in de zorg een blog gaan schrijven. In de ouderenzorg worden sommige ouderen uitgesloten en is er geen maatwerk. Daar ben ik echt boos over.'

Micaela Bartels: 'Ik houd me vanuit een heel andere invalshoek bezig met beeldvorming over ouderen. Mijn interesse in beeldvorming is begonnen vanuit mijn persoonlijke ervaring, namelijk dat ik ouder worden als een vorm van vooruitgang ervaar en dat ik dat niet terugvind in hoe we erover praten. In eerder werk heb ik veel met kwetsbare en ook oudere mensen te maken gehad, maar ik zag vooral de kracht van mensen en hoe mensen met nieuwe uitdagingen omgaan. Met het project PR:OUD dat ik samen met Sevilay Maria van Dorst ben gestart, willen we inspirerende individuen laten zien. Laten zien dat oud worden iets is om naar uit te kijken.'

Ipek: 'Ik merk dat ik het wel moeilijk vind om het over beeldvorming van ouderen te hebben. Veel eerste generatie migranten die ik voor mijn werk spreek zijn bezig met overleven. Die zijn niet bezig met hobby's of zingeving. Als ik met hen spreek en zeg: "U heeft misschien nog twintig zomers, wat wilt u nog? Voor uzelf?" Dan zeggen ze: "Dat mijn kinderen gelukkig zijn." Ze kunnen niet over ik spreken. Het ouderenbeleid is niet gericht op migrantenouderen, noch op laaggeletterde ouderen. Ze doen niet mee. Waar zijn de verhalen van de tante Aischa's of ome Arie's? Bij alle bijeenkomsten waar ik kom zitten de geprivilegieerde ouderen te vertellen. Soms zit daar weleens een vertegenwoordiger van migrantenouderen, maar dat is dan ook een hoogopgeleid iemand. Het zijn steeds weer die happy few. Die kunnen toch al meedoen. Degenen die nooit mee kunnen doen, blijven buiten boord vallen. Nederlandse beleidsmakers denken niet na over hoe alle minderheden gelijkwaardig mee kunnen denken over beleid.'

Meulenbelt: 'Voorafgaand aan dit gesprek kregen wij een aantal vragen opgestuurd waaronder: Wat zijn de kansen van vergrijzing? En, hoe kunnen ouderen meer bijdragen aan de samenleving? Toen dacht ik: ik ben veel te radicaal om deze vragen te beantwoorden. Ze mogen niet tegen mij zeggen dat het goed gaat met de economie als er nog steeds miljonairs bijkomen en tegelijkertijd een miljoen mensen in armoede leven. Moeten wij voor de overheid die zo ontzettend bezuinigd heeft op de zorg bedenken wat ouderen nog meer kunnen doen? Moet je van vrouwen verwachten dat zij op hun zeventigste nog kantoren gaan schoonmaken als dat hun werk was? Is dat een goed idee?'

Bartels: ‘Ik spreek veel ouderen die juist wel willen blijven werken. Die het moeilijk vinden dat ze weg worden gezet als ze zevenenzestig worden, dat ze dan niet meer mee mogen doen. Voor hen zou het fijn zijn als de optie om te blijven werken er wel is. Dat is ook een deel van de realiteit. De mensen die ik spreek, vragen zich af: doe ik er nog toe? We associëren oud vooral met lelijk, ziek, zwak en dement. De focus ligt te veel op de kwetsbaarheid, maar we zien bijna niets over de mensen die sterk staan.’

Ipek: ‘Dat ben ik niet met je eens. Ik zie vaak publicaties die alleen de positieve kant van ouder worden willen belichten. Het gaat dan vooral om Tjakka-ouderen. Natuurlijk, mooie beelden moeten er ook zijn, maar ik ben bang dat die afleiden van de wrange realiteit. Het positieve, dat wil iedereen. Mopperen over wat niet goed gaat is vervelend. Maar, ik spreek ouderen die zeggen: “Ik ben oud en ik ben eenzaam en het is verschrikkelijk.” Waarom mag dat er niet zijn? Waarom worden die niet gehoord? In Turkije mag je gewoon oud zijn! Als je de hele dag in het café wil zitten: hartstikke goed! Als je tot je tachtigste in het restaurant van je zoon wil werken, ook goed.’

Meulenbelt: ‘In de basis gaat het over dat iedereen die niet productief is tegenwoordig een tweederangsburger is. Ik ben getrouwd geweest met een Palestijn. Mijn schoonmoeder was al op hoge leeftijd en zij was een vorstin in haar familie. Zij vroeg zich nooit af of zij er wel toe deed en of ze wel een reden had om op te staan. In de Gazastrook is het volstrekt vanzelfsprekend dat je als samenleving verantwoordelijk bent voor de ouderen en kinderen.’

Bartels: ‘Ik heb ook Turkse vrienden die zeggen dat hun hart bloedt bij het zien van het gebrek aan respect voor ouderen hier. Maar, de Nederlandse samenleving is veel individualistischer dan die in Turkije. Dat kunnen we niet uitschakelen. Genoeg ouderen die ik ken, willen helemaal niet door hun kinderen verzorgd worden. Het is in mijn ogen niet het doel om tot één recept te komen voor hoe we het beste oud kunnen worden. Hoe ouder, hoe meer diversiteit. Vanuit ons project zijn we nu in gesprek met vertegenwoordigers van katholieke en protestantse ouderen. Die verstaan weer heel andere dingen onder levensgeluk. Het zou mooi zijn als mensen op leeftijd steeds meer opties hebben.’

Ipek: ‘Oud worden zoals Anja, dat zou ik wel willen.’

Evelien Vos werkt als freelance adviseur, schrijver en journalist.

Essay — Discriminatie van ouderen

Seniorisme is een gevaar voor de volksgezondheid

Hoewel seniorisme onschuldig lijkt, is dat het niet. Als je vaak negatieve stereotypen, vooroordelen en discriminatie meemaakt, ga je er vanzelf in geloven — en dat heeft kwalijke gevolgen voor je fysieke en mentale gezondheid.

Mensen spreken je toe met verkleinwoordjes, noemen je ‘lieverd’ of ‘mevrouwetje’, en veronderstellen dat je niet digitaal vaardig (meer) bent. Ze gaan ervan uit dat je lichamelijk zwak, fragiel en hardhorend bent, en denken dat je het allemaal niet meer op een rijtje hebt. Je voelt je betutteld en niet serieus genomen. En dat allemaal op grond van je uiterlijk voorkomen: je ziet er oud uit. Op- en misvattingen waar we van jongs af mee geconfronteerd worden, wat leidt tot een negatief beeld over ouderen, het ouder worden en oud zijn. *Ageism* werd in 1969 voor het eerst beschreven en op één lijn gesteld met seksisme en racisme. Uitingen van racisme of seksisme tolereren we niet langer, maar ouderen wegzetten als sloom, saai, afstotelijk of incompetent is nog steeds heel gewoon. Niet huidskleur, maar racisme maakt mensen het leven zuur. Niet seksuele geaardheid, maar homofobie. Niet leeftijd, maar *seniorisme* — de term die hiertoe werd geïntroduceerd in het Nederlandse taaldomein (De Lange 2010). Net als de term ouderen heeft seniorisme betrekking op mensen die ouder zijn dan andere mensen, zonder expliciete leeftijdsgrens. In de praktijk gaat het vaak over babyboomers, maar vaak ook over een bredere groep (alles boven de vijftig) of juist een smallere groep (75-plus).

Dé oudere bestaat niet. Natuurlijk zijn er globale kenmerken die hen als groep eigen zijn, zoals een hoger risico op chronische aandoeningen, traagheid van handelen en levenservaring, maar daarbinnen zijn de individuele verschillen enorm. En hoe ouder we worden, hoe meer die individuele verschillen uitvergroten raken; hoe langer we leven, hoe meer ervaringen ons uniek maken, hoe meer we van elkaar gaan verschillen. Ouderdom komt onvermijdelijk met gebreken, maar welke, wanneer en vooral hoe we ermee omgaan, varieert enorm tussen ouderen. Ouderen verschillen meer van elkaar dan van jongeren. Die toenemende variabiliteit maakt chronologische leeftijd een onbetrouwbare maatstaf. Met andere woorden: hoe ouder we

worden, hoe minder leeftijd iets zegt over gezondheid, risico's, geestelijk vermogen, lichamelijke vaardigheden en kwaliteit van leven en vooruitzichten. Toch worden ouderen worden vaak beschouwd als een homogene groep, waar eenieder voldoet aan het stereotype. Stereotypen zijn zo wijdverspreid en zitten zo diep dat we er ongemerkt in zijn gaan geloven. Zoals dat gaat met stereotypen: ze gaan je tussen de oren zitten. Ongelijkheid en discriminatie op basis van leeftijd is nooit aanvaardbaar, net zomin als discriminatie op basis van welk kenmerk dan ook dat we niet kunnen veranderen. Zeker gezien de negatieve consequenties van seniorisme voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid.

Gevaar voor volksgezondheid

Hoewel seniorisme onschuldig lijkt, en vaak niet kwaad bedoeld is, is het verre van onschuldig: het is een gevaar voor de volksgezondheid. Frequentie blootstelling aan negatieve stereotypen, vooroordelen en discriminatie op grond van iemands leeftijd kan aanzienlijke gevolgen hebben voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van oudere volwassenen. Gediscrimineerd worden creëert chronische stress, en dat heeft een negatieve impact op je lichaam. Seniorisme wordt in verband gebracht met een verslechterde fysieke en mentale gezondheid en welzijn, en heeft daarom een negatieve invloed op succesvol ouder worden (Chang e.a 2020; Lyons e.a. 2018). Ouderen met een negatieve instelling tegenover verouderen, leven 7,5 jaar minder lang dan hun leeftijdsgenoten die daar wel positief tegenover staan (Levy, Slade, Kunkel & Kasl 2002). Een positieve associatie met verouderen, verkleint de kans op suïcidale neigingen en angst en vergroot de kans op herstel van een ongeval (Levy, Pilver & Pietrzak 2014).

Negatieve stereotypen verhogen de bloeddruk en zorgen ervoor dat mensen slechter presteren op geheugentests, terwijl positieve berichten over ouder worden hun fysieke kracht en balans, loopsnelheid en levenswil verbeteren (Chang e.a. 2020; Levy, Ashman & Dror 2000). Ouderen die discriminatie ervaren, vinden ook van zichzelf dat ze ongezonder zijn (Jackson, Hackett & Steptoe 2019). Ze lopen een hoger risico op hart- en vaatziekten, chronische longaandoeningen, artritis, en depressie (Han & Richardson 2015). Seniorisme ondermijnt de autonomie en het zelfbeeld. Als je de fitness gaat mijden omdat je veronderstelt dat jongeren op je zullen neerkijken omdat je er oud uitziet, kom je tot stilstand — ongezonder gedrag, veroorzaakt door seniorisme (Levy & Myers 2004). Mensen die seniorisme ervaren zijn ook vaker eenzaam of leven in een sociaal isolement (Pikhartova, Bowling & Victor 2016; Shiovitz-Ezra, Shemesh & McDonnell/Naughton 2018).

Seniorisme is overal

Seniorisme manifesteert zich op talloze manieren in onze maatschappij. Vaak zijn de vooroordelen zo ingesleten dat we ze nauwelijks opmerken, tenzij we erop letten of er persoonlijk mee worden geconfronteerd. Seniorisme komt tot uiting in onze

taal, wat een sterke invloed heeft op onze beeldvorming over ouderen en veroudering. We zien seniorisme ook veelvuldig terug op de arbeidsmarkt, waar oudere werknemers vaak worden gediscrimineerd bij sollicitaties en promotiekansen. Seniorisme heeft daarnaast een grote invloed op wetgeving en beleid, bijvoorbeeld met betrekking tot pensioenen, de gezondheidszorg en maatschappelijke ondersteuning. Daarbij spelen het publieke debat en de media een cruciale rol, zoals we tijdens de coronacrisis heel duidelijk zagen. Hieronder zullen we seniorisme in de gezondheidszorg er bij wijze van voorbeeld uitlichten, voorafgegaan door een blik op seniorisme tijdens de COVID-19-pandemie.

Als zorgwerkers, wetenschappers, journalisten, beleidsmedewerkers en individuen dragen we een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de manier waarop we met en over ouderen en verouderen communiceren. Termen als bejaarden of ouden van dagen, ooit bedacht als feitelijke en waardevrije aanduidingen, hebben tegenwoordig een heel andere connotatie dan het respectvolle oudere volwassenen. De term grijze tsunami roept een spookbeeld op, terwijl een ‘aanzienlijke toename van het aantal oudere volwassenen’ een neutrale beschrijving biedt. Woorden tellen; seniorisme komt tot uitdrukking in onze woordkeuze en ons taalgebruik. Het is belangrijk om ouderen te beschrijven met waardevrije termen, zoals oudere volwassenen of ouderen. Het VN-comité voor economische, sociale en culturele rechten beval deze termen in 1995 al aan. Er is geen scheidslijn tussen oud en jong; leeftijd is een continuüm. Ouderen zijn simpelweg ouder dan jongeren, en verder niet.

Seniorisme tijdens COVID-19-pandemie

Tijdens het hoogtepunt van de corona-epidemie, en met name bij het bereiken van de grenzen van de intensive-care capaciteit (‘code zwart’), bepaalden regeringen en crisisteam dat leeftijd mede een criterium kon zijn voor het toewijzen van een ic-bed, ook in Nederland (Romeo 2020). Maar ook los van de triage, die openlijk en direct uitdrukte dat het leven van een oudere minder waard is dan van een jongere, werden met betrekking tot de sociale isolatie-maatregelen alle ouderen als kwetsbaar bestempeld — niet op basis van individuele kwetsbaarheid, maar op basis van kalenderleeftijd. Ouderen werden afgeschilderd als een homogene groep kwetsbare individuen die weinig konden bijdragen aan de samenleving — een groep die beschermd moest worden, in plaats van een groep waar we samen de strijd mee aan moesten gaan. Door leidende Nederlandse economen werd zelfs een scheiding van de samenleving voorgesteld naar leeftijd, waarbij ouderen zich moesten opofferen om jongeren meer ruimte te geven om de economie draaiende te houden. Een Vlaams topeconoom pleitte voor een coronataks voor ouderen. Sterk stigmatiserende vormen van hokjesdenken en seniorisme.

Een *Global Report on Ageism* van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat de coronacrisis ons meer dan ooit op grote schaal heeft doen spreken over

ouderen versus jongeren als twee gescheiden categorieën (WHO 2021). Seniorisme is volgens het rapport een plaag voor de samenleving. Door de maatregelen en publieke discussies die daarover ontstonden is ook het beeld over ouderen in negatieve zin veranderd. Uit ons onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam bleek dat de mate van seniorisme die oudere volwassenen zelf waarnamen en ervoeren tijdens de coronapandemie inderdaad sterk was toegenomen (Brinkhof, Murre, De Wit, Krugers & Ridderinkhof 2023). Deze toename bleek directe gevolgen te hebben voor hun kwaliteit van leven en mentale welbevinden.

Leeftijd bepalend in gezondheidszorg

In de gezondheidszorg vind je seniorisme op verschillende niveaus terug. Te beginnen binnen de opleidingen. Hoewel een diepgaande kennis van het verouderingsproces en de uitdagingen die ouderen ervaren cruciaal is voor doeltreffende ouderenzorg, worden ouderen en hun behoeften en problemen zelden diepgaand bestudeerd. De negatieve beeldvorming over ouderen zorgt ervoor dat studenten weinig trek hebben in een opleiding die hen specialiseert in ouderenzorg. Toch zullen veel studenten van deze opleidingen uiteindelijk met ouderen gaan werken in de praktijk. Ook professionals in de gezondheidszorg zijn vatbaar voor seniorisme. Ze leggen oudere personen vaak andere behandelmogelijkheden voor en houden minder rekening met de heterogeniteit onder ouderen (Ayalon & Tesch-Römer 2018). Een review van 149 studies in 2020 toonde aan dat leeftijd in 85 procent van de gevallen bepalend was voor het al dan niet krijgen van een medische behandeling. Symptomen van depressie en angst worden vaak aan ouderdom toegeschreven en resulteren daardoor in een overmatig gebruik van antidepressiva in plaats van gesprekstherapie. Heb je artrose of darmkanker, dan heb je boven je 75ste minder kans op een chirurgische behandeling. Als het om oudere patiënten gaat, beschouwen zorgprofessionals symptomen als incontinentie of duizeligheid minder vaak als behandelbare aandoeningen en eerder als gevolgen van ouderdom. Dat je andere long óók 83 jaar oud is en het toch nog prima doet, in de overwegingen speelt dat geen rol. De aanname dat oudere mensen vanwege hun leeftijd minder baat hebben of hogere risico's lopen bij medische behandeling dan jongere mensen is onjuist: behandelbesluiten horen niet af te hangen van leeftijd, maar van gezondheid, conditie, en klinische noodzaak — net als bij jongere patiënten. Toch worden oudere patiënten vaker beschouwd als oninteressant, omdat er doorgaans sprake is van meerdere, complexe problemen tegelijkertijd en behandeling (mede daardoor) minder vaak tot genezing leidt (Meiboom, Diedrich, De Vries, Hertogh & Scheele 2015).

Een recente systematische review laat een aantal verontrustende trends zien (Chang e.a. 2020). Zo is de houding van verpleegkundigen ten opzichte van ouderen de afgelopen tien jaar negatiever geworden. Er is sprake van ontoereikende communicatie met ouderen door zorg- en hulpverleners, zoals het vragen en delen van informatie aan en met familieleden in plaats van de patiënt zelf. Er ligt veel nadruk

op achteruitgang; zorgprofessionals veronderstellen bijvoorbeeld een afname in geheugen, mentale vermogens en leervaardigheid, en hebben lagere verwachtingen voor revalidatie. De zorg lijkt onvoldoende gericht op een activerende aanpak (zoals het overnemen van zorg in plaats van stimuleren, want dat gaat veel vlugger, of het zaken uit handen nemen zonder de oudere tijd te geven). Bedoeld of onbedoeld, het verlenen van zorg op basis van leeftijd brengt een verkeerde boodschap over het verschil in waarde tussen mensen over. Leeftijd mag nooit bepalend zijn voor de zorg die iemand verdient. Niet leeftijd, maar de balans tussen fitheid, kwetsbaarheid en andere relevante medische factoren moet leidend zijn bij behandelbeslissingen, met aandacht voor het vooruitzicht op kwaliteit van leven.

Bestrijding is een urgente prioriteit

Wat kunnen we doen om rigide vooroordelen te destabiliseren en neutraliseren? Een van de (weinig) manieren die effectief blijkt, is voortdurende blootstelling aan tegenbewijs. Aan de slag dus. Volgens de WHO is slechts een kleine minderheid van ouderen fysiek, cognitief of verstandelijk beperkt. De meerderheid van de ouderen leidt een onafhankelijk leven van goede kwaliteit, dat na het vijftigste levensjaar vaak alleen maar beter wordt. De meeste tachtigers en negentigers verzorgen zelf hun dagelijkse wisselasjes — ze wassen zichzelf en hun eigen kleren — zonder hulp van anderen. Ze ontkennen niet dat het leven met een ouder wordend lijf steeds moeilijker wordt, maar ze leren ermee leven, en daarbij zijn ze niet blind voor de dingen die het leven de moeite waard maken. Seniorisme bestrijden vergt dat we op een andere manier naar ouderen en veroudering kijken en ons gedrag op die nieuwe kijk afstemmen. Ervaringen met bestrijden van seksisme en racisme bevestigen dat die weg leidt tot verandering, langzaam maar zeker. Net als de vrouwenbeweging zal een beweging die vecht voor individuele (gelijk)waardigheid van ouderen langdurig moeten werken aan bewustwording om serieuze impact te krijgen. Er zullen nog heel wat gesprekken, coalities en campagnes nodig zijn om een beweging tegen seniorisme van de grond te krijgen. Oud en jong moeten hierin geen vijanden maar bondgenoten zijn.

De kern van seniorisme is de aanname dat oudere individuen minder waardevol zijn — en dat is precies de houding die we moeten veranderen als we een einde willen maken aan seniorisme. In 2002 werd in Madrid bij de lancering van een internationaal plan voor *Active Ageing* gesignaleerd dat een positief beeld van ouder worden nodig is om negatieve stereotypen over ouderen tegen te gaan. *Ageism* is een prominent thema in de door de Verenigde Naties uitgeroepen *Decade of Healthy Ageing* (2021-2030). Dit meerjarenplan voor gezond ouder worden, waarin het bestrijden van seniorisme een sleutelrol speelt, is verweven met de *2030 Agenda voor Duurzame Ontwikkeling* van de Verenigde Naties. 'Het aanpakken van seniorisme is cruciaal voor het creëren van een gelijkwaardiger wereld waarin de waardigheid en rechten van ieder mens worden gerespecteerd en beschermd. Dit is de kern van

de 2030 Agenda voor Duurzame Ontwikkeling, 's werelds gezamenlijk overeengekomen blauwdruk voor het bouwen aan een toekomst van vrede en welvaart voor iedereen op een gezonde planeet', aldus de secretaris-generaal van de Verenigde Naties, in het *Global Report on Ageism* van de WHO uit 2021. De WHO lanceerde in dat jaar een campagne tegen seniorisme, met de nadruk op bewustwording, educatie en intergenerationeel contact als instrumenten voor het tegengaan van seniorisme in de samenleving.

Manieren om beeldvorming te doorbreken

Alles begint met bewustwording: over het concept seniorisme, de consequenties, de factoren die het in de hand werken, het feit dat stereotyperingen ook onze eigen gedachten beïnvloeden, het feit dat we ook kunnen kiezen ons er niet door te laten leiden en de dingen die we kunnen doen en laten. Allereerst zullen we de stereotypen over ouderen moeten ontmaskeren en vervangen door meer diverse en accurate verhalen. Dat vergt bewustzijnsverandering bij mensen van alle leeftijden. Vooroordelen erkennen is een ongemakkelijke taak. Daarom is het cruciaal te beginnen bij jezelf: het erkennen en herkennen van je eigen vooroordelen. Hoe effectief dat kan zijn, toonde een recent onderzoek waarin zorgprofessionals in de ouderenzorg een korte educatieve training over senioristische attitudes kregen (Australian Human Rights Commission 2023). Die leidde tot een flinke afname van senioristische houdingen, zoals minder *elderspeak*, meer respect voor de autonomie en onafhankelijkheid van oudere cliënten en meer focus op mogelijkheden van mensen in plaats van op hun beperkingen. Zo kunnen huidige en toekomstige zorgprofessionals leren inzien dat dé oudere niet bestaat, dat de zorg persoonsgericht dient te zijn, en dat daarin negatieve stereotypen geen rol horen te spelen. Uiteraard is communicatie daarbij cruciaal. Het is belangrijk om niet over maar met ouderen te spreken, interesse te tonen, echt contact te maken, op ooghoogte, maar zonder betuttelend of versimpelend taalgebruik. Dat is meer bevredigend voor zowel de oudere cliënt als de zorgprofessional zelf.

Hoe meer je tijdens je opleiding in aanraking komt met positieve aspecten van ouder worden, hoe sterker je empathie zal zijn niet alleen jegens ouderen, maar ook jegens je eigen verouderingsproces. Educatieve activiteiten kunnen in alle soorten onderwijs helpen het inlevingsvermogen te vergroten, misvattingen over verschillende leeftijdsgroepen weg te nemen, en vooroordelen en discriminatie te verminderen door accurate informatie en contra-stereotype voorbeelden te geven. Met bewustzijnscampagnes alleen zijn we er namelijk niet. Er moet meer gebeuren om de beeldvorming te doorbreken. Eén manier daartoe is intergenerationeel contact. Contact wekt nieuwsgierigheid en empathie op. Als jongeren iets delen met ouderen, kunnen ze zich gemakkelijker voorstellen dat ze ooit zelf oud zullen zijn. Onderzoek laat zien dat het combineren van educatieve activiteiten en intergenerationele activiteiten het meest efficiënt is om seniorisme te bestrijden (Burnes e.a. 2019).

Positieve publiekscampagnes of voorbeelden kunnen daarnaast toch ook effectief zijn (Atkin & Rice 2012; zie ook hoofdstuk 6 van Robert Lagendijk). Belangrijke succesfactoren voor campagnes (Lindenberg 2019) zijn het verstrekken van relevante informatie op het moment dat het probleem actueel is, het aanspreken van positieve emoties (zoals vragen om te helpen) in plaats van negatieve, en het tonen van concrete handelingsperspectieven: wat wordt er van de aangesproken doelgroep verwacht, welke acties kunnen zij ondernemen naar aanleiding van de boodschap? Hoe concreter en eenvoudiger uitvoerbaar die suggesties zijn, des te groter het effect van de campagne. Daarbij kunnen ook websites helpen met ondersteunende informatie die concrete handelingsopties geeft (zie bijvoorbeeld www.seniorisme.nl). Positieve voorbeelden, bijvoorbeeld van ouderen die een belangrijke maatschappelijke rol of positie vervullen, kunnen ook helpen. Neem bijvoorbeeld de 71-jarige Johan Remkes, die afgelopen jaar kamerbreed geroemd werd over de wijze waarop hij als bemiddelaar de strijdende partijen in het stikstofdebat tot enige bezinning wist te brengen. Hij werd onderscheiden met de Machiavelliprijs omdat hij als ‘een van de weinigen een brug kan slaan tussen politiek Den Haag en burgers’, aldus het juryrapport. ‘Remkes verbindt partijen en weet een vastgelopen dialoog weer op gang te brengen.’ Leeftijd is hierin feitelijk een irrelevante factor, maar positieve voorbeelden dragen bij aan het doorbreken van stereotypen, en bovendien benadrukt dit voorbeeld de waardering van levenservaring, en die komt nu eenmaal met de jaren.

Ook taalgebruik kan stereotypen bestendigen of juist van hun zeggingskracht berooven. Woorden als ‘wij’ en ‘ons’ in plaats van ‘zij’ verenigen in plaats van dat ze jong en oud tegenover elkaar plaatsen. En waarom zou je eigenlijk niet tegen een ouder persoon op dezelfde manier praten als tegen een jonger iemand? Waarom zou je bij jongeren afgaan op hun capaciteiten, maar bij ouderen op voorhand uitgaan van beperkingen en onvermogen? Woorden doen ertoe. De aannamen die ten grondslag liggen aan seniorisme rusten doorgaans op drijfzand. Toch bezondigen we er ons massaal en op grote schaal aan, vaak zonder het te beseffen. De gevolgen zijn best dramatisch — als je telkens merkt dat je er niet meer toe doet, ga je er vanzelf in geloven, met écht kwalijke gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid.

Richard Ridderinkhof is hoogleraar Agility & Aging Science aan de Universiteit van Amsterdam (UvA). Lotte Brinkhof is promovenda verbonden aan The Centre for Urban Mental Health, eveneens aan de UvA.

REFERENTIES

- Atkin, C. K. & Rice, R. E. (2012). Advances in public communication campaigns. *The international encyclopedia of media studies*.
- Australian Human Rights Commission (2023, 13 juli). *Changing perspectives: testing an*

ageism intervention. <https://humanrights.gov.au/changingperspectives>.

Ayalon, L. & Tesch-Römer, C. (2018). Introduction to the section: Ageism—Concept and origins. *Contemporary perspectives on ageism*, 1-10.

Brinkhof, L. P., Murre, J. M. J., Wit, S. de, Krugers, H. J. & Ridderinkhof, K. R. (2023). Changes in perceived ageism during the COVID-19 pandemic: impact on quality of life and mental well-being among Dutch adults aged 55 and older. *Aging & Mental Health*, 1-9.

Burnes, D., Sheppard, C., Henderson Jr, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C. & Pillemer, K. (2019). Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-analysis. *American journal of public health*, 109(8), e1-e9.

Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E. & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS one*, 15(1), e0220857.

Han, J. & Richardson, V. E. (2015). The relationships among perceived discrimination, self-perceptions of aging, and depressive symptoms: A longitudinal examination of age discrimination. *Aging & Mental Health*, 19(8), 747-755.

Jackson, S. E., Hackett, R. A. & Steptoe, A. (2019). Associations between age discrimination and health and wellbeing: cross-sectional and prospective analysis of the English longitudinal study of ageing. *The Lancet Public Health*, 4(4), e200-e208.

Lange, F. de (2010). *Waardigheid: voor wie oud wil worden*. Swp, Uitgeverij B.V.

Levy, B., Ashman, O. & Dror, I. (2000). To be or not to be: The effects of aging stereotypes on the will to live. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 40(3), 409-420.

Levy, B. R. & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive medicine*, 39(3), 625-629.

Levy, B. R., Pilver, C. E. & Pietrzak, R. H. (2014). Lower prevalence of psychiatric conditions when negative age stereotypes are resisted. *Social Science & Medicine*, 119, 170-174.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261.

Lindenberg, J. (2019). *Rapport Beeldvorming van ouderen*. Leyden Academy on Vitality and Ageing i.o.v. ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Lyons, A., Alba, B., Heywood, W., Fileborn, B., Minichiello, V., Barrett, C. ... & Dow, B. (2018). Experiences of ageism and the mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 22(11), 1456-1464.

Meiboom, A., Diedrich, C., Vries, H. D. de, Hertogh, C. & Scheele, F. (2015). The Hidden Curriculum of the Medical Care for Elderly Patients in Medical Education: A Qualitative Study. *Gerontology & Geriatrics Education*, 36(1), 30-44.

Pikhartova, J., Bowling, A. & Victor, C. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy? *Aging & Mental Health*, 20(5), 543-549.

Romeo, N. (2020, 31 maart). Coronavirus triage: The grim ethical dilemma of rationing medical care. www.vox.com.

Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J. & McDonnell/Naughton, M. (2018). Pathways from ageism to loneliness. *Contemporary perspectives on ageism*, 131-147.

WHO (2021). *Global report on ageism*. World Health Organization.

Verkenning — Stigma's vermijden

Langer werken, heeft een overheidscampagne zin?

Anders naar ouderen kijken, dat is de mantra van veel beleidsmakers. Ze niet meer zien als 'rollozen', maar als mensen die iets te brengen hebben. Ook lang nadat ze de pensioenleeftijd hebben bereikt. Kan een overheidscampagne daarbij helpen?

Te veel vrouwen zijn deeltijdwerkers en zouden eens wat meer moeten gaan werken. Om de deeltijdcultuur bespreekbaar te maken, startte de overheid dit jaar de campagne *Wil je meer werken? Laat het merken!* Niet alleen vrouwen moeten van de overheid meer en langer in het arbeidsproces blijven meedoen, ook naar ouderen wordt steeds nadrukkelijker gekeken. Zou voor hen een campagne 'om te laten merken dat je meer wil werken' ook een goed idee zijn? Of moeten we ouderen gewoon met rust laten?

Wie wel eens voor werk of vakantie door Amerika is getrokken, is het wellicht opgevallen: in de grote fastfoodketens daar werken veel oude werknemers. Opmerkelijk, omdat in Nederland de gemiddelde leeftijd bij de doorsnee hamburgerbakker ogenschijnlijk niet eens de vijftientig aantikt. Maar in Amerika, en heel wat andere landen, zoeken pensionado's de reuring van de werkvloer weer op om hun pensioentje wat op te krikken. De een om de stijgende inflatie het hoofd te bieden, de ander voor de aangename extraatjes in het leven als luxe etentjes of theaterbezoek. Vaak dus bij fastfoodketens en kleinere restaurants, maar ook in allerhande winkels. Voor vijftien dollar per uur staan ze achter de kassa of spelen gastheer en gastvrouw. Soms voor het eerst in hun leven. Inmiddels is een kwart van de sollicitanten in de Amerikaanse horeca en het midden- en kleinbedrijf ver in de vijftig. Werkgevers zeggen in *USA Today* blij te zijn met de ouderen: 'Ze komen op tijd, ze vertrekken op tijd en ze zien er altijd netjes uit.' En nog een belangrijker: 'Ze hebben geen kleine kinderen meer en zijn bereid om ook in de weekeinden en 's nachts te werken.'

In Nederland zie je de herintredende senior niet zo vaak. Al helemaal niet in de horeca. Dat is gek, want uit cijfers van het CBS (2022) blijkt dat in totaal driekwart van de mensen best wel langer wil doorwerken, maar dan hebben ze wel een eisen-

lijstje in de hand. De helft blijft werken als dat in minder uren of minder dagen kan. Lichter werk is ook belangrijk, net als de mogelijkheid om te stoppen als werken financieel onaantrekkelijk wordt. De vraag dringt zich op of de overheid de gezonde werklust ook kan opwekken? Joris van Amerom van reclamebureau Open Now ('Reclame op basis van gedragswetenschap') is ervaren op het gebied van campagnes die gedragsverandering teweeg moeten brengen. In opdracht van verschillende ministeries werkte hij aan campagnes die een gezonde leefstijl en een goede oude dag moeten bevorderen. De bekende campagne *Eén tegen eenzaamheid* die inmiddels vier jaar loopt, komt uit de pen van Open Now.

Geen stigma's

Van Amerom: 'Het probleem met een onderwerp als eenzaamheid is dat het een stigma heeft, iets waar je liever niet over praat omdat het onderwerp beladen is. Het stigma van eenzaamheid is dat het je eigen schuld is dat je je alleen voelt. Je moet zo'n onderwerp dan vanuit een andere hoek belichten. Bijvoorbeeld: eenzaamheid overkomt je meestal door iets van buiten; een verhuizing of omdat je partner wegvault. Stigma's benoemen, dat is precies wat er misgaat in de campagne om vrouwen meer te laten werken in de zorg. Van Amerom: 'Die campagne zit vol met stigma's — dat vrouwen niet voor zichzelf durven op te komen, dat ze het moeten overleggen met hun man. Tenenkrommend! Laat zien wat de voordelen zijn, ook als het over ouderen gaat: meer zelfstandigheid, financieel onafhankelijk zijn en sociale contacten hebben op je werk.'

De campagne van *Eén tegen eenzaamheid* richt zich op de omgeving, op buurtgenoten, om iets te doen tegen de eenzaamheid die zij in hun omgeving signaleren. Zo zou een campagne voor ouderen zich moeten richten op bedrijven en werkgevers, met als boodschap dat ze wat te winnen hebben of iets missen als ze het laten liggen (zie ook de bevindingen van Harry van Dalen en Kène Henkens in hoofdstuk 9 van deze bundel). Van Amerom: 'We hebben enorm gezonde, energieke en hoogopgeleide ouderen. Dat is een groot potentieel. Die mensen moet je niet uit medelijden op slechte functies zetten. Die moet je juist naast jongeren zetten, dat is voor iedereen leerzaam (zie ook Beate van der Heijden in hoofdstuk 10). Een bedrijf wordt een stuk leuker als er ook mensen van zeventig rondlopen. En dat gebeurt steeds vaker. Je ziet nu al dat mensen na hun pensioen grote klussen afmaken. Want veel ouderen willen eigenlijk gewoon blijven werken. Maar werkgevers laten ze te vaak links liggen.'

Lange adem

Van Amerom benadrukt dat voor campagnes die uiteindelijk een gedragsverandering teweeg moeten brengen, een lange adem nodig is. Een colaatje aan iemand in de woestijn verkopen is een makkie, iemand overtuigen van de voordelen van langer blijven werken, is iets anders. Een campagne met de focus op ouderen zelf zou

de nadruk moeten leggen op de voordelen van werk boven thuis op de bank blijven zitten: actief bezig zijn, gezond blijven, sociaal actief blijven, extra verdiensten of iets voor je medemens doen. Zorg dat je mensen tijdig aanzet om na te gaan denken over later, zegt Van Amerom.

‘Bereid ze erop voor. Als ze bijvoorbeeld 90 procent van hun sociale contacten uit hun werk halen, hoe kun je ervoor zorgen dat dit op hun oude dag op peil blijft? Zorg dat die oude dag bespreekbaar is. Dat het niet het soort harde deadline hoeft te zijn: nu ben je oud en irrelevant.’ Je kunt het natuurlijk als campagnemaker ook verkeerd doen, nuanceert Van Amerom. ‘Je moet ouderen niet gaan afbeelden als superman. Iemand van 80 op een surfplank of aan het bungeejumpen, dat is de verkeerde strategie, dan ga je weer mensen afstoten. Respecteer ouderen zoals de Fransen en Italianen dat doen. Ouderen die daar aan het werk zijn of bijvoorbeeld zorgtaken vervullen zijn echte helden.’

Robert Lagendijk is freelancejournalist en fotograaf. Zijn verhalen zijn onder meer te vinden in de VPRO-gids, Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken en De Ingenieur. Ook publiceerde hij verschillende boeken en geeft hij les aan de Hogeschool van Amsterdam.

REFERENTIES

CBS (2022, 21 april). Pensioenleeftijd in 2021 ruim 4 jaar hoger dan in 2006. *Centraal Bureau voor de Statistiek*.

Davidson, P. (2023, 6 april). Retail and fast food jobs with rising pay lure older workers into roles once filled by teens. *USA Today*. <https://eu.usatoday.com/story/money/2023/04/06/retail-fast-food-jobs-hiring-older-workers/11602681002/>.

Onderzoek — Grenzen van solidariteit

Wat kunnen we leren van het snel vergrijzende Brazilië?

In 2003 is in Brazilië een wet ingevoerd die de positie van ouderen versterkt. Op het in de steek laten van ouderen kan een gevangenisstraf tot drie jaar staan. Hoe werkt deze juridische bescherming in de praktijk? En waarom vergroot het de bestaande ongelijkheid in het land?

De gezondheidszorg voor ouderen is gebaseerd op solidariteit. Deze solidariteit krijgt vorm in een samenspel van de staat, de markt en de familie. Gezondheidszorg kan worden gefinancierd en georganiseerd via de overheid door middel van publieke gezondheidszorg, maar ook door middel van particuliere gezondheidsverzekeringen. Daarnaast speelt familie vaak een belangrijke rol bij gezondheidszorg voor ouderen en wordt een beroep gedaan op kinderen. Deze vormen van solidariteit (staat, markt, familie) staan niet op zichzelf. De staat verleent niet alleen publieke gezondheidszorg, maar reguleert ook welke vormen van solidariteit via de markt mogelijk zijn en definieert tot op zekere hoogte welke verplichtingen familieleden hebben ten opzichte van ouderen.

In deze bijdrage ga ik in op hoe dat in Brazilië is geregeld. Brazilië is interessant omdat het één van de snelst vergrijzende landen ter wereld is. In ruim 50 jaar (1950 tot 2005) verzesvoudigde het aantal 60-plussers in Brazilië (Gagnolati, Jorgensen & Fruttero 2011, p. 60-61). Op dit moment is 15 procent van de Brazilianen 60-plusser en de voorspelling is dat dit tot 2050 verder toeneemt naar 29 procent.¹ De snelle vergrijzing is in veel opzichten een succes en mede te danken aan de publieke gezondheidszorg. Maar het zorgt er tegelijk ook voor dat de gezondheidszorg voor ouderen een grote mate van solidariteit van jongere generaties vraagt. Brazilië heeft verschillende juridische kaders ontwikkeld om die solidariteit te waarborgen. Welke rechten kunnen Brazilianen hieraan ontleen en hoe werken die uit in de dagelijkse praktijk?

Brazilië is ook van belang omdat het een grote mate van ongelijkheid kent. De inkomensongelijkheid is er groot. Volgens gegevens van de Wereldbank hoort Brazilië

tot een van de tien meest ongelijke landen ter wereld.² Grote ongelijkheid maakt solidariteit ingewikkelder omdat relatief rijke bevolkingsgroepen bereid moeten zijn om bij te dragen aan de gezondheidszorg van relatief arme bevolkingsgroepen. Dit zet solidariteit onder druk. In Brazilië is er grote verdeeldheid over hoe wenselijk ongelijkheid is. De grote ongelijkheid is ook een belangrijk politiek thema. De publieke gezondheidszorg (SUS) geeft alle Brazilianen recht op gezondheidszorg, maar wordt door een belangrijk deel van de Brazilianen vooral gezien als een voorziening voor de armen. Dat komt door de lange wachttijden en de soms gebrekkige middelen die de SUS kan bieden, maar het heeft ook te maken met status en eigenwaarde. Een deel van de Brazilianen vindt het ongemakkelijk om samen met 'het volk' (*classe popular*) in de wachtkamer van het ziekenhuis te moeten zitten. De verkiezingsretoriek van voormalig president Bolsonaro benadrukte dat de ongelijkheid in stand moest worden gehouden. Met name de markt werd gepresenteerd als een plek voor de 'goede' middenklasse en niet voor arme en vooral zwarte Brazilianen. Op politieke manifestaties die ik tijdens mijn onderzoek bezocht riepen politici dat de zwarte bevolking niet meer zou mogen vliegen. Ze moesten net als vroeger maar weer de bus pakken en luchthavens moesten weer schoon en rustig worden, zoals vroeger (Bähre & Gomes 2018; zie ook Pinheiro-Machado & Scalco 2020 en Cesarino 2020 voor deze verkiezingsretoriek). Bolsonaro en zijn aanhangers zijn berucht om hun zeer agressieve en vrouwenonvriendelijke retoriek (Bähre & Diniz 2020). De economische en raciale ongelijkheid, net als de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, behoort zo tot het centrum van de politieke conflicten in het land. Hoe verhoudt zich dat tot de zorg van ouderen die juist gebaseerd is op solidariteit tussen mensen?

Hiervoor geef ik eerst een kort overzicht van een aantal juridische kaders die het recht op gezondheid en de rechten van ouderen voor een belangrijk deel definiëren. Daarna ga ik in op de casus van Simone en haar moeder Nair die ik tegenkwam tijdens mijn onderzoek in Brazilië. Deze casus is in veel opzichten exemplarisch voor de manier waarop de solidariteit in de dagelijkse praktijk uitwerkt. Het laat zien dat solidariteit weliswaar een positieve kant heeft, maar ook een conflict is over de juridische en morele verplichtingen (zie ook Bähre 2020; 2023). En ook tot de uitsluiting van de zorgende dochter kan leiden.

Gegarandeerde rechten

De Braziliaanse grondwet uit 1988 bepaalt dat iedereen in Brazilië recht heeft op gezondheid en dat de staat toegang moet geven tot gezondheidszorg. Deze grondwet was een belangrijke breuk met de militaire dictatuur (1964-1985) waar fundamentele rechten op grote schaal werden geschonden. Gezondheidszorg werd nu gedefinieerd als één van de rechten die de menselijke waardigheid moest garanderen in een democratisch Brazilië (Biehl, Petryna, Gertner, Amon & Picon 2009; Biehl, 2013; Paim, Travassos, Almeida, Bahia & Macinko 2011). Sinds 1989 heeft Brazilië een publiek gezondheidssysteem genaamd *Sistema Único de Saúde* (SUS).

Dit systeem moet ervoor zorgen dat iedereen toegang heeft tot gezondheidszorg, en is tegelijk ook een vorm van solidariteit met ouderen. In de praktijk kan de SUS niet altijd aan dit recht voldoen. De wachtlijsten voor operaties en het tekort aan ziekenhuisbedden en andere zorg is alleen maar toegenomen. De Temer-regering (2016-2018) voerde grote bezuinigingen op gezondheidszorg in als antwoord op de financiële crisis van 2007 (Doniec, Dall'Alba & King 2016).

In Brazilië is er wetgeving die de juridische positie van ouderen direct, maar ook indirect versterkt. In 2003 ging de 'Ouderen Status' (*Estatuto de Idoso*, wet 10.741/2003) van kracht. Deze wet bepaalt dat het een misdaad is om ouderen niet de zorg te bieden die ze nodig hebben of hen op een andere manier in de steek te laten. Op het in de steek laten van ouderen kan een gevangenisstraf tot drie jaar staan. De wet bepaalt verder straffen voor het afnemen van de bankpas, het niet verlenen van zorg of onderdak, en het onvrijwillig opnemen van ouderen (zie ook Graeff 2019). Terwijl de zorg voor ouderen toeneemt vanwege de vergrijzing, nemen ook de rechten die ouderen hebben toe.³ In 2006 werd wetgeving ingevoerd die thuiszorg beter regelde (Franco & Merhy 2008, p. 5). Deze maakte thuiszorg eenvoudiger en bepaalde duidelijker dat de familie van de patiënt een belangrijke verantwoordelijkheid heeft. Voordat thuiszorg in gang wordt gezet moet de familie van de patiënt ervoor zorgen dat de woning aan bepaalde eisen voldoet, zoals betreffende hygiëne. Bovendien moet er bij thuiszorg altijd een familielid bij de patiënt zijn. De patiënt kan dus niet alleen worden gelaten met een professionele medische verzorger. De gezondheidszorg voor ouderen is met deze wetgeving stevig verankerd en solidariteit binnen de familie speelt hierbij een belangrijke rol. Tegelijk zien we dat families in Brazilië kleiner zijn geworden en door verstedelijking en migratie is het minder vanzelfsprekend dat kinderen in de buurt van hun ouders wonen. Terwijl in 1960 nog minder dan de helft van de Brazilianen in stedelijke gebieden woonde is dat nu bijna 90 procent van de bevolking.⁴

'Mijn leven is gestopt'

De ervaringen van Simone en haar moeder laten zien hoe deze rechten op zorg voor ouderen in de praktijk uitwerken.⁵ Het valt Simone zwaar om voor haar moeder Nair te zorgen. Ze vindt eigenlijk dat ze haar leven opoffert om voor haar moeder te zorgen. Ze vertelt er meteen bij dat ze niet de indruk wil wekken dat ze niet om haar moeder geeft of dat ze haar moeder in de steek wil laten. Ze vertelt mij dat ze veel om haar moeder geeft, zich verantwoordelijk voor haar voelt en graag voor haar wil zorgen. Maar ze beschrijft ook hoe zwaar het is en zegt op een gegeven moment: 'Mijn leven is gestopt omdat ik voor mijn moeder moet zorgen.'

Nair was regelmatig in het ziekenhuis vanwege een terugkerende longontsteking. Tijdens de eerste opname in het ziekenhuis ontdekten ze dat Nair dementeerde. Ze kreeg toen medicatie die tot op zekere hoogte helpt, maar Nair weigert regelmatig

om te eten. Ze wil niet eten omdat ze bang is dat ze wordt vergiftigd, zelfs door haar eigen dochter. Simone heeft psychologie gestudeerd en weet dat dit een gevolg is van de dementie. Tegelijk vindt ze het ook lastig om met die angsten van haar moeder geconfronteerd te worden. Elke keer als Nair weigert te eten, krijgt ze de noodzakelijke voedingsstoffen via een katheter toegediend. Nair lag geregeld op de intensive care afdeling, ging dan naar een reguliere afdeling, waarna ze uit het ziekenhuis werd ontslagen om thuiszorg te krijgen. Als haar gezondheid achteruitging moest ze weer opgenomen worden in het ziekenhuis, waarna het hele proces zich opnieuw voltrok. Tijdens de opnamen bezocht Simone haar moeder dagelijks en langdurig om ervoor te zorgen, zoals Simone het zelf zegt, dat haar moeder niet werd verlaten door de artsen.

Simone woonde aanvankelijk met haar man en dochter, maar toen ze ging scheiden besloot ze samen met haar dochter Christina bij haar moeder te gaan wonen. Christina moest naar een nieuwe school, miste haar oude vrienden en klasgenoten en vond het lastig met haar dementerende oma om te gaan. De situatie werd onhoudbaar en ze ging bij haar vader wonen en weer terug naar haar oude school. Simone begreep die keuze, maar had er ook moeite mee dat ze haar dochter nu nog maar weinig zag.

Simone zou in principe met haar drie broers de zorgtaken kunnen verdelen, maar die werken alle drie en besloten daarom samen een huishoudster te betalen. De huishoudster zou Simone helpen met de zorg voor Nair, maar al snel bleek dat dat niet lukte. Nair had regelmatig hulp nodig als de huishoudster er niet was en Simone vond ook dat ze de vaardigheden miste die nodig zijn om voor haar moeder te kunnen zorgen. Het bleef daarom bij ondersteuning bij reguliere huishoudelijke taken, waardoor de verantwoordelijkheid voor Simone groot bleef.

Simone's zorgen namen toe toen er problemen ontstonden met de gezondheidsverzekering. De verzekeringsagent had contact met Simone opgenomen om uit te leggen dat de verzekering van haar moeder moest 'migreren'. Dit was nodig omdat de verzekeraar deze specifieke polis ging beëindigen. Dit migreren, zo verzekerde hij Simone, was een eenvoudige administratieve taak om ervoor te zorgen dat de polis bij een andere verzekeraar kon worden voortgezet. Simone ging, namens haar moeder, akkoord met de migratie. Niet veel later kreeg ze te horen dat de migratie was mislukt. De nieuwe verzekeraar had Nair niet als klant geaccepteerd, waardoor ze geen gezondheidsverzekering meer had. Simone stapte met rechtshulp naar de rechter en die stelde Nair, vertegenwoordigd door haar dochter Simone, in het gelijk. De rechter oordeelde dat de verzekeraar en de verzekeringsagent hadden gefraudeerd door te beweren dat de polis gemigreerd moest worden. Deze 'migratie' kwam uit op het eenzijdig beëindigen van de polis en dat was bij dit type polis niet toegestaan. De rechter oordeelde dat de polis weer moest ingaan en dat de verzekeraar en de verzekeringsagent een schadevergoeding moesten betalen voor het schenden van de waardigheid van de cliënt.

Solidariteit en ongelijkheid

De juridische bescherming van de gezondheidszorg voor ouderen is in veel opzichten een succes. In het geval van Nair, en ik kwam veel soortgelijke situaties tegen tijdens mijn onderzoek, werd de zorg gegarandeerd. Deze succesverhalen laten dus zien dat solidariteit niet alleen een juridische werkelijkheid is, maar ook in de praktijk wordt vormgegeven. De solidariteit met ouderen wordt in ieder geval als het tot een rechtszaak komt gegarandeerd, maar niet iedereen kan de weg naar rechtshulp vinden.

Tegelijk zien we ook dat solidariteit een problematische kant heeft. Het is met name Simone, de dochter van Nair, die wordt belast met de zorg voor haar moeder. De wetgeving die ouderen beschermt en de morele normen die mensen erop nahouden, hebben ingrijpende gevolgen voor de dochter en nauwelijks voor de zonen. Als Simone vertelt hoe haar leven is gestopt, beschrijft ze een situatie die lijkt op wat 'sociale dood' wordt genoemd. In de medische antropologie verwijst 'sociale dood' meestal naar de situatie van een patiënt. Dit begrip benadrukt dat een patiënt weliswaar fysiek nog in leven is, maar dermate wordt uitgesloten van de samenleving dat hij onzichtbaar wordt, zelfs een non-persoon kan worden (Niehaus 2007; Biehl 2013). Deze sociale dood lijkt echter niet alleen voorbehouden aan patiënten of ouderen, maar kan ook gelden voor een familielid die vanwege juridische en culturele verplichtingen geen sociaal leven meer heeft en als het ware daarvan wordt uitgesloten. Het blijkt dat het vooral dochters zijn op wie een beroep wordt gedaan om voor ouders te zorgen. Het zijn daarom vooral dochters die het risico lopen om zonder inkomen en zonder sociaal netwerk of maatschappelijk leven komen te zitten. Het contact met de wereld kan dan grotendeels bestaan uit relaties die direct te maken hebben met de zorg voor ouderen.

Situaties zoals deze dwingen ons om kritisch te staan ten opzichte van de roep om solidariteit. De roep om solidariteit, en de juridische verankering ervan, kan de bestaande ongelijkheid op onverwachte manieren versterken. In dit geval is het met name de genderongelijkheid die een grote rol speelt in het verdeelde politieke landschap in Brazilië dat zorg moet dragen voor solidariteit tussen generaties. Om die dynamiek goed te begrijpen is het van belang om de solidariteit van de staat, de markt en de familie als één geheel te bestuderen. Alleen zo is het mogelijk om te zien wie in welke situatie de, soms onverwachte, prijs voor de solidariteit betaalt (zie ook Bähre 2020; 2023). Inzicht in deze dynamiek is van groot belang omdat ze vergaande consequenties kan hebben voor de ongelijkheid waarop solidariteit gebaseerd kan zijn.

Erik Bähre is gespecialiseerd in de economische antropologie aan de Universiteit Leiden. Hij doet onderzoek in Zuid-Afrika en Brazilië naar de gevolgen van financiële instrumenten voor de zorg en solidariteit in de samenleving.

NOTEN

- 1 Zie <https://allecijfers.nl/land/brazilie>.
- 2 <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/gini-coefficient-by-country>.
- 3 De zorg om in de steek gelaten te worden door familie was een terugkerend thema in de interviews die ik deed. In de steek worden gelaten of iemand in de steek laten, in het Portugees wordt het woord *abandonado* gebruikt, wordt als zeer problematisch gezien, zowel vanuit juridisch als maatschappelijk oogpunt (zie Biehl 2013; Bähre 2023).
- 4 <https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS?locations=BR>.
- 5 Deze casus is eerder in het Engels beschreven (Bähre 2023).

REFERENTIES

- Bähre, E. (2020). *Ironies of Solidarity: Insurance and Financialization of Kinship in South Africa*. Zed Books.
- Bähre, E. (2023). The value of dignity: Health insurance, ethics and court cases in Brazil. *Critique of Anthropology*, 43 (3).
- Bähre, E. & Diniz, D. (2020). Women's Rights and Misogyny in Brazil: An Interview with Debora Diniz. *Anthropology Today*, 36 (2):17-20.
- Bähre, E. & Gomes, F. (2018). Humiliating the Brazilian poor: The iconoclasm of former president Lula. *Anthropology Today*, 34 (5), 10-15.
- Biehl, J., Petryna, A., Gertner, A., Amon, J. J. & Picon, P. D. (2009) Judicialisation of the Right to Health in Brazil. *The Lancet*, 373 (9682):2182-2184.
- Biehl, J. (2013). *Vita: Life in a Zone of Social Abandonment*. University of California Press.
- Cesarino, L. (2020). Como vencer uma eleição sem sair de casa: a ascensão do populismo digital no Brasil. *Internet & Sociedade*, 1(1): 91-120.
- Doniec, K., Dall'Alba, R. & King, L. (2016). Austerity threatens universal health coverage in Brazil, *The Lancet*, 388(10047), 867-868.
- Franco, T. B. & Merhy, E. E. (2008). Atenção Domiciliar na Saúde Suplementar: Dispositivo da Reestruturação Produtiva. *Ciênc. saúde coletiva*, 13(5), 1511-20.
- Graeff, B. (2019). Foundations and Evolution of The Rights of Older Persons in Brazil: A Brief Panorama. *Macao Association for Brazilian Studies*, 2(1).
- Gragnotati, M., Jorgensen, O.H. & Fruttero, A. (2011). *Growing Old in an Older Brazil: Implications of Population Ageing on Growth, Poverty, Public Finance, and Service Delivery*. World Bank.
- Paim, J. Travassos, C., Almeida, C., Bahia, L. & Macinko, J. (2011). The Brazilian Health System: History, Advances, and Challenges. *The Lancet*, 377(9779):1778-97.
- Niehaus, I. (2007). Death before Dying: Understanding AIDS Stigma in the South African Lowveld. *Journal of Southern African Studies*, 33 (4), 845-60.
- Pinheiro-Machado, R. & Scalco, L. M. (2020). From hope to hate: The rise of conservative subjectivity in Brazil. *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 10(1), 21-31.

Driegesprek — ‘76 vind ik niet oud’

Sommige mensen kijken uit naar hun 67ste: eindelijk met pensioen. Sommigen vrezen het zwarte gat en gaan vrijwilligerswerk doen of op de kleinkinderen passen. Anderen willen gewoon blijven werken. Socioloog Anneke van Doorne-Huiskes, vrachtwagenchauffeur Ed Segers en oud-ziekenhuisbestuurder Wim Schellekens delen hun ervaringen. Hoe kan de overheid stimuleren dat meer ouderen na hun pensioen in bijvoorbeeld de zorg of het onderwijs blijven werken? En, waar ligt de grens?

Ed Segers: ‘Ik moet zelf zeggen: “Morgen kom ik niet”, anders ben ik nog vijf dagen per week bezig als vrachtwagenchauffeur. Ik ben 76 maar ik doe alles. Buitenland ook, maar dan moet ik het wel aan mijn vrouw vragen. Een jaar of drie terug had zij darmkanker. Dan was ze weer in het ziekenhuis, dan weer thuis. Mijn baas is echt een super baas, die zei toen: “Jij blijft lekker thuis. En als je weer wilt werken, dan kom je eerst even praten over wat je wilt.” Daarom werk ik hier ook zo graag. Het menselijke hoort erbij als je soms zeventien, achttien uur per dag werkt. Hobby’s heb ik niet. Toen ik op mijn 67ste een jaar niets deed, zei ik tegen mijn vrouw: “Of ik ga weer werken of spring uit het raam.” Toen kwam Nouwens op mijn pad, daar heb ik echt geluk mee gehad. Als ik daar ’s ochtends aankom met de fiets en ze vragen: “Hoe is het?” Dan zeg ik altijd: “Goed, anders kom ik niet.” Dat is het mooie van een nulurencontract: ik kan altijd afzeggen. Maar dat doe ik alleen als het echt nodig is.’

Ed Segers (76) heeft een nulurencontract bij Nouwens Transport, waar hij nu acht jaar als (internationaal) vrachtwagenchauffeur werkt. Ook voor zijn pensioen werkte hij als vrachtwagenchauffeur. Wim Schellekens (76) werkte onder andere als huisarts, ziekenhuisbestuurder en hoofdinspecteur bij de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd. Van 2020 tot 2022 was hij lid van het RedTeam. In 2016 heeft hij FietsMaatjes in Leiderdorp opgestart, waar hij nog steeds actief is. Anneke van Doorne-Huiskes (82) is socioloog en was onder andere hoogleraar Arbeid, Organisatie en Emancipatie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en hoogleraar Sociologie aan de Universiteit Utrecht. Zij zet zich nu in voor het Alzheimer Café in Bunnik.

Wim Schellekens: ‘Dat zijn goede arbeidsvoorwaarden. Ik ben arts van huis uit. Tien jaar huisarts geweest, negen jaar een ziekenhuis bestuurd, directeur van het landelijk kwaliteitsinstituut geweest en gepensioneerd als hoofdinspecteur. Na mijn pensionering in 2011 ben ik vol het zzp-werk in gegaan. Samen met een collega heb ik ziekenhuizen doorgelicht, geadviseerd over veiligheid en fusievoorwaarden. En toen kwam corona.’

Anneke van Doorne-Huiskes: ‘En toen kwam je op de televisie.’

Schellekens: ‘Ja, ik verzeilde in het RedTeam, een team mensen dat de regering constructieve tegenspraak op het coronabeleid bood. Ik heb nog nooit zo’n leuk team gehad als in die tijd. We zijn actief geworden in juni 2020 en in februari 2022 hebben we onszelf opgeheven.’

Van Doorne-Huiskes: ‘En toen?’

Schellekens: ‘Ja, en toen niets. Inmiddels was ik 75. Dat zzp-gedoe kwam niet meer terug. Ik werd niet meer benaderd. Ook de verschillende raden van toezicht liepen af, daar kwamen geen nieuwe voor in de plaats. 76 vind ik niet oud, maar ik voel dat mensen anders tegen me aankijken. Ik ben in de tweede helft van mijn carrière altijd landelijk actief geweest en ik heb het gevoel dat ik op dat niveau nog steeds wat te bieden heb. Mijn oud-collega’s die het alleen over de golfbanen in Portugal kunnen hebben: vreselijk! In Leiderdorp heb ik zes jaar geleden met een collega Fietsmaatjes opgezet, een organisatie van vrijwilligers die naar buiten gaan op de elektrisch ondersteunde duo-fiets met mensen die dat niet meer kunnen. Voor veel van de deelnemers betekent dit initiatief veel en het sprak mij aan: op deze manier iets betekenen voor mijn omgeving. Kleinkinderen, heb ik ook. Daar gaat ook veel aandacht naar toe. Maar het landelijk werken, dat mis ik. Als ik lees over het machteloos makende personeelstekort, als ik zie hoe er bestuurd wordt. Wat Omtzigt doet, vind ik buitengewoon interessant. Ik heb nog even overwogen of ik mij op de kieslijst zou laten zetten, maar voor mijn vrouw is dit onbespreekbaar. Bovendien, op mijn leeftijd vind ik dat we geen bestuurlijke verantwoordelijkheid meer moeten dragen. Coachen, overdragen, adviseren — *dat* vind ik onze rol.’

Van Doorne-Huiskes: ‘Jouw zorg over personeelstekorten deel ik volledig. Ik ben socioloog van opleiding en ik heb mijn hele leven voor universiteiten gewerkt en daarnaast twintig jaar in mijn eigen consultancy firma. Ik heb ook tot mijn zeventigste doorgewerkt als adviseur en toen ik 73 was, liep mijn termijn in verschillende raden van toezicht af. Ja, en dan komt er inderdaad zo’n moment dat je voelt: dit is het wel. In mijn laatste raad van toezicht, ik liep al tegen de tachtig, merkte ik dat ik minder contacten had om in te brengen. Dat leek me een duidelijk signaal om er na de eerste termijn mee te stoppen. Ook digitaal bij blijven, met allerlei sociale

media, vind ik ingewikkeld. Dat heeft me ook in mijn eigen bedrijf gestoord; dat ik vond dat ik dingen moest kunnen die ik niet echt kon. Natuurlijk wel de gewone computerzaken, maar een rapport zelf mooi opmaken bijvoorbeeld. Er sluipt een soort onzekerheid in. Dat was voor mij een barrière om na mijn zeventigste nog langer door te werken. Maar goed, ik vond het ook een *fact of life*’.

Schellekens: ‘Ja, maar dat is rationeel hè? Hoe was dat hier (wijst op zijn hart)?’

Van Doorne-Huiskes: ‘Nou ja, toen kwam Bunnik! (lacht). Ik ben ook met vrijwilligerswerk begonnen. Ik heb hier nog nooit zoveel mensen leren kennen als in de laatste vijf jaar. Via het Alzheimer Café organiseer ik met een paar andere mensen tien avonden per jaar. Dat is een dankbare taak. Daarnaast ben ik actief in de Stichting Ouderenactiviteiten Bunnik. Ja, het is misschien iets minder uitdagend, maar vrijwilligerswerk heeft weer andere uitdagingen. Ik ben 82 hè. Jij dacht dat 75 een grens was, maar bij tachtig denken mensen helemaal: jeetje mina! Mijn man is overleden, afgelopen mei, hij was bijna 86. Ik merk dat ik me zelf ook anders tot het leven begin te verhouden. Het levenseinde krijgt een grotere plek, ook in conversaties met vriendinnen. Daardoor komen beroepsdingen verder weg te staan. Bovendien, mijn dochters zijn rond de vijftig. Die moeten het maken! Oma, kan wel blijven roepen hoe het moet, maar hoe relevant is dat nog?’

Schellekens: ‘Maar als er iemand op je af zou komen die zou vragen: “Hoe moeten we in Nederland de zorg voor kwetsbare ouderen regelen? Zou jij dan niet in een adviesgroep willen om daarover mee te denken?”’

Van Doorne-Huiskes: ‘Ja zeker, dat wel.’

Schellekens: (lacht) ‘Zie je wel!’

Van Doorne-Huiskes: ‘Ik vind dat we in Nederland buitengewoon slecht zijn in het koesteren van talent. Talent stopt niet op je 67ste. Ik zie voor de overheid wel een taak in het bestrijden van de stereotyperingen van ouderen. Wij hebben u nodig! In de klaslokalen, in de ouderenzorg. Dat zou de boodschap moeten zijn.’

Schellekens: ‘Ik vind jouw verhaal een mooi voorbeeld, Ed.’

Van Doorne-Huiskes: ‘Ja, mijn hemel! Zo’n groot gevaarte, op zulke drukke wegen.’

Segers: ‘Ja, dat is de passie. Je moet er echt achterstaan, anders gaat het niet. En je moet natuurlijk door de keuringen heen komen. Maar wat voor mij echt belangrijk is, is de vrijheid. Als het nulurencontract zou worden afgeschaft weet ik niet of ik het nog zou doen.’

Van Doorne-Huiskes: ‘Ja, dat zou niet verstandig zijn. Los van een uitnodigende houding van de overheid, moet voor langer doorwerken veel meer aandacht in de programma’s van politieke partijen komen. Het vraagt om aanpassingen in het beleid. Mensen die willen doorwerken moeten er financieel niet op achteruit gaan, sociale verzekeringen moeten doorlopen. Dat soort dingen. En mensen moeten voldoende vrijheid hebben om op de thuissituatie in te spelen. Zoals jij kon doen, Ed, toen je wilde zorgen voor je vrouw.’

Schellekens: ‘Verder zou ik een onderscheid willen maken tussen functies in de direct uitvoerende en indirect uitvoerende sfeer. De samenleving heeft vooral behoefte aan goede mbo’ers en hbo’ers. Hoe kunnen we het verhaal van Ed vertalen naar verpleegkundigen en docenten? Wat hebben zij nodig om lol te houden in hun vak? Ik heb een zwager die veertig jaar voor de klas heeft gestaan, die was zijn uitdaging kwijt. Hij is blij dat hij gestopt is. Hoe zorg je dat mensen zich kunnen blijven ontwikkelen? Als je jarenlang routinematig werk doet en de administratiedruk steeds hoger wordt, sta je op je 67ste niet te popelen om hiermee door te gaan.’

Segers: ‘Ik heb nog met een nieuw model mogen rijden. Dat vind ik prachtig, dat ik dat heb meegemaakt nu.’

Van Doorne-Huiskes: ‘Ja, autonomie, ontwikkeling en het zelf kunnen indelen van je werk zijn heel belangrijk voor werktevredenheid. Belangrijker dan salaris.’

Schellekens: ‘Precies, cao’s moeten veel flexibeler worden. Het argument dat je wel eens hoort dat door langer doorwerken mensen minder mantelzorg of vrijwilligerswerk zouden doen, daar geloof ik ook niets van. Mantelzorg overkomt je en dan pas je daar je werk op aan. En iemand die het druk heeft, kan alles erbij hebben en voor iemand die niets te doen heeft is alles te veel. Ik chargeer een beetje, maar dat is wel wat we bij Fietsmaatjes ook merken. Het is in ieder geval geen argument om het doorwerken niet te stimuleren met het oog op de enorme tekorten.’

Segers: ‘Ik heb wel een tijd gehad, dat als ik aan kwam fietsen, dat er een groepje collega’s stond. Die riepen dan: “Daar heb je die broodrovers weer!” Ik ben toen naar mijn baas gegaan en heb gezegd dat ik en een paar collega’s hier problemen mee hadden. Het is allemaal goed gekomen, maar het was wel apart. De mensen die dat riepen, waren dezelfde die op vrijdag naar de camping wilden en het handig vonden als wij reden.’

Schellekens: ‘Ja, vakbonden zullen ook niet zo zitten te wachten op een influx van ouderen. De angst is dat instroom van oudere werknemers, de belangen van de huidige werknemers zou schaden, maar dat is te kortzichtig. De overheid moet de 67-plussers zien als een pool van mogelijkheden!’

Onderzoek — Onder druk wordt alles vloeibaar

Kan de overheid in tijden van vergrijzing leeftijdsnormen beïnvloeden?

Leeftijdsnormen binnen organisaties zijn van belang om arbeidsmarktontwikkelingen te begrijpen. Sociale normen behoren tot de drijvende krachten achter het gegeven dat sommige groepen van oudere werknemers minder arbeidsmarktkansen hebben dan jongere leeftijdsgroepen. De impact van sociale normen roept de vraag op waar ze vandaan komen en in welke mate ze stuurbaar of maakbaar zijn.

Leeftijdsnormen spelen een grote rol in onze maatschappij en in organisaties, of het nu gaat om de leeftijd wanneer men begint met werken of de leeftijd waarop men met pensioen gaat. Er zijn ongeschreven regels die in stand worden gehouden door sancties en sociale interactie binnen de groep. Wat weten we over hoe sociale normen ten aanzien van langer doorwerken tot stand komen en veranderen? Twee mechanismen zijn van belang om te begrijpen hoe normen in stand worden gehouden. Het meest basale mechanisme betreft de interne normen. Dit is een vorm die al door Hume (1739) werd beschreven, en betreft het idee dat je juist of rechtvaardig moet handelen, en iedere afwijking van de norm geeft gevoelens van schaamte of schuld. Maar de innerlijke normen kunnen ook gedreven worden doordat mensen een sociaal imago en zelfbeeld nastreven en in stand willen houden (Gross & Vostroknutov 2022). Deze zorg om sociaal imago kan echter niet verklaren waarom mensen zich aan normen houden wanneer anderen hen niet zien. Een verklaring die Bodner en Prelec (2003) daarvoor geven is dat mensen zichzelf als morele wezens beschouwen. Situaties als het helpen van iemand in nood of niet spieken tijdens een tentamen bieden informatie over jezelf. En om je eigen zelfbeeld overeind te houden, hou je je aan de norm of vermijd je dit soort moeilijke dilemma's. De sancties op het afwijken van de norm komen derhalve van binnenuit de mens. Voor een maatschappij of een organisatie is dit een ideaal mechanisme omdat er geen toezicht of expliciete sancties nodig zijn om naleving van de norm te garanderen.

Het wordt ingewikkelder en interessanter als we spreken over sociale normen die in stand worden gehouden door het tweede mechanisme: het dreigen met sociale afkeuring of sancties zodra een norm wordt overschreden (Sugden 1986). Dit is de

meest gebruikte definitie van een sociale norm (vergelijk met Liefbroer & Billari 2010). Door sociale interactie in het economische en sociale verkeer en door gebruik van sanctionering als mensen afwijkend gedrag vertonen worden sociale normen geïnternaliseerd. De internalisering van normen komt tot stand via socialisatie, eigenlijk het leren van normen. Als het over het leren van leeftijdsnormen gaat, dan geschiedt dat op informele wijze in organisaties of in familieverband. En tijdens de levensloop ervaart iemand zelf wat het betekent om van een bepaalde leeftijd te zijn, en zich te gedragen naar zijn of haar leeftijd. Stilzwijgend is er een norm die bepaalt wanneer bijvoorbeeld iemand te oud is om nog ergens te starten of een volle werkweek te draaien. Of wanneer iemand te jong is om met pensioen te gaan. En vaak zijn er ook nog verschillen tussen mannen en vrouwen (Riekhoff 2023). De sanctie voor een leidinggevende die een 67-jarige aanneemt is dat deze bijvoorbeeld zijn of haar geloofwaardigheid als leidinggevende verliest omdat het aannemen van een oudere een 'investering' is die het bedrijf moeilijker terugverdient dan wanneer het om een jongere werknemer zou gaan. Wie een sociale norm overtreedt kan sancties, blijken van afkeuring of 'gedoe op de werkvloer' verwachten.

Evolutie van sociale normen

Maar hoe komen sociale normen over de tijd tot stand en hoe veranderen ze? In algemene zin zijn er twee belangrijke wegen waarlangs normen tot stand komen en veranderen: top-down krachten door middel van wetten en rolmodellen en bottom-up krachten, waarbij lokale praktijken, contexten en gewoonten samenvloeien tot een norm.

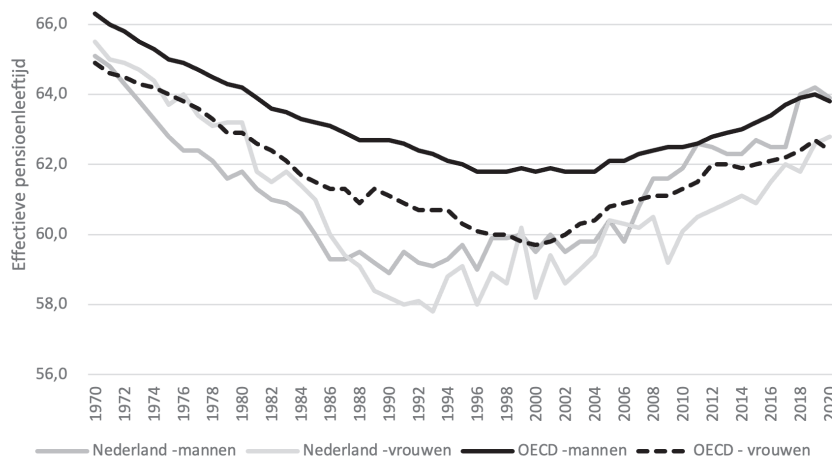
Van bovenaf bepaald

Meer dan een halve eeuw markeerde voor de grootste groep Nederlanders de leeftijd van 65 jaar het moment waarop de Algemene Ouderdomswet (AOW) inging en de arbeidsmarkt vaarwel werd gezegd (Van Erp, Vermeer & Vuuren 2014). De AOW-leeftijd is een norm die impliciet aangeeft tot wanneer men nog productief is en wanneer men gerechtigd is met pensioen te gaan en ook geacht wordt dit te doen. Daarnaast was de leeftijd van 65 verbonden aan tal van andere wetten en regelingen (denk aan de 65plus-pas), waardoor de overgang naar een arbeidsloze oude dag werd gemarkeerd. De leeftijdsnormen inzake pensionering verschoven in de loop van de tijd verder omlaag. Onder het motto 'jong voor oud' werden sinds 1976 de VUT en andere indirecte afvloeiingsregelingen zoals de WAO massaal gebruikt om vervroegd uit te treden. Daarmee ontcrachtte de overheid de eigen norm van 65 jaar. Figuur 1 toont de effectieve pensioenleeftijd in de OESO en Nederland. Rond 1970 zien we nog dat de leeftijd 65 overeenkomt met de heersende effectieve pensioenleeftijd. In de jaren zeventig en tachtig zien we een daling die sneller plaatsvindt dan in andere OESO-landen. Die vervroegde uittredingscultuur heeft lang doorgewerkt. In 2003 stelden werknemers nog dat ze goed kunnen functioneren tot hun 63ste jaar en dat ze gemiddeld met hun 59ste met pensioen wilden

(Van Dalen & Henkens 2004). De leeftijd 65 was toen geen geloofwaardige norm en de veranderde norm begon men ook te voelen zodra men werkloos raakte op hoge leeftijd. Werkloosheid op middelbare leeftijd, zeg vanaf 45 tot 50 jaar, betekende dan ook vaak structurele werkloosheid en een geaccepteerd definitief afscheid van de arbeidsmarkt (Henkens, Sprengers & Tazelaar 1996).

Pas vanaf het moment dat de VUT werd afgeschaft in 2005 zien we een omslag in deze cultuur. Momenteel bevindt Nederland zich weer op het niveau van het gemiddelde OESO-land. En met de verhoging van de AOW-leeftijd in recente jaren lijkt Nederland weer zijn normstellende functie te hebben herwonnen. Volgens het CBS is de gemiddelde pensioenleeftijd in 2022 66 jaar, waarmee deze leeftijd dicht in de buurt van de officiële AOW-leeftijd blijft, die vanaf 2023 gekoppeld is aan de levensverwachting op 65-jarige leeftijd.

Figuur 1 Effectieve pensioenleeftijd naar geslacht, Nederland versus OESO, 1970-2020



Bron: OESO (2022). *Pensions at a glance*. De gemiddelde effectieve uittredingsleeftijd of pensioenleeftijd is gedefinieerd als de gemiddelde leeftijd waarop men de arbeidsmarkt verlaat voor werknemers van 40 jaar en ouder. Voor berekening van deze uittredingsleeftijd zie OECD.

Dat top-down beslissingen ook kunnen mislukken bewijzen twee voorbeelden. Het eerste heeft betrekking op de Rijksoverheid die zich in 2008 had voorgenomen om het langer doorwerken te stimuleren en een voortrekkersrol te spelen door voor

rijksambtenaren het verplichte leeftijdsontslag bij het bereiken van de AOW-ge-rechtigde leeftijd af te schaffen. Onderzoek wees uit dat rijksambtenaren in veel gevallen een negatieve reactie verwachten van hun leidinggevende wanneer zij zouden (willen) doorwerken, terwijl slechts een kleine groep verwachtte dat hun leidinggevende dit prettig zou vinden (zie Oude Mulders Henkens & Dalen 2017). Leidinggevend en op hun beurt maakten bij het vormen van hun preferenties hun eigen afwegingen over de wenselijkheid van doorwerken na pensioen en bleken zich weinig aan te trekken van de formele regelgeving wat dit betreft. Het afschaffen van een automatisch ontslag bij het bereiken van de AOW-leeftijd voor rijksambtenaren bleek dus een vooruitstrevend initiatief dat niet werd ondersteund door de leidinggevend en die de nieuwe regel moesten uitvoeren. Het afschaffen van automatisch ontslag binnen de rijksoverheid werd dan ook stilletjes weer ingetrokken en vanaf 2020 kan alleen in specifieke gevallen worden doorgewerkt.

Een tweede voorbeeld heeft ook betrekking op de overheid, maar nu in het vorm-geven van de verhoging van de AOW-leeftijd vanaf 2012, waarbij de geloofwaardig-heid van de normsteller — de overheid — in het geding kwam. In eerste instantie had de overheid een geleidelijk pad van administratieve verhogingen afgesproken om op een gegeven moment in 2025 de AOW-leeftijd te koppelen aan de levens-verwachting van 65-jarigen. Op zich voltrok deze hervorming zich nog enigszins onderkoeld, tot in 2015 de Nederlandse regering plotseling het tempo van het ver-hogen van de AOW-leeftijd opschroefde om de financiële soliditeit van de over-heidsfinanciën veilig te stellen. Dit zette veel kwaad bloed bij (oudere) werknemers en zette ook de pensioenhervormingen onder druk. Objectief kon worden vastge-steld dat de generaties die bij deze versnelde operatie (onverwacht) langer moesten doorwerken de facto de aanpassingskosten van deze hervorming moesten ‘betalen’ (De Beer, Van Dalen & Henkens 2017a). Langzaamaan werd ook duidelijk dat de wijze waarop de AOW-leeftijd was gekoppeld aan de levensverwachting wel heel onevenwichtig was en het tempo van langer doorwerken wel heel sterk verhoogde (De Beer, Van Dalen & Henkens 2017b). Al met al leidde dit tot een stevige val in het vertrouwen in de overheid als hoeder van het staatspensioen (Van Dalen & Henkens 2022) — een val die pas met een correctie van de AOW-leeftijdsformule (zie onder) in het definitieve pensioenakkoord in 2019 werd rechtgezet. De moraal van dit verhaal: wanneer normen van bovenaf worden bepaald of beïnvloed mag de betrouwbaarheid van de actor die ook aan de knoppen draait niet in het geding zijn en de beslissingen die genomen worden kunnen gesanctioneerd worden door de burgers via verkiezingen of een verlies aan vertrouwen.

Van onderaf gevormd

De tweede weg waarlangs sociale normen veranderen — de bottom-up krachten — zijn uiteraard ook belangrijk, maar die evolueren langzamer dan de krachten van bovenaf en zijn, zoals in het geval van leeftijdsnormen, daar ook afhankelijk van.

Wanneer men met pensioen wil gaan of wanneer iemand als oud wordt gezien op de werkvloer kan niet los worden gezien van de normen die de overheid overbrengt via de AOW-leeftijd. De leeftijdsnormen binnen organisaties kunnen gaan schuiven wanneer mensen *zien* dat oudere werknemers ook langer doorwerken.

Voor het verschuiven daarvan is alle reden, omdat de ouderen van vandaag veel gezonder zijn en hoger opgeleid dan voorgaande generaties. Tezamen met hun toenemende levensverwachting veranderen opvattingen over wanneer iemand te oud gevonden wordt om actief te zijn op de arbeidsmarkt. Bovendien heeft onder invloed van de voortdurende krapte op de arbeidsmarkt de hardnekkige mantra dat oud plaats moet maken voor jong veel aan kracht ingeboet. Dit wordt ook duidelijk uit een onderzoek naar de sociale sancties rond leeftijdsnormen waar werkgevers mee kunnen worden geconfronteerd (Van Dalen & Henkens 2023). We hebben de werking van sancties onderzocht door Nederlandse werkgevers vragen voor te leggen — in 2017 en in 2019 — over hoe zij denken dat bepaalde beleidsbeslissingen binnen de organisatie zullen worden ontvangen door het zittend personeel. Werkgevers in dit onderzoek vervullen functies die variëren van hoofd personeelszaken of afdelingsmanager tot directeur of eigenaar of grootaandeelhouder. De data zijn gebaseerd op een gestratificeerde steekproef van Nederlandse organisaties en geven daarmee zicht op een dwarsdoorsnede van Nederlandse werkgevers.

Tabel 1 *Hoe sociale normen in de praktijk gesanctioneerd worden binnen organisaties, volgens Nederlandse werkgevers 2017-2019*

Beleidsopties	Verwachte reacties personeel 2017			Verwachte reacties personeel 2019		
	positief	neutraal	negatief	positief	neutraal	negatief
Personeel toestaan door te werken na de AOW-leeftijd	45%	36%	19%	61%	28%	11%
60-jarige van buiten aantrekken	44%	37%	19%	55%	31%	14%
67-jarige van buiten aantrekken	19%	36%	45%	28%	32%	40%

Bron: NIDI (2017; 2019). De vraag: hoe denkt u dat werknemers binnen uw organisatie zouden oordelen als (1) uw organisatie een werknemer toestaat om door te werken na de AOW-leeftijd; (2) uw organisatie een 60-jarige van buiten de organisatie aanneemt; en (3) uw organisatie een 67-jarige AOW'er van buiten de organisatie aanneemt?

Hoewel zij niet op het heden betrekking hebben geven de cijfers een goede blik op hoe werkgevers in pre-corona omstandigheden verwachtten dat het zittend personeel positief dan wel negatief zal reageren op drie verschillende beleidsbeslissingen. In tabel 1 zien we dat doorwerken na de AOW-leeftijd van het zittend personeel de meeste werkgevers (61 procent) in 2019 als een beslissing zien die op positieve waardering van personeel kan rekenen, en dat dit percentage sinds 2017 aanzienlijk is toegenomen (van 45 naar 61 procent). De werving van 60-jarige werknemers van buiten de organisatie wordt op ongeveer gelijke wijze positief beoordeeld.

Dat beleid ook negatief beoordeeld kan worden blijkt uit de reactie wanneer een organisatie een 67-jarige werknemer (van buiten) in dienst neemt. Hoewel doorwerken na de AOW-leeftijd van het zittende personeel naar verwachting van de werkgevers als positief wordt ontvangen, geldt dit niet voor AOW'ers die van buiten komen. Op dat moment wordt door de meeste werkgevers verwacht dat dit afkeuringswaardig is, wellicht omdat men jongeren meer kansen wil geven, maar misschien ook omdat men een leeftijd in het hoofd heeft wanneer iemand te oud is om ergens opnieuw te beginnen. De verschillende behandeling van oudere werknemers van 60 jaar en 67 jaar van buiten suggereert dat de officiële AOW-leeftijd invloed uitoefent op wat als oud wordt gezien. Voor de toekomst heeft dit belangrijke consequenties omdat dit inhoudt dat over de tijd de sociale norm van oud zijn waarschijnlijk automatisch verschuift door de koppeling van de AOW-leeftijd aan de levensverwachting. Tot slot is het interessant om te zien dat de vergrijzingscontext hier ook een rol in kan spelen. Door vergrijzing hebben organisaties vaker problemen in het vinden van personeel. Het is ook hier een teken aan de wand dat in 2017 de krapteproblemen nog niet van invloed zijn op de doorwerkoptie na AOW, terwijl in 2019 de krapteproblemen wel van invloed zijn op deze beleidskeuze. Het geeft aan dat onder (vergrijzings)druk alles vloeibaar kan worden.

Stuurbaar of niet?

Sociale leeftijdsnormen zijn veelal sterk verbonden met van bovenaf opgelegde beslissingen door de regering of de wetgevende macht inzake de AOW-leeftijd. En daarmee zijn leeftijdsnormen in principe stuurbaar. Die conclusie kent echter wel een stevig voorbehoud en dat is dat fundamentele veranderingen van deze leeftijdsnorm maatschappelijke onrust kunnen veroorzaken in veel landen, ook al zijn de pensioenstelsels zeer verschillend. Engeland, Frankrijk, Nederland, ze maken allemaal pensioenhervormingen door met hogere pensioenleeftijden en in ieder land gaat dit gepaard met onrust. Het is een aantasting van de status quo, een verandering van de norm die aangeeft wanneer het werkzame leven ophoudt en het vrije leven van een pensioen begint. Toch bieden bijvoorbeeld de Franse en Nederlandse casussen interessant materiaal om enige speculatieve voorspellingen te doen. Momenteel heerst er op het AOW-front rust, terwijl in Frankrijk nog veel woede heerst. De sociale normen over oud zijn en langer doorwerken lijken bij zowel

werkgevers als bij werknemers (vergelijk met Oude Mulders e.a. 2018) vrij snel na 2015 — het moment van de abrupte AOW-leeftijdsverhoging — omgeslagen te zijn. Oud op de werkvloer is thans veel meer geaccepteerd. Nederland heeft zich ontdaan van de exit-cultuur van de laatste kwart van de twintigste eeuw. Dat er in Nederland nu soms wat meewarig naar Franse demonstraties wordt gekeken geeft aan hoe snel leeftijdsnormen ook kunnen veranderen. Dit veranderingsproces suggereert dat er omslagpunten of *tipping points* zijn waarbij mensen van het ene evenwicht 'kwaad en terug naar 65 jaar' naar het andere evenwicht 'rust en opschuivende AOW-leeftijden' verschuiven. Die omslag heeft wellicht met een ander gerelateerd punt te maken dat ook in de sociale normenliteratuur vaak genoemd wordt: het feit dat mensen zeer flexibel kunnen zijn met het hanteren van normen, waarbij het vooral van belang is wat anderen doen of geloven. De mens is vaak een 'conditionele samenwerker', zo laat economisch-psychologisch onderzoek zien. Mensen houden zich aan een norm of onttrekken zich daaraan afhankelijk van wat anderen doen of vinden (Fehr & Fischbacher 2004; Nyborg e.a. 2016). Wanneer veel mensen langer gaan doorwerken kan dit een zwaan-kleef-aan-effect hebben.

De pensioenhervormingen van het afgelopen decennium hebben ook een andere les gebracht voor de overheid. Wat we gezien hebben in de Nederlandse AOW-casus is dat in 2015 een norm werd overschreden door de overheid die openlijk en duidelijk was. Het verzamelen van tegenstanders van deze beleidsverandering was dan ook niet zo moeilijk. Door een flinke draai te maken in het definitieve pensioenakkoord — vooral de aanpassing om niet ieder gewonnen levensjaar te vertalen met een jaar hogere AOW-leeftijd, maar slechts twee derde jaar — kwam in 2019 de rust, het inzicht dat de verhoging van de AOW-leeftijd een redelijke verhoging is. Het kabinet verwoordde het in het wetsontwerp als volgt: 'een evenwichtigere verhouding [...] tussen winst in levensverwachting en de leeftijd waarop het recht op ouderdomspensioen op grond van de AOW ontstaat' (Eerste Kamer 2020). Hopelijk heeft de overheid de les geleerd dat men weet dat van eigen beslissingen signalen uitgaan die norm-zettend kunnen zijn, zoals het vaststellen van de AOW-leeftijd. Echter, met deze macht komt ook de verantwoordelijkheid van een regering om een dergelijke leeftijd te onderbouwen op basis van breed gedeelde inzichten, en het bijvoorbeeld niet te gebruiken om een begroting sluitend te krijgen.

Harry van Dalen en Kène Henkens zijn verbonden aan het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI-KNAW). Van Dalen is tevens hoogleraar economie aan Tilburg University en Henkens is hoogleraar pensioenociologie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

REFERENTIES

- Beer, J. de, Dalen, H.P. van & Henkens, K. (2017a, 27 februari). Wanneer voelt de verhoging van de AOW-leeftijd als diefstal? *Me Judice*.
- Beer, J. de, Dalen, H.P. van & Henkens, K. (2017b, 11 maart). Stijgt de AOW-leeftijd niet te hard? *Me Judice*.
- Bodner, R. & Prelec, D. (2003). Self-signaling and diagnostic utility in everyday decision making. In: I. Brocas & J. Carillo (red.), *Collected Essays in Psychology and Economics*. Oxford University Press.
- Dalen, H.P. van & Henkens, K. (2004). De verborgen waarde van de oudere werknemer. *Bevolking & Gezin*, vol. 33, no. 1, p. 29-60.
- Dalen, H.P. van & Henkens, K. (2022). Trust and Distrust in Pension Institutions in Turbulent Times: Analysis of Survey Data 2004-2021. *De Economist*, 170, 4, 401-433.
- Dalen, H.P. van & Henkens, K. (2023). Sociale normen beperken werken na AOW-leeftijd. *Economisch Statistische Berichten*, 108 (4817), 40-41.
- Eerste Kamer (2020, 1 december). *Wet verandering koppeling AOW-leeftijd* (35.520). Eerste Kamer der Staten Generaal.
- Erp, F. van, Vermeer, N. & Vuuren, D. van (2014). Non-financial determinants of retirement: a literature review. *De Economist*, 162(2), 167-191.
- Fehr, E. & Fischbacher, U. (2004). Social norms and human cooperation. *Trends in cognitive sciences*, 8(4), 185-190.
- Gross, J. & Vostroknutov, A. (2022). Why do people follow social norms? *Current Opinions in Psychology*, 44, 1-6.
- Henkens, K., Sprengers, M. & Tazelaar, F. (1996). Unemployment and the older worker in the Netherlands: re-entry into the labour force or resignation. *Ageing & Society*, 16(5), 561-578.
- Hume, D. (1739). *A Treatise of Human Nature*. Oxford University.
- Liefbroer, A. C. & Billari, F. C. (2010). Bringing norms back in: a theoretical and empirical discussion of their importance for understanding demographic behavior. *Population, Space & Place*, 16, 287-305.
- NIDI. *Werkgeversonderzoeken, 2017, 2019*. Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut.
- Nyborg, K. e.a. (2016). Social norms as solutions. *Science*, 354(6308), 42-43.
- Oude Mulders, J., Henkens, K. & Dalen, H. P. van (2021). Employees' Emotional, Cognitive, and Behavioral Responses to Increasing Statutory Retirement. *Ages, BioMed Research International*, vol. 2021, Article ID 6645271, 1-10.
- Oude Mulders, J., Henkens, K. & Dalen, H. P. van (2017). Zet loslaten van de verplichte pensioenleeftijd aan tot langer doorwerken? *Tijdschrift voor HRM*, (11), 1-19.
- Riekhoff, A. J. (2023). Employers' Retirement Age Norms in European Comparison. *Work, Aging and Retirement*, waad015.
- Sugden, R. (1986). *The economics of rights, cooperation and welfare*. Basil Blackwell.

Verkenning — Je gezien voelen als werknemer

Een gelukkige oude dag op de werkvloer

Hoe de overheid sociale leeftijdsnormen kan beïnvloeden in tijden van vergrijzing, beschrijven Harry van Dalen en Kène Henkens in het vorige hoofdstuk. Hoe kunnen werkgevers die dat willen actief werken aan het verruimen van die normen? Beate van der Heijden: 'Het geheim van een goede organisatie blijkt naast oog voor de productiviteit, gedegen aandacht voor het welzijn van de mensen: geluk en gezondheid.'

Om te beginnen: is het wel zo'n goed plan om mensen veel langer in het arbeidsproces te houden? Mensen die een leven lang fysiek werk hebben verricht, kunnen immers last hebben van slijtage en veel mensen die in de zorg hebben gewerkt, zijn psychisch op. De kans op chronische gezondheidsproblematiek is sowieso op latere leeftijd groot. Veel ouderen zijn al door vervroegd pensioen of arbeidsongeschiktheid van de kar gevallen. En dan is er nog de motivatie, die neemt vaak af als de eindstreep in zicht is. En ga je wel ongeschonden naar het eindpunt van je carrière, dan is er thuis een gepensioneerde partner — al dan niet afhankelijk van jouw mantelzorg — die de druk om dan ook maar te stoppen, opvoert.

Goed, stel dat we toch willen dat mensen langer doorwerken, ondanks al het ongerief dat op de loer ligt. Wat is dan het geheim waarmee sommige mensen tot ver na hun pensioenleeftijd kunnen blijven werken? Beate van der Heijden, hoogleraar Strategisch HRM aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, vroeg zich dat al op jonge leeftijd af. Werknemers verlieten nooit het meubelbedrijf van haar ouders, die zelf ook tot ver in hun laatste levensfase bleven werken. Als arbeids- en organisatiepsychologe is ze inmiddels een autoriteit op het gebied van loopbaanonderzoek. De termen wellbeing en performance in relatie tot werk en loopbanen kwam Van der Heijden vroeger tijdens haar studie en later ook in haar werk als wetenschapper geregeld tegen, maar zelden in combinatie. Dat wil zeggen er was veelal een focus voor het een of het ander. Als zodanig kwam de focus die destijds binnen de wetenschap werd gehanteerd niet overeen met wat ze had ervaren met het werk en de loopbanen van de gedreven werknemers bij Van der Heijden's Meubelen. Wat was

dan de formule van het familiebedrijf, en nu nog bij Margriet Meubelen, waar haar broer en schoonzus nog altijd leidinggeven?

Om te beginnen, het personeel mocht tussen de middag bij oma aanschuiven voor de warme hap en op vrijdag werd gezamenlijk het weekeinde ingeluid met een drankje en een hapje. 'Natuurlijk telden prestatiegedrevenheid en grote verwachtingen ook mee, maar het familiegevoel bleek voor de directie en het personeel net zo belangrijk,' zegt Van der Heijden. Werknemers voelden zich gezien en zagen hun eigen belangen niet haaks staan op die van het bedrijf. 'Dat zorgde voor de continuïteit binnen het bedrijf. Het geheim van een goede organisatie blijkt, bovenop aandacht voor de productiviteit, aandacht voor het welzijn van de mensen: geluk en gezondheid.' En daarmee raak je volgens Van der Heijden de kern van strategisch HRM. 'Als je de strategische doelen van het bedrijf kunt afstemmen op de individuele doelen van de werknemer — wat betreft huidige baan, loopbaan en privé — dan is er de grootste kans op een gezond, gelukkig en productief werkzaam leven.'

Niet iemands kalenderleeftijd

Dus, open deur: het juiste werk plus een goede match met de werkgever zouden er zo maar eens voor kunnen zorgen dat we wel tot onze AOW-leeftijd willen doorwerken. Maar werkgevers hebben nogal eens de neiging om alleen maar naar iemands bouwjaar te kijken.

Allereerst is het volgens Van der Heijden dan ook belangrijk om juist niet naar iemands kalenderleeftijd te kijken. 'Belangrijker is de leeftijd van je gezondheid. Iemand van 65 kan fitter zijn dan iemand van twintig.' Je kunt volgens haar ook beter kijken naar de leeftijd van de professionaliteit dan naar de kalenderleeftijd. 'Hoe lang zit iemand in deze functie, in deze organisatie en in deze loopbaan? Senioriteit bepaalt iemands inzetbaarheid.' Het kan voor een werkgever of opdrachtgever ook aantrekkelijk zijn om junioren aan senioren te koppelen. Senioren hebben veel kennis en ervaring, terwijl junioren de nieuwste inzichten en technieken mee naar de werkvloer nemen. 'Ouwe Lullen Moeten Weg,' zongen Van Kooten en De Bie in 1984. Die ouwe lullen moeten helemaal niet weg, aldus Van der Heijden. Maar ze hebben wel te maken met vooroordelen.

Van der Heijden doet veel onderzoek naar stereotypering, in het bijzonder op grond van iemands leeftijd. 'Bekend maakt bemind. Hoe meer interactie je hebt met bijvoorbeeld mensen uit een bepaalde cultuur of leeftijdsgroep, hoe meer de stereotypering verdwijnt. Maar de afgelopen decennia blijken de vooroordelen wat betreft leeftijd hardnekkig. Je ziet ze ook nauwelijks verdwijnen, ondanks dat ouderen langer blijven werken. We moeten beter uitlichten wat de toegevoegde waarde van ouderen is, maar ook van jongeren, en van de complementariteit van beide partijen.' Ouderen houden immers niet altijd de laatste ontwikkelingen bij, en jongeren

zijn inderdaad nog onervaren, zegt Van der Heijden. ‘Echter, jongeren komen juist met de nieuwste kennis van school af, ouderen kunnen vaak beter met stress en probleemsituaties omgaan. Ze hebben simpelweg meer kans gehad om moeilijke situaties doorleefd te hebben. Mentorschap moet twee kanten opgaan. Zo ga je ook de stereotypering te lijf.’

In gesprek gaan

Kijk ten tweede, zegt Van der Heijden, naar de ontwikkelmogelijkheden voor het personeel. In haar tweede inaugurele rede wijst zij op het gebrek hieraan: ‘Vanuit een sociaal verantwoordelijkheidsperspectief zouden organisaties veel meer aandacht moeten besteden aan het gericht stimuleren van de inzetbaarheid van hun personeel gedurende hun gehele levensloop, niet alleen bij indiensttreding. En ook niet alleen volgens het klassieke Management Developmentbeleid, dat louter gericht is op hoogopgeleide talenten, maar door middel van ontwikkelingsbeleid voor alle werknemers’ (Van der Heijden 2011, p. 9).

Ten derde moet volgens Van der Heijden de werknemer steeds tijdig in gesprek gaan met de werkgever als het werk fysiek of emotioneel te zwaar dreigt te worden. De boog kan immers niet altijd gespannen staan. ‘Iedereen maakt het mee: een tijdje stevig doorhalen omdat je eerder je werkzaamheden wat hebt laten versloffen of vanwege een harde deadline omdat collega’s zaken te laat hebben aangeleverd. Het moet niet te vaak gebeuren, maar mensen worden er niet per se ongelukkig van. Maar krijgen ze te maken met bijvoorbeeld ernstige mantelzorg, dan kun je als werkgever beter even in overleg kijken of de belasting op het werk iets kan worden teruggedraaid. Het zou anders alleen maar tot meer mogelijke uitval leiden.’

Deeltijdpensioen

Tot slot pleit Van der Heijden ook voor een meer institutionele verandering: het deeltijdpensioen als een van de sleutels om langer door te werken, zowel met het oog op de inkomenssituatie alsook op het beter bewaken van de belastbaarheid met het ouder worden. Het geeft de werknemer ook de kans om op een meer natuurlijke manier te wennen aan deze voor velen zeer ingrijpende levensgebeurtenis. Als mensen fysiek en mentaal goed in hun vel zitten, kunnen ze na hun pensionering in deeltijd vaak nog aardig wat jaartjes mee, stelt Van der Heijden.

Een gelukkige oude dag op de werkvloer, het is mogelijk. Hoewel sommige mensen echt liever eerder zouden stoppen, zijn er ook best veel die heel graag langer door willen werken. Ook de maatschappij zou er veel mee opschieten, zegt Van der Heijden. ‘Als je cognitief bezig blijft, blijft je geest sterker. Minder depressies, minder mentale gezondheidsproblematiek, minder eenzaamheid, allemaal ongemakken die je onder grote groepen ouderen tegenkomt. Ook blijf je verbaal sterker. Bovendien: blijven werken betekent dat je in een ritme zit. Een weekend heeft meer

betekenis, vakanties ook. En als mensen blijven werken, betekent dat toch ook voor velen wat meer inspanning. Met de fiets naar het werk bijvoorbeeld. Werken is eigenlijk wel een heel goed medicijn, zowel voor je mentale en fysieke gezondheid.'

Oprecht geloof in de kracht van senioriteit

Van der Heijden hekelt het opportunisme waarmee we momenteel naar ouderen kijken omdat we een tekort hebben aan jongere arbeidskrachten. 'Dus ouderen en duurzame loopbanen staan door economische principes op de agenda. Mocht er een nieuwe babyboom komen, dan ben ik bang dat de ouderen er weer als eerste uitgaan en de pensioenleeftijd weer omlaag zal gaan. Het is dus allemaal niet gebaseerd op een oprecht geloof in de kracht van senioriteit, wijsheid, ervaring en copingstrategieën. Het is meer van: we moeten er nu iets mee. En dat vind ik heel schrijnend.'

Wat haar betreft is er een intrinsieke reden om nu aan ouderen als werknemers te denken: 'Werk is een heel belangrijke bron van zingeving voor mensen, en als je mensen in staat stelt om langer door te mogen werken en in hun kracht zet, en leeftijdsstereotypering bestrijdt, dan sluit dat veel beter aan bij hun intrinsieke motivatie en kunnen ze voorbeeldfuncties gaan vervullen. Hopelijk volgen er dan nog veel meer.'

Robert Lagendijk is freelancejournalist en fotograaf.

REFERENTIE

Heijden, B. van der (2011). *Als het getij verloopt, verzet men de bakens*. [oratie]. Radboud Universiteit Nijmegen.

Reportage — ‘Ik wil niet alleen maar fun dingen doen’

Hoe AOW'ers voldoening halen uit het ondersteunen van mantelzorgers

Een groeiend aantal AOW-gerechtigde vrouwen helpt tegen betaling mantelzorgers bij de ondersteuning van hun naasten. Logisch, want professionele zorg en aandacht is er steeds minder en deze vrouwen zijn nog gezond van lijf en leden. ‘Eerst kom je om te wandelen. Vervolgens smeer je een boterhammetje en voordat je het weet, help je een mevrouw toch op het toilet. Dan zeg je niet dat over anderhalf uur de thuiszorg komt.’

Henny Beldman is 68 jaar. Ze had, zegt ze met een glimlach, ‘een turbulent leven’. Werkte decennia in de horeca, kreeg een stevig ongeluk, enkele jaren terug liep haar huwelijk stuk. Ze werkt nu als ‘Saar’. ‘Och, het is zo’n fijn werk, die ene mevrouw waar ik nu kom, zit nu op een gesloten afdeling. Eerst kwam ik bij haar thuis. De kinderen wilden graag dat ik bleef. Ze is zo leuk. We wandelen, we dammen, daar was ze vroeger heel goed in. Vroeger, toen ik bij haar thuis kwam, gingen we vaak de tuin in, snoeien en zo, ze was een echt buitenmens.’ Christien Scholten was wijk-ziekenverzorgde in de thuiszorg, later wijkverpleegkundige. Ze stopte net voor haar 66ste. ‘Ik was wel klaar met de organisatie, met alle veranderingen, alle bijkomende regels. Maar ik ben 68 en gezond, ik wil niet alleen maar fun dingen doen, maanden met de camper op pad lijkt me niets. Ik kom nu bij een mevrouw van 66 die een hersenbloeding heeft gehad. Daar zit ik met vier collega’s “in”. Ik ga met haar zwemmen, help haar met boodschappen en koken, doe de was. De ene dag is de andere niet, je kijkt wat er nodig is.’

Beldman en Scholten zijn met een groeiend aantal andere vrouwen — respectabele leeftijd, AOW-gerechtigd — in het gat gesprongen dat afgelopen decennium met het afkalven van de verzorgingsstaat is ontstaan. Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, steeds minder tijd en geld voor welzijn, voor aandacht. Zeer kwetsbare oudere mensen krijgen wel de noodzakelijke zorg van professionals, maar dat is het dan

ook. De jus in het leven moet van anderen komen, zoals Henny Beldman en Christien Scholten. 'Ik hoorde via via van Saar aan Huis', vertelt Beldman. 'Ik dacht eerst dat ik er te oud voor was, maar ik heb toch contact gezocht. Nou, ze waren juist blij met me. De eerste mevrouw waar ik kwam, kende ik nog van vroeger. Mijn vader had daar nog de schrootjes op het plafond getimmerd. En haar dochter had nog verkering gehad met mijn broertje.' Die mevrouw was al wat aan het dementeren. 'Ik puzzelde graag met haar. Dan zei ze: "Als ik ze nou aangeef, dan leg jij ze er maar in."' Scholten is nu drie jaar Saar. Ze had tot nog toe vier cliënten. De eerste drie waren tegen de negentig. Vrouwen op de rand van opname in een verpleeghuis. Soms bleef ze om die reden slapen. 'Een mevrouw die zo lang mogelijk thuis wilde blijven wonen, ze had beginnende dementie, was ontzettend dankbaar. Die zei telkens weer: "Och wat leuk dat je komt, maar waarom eigenlijk?" en dan legde ik dat uit en dan zei ze: "O, wat fijn zeg."

Wij vullen een groot gat

'Wij vullen met onze organisatie een groot gat dat de komende jaren alleen maar groter gaat worden. De vergrijzing neemt verder toe, er zijn steeds minder professionals om voor die groep te zorgen. En er is een overheid die zegt dat je veel meer zelf moet gaan regelen.' Anne-Mieke Steensma is directeur van Saar aan Huis. Ze maakt met haar organisatie de inzet van inmiddels bijna vierduizend mensen mogelijk die betaalde ondersteuning aan mantelzorgers geven. Henny Beldman en Christien Scholten zijn twee van hen. Een deel van die vierduizend werkt in loondienst, met name via pgb-constructies. De rest, het grootste aantal, heeft geen dienstverband bij Saar aan Huis. De organisatie is dan intermediair tussen de Saar en de cliënt of, meestal, diens vertegenwoordiger. Het overgrote merendeel van de medewerkers is vrouw, bijna allemaal met een van origine Nederlandse achtergrond, maar er is een groeiend aantal 'Brammen'. 'Daar zijn we blij mee,' zegt Steensma, 'we hebben genoeg mannelijke cliënten die het fijn vinden als er juist een man langskomt voor gezelschap.'

Van die vierduizend Saars en Brammen zijn er zo'n zevenhonderd AOW-gerechtigd. 'Het kunnen mensen zijn die nooit echt gewerkt hebben en het gewoon leuk vinden iets voor een ander te betekenen. We zien ook veel mensen die uit de thuiszorg komen. Die zijn het werk daar te belastend gaan vinden of kregen moeite met de verzakelijking.' Saar aan Huis vraagt van een medewerker alleen een verklaring van goed gedrag (VOG, *red.*). Een bepaald type opleiding is niet noodzakelijk. Er wordt bij de kennismaking gelet op empathisch vermogen, zegt Steensma, en op weerbaarheid: 'Het werk kan emotioneel zwaar zijn.' Kennismaking met mensen die het werk willen gaan doen, gebeurt vaak bij mensen thuis, 'zodat je een gevoel krijgen bij wat iemand voor mens is.'

Saar aan Huis is in Nederland niet de enige organisatie die betaalde mantelzorg-ondersteuning door mensen met een AOW levert. Senior Service bijvoorbeeld telt

zo'n tweehonderdvijftig AOW'ers die bij de organisatie in dienst zijn en ingezet worden bij kwetsbare ouderen thuis. Directeur Floris Vervat noemt zijn organisatie 'inmiddels een stukje fundament in de thuiszorg'. Werving gaat net als bij Saar aan Huis via reclame of mond-tot-mond. Na kennismaking, eventueel het checken van een of meerdere referenties en met een VOG kunnen ze aan de slag, vertelt directeur Floris Vervat. De kenmerken van de AOW'ers van Senior Service zijn vergelijkbaar met die bij Saar aan Huis. Vervat: 'Het zijn voornamelijk dames die wat ruimte in hun agenda hebben en die het leuk vinden om twee, drie keer per week een ouder iemand te ondersteunen. Vaak zijn ze zelf mantelzorger geweest, hebben ze een gezin grootgebracht. Die hoeven we niets te vertellen over hoe je omziet naar elkaar. Als je hart maar op de juiste plek zit.' De relatie tussen de medewerker van Senior Service en de cliënt groeit gaandeweg. 'Een cliënt begint bij ons altijd heel klein. Er is vaak al een drempel om hulp te accepteren. We starten meestal met één bezoeking per week of twee weken. Maar we weten dat het in de laatste levensfase zo kan zijn dat we iedere dag of om de dag komen. Dan kan het zijn dat er twee of drie mensen van ons komen.'

Saar in onverwachte situaties

'Toen ik met die mevrouw de eerste keer ging zwemmen, hebben we er drie kwartier over gedaan om uit het water te komen. Ze kon niet goed steun vinden, haar knie niet goed buigen. Het was een heel gedoe bij het trappetje. Uiteindelijk kwam de badmeester die haar uit het water trok terwijl ik haar onder haar billen omhoog duwde. We hebben dubbel gelegen van het lachen, maar we zijn de volgende keer toch maar naar een zwembad gegaan waar je gemakkelijk het water in en uit kunt lopen.' Christien Scholten vertelt de anekdote met plezier. Je kunt als Saar in onverwachte situaties terechtkomen. Het hoort bij het werk. In principe gaat het om 'de sociale kant' zoals Scholten het noemt, en niet om zorg, maar bij de kwetsbare mensen waar de Saars komen is gauw sprake van een glijdende schaal. 'Ik ben bij een mevrouw geweest waarbij we voor de professionele thuiszorg toch maar gingen opschrijven wat ze gegeten had, of ze gedoucht had. Op een gegeven moment zijn we toegevoegd aan hun systeem. Dan las ik dat mevrouw in bed was gelegd, terwijl ik dan de ochtend erna zag dat ze daar niet geslapen had.'

Saars als Scholten en Beldman zien door hun werk veel van het dagelijks leven van de mensen bij wie ze thuiskomen. Ze worden daardoor al gauw een belangrijke gesprekspartner voor zowel de professionals als de familie. 'Als ik me zorgen maak, bijvoorbeeld als ik verschimmelde pannen zie, etensresten, of als mensen minder goed voor zichzelf gaan zorgen, dan geef ik dat door aan de kinderen,' vertelt Beldman. Ze noemt zichzelf 'niet zo van de grenzen'. Zorghandelingen doet ze niet, 'Nee, nee, nee', maar mee naar het toilet, het bed verschonen, helpen bij het douchen, dat kan. Scholten rijdt soms met een cliënt naar de dokter. 'Daar laat ik mevrouw zoveel mogelijk zelf doen, ik luister wel mee zodat je er later samen nog over kunt praten.'

Het intieme contact levert vaak een hechte band tussen de Saar en de familie van de cliënt op. Toen een cliënt van Beldman van zijn appartement naar het verpleeghuis ging, zei hij 'dat het nu niet meer nodig was'. Maar de kinderen wilden het anders. 'Henny, je blijft, je hoort bij de familie.'

De relatie die gaandeweg ontstaat tussen medewerker en cliënt is voor de bemiddelende of werk gevende organisatie een belangrijk aandachtspunt. Zowel Anne-Mieke Steensma als Floris Vervat benadrukt dat 'hun' mensen geen handelingen mogen verrichten die zijn voorbehouden aan zorgprofessionals. Geen wondzorg, niet injecteren, geen infusen aanbrengen, geen steunkousen aantrekken. De betaalde mantelzorgondersteuning die zij organiseren is uitsluitend voor sociale activiteiten en licht huishoudelijk werk. Het bewaken van die grens is belangrijk voor Saar aan Huis, benadrukt Steensma. 'De relatie tussen cliënt en Saar ontwikkelt zich natuurlijk. Cliënten gaan in principe achteruit. Eerst komt iemand om te wandelen. Vervolgens smeer je een boterhammetje en voordat je het weet, help je een mevrouw toch op het toilet. Dan zeg je niet dat over anderhalf uur de thuiszorg komt.' Saar aan Huis heeft een gedragscode waarin staat wat een Saar wel of niet mag. Dat blijft echter papier. 'Er is met deze werkwijze altijd een risico, honderd procent zekerheid hebben we niet.'

Senior Service hanteert volgens directeur Floris Vervat als stelregel 'dat wat de zoon of dochter mag doen, de medewerker ook mag doen'. Assisteren bij het douchen, eten maken, blijven slapen, het is allemaal mogelijk mits het past bij die specifieke situatie, bij de cliënt en zijn of haar omgeving. 'Het cruciale dingetje is wel dat wij iemand helpen het zelf te doen. We mogen het niet voor iemand doen. Iemand wassen onder de douche kan dus niet, dat is voor de thuiszorg. Net zoals het toedienen van medicatie, dat is voor de zorgprofessional, onze medewerkers mogen wel zeggen dat iemand aan haar medicijnen moet denken.' Vervat ziet net als Steensma wel dat de grens verschuift. Steeds meer handelingen zijn ook juridisch niet meer enkel voorbehouden aan de zorgprofessional. 'Dat geeft ons wel een bepaalde verantwoordelijkheid. Iemand onder de douche even helpen, persoonlijke verzorging, daar hebben wij onze medewerkers in te helpen door korte trainingen. Dat doen we bijvoorbeeld al op het gebied van dementie.' Maar spannend blijft het, ook omdat onder de medewerkers van Senior Service veel voormalig verpleegkundigen of verzorgenden zijn die dus bekend zijn met zorg. Met hun achtergrond overschrijden zij makkelijk de grens. 'Dan moet je dus de grens dus echt bewaken. Ik moet het indien nodig voor de rechter kunnen verantwoorden.'

Verdiensten en vrijetijdsbesteding

De organisaties verschillen licht in het uurloon dat ze hun medewerkers betalen. Bij Saar aan Huis is het gemiddeld vijftien euro bruto en kan het afhankelijk van zorgzwaarte wat hoger zijn, bij Senior Service twaalf tot dertien euro. Wat daar netto van overblijft, hangt af van de privésituatie van de medewerker. Floris Vervat

Wat vindt Esther Hendriks, directeur van MantelzorgNL, van betaalde mantelzorgondersteuning?

‘Ik ben blij met elke vorm van ondersteuning voor mantelzorgers en ik snap de behoefte, maar tegelijkertijd vind ik de ontwikkeling ook spannend en ben ik bang dat gemeenten en werkgevers door deze ontwikkeling achterover gaan leunen.’

Achterover leunen?

‘Ja, dat mantelzorg minder als issue gezien wordt omdat dit soort diensten beschikbaar zijn. Stel, dat je op dinsdag van vier uur ’s middags tot acht uur ’s avonds ondersteuning zoekt voor je partner met dementie en dat de gemeente dan zegt “Dat kunt u zelf regelen via deze organisaties, wij bieden enkel dagbesteding van tien tot vier”. Gemeenten en werkgevers kunnen nu in de verleiding komen om op te houden met innoveren.’

Het idee dat we te weinig gebruikmaken van de mogelijkheden van mensen van 65 en ouder die nog gezond zijn, klopt niet?

‘Wat mij fascineert, is dat we nog steeds nadenken over hoe we de zorg zoals we die nu georganiseerd hebben in stand houden. We zeggen iedere keer dat de professionele zorg tekorten heeft en dus moet er meer informele zorg komen, van mantelzorgers, van vrijwilligers, betaald of onbetaald. Terwijl die groep die jij nu noemt ook nodig is in het onderwijs of bij sportverenigingen of als oppas-opa en -oma zodat de kinderen kunnen werken. We ontkomen er niet aan te transformeren.’

Wat voor beelden heb jij daarbij?

‘We zouden moeten beginnen bij het besef dat de basis van alle zorg die we in dit land hebben de informele zorg is. Die is vijf keer groter dan de betaalde zorg. En we doen eigenlijk nog steeds alsof die hele grote basis er niet is, alsof er geen vijf miljoen mantelzorgers zijn. Het begin van de transformatie is niet meer zeggen dat mensen maar meer moeten doen.’

En dan?

‘En dan vanuit dat besef kijken hoe we die gigantische hoeveelheid informele zorg kunnen ondersteunen, versterken. Dus niet “jullie moeten meer doen”, maar “wat kunnen we als overheid, als werkgevers voor deze mensen betekenen?”. Je kunt zeggen dat commerciële partijen als Saar aan Huis en Senior Service al in dat gat springen.’

zegt glimlachend: ‘Er zijn medewerkers die in hun BMW bij een cliënt langs gaan. Die doen het niet voor het geld.’

Het verschil tussen de twee organisaties zit ’m vooral in het type afspraak tussen medewerker en organisatie. Bij Saar aan Huis is er geen sprake van een dienstver-

band. 'Wij zijn slechts de bemiddelaar', legt Anne-Mieke Steensma uit. 'De cliënt en de Saar sluiten samen een arbeidsovereenkomst conform de 'Dienstverlening aan Huis' constructie.' Door die constructie, ook wel bekend als de 'witte werkster regeling', is er geen werkgever-werknemer relatie tussen Saar aan Huis en de Saar en zijn er dus ook geen financiële verplichtingen van dien voor Saar aan Huis. Senior Service biedt bewust wel contracten aan, zegt Floris Vervat. 'Wij verkopen aan mensen een sociale dienst, dan moet het ook sociaal zijn aan de binnenkant van je bedrijf. Dan neem je mensen in dienst, dan betaal je door bij ziekte en bij vakantie, draag je af voor pensioen en sociale lasten, regel je verzekeringen, kun je dus niet zomaar tegen mensen zeggen dat het werk ophoudt.' Maar dat benadeelt de concurrentiepositie van Senior Service. 'Het maakt ons voor onze cliënten zo'n tien euro per uur duurder dan andere organisaties.'

Saar aan Huis-directeur Anne-Mieke Steensma benadrukt dat de Saars zelf kiezen. 'Als mensen starten, krijgen ze een nulurencontract aangeboden. Als na een jaar dat contract afloopt, ben je als werkgever bij een nieuw contract verplicht een aantal garantie-uren aan te bieden. Maar dat betekent dat je als werknemer die uren verplicht moet werken, dat je daarvoor ingezet kan worden. En dat willen deze mensen juist niet. Dan voelt het als werk. Ze willen in de zomer twee maanden naar de camping kunnen wanneer ze daar zin in hebben.' Vandaar ook de 'witte werkster regeling' bij Saar aan Huis. 'Nu kan een groep mensen die nog actief willen zijn belangrijk werk doen. Mensen die het helemaal niet zitten te wachten op een arbeidscontract. En we kunnen hen daardoor ook nog tegen een lager tarief dan bij een vast contract aan onze cliënten aanbieden.'

'Saar zijn voelt voor mij als vrijheid. Ik heb natuurlijk verplichtingen naar de mensen waar ik kom, maar het is niet zoals vroeger. Niet meer vier dagen in de week volgens de regels van organisatie, niet meer verdedigen dat ik ergens toch twintig minuten was geweest terwijl het er maar tien mochten zijn.' Christien Scholten ziet haar werk bij Saar aan Huis helemaal niet als werk. Ze noemt het 'een hele fijn vorm van vrijetijdsbesteding'. Iets wat ze zelf wil en wat de mensen waar ze komt fijn vinden. 'Bij het werk vroeger voelde ik veel druk, dan moest er van alles.' Henny Beldman blijft Saar zolang ze gezond is, zegt ze. 'Dit is het leven, het is met een lach en een traan, dat vind ik fijn. Ik ben mijn eigen baas en stilzitten is achteruitgaan. Nu blijf ik deel uitmaken van het leven, hoor ik vaak dankjewel. Nee, ik zou dit niet willen missen.'

Piet-Hein Peeters is freelancejournalist.

Opinie — We hebben ouderen keihard nodig

Een dienstplicht voor ouderen

‘We voeren de maatschappelijke dienstplicht in,’ staat in het CDA-programma voor de aanstaande Kamerverkiezingen. Ondanks veel pleidooien is zo’n plicht voor jongeren er nooit gekomen. Zullen we dan maar met een dienstplicht voor ouderen beginnen?

Hoe kun je waardig oud worden? Dat is de vraag die vooropstaat in het ouderenbeleid van de overheid. Gezien de demografische ontwikkeling de komende decennia een logische vraag: begin 2023 telde Nederland ruim drieënhalf miljoen inwoners van 65 jaar en ouder, in 2040 zullen dat er een miljoen meer zijn (CBS 2019).

Wie ‘een leuk idee of initiatief’ heeft om het ouderenbeleid te verbeteren, is welkom en kan zich bij de overheid melden. Dat idee zal waarschijnlijk niet komen van de twee 65-plussers die we onlangs op een bankje in het park hoorden mopperen. De samenleving is onherkenbaar kil geworden, mensen hebben geen aandacht meer voor elkaar en de overheid is onbetrouwbaar, om over politici maar te zwijgen, zo was kortweg hun klacht. De suggestie om zelf bij te dragen aan een betere samenleving hoonden ze weg.

Hebben Statler en Waldorf (Muppetshow, *red.*) uit de polder groot gelijk? Is het idee om mensen ook na hun pensioen te laten bijdragen aan de samenleving hoogstens het voorbeeld van een mislukte grap? Je zou het wel denken, want als je rondzoekt, kom je louter spot en ridiculisering tegen. De Telstar Online bijvoorbeeld bericht bij wijze van een aprilgrap over de 76-jarige Hendrik van der Sande uit Pijnacker-Nootdorp die als eerste inwoner van de gemeente is opgeroepen voor het vervullen van zijn maatschappelijke dienstplicht en sinds enkele weken paardenzadels repareert bij een manege.

Het is met het oog op het enorme tekort aan personeel — de verwachting is dat er 2032 in de zorg alleen al honderdzevenendertigduizend vacatures zullen zijn — de moeite waard om voorbij de farce te gaan. Zullen we de gedachte aan een ouderen-dienstplicht eens serieus gaan verkennen?

Daarvoor is het interessant om nog eens de argumenten na te lezen die achtereenvolgende CDA-prominenten — toch ook de voorlopers van Omtzigt en Caroline van der Plas — Hans Hillen (2011), Sybrand van Haersma Buma (2014) en Wopke Hoekstra (2023) aanvoerden voor een maatschappelijke dienstplicht voor jongeren. In de kern draait het bij hen om het stimuleren van een besef van wederkerigheid, rechten tegenover plichten, en het bijbrengen van discipline. Als het aan Buma lag moest die diensttijd ‘volstrekt logisch’ worden.

Columnist Sander Schimmelpenninck brengt recent naast de opvoedkundige argumenten van de christendemocraten nog een extra overweging naar voren. Jongeren verplichten een jaar te werken in de zorg, bij defensie en met de natuur zou ‘wonderen doen voor de integratie en sociale cohesie’. Het geeft hen het gevoel ‘ergens bij te horen en bij te dragen aan een groter geheel’. Een voorbeeldige manier, aldus Schimmelpenninck, om ‘saamhorigheid en burgerschap te kweken’.

Het klinkt allemaal als argumenten die ook toepasbaar zijn op een dienstplicht voor ouderen. Daar komen nog een paar overwegingen bij. Toen minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Ko Suurhoff in 1957 de AOW introduceerde, lag de gemiddelde levensverwachting voor mannen op 70,3 jaar en voor vrouwen op 72,6 jaar. Nu ligt die op 80,1 en 83,1 jaar en is het aantal levensjaren na het pensioen gestegen van vijf tot zeven jaar naar dertien tot zestien jaar (gerekend vanaf 67 jaar). En deze jaren leven we veelal in goede gezondheid.

In zijn boeken *Levensloopbeleid* (2002) en *Interactief Levensloopbeleid* (2009) schrijft Piet Houben, emeritus bijzonder hoogleraar Toegepaste Sociale Gerontologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en grote inspirator voor de Levensloop Academie, dat we eerst relatief gemakkelijk kennis opnemen en nauwkeurig handelen. Na onze 45ste levensjaar verandert dat, en leggen we ons meer toe op persoonlijke ontplooiing, strategisch denken en maatschappelijk meedenken. Als we met die ontwikkeling van de menselijke psyche rekening houden, dan kunnen we de vergrijzing verzilveren, aldus Houben.

Een kans die we niet mogen of kunnen laten lopen. Een samenleving met grote personeelstekorten en een bevolkingsgroei die terugloopt naar nul, kan het zich niet veroorloven om geen beroep te doen op zoveel extra jaren. Vooropgesteld, er is niks mis mee om met het pensioen op zak met een sleurhut achter de auto of met de camper door Europa te trekken. Heel veel briden en golfen, of vogels of geraniums bestuderen — het hoort er allemaal bij. Maar als we dat als zaligmakend beeld beschouwen, mist er dan niet iets?

Wie met ouderen spreekt, merkt hoe wijdverbreid de behoefte is aan erkenning en gewaardeerd worden. Zoals een 76-jarige ex-huisarts in dit boek verzucht: ‘76 vind

ik niet oud, maar ik voel dat mensen anders tegen me aankijken. Mijn oud-collega's die het alleen over de golfbanen in Portugal kunnen hebben: vreselijk!' Of neem de 76-jarige vrachtwagenchauffeur Ed: 'Toen ik op mijn 67ste een jaar niets deed, zei ik tegen mijn vrouw: "Of ik ga weer werken of ik spring uit het raam" (zie hoofdstuk 8 van deze bundel).'

Zou een verplichting tot maatschappelijke dienstverlening voor de ouderen niet een effectieve koevoet kunnen zijn om mensen ook in het 'rolloze' leven iets te bieden? Uit het vrijwilligerswerk weten we dat mensen gevraagd moeten worden, maar velen worden niet gevraagd, tenzij je het verplicht maakt om ze te vragen. Je zou het een vorm van onverschilligheid kunnen noemen, als je geen beroep doet op ouderen. Immers, door geen beroep te doen op iemand, laat je diegene voelen dat hij of zij niet gezien wordt.

Ten slotte, het klinkt wellicht iets minder prettig, is er ook nog een legalistisch argument voor een ouderendienstplicht aan te voeren. De verplichtingen van een burger jegens de samenleving houden niet op bij het bereiken van de pensioenleeftijd. Waarom zou iemand met een bijstandsuitkering zulke plichten wel hebben, en iemand die geniet van zijn AOW niet? Waarom geldt de Participatiewet maar tot 67 jaar?

We betwisten niet dat mensen na een leven lang werken recht op rust hebben. Maar we hebben ouderen ook hard nodig. En ach, mopperende ouderen in het park — eerlijk is eerlijk, die komen we niet zo heel vaak tegen.

Jan van Dam is freelancejournalist en schrijft voor het Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken. Marcel Ham is hoofdredacteur.

REFERENTIE

CBS (2019). *Kernprognose 2019-2060: 19 miljoen inwoners in 2039*. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Interview — Voorland Japan

Een verre blik op onze toekomst

Geen land kent zoveel ouderen als Japan. Nu al is een kwart van de bevolking 65-plus, een percentage dat Nederland in 2040 verwacht te bereiken. In 2040 bestaat in Japan naar verwachting 36 procent van de bevolking uit ouderen. Kunnen we in Japan iets zien van de contouren van onze eigen toekomst?

De historische verschillen in ouderenzorg van Japan met Nederland zijn groot. In ons land groeide na de Tweede Wereldoorlog het aantal bejaardenoorden met vele duizenden. Woonden in 1950 nog maar 3,7 procent van de 65-plussers verzorgingshuizen, in 1975 was dit aandeel gestegen tot 9,1 procent. De daling zette al snel daarna in en tussen 1995 en 2012 verminderde het absolute aantal bewoners van verzorgingshuizen met een kwart (Bos, Wekker & Duyvendak 2013).

In Japan bleef de verzorging van ouderen de decennia na de oorlog hoofdzakelijk een familieaangelegenheid. Dat wil zeggen dat die op het bordje kwam van schoondochters of echtgenotes. Van dochters werd niet veel verwacht aangezien die hun zorgrol als schoondochters in andere huishoudens moesten vervullen. Met de enorme stijging van het aantal ouderen kwam dat model in de jaren negentig onder druk te staan (WRR 2021). De bereidheid van jongeren om voor hun ouders te zorgen nam bovendien af. Steeds meer ouderen die hulp nodig hadden verbleven in ziekenhuizen, en ouderen zonder familie leefden in armoede. In 2000 werd er een langdurige zorgverzekering van kracht. Iedereen van 40 jaar en ouder betaalde — inkomensafhankelijk — een premie en was daarmee verzekerd voor opvang van zijn of haar ouders. Het idee was dat mensen vanaf die leeftijd een stabiel inkomen hebben en zich de premie kunnen veroorloven.

Snelle groei verzorgingshuizen

Ayami Nakatani, hoogleraar antropologie aan de Universiteit van Okayama en gespecialiseerd in gender en werk, noemt die verzekering een revolutionaire ontwikkeling. 'Het was de norm dat schoondochters de zorg voor hun schoonouders voor hun rekening namen en die norm werd door niemand ter discussie gesteld. Toen

die nieuwe verzekering van kracht werd, realiseerden mensen zich voor het eerst: oké, zulke zorg kan dus ook door betaalde arbeid gebeuren.’

Er ontstond al snel een heuse markt met een grote vraag, vertelt Nakatani. Het aantal verzorgingshuizen steeg in korte tijd dan ook van 1000 in 2000 tot bijna 10.000 in 2018. Het aantal personen in die huizen groeide van 2,8 miljoen in 2000 tot 6,3 miljoen in 2018. Het werk werd overigens opnieuw voornamelijk door vrouwen verricht, dit keer betaald. In de *residential homes* kan een brede groep mensen terecht, met een scala aan voorzieningen om de dag door te komen: maaltijden, groepsactiviteiten, en zo nodig een verpleegster. Wie toe wordt gelaten, wordt aan de hand van een scorelijst bepaald door een gemeenteambtenaar.

De intrigerend snelle verandering van de opvang met ouderen past wonderwel in de Japanse cultuur. Nakatani: ‘In Japan is het een zeer algemeen gevoel dat je een ander niet tot last wilt zijn, het is een uitdrukking die je heel veel hoort. Maar bij deze verzekering zit dat gevoel niet in de weg want je betaalt ervoor, dus je hebt er recht op.’

Vraagverlegenheid op z’n Japans

De Japanse onderzoekster is al jaren geïnteresseerd in Nederland en dacht niet dat het idee van een ander niet tot last willen zijn hier net zo wijd verbreid zou zijn als in haar eigen land. Tot ze een artikel in de Nederlandse pers las met de kop ‘Ik wil niemand tot last zijn’, en zo op het begrip ‘vraagverlegenheid’ stuitte, gemunt door de Nederlandse lector Lilian Linders. Kortweg: mensen hebben bepaalde hulp nodig, maar willen of kunnen daarvoor geen vrienden, burens of familie aanspreken. Die vraagverlegenheid lijkt op het Japanse verschijnsel, maar Nakatani denkt dat het hier in Nederland meer te maken heeft met onafhankelijk en autonoom willen zijn in plaats van een ander niet tot last.

Met de invoering van zorgverzekering in 2000 werd de lokale overheid in feite verantwoordelijk voor de zorg voor ouderen. Vanaf 2015 wordt daarbij meer verwacht van de gemeenschap, waarbij de aandacht ook uitgaat naar preventie, beschrijft de WRR (2021). Maar een kanteling naar gemeenschapszorg in de zin van buurten die voor ouderen zorgen is in Japan niet verwachten, volgens Nakatani. ‘De overheid wil dat wel, maar ik verwacht niet dat burens voor ouderen gaan zorgen, behalve in enkele hechte gemeenschappen op het platteland, want de meeste mensen verwachten toch dat de familie of professionals dat doen.’

Doorwerken in slecht betaalde baantjes

Ondertussen wordt van ouderen wel verwacht dat ze langer doorwerken en door verschillende maatregelen betrokken blijven bij de samenleving, ziet Nakatani. De *Silver human resource centres* voorzien in werk voor ouderen, maar dat zijn meestal

slecht betaalde baantjes zoals een oogje in het zeil houden bij een fietsenstalling, onkruid wieden of schoonmaken, het zijn geen echte banen in bijvoorbeeld de zorg of het onderwijs. De reacties van mensen die dit soort klussen doen variëren, zoals een van haar studenten ondervond, vertelt Nakatani. Sommigen voelen zich uitgebuit, anderen zijn blij met de minimale verdiensten en vinden er bevrediging in omdat ze zo deel uitmaken van de samenleving.

Een signaal voor de matige waardering van dit soort werk is dat na een eerste informatiebijeenkomst maar liefst 80 procent van de geïnteresseerden afhaakt als ze zich realiseren hoe weinig ze ermee verdienen. Een succesvolle pr-campagne die ouderen oproept langer of weer te gaan werken kan Nakatani zich in Japan niet voorstellen. ‘Jullie overheid in Nederland doet dat soort campagnes hè? Voor meisjes om door te studeren en zo. Maar in Japan bemoei je je als overheid niet met het persoonlijke leven van mensen.’ Een veel indringender maatschappelijk debat gaat in Japan over de angst om als oudere in armoede te vervallen. ‘Het gaat veel over hoeveel geld je op de bank hebt. Het is traumatiserend idee om arm te zijn op je oude dag.’

REFERENTIES

Bos, D., Wekker, F. & Duyvendak, J. W. (2013). Thuis best: over het Nederlandse ideaal van zorg met behoud van zelfstandigheid. In: T. Kampen, I. Verhoeven & L. Verplanke (red.), *De affectieve burger: hoe de overheid verleidt en verplicht tot zorgzaamheid*, p. 133-153. Tijdschrift voor sociale vraagstukken. Jaarboek; vol. 2013.

WRR (2021). *Houdbare ouderenzorg — Ervaringen en lessen uit andere landen*. Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

DEEL 4 HUIZEN, WOONOMGEVING

HOOFDSTUK 14

Evelien Vos, Marcel Ham

Viergesprek — Iedereen weet hier wat een tube verf is

Het Ramses Shaffy Huis in Amsterdam heeft geen bingo. In de sociëteit organiseren bewoners en mensen uit de buurt jazzavonden en lezingen. Vierentwintig oudere kunstenaars en twaalf jongere kunstenaars wonen, werken en exposeren hier. Wat maakt dat veel bewoners tevreden zijn? Hoe kan wonen in de toekomst eruitzien? Marie Vink, Ed Cools, Anja Machielse en Joost van Hoof spreken elkaar in de sociëteit over de vraag waar niemand graag aan denkt: hoe wil je wonen als je ouder bent en zelfstandig wonen niet meer gaat?

Ed Cools: ‘Kijk, achter jullie hangt de agenda. Morgenavond is hier het jazzcafé, dat organiseren mensen uit de buurt. Maar je moet het wel aanjagen. Twee jaar geleden waren hier een aantal muzikanten aan het oefenen, het was zo mooi, de deuren stonden open, mensen liepen langs en bleven staan. Ik vroeg hen toen: “Willen jullie hier niet optreden?” Daar hadden ze nog niet aan gedacht. Dat hebben zij toen gestart en loopt nu. Ik ben optimistisch hoor, over de toekomst van ouderen. Als we met elkaar initiatieven blijven ontwikkelen en de zorg zo organiseren dat het voor de medewerkers plezierig is om te werken, komt het wel goed.’

Anja Machielse: ‘Ik heb veel onderzoek gedaan naar de sociale contacten van mensen. Het hebben van betekenisvolle contacten is de belangrijkste voorwaarde voor mensen om zich prettig te voelen in het leven. Dat vind ik heel intrigerend: wat zijn

Marie Vink (1946) is beeldend kunstenaar. Zij woont in het Ramses Shaffy Huis in Amsterdam sinds de opening in juni 2016. Ed Cools (1955) is samen met Liesbeth List de initiatiefnemer van het Ramses Shaffy Huis. Cools was dertig jaar verpleeghuisdirecteur, onder andere van het Sarphatiehuis in Amsterdam. Anja Machielse (1956) is hoogleraar humanisme en sociale weerbaarheid aan de Universiteit van Humanistiek en heeft een bijzondere leerstoel die op empowerment van ouderen is gericht. Joost van Hoof (1980) is lector urban ageing aan de faculteit sociaal werk en educatie van De Haagse Hogeschool. Daarnaast is hij lid van de raad van commissarissen van Habion, een woningcorporatie gericht op ouderen.

dat voor contacten en wat is betekenisvol? In Rotterdam heb ik de afgelopen vijf jaar onderzoek gedaan naar sociale factoren die nodig zijn om vitale woongemeenschappen te maken. In Rotterdam zijn 300 complexen voor ouderen, voor mensen van 55 jaar of ouder. Dat is gigantisch veel! De meeste mensen verhuizen hierheen vanuit de gedachte dat ze makkelijk mensen kunnen ontmoeten. Daar hebben we gezien hoe ingewikkeld het is om dit te faciliteren. Mensen van 55 tot 100 zijn geen homogene groep. De belangrijkste conclusie is dat mensen vooral behoefte hebben om mensen die op hen lijken in de buurt te hebben. Daar hoeven ze niet eens direct iets samen mee te doen, maar dat voelt vertrouwd.

Marie Vink: 'Dat is waar, dat is wel één van de allerleukste dingen hier. Dat als je in de lift staat of iemand tegenkomt in de gang: iedereen weet wat een tube verf is. Iedereen weet wat een concert is. Dat is gewoon een fijn gevoel. Je hoeft het er niet over te hebben, maar de wetenschap dat het zo is, is ongelooflijk leuk. Alleen al dat idee maakt dat je je ergens bij voelt horen. Dat is zo belangrijk. Er blijven conflicten, we denken niet allemaal hetzelfde, maar die onderliggende laag is heel prettig.'

Joost van Hoof: 'Voor veel woongroepen voor ouderen hebben corporaties in het verleden gebruikgemaakt van de Motivaction-profielen die mensen op basis van hun interesses en waarden indelen. Daar zit wel wat in, maar het is toch tijdelijk. Er hoeft maar iets te gebeuren, bij de ene oudere komen op een gegeven moment kleinkinderen over de vloer en bij de ander niet, en de levens van mensen verschillen weer van elkaar. Om woongroepen voor ouderen te laten werken is een sociaal werker of een aanjager nodig. Iemand die zorgt dat bepaalde mensen de rest van de groep niet gaan domineren. Die activiteiten aanjaagt waarbij mensen elkaar ontmoeten, zoals het voorbeeld dat jij net gaf, Ed.'

Machielse: 'Dat blijkt ook uit onderzoeken waar ik bij betrokken was. Je kunt het vormen van een gemeenschap niet helemaal van mensen zelf verwachten. In alle complexen zijn actieve bewoners die zich daar graag voor in willen zetten, maar ze hebben daar wel enige ondersteuning bij nodig. Een sociaal werker is cruciaal voor de continuïteit en om de actieve bewoners gemotiveerd te houden. Die kan eraan bijdragen dat mensen het gevoel hebben ergens bij te horen, kan activiteiten faciliteren, maar kan bewoners ook helpen iets te relativeren. Als zij voor Pasen een keer iets georganiseerd hebben en de opkomst erg tegenvalt bijvoorbeeld. Een sociaal werker kan dan samen met de bewoners kijken hoe het een volgende keer beter kan.'

Vink: 'Ja, iemand met geduld en tijd en een soort rust. Kijk Ed, als jij weg zou vallen hebben we hier ook een fiks probleem.'

Van Hoof: 'Om het toch maar politiek te maken: de koers van Stef Blok (minister voor Wonen van 2012 tot 2017, *red.*), wat een ramp was dat! Vroeger konden en

durfden corporaties veel meer naar eigen inzicht hun corporatiebudget besteden aan leefbaarheid. Rond dezelfde tijd werd regelgeving strenger met alle gevolgen van dien. Sinds een paar jaar is er gelukkig weer wat meer vrijheid gekomen om naar eigen inzicht te investeren in leefbaarheid. Wat we nu nodig hebben zijn bestuurders met lef, die zeggen: ik investeer toch in een sociaal werker, want ik kan aantonen dat zij de woonkwaliteit verhogen.’

Cools: ‘Ja, ik ben hier een soort sociaal werker, maar vrijwillig hè. Kijk, soms moet je ook gewoon iets doen. Een paar maanden terug ging ik bijvoorbeeld op bezoek bij een van de bewoners die in het OLVG (Amsterdams ziekenhuis, *red.*) lag. Hij zag er slecht uit en hij wilde eigenlijk naar huis. Ik heb met de internist overlegd en dat bleek te kunnen. We hebben samen de taxi naar het Ramses Shaffy Huis genomen en hij was er weer bij de jazzclub en het meezingcafé. Als bewoners zorgen jullie ook onderling voor elkaar, toch Marie?’

Vink: ‘Ja, we koken met een aantal burens om beurten voor een buurman die halfzijdig verlamd is, en dan eten we samen. Dat is heel gezellig en interessant. Zulke dingen ontstaan toch organisch. Sommige mensen sluit je onmiddellijk in je hart en anderen niet. Dat moet je niet forceren vind ik.’

Machielse: ‘Dat sluit aan bij iets waar ik benieuwd naar ben op de Knarrenhofjes. Een woonvorm waarbij mensen die elkaar al kennen of bevriend zijn een aantal woningen bij elkaar in de buurt huren of kopen vanuit de gedachte dat zij ook een beetje voor elkaar kunnen zorgen. De vraag is hoe ver die zorg dan gaat en of dat ook op de langere duur werkt als de bewoners meer kwetsbaar worden.’

Van Hoof: ‘Dan heb je het niet over die kop soep, maar wellicht over het verzorgen van een stoma?’

Machielse: ‘Ja, of over bewoners met beginnende dementie die bijvoorbeeld ’s nachts gaan zwerven of bij burens aanbellen. Hoe lang gaat dat goed?’

Van Hoof: ‘Om het wonen voor ouderen in de toekomst echt goed te organiseren is een systeemverandering nodig. Corporaties moeten over wonen gaan en zorg over zorg. Wonen doe je 24/7 en de zorghandelingen zijn bij elkaar opgeteld misschien een uur per dag. Het moet veel meer mogelijk worden om zorg te ontvangen op een plek waar je al woont. Daarvoor moeten we kritisch kijken naar de normatieve huisvestingscomponent; het gegeven dat een zorginstelling een relatief veel hogere intramurale huuropbrengst krijgt dan bij een reguliere sociale huurwoning. In mijn ogen is het voor de kwaliteit van leven van ouderen beter dat een deel van het geld dat nu bij zorginstellingen voor de huisvesting van ouderen terechtkomt, naar de woningcorporaties gaat die ouderenwoningen bouwen ten gunste van de

woonkwaliteit. Dat scheelt ook verhuisbewegingen en iemand kan in zijn of haar vertrouwde omgeving en netwerk blijven. Uiteindelijk is dit een kwestie van geld en belangen, niemand wil die discussie aangaan.’

Machielse: ‘Dat mensen het nadenken over hun woontoeekomst uitstellen, heeft onder andere hiermee te maken. Veel mensen willen helemaal niet weg waar ze zitten. En de mensen die wel vooruitdenken lopen soms tegen regelgeving aan. Vrienden van mij wilden een huis op het erf van hun kinderen geschikt maken als woning, met het oog op de toekomst. Zij kregen te horen dat het huis pas die bestemming kan krijgen als een van hen een zorgindicatie heeft.’

Vink: ‘Nou, dat zou ik dus gewoon doen.’

Cools: ‘Eens, zo nu en dan moet je iets doen en achteraf verantwoording afleggen. Toen de diëtist in het Sarphatiehuis met pensioen ging, hebben we van een deel van het vrijgekomen budget de drankenkar geïntroduceerd. Zodat de bewoners en hun bezoekers naast koffie en thee, ook eens een advocaatje of jonge klare konden nemen. Dat geeft een heel andere sfeer. Nou, vragen tot in de gemeenteraad. Daar leg ik het gewoon uit.’

Van Hoof: ‘Heerlijk. Die betutteling als het over ouderen gaat, daar moeten we ook eens mee ophouden. Als mensen tachtig worden, hebben ze toch iets goed gedaan in het leven.’

Machielse: ‘Eens. Mijn schrikbeeld is dat ouderen niet meer zichtbaar zijn in de wijken en buurten. Dat ze in de randen van steden in op elkaar lijkende woongroepen wonen. De meeste ouderen dragen ontzettend veel bij aan de samenleving. In de zorg voor kleinkinderen, maar ook als je naar de mensen kijkt die vrijwilligerswerk doen: dat zijn bijna allemaal 65-plussers.’

Van Hoof: ‘Ja, faciliteer dat als gemeente. Geef mensen die een dag vrijwilligerswerk doen, gratis ov bijvoorbeeld. En kijk hoe je de publieke ruimte zo kunt inrichten dat mensen mee kunnen blijven doen. Als je hier een Ramses Shaffy Huis bouwt, zorg dan dat er binnen tweehonderd meter een supermarkt is. En die tramhalte had eigenlijk hier voor de deur moeten zijn. Dat soort simpele dingen.’

Vink: ‘In Amsterdam-Zuid hebben ze een biologische markt, zoiets zou ik hier ook wel leuk vinden: markt op de woensdagochtend.’

Cools (lacht): ‘Volgens mij zijn we het eens over het welzijnsmodel. Zullen we even binnenkijken?’

Essay — Betere bezetting woningvoorraad: goed voor jong en oud

Veel van de discussie over de woningmarkt gaat over meer bouwen. Maar er is een betere manier om de markt te verbeteren: gebruik de bestaande voorraad efficiënter. Met splitsing en deling van huizen en kavels valt er nog een wereld te winnen — voor jong en oud.

Veel ingewikkelde beleidsdossiers kennen complexe afruilen. In de zorg: hoe combineren we toegankelijkheid met betaalbaarheid en kwaliteit? Bij migratie: hoe zorgen we voor een balans tussen humaan beleid en nationaal draagvlak? Bij klimaat: hoe kunnen we als klein land een zinvolle en betaalbare bijdrage leveren aan een mondiaal probleem? Bij al die dossiers leidt het kiezen van het een of het andere tot pijn ergens in de samenleving. Er zijn maar weinig complexe dossiers waar de magische win-win bereikbaar is: we gaan er als land op vooruit zonder dat iemand wezenlijk moet inleveren. Ook de woningmarkt kent vele dilemma's. Wie geef ik voorrang bij het toewijzen van corporatiewoningen? Waar bouw ik wat eerst? Hoe ga ik om met de afruil tussen de behoefte aan grond voor woningbouw en natuur of recreatie? Hoe zorg ik dat nieuwe woningen gebouwd worden met inachtneming van stikstofregels? Allemaal verre van win-win.

Toch ga ik hier bepleiten dat er in de woningbouw (praktisch) een win-win beschikbaar is en wel een die heel erg veel kan opleveren. Niet alleen in termen van geld, maar ook in termen van andere vormen van welvaart zoals het rechtvaardigheidsgevoel van jongeren, het welbevinden van ouderen en intergenerationele solidariteit. Dat gaat met meer bouwen niet lukken, maar wel met de bestaande voorraad beter benutten.

Vier gelijktijdige problemen

We hebben hier te maken met vier problemen tegelijk. Als eerste schaarste op de woningmarkt. Die wordt onder meer gecreëerd door sterk stijgende bouwkosten, strenge milieueisen (vooral stikstof), complexe en vertragende regelgeving en een dunne private huurmarkt (EIB 2023). Als tweede het probleem van de dubbele vergrijzing.

Daardoor kan ons systeem voor ouderenzorg naar de toekomst niet zonder maatregelen duurzaam georganiseerd worden (IBO 2023; Canoy, Smelik & Ham 2023). Als derde een geringe verhuisbehoefte bij ouderen (Rigo 2022). Als vierde het klimaatprobleem waar vooral de jongere generaties een prijs voor gaan betalen.

Het gevolg van deze problemencombinatie is dat starters moeilijk een betaalbare woning vinden, veel ouderen in huizen blijven wonen die groot zijn, en dat veel mensen in diverse stadia van hun leven niet in het huis kunnen wonen waar ze het liefst zouden wonen gegeven hun inkomen. Het leidt tot frustraties omdat er veel gepraat wordt over het bouwen van nieuwe woningen, maar het niet van de grond wil komen. Demissionair minister De Jonge moet keer op keer beloftes intrekken of uitstellen.

Dreiging van een gerontocratie

Deze combinatie van problemen leidt ook tot een groeiende kloof tussen generaties. Dit omdat de jongere generatie relatief hoge kosten (gaat) maken voor problemen waarvoor de oplossing in eerdere tijden almaar vooruitgeschoven is (zorginfarct, klimaat). Een evidente oplossing is er niet en het is weinig aannemelijk dat dit binnenkort al anders wordt gezien de dreiging van een gerontocratie, dat wil zeggen een 'dictatuur' van een grote electorale macht van ouderen (Canoy, Krabbe & Koolman 2022).

Wij beredeneren dat ouderen een machtig en groeiend electoraat zijn (Canoy e.a. 2022; zie ook Bovenberg 2008). Ouderen bezitten een enorm (op de huizenmarkt verkregen) vermogen en doen beroep op vele voorzieningen. Jongeren hebben dat vermogen niet, velen hebben al jong schulden opgelopen en krijgen de rekening van klimaatverandering gepresenteerd. Deze onbalans lijkt van alle tijden, met dien verstande dat er door de vergrijzing een steeds groter wordende electorale disbalans ontstaat en voorgaande generaties bovendien de klimaatproblemen hebben veroorzaakt. Dat is niet goed voor het gevoel van rechtvaardigheid en kan polarisatie in de hand werken. Het is te begrijpen en aanwijsbaar dat vooral jongeren last krijgen van gevoelens van onmacht, van uitzichtloosheid en cynisme. De vraag is hoe ook binnen een gerontocratie een versnelde en duurzame oplossing voor de woonopgave en de gerelateerde opgaven gecreëerd kan worden.

Bouwen, bouwen, bouwen

Om de problemen op de huizenmarkt op te vangen is het devies van veel politieke partijen 'bouwen, bouwen, bouwen'. De VVD: 'Wij willen honderdduizenden nieuwe huizen bouwen, zodat fijn en betaalbaar wonen weer voor iedereen bereikbaar wordt.' PvdA-GroenLinks: 'De overheid neemt de regie en zorgt voor grote aantallen betaalbare woningen.' Het is wensdenken en bovendien is bouwen geen win-win. Ten eerste, alle grond waar we op bouwen kan niet meer besteed worden

aan andere doelen zoals natuur. Ten tweede duurt bouwen nogal lang, zeker in het licht van regelgeving en milieu. Ook het Economisch Instituut voor de Bouw (EIB) komt tot die conclusie. In de *Nationale Woon- en Bouwagenda*, een onderzoek naar de haalbaarheid van honderdduizend nieuwe woningen per jaar, concludeert het EIB dat die doelstelling eenvoudigweg onhaalbaar is. Het EIB ziet meer in de transformatie van utiliteitsgebouwen (vooral kantoren) naar woningen (Minbzk 2022). Ook in 2024 gaat dit probleem echt niet zomaar verholpen worden (Lucas 2023).

Doorstroming lijkt makkelijker dan het is

Op zich is het transformatieplan van het EIB een goed idee. Ook in de ouderenzorg is het vaak sneller om iets om te bouwen dan iets bij te bouwen. Maar ook ombouwen is niet gratis. Op de tekentafel is de oplossing kinderlijk eenvoudig: zorg ervoor dat ouderen die thans in een ‘te groot’ huis wonen doorstromen naar kleinere woningen en je lost veel problemen tegelijk op. De woningmarkt functioneert beter, starters vinden gemakkelijker een huis en de ouderenzorg kan efficiënter georganiseerd worden. Zolang de doorstroming vrijwillig gaat, gaat iedereen erop vooruit. En het is daadwerkelijk een probleem dat in de praktijk door gemeenten ervaren wordt (Binnenlands Bestuur 2021). Ouderen zorgen voor gebrekkige doorstroming, maar er zijn niet voldoende alternatieven.

In de praktijk is het natuurlijk niet zo simpel als op de tekentafel. Want de vraag is hoe je ouderen kunt bewegen te verhuizen. Uit onderzoek blijkt dat ouderen veelal heel tevreden zijn in hun huidige woning en in de buurt waar zij thuis zijn (Nul20 2022). Ook als hun huizen statistisch gezien ruim zijn. Verder zitten zij veelal op relatief lage woonlasten. Bovendien zit ruimte bij voldoende vitaliteit helemaal niet in de weg. Ouderen gaan daarom vaak pas verhuizen als het echt niet anders kan. Gemeenten die verhuisvergoedingen betalen, moeten flink in de buidel tasten: geen win-win (EIB 2021). Hoe goed het idee van doorstroming op papier ook is, het is ingewikkeld en tijdrovend om het daadwerkelijk te realiseren.

Andere oplossingen dan nieuwbouw

De exacte baten van doorstroom op de woningmarkt zijn heel moeilijk te kwantificeren. De behoefte ligt vooral bij jongeren en mensen met een migratieachtergrond. Het EIB becijfert dat er tussen 2020 en 2030 ongeveer 1,5 miljoen woningen voor dit segment nodig zijn (EIB 2023). Het moge duidelijk zijn dat elke woning die een oudere achterlaat tot flinke baten voor deze groep leidt. Dat is niet altijd in euro's te meten. Geestelijk leed van onnodig op wachtlijsten staan, tegen de zin bij de ouders wonen of niet in een passende woning wonen: we weten het niet precies, maar het bestaat wel.

Door kostenstijgingen en gebrek aan ambtenaren lopen nu de mogelijkheden voor het bouwen van extra woningen enorm terug. Dat maakt ook het verleiden van

ouderen ingewikkelder dan gehoopt. Wat kunnen we dan nog verzinnen? Best veel. Zo kunnen we samen huren gemakkelijker maken, financiële beloningen bedenken voor mensen die hun ouder in huis nemen, en allerlei andere contraproductieve drempels voor inwonen en groepswonen verlagen. Corporaties kunnen voorkeur geven aan huurders die een huis achterlaten, iets wat de doorstroom bevordert (Stadszaken 2022). Alle maatregelen om de doorstroom te bevorderen hebben zo hun voor- en nadelen. Zo is een aanpassing van het toewijzingsbeleid van corporaties niet gratis. Je bevordert de doorstroom er wel mee, maar het kan ook oneerlijk zijn voor mensen die pech hebben geen geschikt huis achter te laten.

Woning splitsen of kavel delen

Er is echter één maatregel die vooral heel veel voordelen heeft en eigenlijk nauwelijks nadelen. Als mensen in een groot huis of op een ruim kavel wonen, kun je splitsen, aanbouwen of bijbouwen. In het koopsegment betekent dat voor ouderen die in (te) grote woningen wonen dat ze kunnen blijven wonen in de woning waar ze niet graag uit willen verhuizen. Met behulp van overwaarde, eigen vermogen en subsidies kunnen prima aanpassingen aan het huis gedaan worden om dat levensloopbestendig te maken en te verduurzamen. Tevens kan met de verbouwing een extra woning ontstaan zonder dat daar een ingewikkeld verhaal over stikstof, nieuwe bouwlocaties of andere vergunningenellende aan te pas komt. De nieuwe woning gaat ook niet ten koste van andere bestemmingen van grond. De extra woning kan verkocht of verhuurd worden aan familie of vrienden. Of er kan een B&B komen. Veel is mogelijk, zoals te zien is op de website *Ik ga splitsen*.

Het idee van splitsen is niet alleen relevant voor ouderen die niet willen verhuizen en in een groot huis wonen of op een grote kavel. Woningcorporaties hebben vaak veel eengezinswoningen, terwijl de behoefte aan woningen voor alleenstaanden groot is (Sietsma, Dirks & Dorenbos 2023). Ook daar is de winst evident: er hoeft niets bijgebouwd te worden en huizen komen erbij als ware het een magische vermenigvuldiging van broden en vissen. En als we dan toch bezig zijn: ook leegstaande kantoorgebouwen en kerken kunnen gesplitst worden met dezelfde type voordelen (al zullen de verbouwingskosten daar hoger liggen).

Er is best veel beleid dat een goede benutting van de bestaande voorraad hindert. Zo is de huurdersbescherming in Nederland zodanig groot dat het mensen ontmoedigt om (een deel van) hun woning te verhuren. Probeer maar eens een huurder uit je woning te krijgen. Ook zijn er gemeenten met een zogeheten 40-40-20-regeling. De gemeente Amsterdam wil een groter aandeel woningen voor middeninkomens bouwen. Er zal 40 procent sociale woningbouw, 40 procent middenbouw en 20 procent voor het dure segment beschikbaar komen. Het EIB becijfert echter dat de effectiviteit van dat beleid gering is, terwijl de vereiste subsidies omvangrijk zijn (EIB 2018). Procedures om doorstroming te bevorderen zijn soms nodeloos complex of

duren lang. Het is daarom zaak om los van andere maatregelen het beleid te herzien dat de doorstroom bemoeilijkt.

Wat levert het op

Stel een oudere woont in een huis van een miljoen. Het huis wordt gesplitst in twee delen. De oudere blijft in de helft van het huis wonen en verhuurt de andere helft aan een jong gezin. Doorgaans is de waarde van de twee huizen meer dan het dubbele van het oude huis, maar er zijn ook verbouwingskosten (denk aan nieuwe keuken en badkamer). Laten we voor het gemak ervan uitgaan dat die tegen elkaar wegvallen. Bedenk even wat de problemen waren zoals boven beschreven: traag nieuw aanbod, geringe verhuisbehoefte van ouderen, spanningen bij de ouderenzorg en gerontocratie. Splitsen kent baten op al deze domeinen: 1) de ouderen kunnen in hun eigen huis en omgeving blijven wonen eventueel met aanpassingen; 2) de ouderen kunnen in staat worden gesteld mantelzorgers of familie in het pand te laten wonen; 3) er ontstaat 'gratis' een extra woning; 4) een gesplitste woning draagt ook bij aan zorgzame buurten (Canoy e.a. 2023).

Woningen splitsen en delen zet dus ook in op doorstromen. Doorstromen door verdichten en 'verhuizen' door de senior in de eigen woning. In het nieuwe halve huis komt dat jonge gezin. Die laten een woning achter voor een starter. Die huurde nog in een corporatiewoning. Die corporatiewoning komt vrij voor een jongere die tegen haar zin bij haar ouders woonde. Zo gaan er ook vijf bewoners op vooruit! Maar wel sneller en met veel directer en betaalbaar resultaat voor belangrijke doelgroepen. En het voorbeeld is niet vergezocht. Er zijn ook grotere huizen of langere ketens te bedenken. Woning splitsen en delen door ouderen is daarom goed voor ouderen en ouderenzorg, maar vooral goed voor intergenerationele solidariteit en een belangrijk teken van wederzijdse zorgzaamheid. En het kost niets. Alle reden dus voor een nieuw kabinet om hier vol in te vliegen en splitsen zo gemakkelijk mogelijk maken.

*Marcel Canoy is hoogleraar gezondheidseconomie en dementie aan de VU.
Hij is daarnaast adviseur van de Autoriteit Consument & Markt (ACM).*

Met dank aan Jan van der Veer van de website *ik ga splitsen* voor waardevol commentaar.

REFERENTIES

Binnenlands Bestuur (2021, 30 december). Woningmarkt vast door geringe doorstroming ouderen. www.binnenlandsbestuur.nl.

Bovenberg, A. L. (2008). Grey new world: Europe on the road to gerontocracy? *CESifo Economic Studies*, 54(1), 55-72.

Canoy, M., Smelik, J. & Ham, M. (2023). *Zorgzame buurten trotseren het systeem*. Vilans, Movisie, NLZVE.

Canoy, Krabbe & Koolman (2022, 22 februari). Laat ouderen zelf ouderenzorg houdbaar maken. www.esb.nl.

EIB (2018). *Woningmarktbeleid in Amsterdam. Middeninkomens en de effecten van het 40-40-20-beleid*. Economisch Instituut voor de Bouw.

EIB (2021). *Verkiezingsprogramma's tegen het licht: de woningmarkt*. Economisch Instituut voor de Bouw.

EIB (2023). *Middellange termijn scenario's voor de bouw*. Economisch Instituut voor de Bouw.

Minbzk (2022). *Nationale Woon- en Bouwagenda*. Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening.

IBO (2023). *Niets doen is geen optie — IBO Ouderenzorg*. Rijksoverheid.

Lucas, J. (2023, 24 mei). Hoe Hugo de Jonge maar geen grip op de woningmarkt krijgt. www.bnr.nl.

Nul20 (2022, 14 december). Wanneer gaan ouderen nu eindelijk eens uit die grote woningen? www.nul20.nl.

Sietsma, M., Dirks, F. & Dorenbos, R. (2023). *Woningsplitsing door woningcorporaties in de praktijk*. Platform31.

Rigo (2022). *Eindmonitor en evaluatie doorstroommaatregelen. Gemeente Amersfoort*. Rigo Research en Advies Woon-, werk- en leefomgeving.

Stadszaken (2022, 18 januari). Doorstroming: Een ten onrechte vergeten beleidsinstrument. www.stadszaken.nl.

Verkenning — De creatieve oplossingen voor de ‘last mile’ liggen klaar

Vervoer in 2040

Als in 2040 veel meer ouderen dan nu meedoen aan de samenleving, wat voor openbaar vervoer vergt dat dan? Met de huidige plannen kun je met een gerust hart in Exloo gaan wonen en je boodschappen tien kilometer verderop in Borger blijven doen.

Het Nederlandse openbaar vervoer staat er niet goed voor. Bussen, treinen, trams en metro presteren slecht. Ze rijden geregeld met vertraging en het is te vaak dringen geblazen om binnen een plekje te bemachtigen. Perrons zijn overvol, volle bussen rijden noodgedwongen door bij te drukke haltes en de loopafstanden zijn op de vernieuwde NS-stations soms onmenselijk. Reizen met het ov door Nederland betekent in 2023 een continu schakelen tussen het spoorboekje, de harde realiteit van kapot materieel, ontbrekende machinisten en het vinden van betere reisopties in de verschillende reisapps. En altijd is daar weer de computerstem met de onheilstijding: ‘Beste reizigers. Door een defecte bovenleiding rijden er geen treinen tussen Schiphol en Den Haag. Dit duurt tot vanavond negen uur.’ Zeker voor ouderen is het niet altijd even makkelijk om er met het ov op uit te trekken. Dat was vroeger wel anders.

Neem mijn eigen oma zaliger. Zij was ver in de zeventig toen zij begin jaren tachtig van de vorige eeuw nog zelfstandig bij ons op visite kwam. Een rijbewijs had ze niet en fietsen deed ze na haar vijftigste al niet meer. Ze reisde met de bus; zij woonde in Haarlem-Noord, wij in Heemstede. Haar reis begon dan bij de halte bij haar om de hoek in de Steenbokstraat en eindigde — na een overstap bij het station van Haarlem — op de Heemstedse Javalaan, nog geen honderd meter van ons huis. De haltes van het stadsbussennetwerk bevonden zich in die tijd nog ver in de wijken zodat het bijna leek of je door de bus thuis werd opgehaald en thuisgebracht. En bij de overstap in Haarlem stond de aansluiting voor mijn oma slechts twintig meter verderop klaar. Andere tijden! Wie nu — veertig jaar later — de busrit van mijn oma wil maken, moet van wandelen houden. Echt in de buurt komt de bus al lang

niet meer. Mijn oma zou nu een uur over het ritje van tien kilometer doen. Een auto doet er trouwens nog geen kwartier over.

Wie van rond de zeventig maakt vandaag de dag sowieso gebruik van het openbaar vervoer? Ouderen pakken veel vaker dan vroeger gewoon nog even de auto en zullen die de voorkeur boven het ov geven. Maar een stabiele groep van 19 procent 55-plus-mannen en een derde van de vrouwen heeft rijbewijs noch auto. Wie nu naar de CBS-statistieken kijkt, ziet de deelname van mensen aan het ov vanaf hun 65ste snel afnemen, samenhangend met hun verminderde maatschappelijke activiteit (CBS, 2020). Stel dat die mensen veel vaker dan nu (en bijvoorbeeld niet alleen meer voor een ziekenhuisbezoek) op pad moeten, wat voor openbaar vervoer hebben we dan nodig?

Leren van het pakketvervoer?

Het capaciteitsprobleem — onder andere door personeelstekort — bij de vervoerders zorgt er momenteel voor dat ze flink inzetten op goede verbindingen in de Randstad en met de grote steden, wat dan weer ten koste gaat van onrendabele lijnen in dorpen en op het platteland, iets wat past in de trend dat ook andere voorzieningen verdwijnen in de buitengebieden; onder meer de huisarts, de bibliotheek en de buurtsuper gingen al voor. Het geluid van de noodklok klinkt steeds harder, maar is het nu echt een ramp als in Drenthe buslijn 59 (Exloo via Borger naar Drouwen en Gasselte naar Gieten) wordt opgeheven? Of is het eigenlijk niet meer van deze tijd om elk uur met een forse stadsbus door dat mooie dorp te rijden? Wat zijn de alternatieven? In de Randstad spelen trouwens soortgelijke problemen. Onrendabele tramlijnen in Spangen, Delfshaven, Rotterdam-Noord, Kralingen en Crooswijk én Schiedam en Vlaardingen verdwijnen, worden ingekort of verlegd. In Amsterdam liggen er ook plannen om te snijden in bus- en tramlijnen.

Overvolle treinen en lijnen die verdwijnen, hoe pakken ze een dergelijk probleem in het pakketvervoer aan? Valt daar misschien iets van te leren? Want de afgelopen jaren is de pakketbezorging in Nederland geëxplodeerd. Webwinkels hebben ervoor gezorgd dat pakketjes uit alle windstreken dagelijks door het hele land heen reizen, corona heeft daar vervolgens nog een flinke schep bovenop gedaan. Toch lezen we nooit in de krant dat die netwerken overbelast raken of juist helemaal verdwijnen. Branko Schuurman is *vice president strategy* bij DHL. Hij vertelt: ‘De pakjes volgen bij ons de bevolkingsspreiding. Veel gaan er naar Amsterdam en Rotterdam en er gaan er minder naar Drenthe omdat daar minder mensen wonen. De dikste stromen optimaliseren we en houden we koste wat het kost draaiend.’

Waar het om draait: de *last mile*

‘Het ergste wat DHL kan overkomen is dat we geen flow meer hebben in een pakketstroom, dat een lijn helemaal stilvalt.’ Dat gebeurde voorjaar 2023 in het ov toen

de stroom tussen Leiden en Den Haag weken stil kwam te liggen door een ongeval waarbij een trein ontspoorde. Vervolgens was het treinverkeer in de Randstad wekenlang ontregeld. Schuurman vertelt dat als bij DHL de pakjesstroom ergens stilvalt door bijvoorbeeld een kapotte sorteermachine, 'je als de sodemieter een nieuwe pakketstroom om de plek des onheils bouwt'. Ik fantaseer even met hem mee: in het geval van het spoorongeluk bij Voorschoten moet je dus direct een enorme vloot bussen inzetten die onophoudelijk pendelt tussen Leiden en Den Haag. Schuurman: 'Extra geld steken in een oplossing weegt op tegen de kosten van een verstopping van het netwerk. Tenminste, dat is bij ons zo.'

DHL werkt met een landelijk netwerk dat de grote sorteercentra met elkaar verbindt en een fijnmaziger netwerk dat die sorteercentra met zogenaamde *cityhubs* verbindt. Het laatste stukje vandaaruit naar de ontvanger heet de last mile. DHL voert die laatste mijl steeds vaker uit met elektrische wagentjes, kleine auto's, fietsen en bakfietsen. De juiste, meest effectieve invulling van de last mile blijkt de sleutel tot het succes van DHL. Het bedrijf hoeft niet langer met enorme vrachtwagens de wijken in, maar kan met kleinere wagens of fietsen op meerdere momenten een rit inpassen. Ook in het personenvervoer zou de invulling van die last mile wel eens heel belangrijk kunnen worden.

De Nederlandse overheid pleit er ondertussen voor werk en andere activiteiten voor iedereen goed bereikbaar te houden met 'een snel, gemakkelijk, betrouwbaar en betaalbaar openbaar vervoersnet'. In de publicatie *Contouren Toekomstbeeld 2040* kiest het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat als netwerk voor 'een brede stedelijke ring, met enkele sterke assen naar de verschillende landsdelen en de landen om ons heen' (2019). Vergelijkbaar met het netwerk van DHL is het verlangen van de overheid daar bovenop 'een naadloze aansluiting van deur tot deur': je zou kunnen zeggen de last mile en zo je wilt ook de *first mile*. Hierbij zijn niet alleen de trein en de regionale bus van belang, maar ook de fiets, bus, tram en metro. De enorme groei van het gebruik van de ov-fiets is daar inmiddels wel het beste voorbeeld van. Er zijn nu ook ov-e-bikes en er worden proeven gehouden met het thuis of op het werk stallen van ov-fietsen. Overdag kunnen de fietsen weer gewoon door andere forensen gebruikt worden.

Ook de recente investering door de Provincie Noord-Holland in achttien nieuwe, kleinere buurtbussen is een goed voorbeeld van de mogelijkheden van de last mile. De overheid zet verder groot in op vraaggestuurde diensten en deelconcepten als deelauto's, deelfietsen en taxidiensten. Dat moet zorgen voor een 'verschuiving van openbaar en privévervoer naar gedeeld vervoer'. Ploos van Amstel onderstreept de roep van de overheid om vraaggestuurde diensten en deelconcepten. Als commissaris bij de Taxi Centrale Amsterdam benadrukt hij dat een gedeelde taxi al gauw goedkoper is dan losse tram-, bus- en metrokaartjes. Hij zou het ov het liefst meteen

van de beademing afhaken en gelijk vol inzetten op deelvervoer en gebruik van de fiets voor het eerste en laatste stukje. Want openbaar vervoer is ook nog eens erg duur om te realiseren. Grote projecten vragen om enorme investeringen. 'En als je de Noord/Zuidlijn wilt doortrekken naar Purmerend, kom je gewoon niet uit. Je moet de bestaande capaciteit optimaal benutten.'

In de praktijk betekent dit dus dat je op je oude dag in 2040 met een gerust hart in Exloo kunt gaan wonen en je boodschappen tien kilometer verderop in Borger kunt blijven doen. Als de buurtbus al vol is, staat er vast een elektrische deelfiets klaar met een handige boodschappentas achterop en op een regenachtige herfstdag hopelijk een deeltaxi.

Robert Lagendijk is freelancejournalist en fotograaf.

REFERENTIES

CBS (2020, 5 november). Verkeersmobiliteit van 55-plussers, 2018/2019. *Centraal Bureau voor de Statistiek*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/verkeersmobiliteit-van-55-plussers-2018-2019?onepage=true>.

IenW (2019). *Contouren Toekomstbeeld OV 2040*. Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/openbaar-vervoer/betere-verbindingen-openbaar-vervoer/ov-in-de-toekomst>.

Column — Hoe zorg ik voor een zorgzame buurt?

Ik woon in de lelijkste wijk van ons stadje. Echt waar. Een bloemkoolwijk uit de jaren tachtig. Helemaal aan de andere kant van onze kleine, maar charmante stad. Als je naar het knusse centrum wilt, moet je langs een lange weg fietsen waar auto's te hard rijden. Of je moet via een fietstunneltje waar vooral na het weekend altijd glas ligt en dat daadwerkelijk is verkozen tot lelijkste tunnel van Nederland. Toch kan het nog erger. Er is een nieuwbouwwijk gekomen. Sinds die wijk ben ik blij met mijn eigen lelijke wijk. Waar ik woon is er tenminste een mix tussen huur- en koopwoningen. Ik kom jongeren en ouderen, mensen met en zonder beperkingen tegen. Ook zie ik dat er goed is nagedacht over veiligheid, ontmoeting en groen. Er zijn weinig donkere hoekjes en er laat altijd wel iemand zijn of haar hond uit.

Daarnaast ben ik erg gecharmeerd van de supermarkt in mijn wijk. De Spar. Toen ik net kleine kinderen had was het uitje naar de Spar een hoogtepunt. Naast de Spar zitten de huisarts en de fysiotherapie. Bij de Spar kennen ze alle klanten: het is een kleinschalige winkel waar mensen in alle rust worden geholpen. Als ik een pak melk haal, zeggen ze: dat heeft je man vanmorgen al gekocht hoor. Of: Von, je hebt eergisteren je handschoenen laten liggen. Als het personeel een training over dementie zou krijgen, zouden ze mij waarschijnlijk aanspreken op verward gedrag. Gelukkig kennen ze me bij de Spar en weten ze dat ik altijd al chaotisch ben geweest. Dus dat de verloren handschoenen of het zoveelste pak melk geen tekenen van vroege dementie zijn. Het komt ook omdat ik nogal veel aan mijn hoofd heb. Zeker in deze levensfase, de beroemde sandwichfase, waarin ik zorgen heb om ouder wordende ouders en jongvolwassen kinderen.

Zorgzame buurten met een variatie aan woonvormen

Kortom, in de uitdagende fase waarin ik me bevind doe je je best voor je kinderen, zet je je in voor je ouders, maar wil je daarnaast je werk goed doen en je inzetten voor een ander en voor de buurt. Want ik predik overal dat zorgzame buurten het antwoord zijn op de maatschappelijke uitdagingen die we hebben: het personeelstekort in de zorg, de vergrijzing, toenemende eenzaamheid, tekort aan betaalbare woningen en wat dacht je van het klimaat? Daarom ben ik zo'n voorstander van

zorgzame buurten met een variatie aan woonvormen, zoals de woongemeenschappen, de verschillende vormen van collectief wonen, de coöperaties. Die zijn vaak duurzaam, zowel in sociaal opzicht als wat betreft het materieel — het delen van bijvoorbeeld wasmachines, gereedschappen en auto's.

In het kader van *practice what you preach* ben ik actief betrokken bij een cultuurminnende woongroep voor senioren. Nee, dat is niet elitair want het gaat om mensen die in sociale huurwoningen wonen en van kunst en cultuur houden, maar vooral van samen oud worden en naar elkaar willen omzien. Deze woongemeenschap in wording wil zich ook openstellen voor de buurt en voor de bewoners van het nabijgelegen verzorgingshuis dat geen verzorgingshuis meer is — het ziet er nog wel zo uit, maar mensen wonen er zelfstandig wonen en ontvangen zorg thuis. Liever had ik gezien dat er een 'meergeneratie' woongemeenschap zou komen, want dat komt de duurzaamheid ten goede. Van de andere kant, bewoners zijn er al vanaf vijftig jaar welkom en aangezien we steeds vaker honderd worden, heb je dan eigenlijk al meerdere generaties samen. Zo zie ik mijn eigen lelijke wijk ook als intergenerationeel.

Er is een basisschool, er zijn speeltuinen, er wonen ouderen want de wijk vergrijsd toch ook. Sinds kort is er een Buurtkamer waar mensen, met name ouderen, elkaar kunnen ontmoeten. Althans, als de entree net wat toegankelijker is, het kostte mij een tijdje om de deur te vinden en open te krijgen. Kan ik niet beter op zondag daar actief zijn dan maar weer achter de pc te kruipen en het zoveelste project te beschrijven? Beteken ik niet meer voor een eenzame oudere door bij hem of haar langs te gaan dan door over ouderen te schrijven? Kan ik niet en-en? Zo kwam ik ooit op het idee om me aan te melden als schrijfmaatje bij het Ouderenfonds. Een tijd lang heb ik geschreven met een oudere vrouw uit Zwolle. We vonden het allebei erg waardevol.

Meer met bestaande bouw en voorzieningen

Maar, nu moet ik nog in de buurt actief worden. Hoe zorg ik voor een zorgzame buurt? Mijn netwerk ligt in het centrum. Ik sport daar, doe daar boodschappen, drink veel koffie in de cafés en haal ijsjes bij de ijssalon. Bij de heerlijke bakkerij waar je ook kunt koffiedrinken, weten ze al: cappuccino havermelk? En dat is hetzelfde als ik bij De Spar heb: mensen kennen je, weten wat je wil en maken een praatje met je. Daarom wil ik oud worden in dit centraal in het land gelegen stadje: ik woon er al lang, ken er veel, het is een gemoedelijk stadje met de nodige voorzieningen. Ik hoop dat de sfeer zo blijft ondanks de nieuwe wijk, die natuurlijk ook nodig is, want we hebben nieuwe woningen nodig.

Toch denk ik dat we meer kunnen in de bestaande bouw. Meer woningen kunnen delen. Mijn man woonde bij een oude hospita, mevrouw Besse, in huis. Ze dronken

samen koffie op maandagavond en hadden regelmatig een praatje. Mijn man bracht het vuil naar beneden en mevrouw Besse vertelde over de laatste tentoonstellingen die ze had bezocht. Inmiddels is het idee weer aan een revival begonnen, neem nu Mijn Woongenoot, de organisatie die mensen met woonruimte verbindt aan mensen die zoeken. Je kunt nog veel meer doen. Architect Auguste van Oppen die zelf zijn 'meergeneratie' woonhuis ontwierp, komt binnenkort met een gratis publicatie vol creatieve ideeën hoe je met bestaande bouw meer kunt doen. Flexibiliteit is daarbij het toverwoord.

Daar denk ik dan allemaal aan als ik in de Spar rondloop. Je snapt dat ik dan af en toe iets vergeet. Ook word ik regelmatig afgeleid als ik boodschappen doe: ik zie in de Spar ook buurtbewoners die ouder worden, soms moeite hebben met afrekenen of echt verlegen zitten om een kort praatje. In het lokale snufferdje las ik een oproep van twee ouderen die los van elkaar een vrijwilliger zochten om eens met hen op stap te gaan. Is het niet logischer dat zij met elkaar op stap gaan? Is er iemand die deze verbinding kan maken?

Het gebeurt al

Soms gebeurt dat al, zoals in Austerlitz, één van de eerste zorgcoöperaties van Nederland. Geweldig. En nee, Austerlitz is geen elitair dorp en nee, het komt ook in steden voor zoals de stadsdorpen in Amsterdam. 'Het kan overal als je maar volhoudt en de juiste mensen om je heen verzamelt', aldus Jan Snijders, naast Jan Smelik één van de drijvende krachten achter dit initiatief in dit dorpje onder de rook van Zeist.

Wat is nu het geheim? Eigenlijk heel simpel: je vraagt aan alle inwoners wat er nodig is en gaat het doen. Maaltijden, vervoer, klussen. Je schakelt mensen in die iets kunnen betekenen. Er zijn in Austerlitz inmiddels meer dan honderd vrijwilligers actief. De dorpsondersteuner, voorheen de fysiotherapeute, verbindt de mensen met elkaar, vraag en aanbod. Zij werkt samen met een wijkverpleegkundige en de praktijkondersteuner van de huisarts. Die rol is essentieel. Soms is er een professional voor nodig, soms kan het ook anders, afhankelijk van het doel, de buurt en de draagkracht.

Neem nu de zorgzame buurten in Eindhoven, ook al jaren een succes in meer dan 25 wijken. Het principe lijkt op Austerlitz: iemand heeft iets nodig, vervoer naar het ziekenhuis of een lampje dat opgehangen moet worden. Een vrijwillige coördinator zoekt het aanbod erbij. Simpel, maar het werkt. De ene keer heb je iets nodig en de andere keer kun je zelf wat betekenen. Door dit initiatief voelen mensen zich geborgen en kennen ze elkaar beter. Dat helpt bij je veilig voelen.

Je verantwoordelijk voelen voor je buurt

Dat is ook in mijn wijk mogelijk. Ik kan best een avondje iemand helpen bij het schrijven van een brief. Ik praat graag en veel, maar ik kan ook luisteren naar mensen

die een verhaal kwijt willen en ik kan ook goed boodschappen doen (ondanks mijn vergeetachtigheid). Het punt is dat iemand mij dat op dit moment moet vragen of in contact moet brengen. Of dat er een initiatief à la Austerlitz komt. Of dat ik zelf het initiatief neem.

Hé, daar heb ik nu al zin in. De ontmoetingsruimte, die zo essentieel is voor succesvolle buurtprojecten, is er al. De supermarkt in mijn wijk doet wel mee, want die voelt zich ook verantwoordelijk voor een fijne buurt. Ik ken genoeg mensen in de wijk die iets willen doen. Natasja is handig met textiel. Lorenzo weet alles van computers. Dionne is masseur — saillant detail: ik woon al jaren naast haar, wist niet van haar nieuwe carrière. Ik reisde regelmatig af naar Utrecht om een goede massage te krijgen, terwijl de oplossing voor mijn vastzittende nekspieren zich letterlijk naast mijn deur bevond. Karin weet veel van voeding. Rachida heeft een auto en kan iemand naar een kaartclub brengen. Saïd is kok en Bert kan klussen. Ik weet zeker dat ze iets willen doen.

Sommigen hebben het erg druk, net als ik, maar je hebt altijd wel een uurtje over. De ene keer vraag je iets. De andere keer bied je iets. Die wederkerigheid is zo essentieel. Als ik zo denk aan de buurtbewoners die ik ken, komt het dus wel goed met mijn lelijke wijk. Het wordt binnenkort de meest zorgzame en daarmee de mooiste wijk van mijn stadje. Het is er al, maar je moet het wel willen zien en je rol pakken, creëren, invullen. Het kan klein beginnen en blijven, maar zich ook als een olievlek verspreiden.

Yvonne Witter is socioloog en sociaal gerontoloog en werkt als expert bij landelijk kennisplatform ZorgSaam Wonen.

Onderzoek — Hoe richt je een seniorvriendelijke stad in?

Voorbeelden uit de Haagse praktijk

Hoe maak je een stad seniorvriendelijk? In Den Haag werd onderzocht hoe ouderen over hun stad denken. Hoe seniorvriendelijk is de stad en waar ligt dat dan precies aan? Wat kan beter volgens de Haagse ouderen?

De term seniorvriendelijke stad, ofwel *age-friendly city*, nam een vlucht vanaf 2007 toen de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een invloedrijke publicatie *Global Age-friendly Cities: A Guide* deed uitgaan die de wereld van ouderen in steden in positieve zin moest gaan veranderen. Door het aandragen van inspirerende voorbeelden en oplossingsrichtingen kregen steden handvatten om seniorvriendelijk te worden. Een seniorvriendelijke stad heeft als basis acht door de WHO opgestelde domeinen: publieke ruimte, burgerparticipatie, mobiliteit, communicatie en informatie, huisvesting, respect en sociale integratie, sociale participatie, en gemeenschap en gezondheidszorg. Uit Haags onderzoek (Van Hoof e.a. 2021; 2022) bleek dat iemands financiële situatie een doorslaggevend negende domein is dat invloed heeft op de ervaren seniorvriendelijkheid.

Om de praktijkervaringen tussen steden te kunnen uitwisselen, werd in 2010 het *Global Network for Age-friendly Cities and Communities* opgericht dat inmiddels 1445 steden en gemeenschappen in 51 landen omvat. Sinds 2015 zijn in Nederland de gemeenten Den Haag en Amsterdam aangesloten bij het netwerk, waarvan Den Haag veruit het actiefst is. De gemeente hecht er veel belang aan om samen met senioren te kijken naar hoe zij in Den Haag prettig oud kunnen worden. Hierbij hoort ook een goede monitoringsfunctie om te kijken welke uitwerking de gemeentelijke actieprogramma's hebben. Deze taak wordt ingevuld door het Kennisplatform Seniorvriendelijk Den Haag waaraan de gemeente, belangenorganisaties zoals de Stedelijke Ouderen Commissie (SOC), kennisinstellingen, zorg- en welzijnsorganisaties, inclusief GGD Haaglanden, uit de regio Den Haag deelnemen.

Onderzoek naar seniorvriendelijkheid

Een vraag die vaak wordt gesteld is hoe seniorvriendelijk Den Haag nu werkelijk is en waar dat dan precies aan ligt? Wat doet Den Haag concreet voor een leefbare omgeving van ouderen? Sinds 2020 wordt hier onderzoek naar gedaan door leden van het Kennisplatform (Van Hoof e.a. 2021; 2022) met een speciaal ontwikkelde vragenlijst (Dikken e.a. 2020; Van Hoof e.a. 2020) en focusgroepen. In het algemeen geven de Haagse ouderen hun stad een goede voldoende. Over de eigen huisvesting zijn de ouderen bovengemiddeld tevreden; over buitenruimte en gebouwen daarentegen zijn ze minder tevreden. Nader gekeken naar demografische verschillen onder de Haagse ouderen leert dat op het gebied van geslacht, wel of geen migratieachtergrond, en het opleidingsniveau geen significante verschillen bestaan. Wel blijkt dat mensen die zorg aan huis ontvangen, mensen met mobiliteitsproblemen die een rolstoel of rollator gebruiken, mensen die een chronische ziekte of aandoening hebben en mensen in een slechtere financiële situatie de stad lager waarderen op de meeste domeinen van seniorvriendelijkheid.

Aan de Haagse ouderen is bovendien gevraagd hoe zij denken over de ontwikkeling van seniorvriendelijkheid van Den Haag. Enerzijds zeiden sommige ouderen dat zij niets hadden gemerkt van meer seniorvriendelijkheid de afgelopen jaren. Zij geven als voorbeeld dat er geen pinautomaten meer in hun buurt zijn. Anderzijds zijn zij lovend dat Den Haag zich zo actief opstelt op het gebied van seniorvriendelijkheid, bijvoorbeeld met de vele activiteiten die de stad organiseert. Zij vinden het prettig wonen in Den Haag.

We zoomen hieronder in op vier thema's: huisvesting, sociale participatie, respect en sociale inclusie, en buitenruimte en gebouwen.

De meesten willen niet verhuizen

Net als de rest van de Haagse bevolking wonen ouderen vooral in een flat of appartement. Zij geven hun eigen woonruimte een acht. Dit geldt voor alle stadsdelen en ook voor mensen met een chronische ziekte of aandoening, rollator- en rolstoelgebruikers en mensen die moeite hebben om rond te komen. De tuin, de ruimte, het gelijkvloers-zijn en de ligging zijn de zaken die ouderen het fijnst vinden aan hun huis. Het minst fijn vindt bijna twee derde van de ouderen aspecten zoals de isolatie van de woning, overlast door geluid of buren en de krapte van de woning. Ouderen zijn goed op de hoogte van de mogelijkheden tot aanpassing van de woning. Zij wensen met name aanpassingen in het trappenhuis, de badkamer of in het toilet.

De meeste ouderen willen niet verhuizen. Ze zien barrières die hen ervan weerhouden, zoals het vinden van een geschikte betaalbare woning, het opruimen van spullen of het doen van de administratie en de financiële afhandeling. Toch denkt bijna een derde van de Haagse ouderen aan verhuizen. Toekomstbestendig wonen wordt

als belangrijkste reden voor verhuizen genoemd. Onderhoudskosten, de grootte van de woning en verandering van omgeving zijn andere redenen. De meeste Haagse ouderen wensen zelfstandig te blijven wonen en hebben weinig behoefte om te verhuizen. Groepswonen is een andere keuzemogelijkheid waar groeiende interesse voor bestaat. Ouderen willen ook rustig wonen; gemengd wonen met andere generaties wordt wisselend gewaardeerd. Velen willen juist wel gemengd wonen, vanwege onderlinge hulpmogelijkheden en 'jong blijven als je onder jongeren bent'.

Participatie: meer dan de helft eenzaam

Het aanbod op het terrein van vrijetijdsbesteding, de mogelijkheid om mensen te ontmoeten en mee te doen aan activiteiten, de kwaliteit van contacten met vrienden, familie en de buurt worden positief gewaardeerd. De bereidheid om te participeren in de samenleving is hoog onder Haagse ouderen en bovendien zijn zij bereid om daarbij anderen te helpen. Bijvoorbeeld door middel van muziek maken, vrijwilligerswerk doen of in de kerk of een andere religieuze gemeenschap helpen. Ook buurtapps dragen bij aan het vergroten van de sociale participatie.

Desondanks voelt meer dan de helft van de Haagse ouderen zich matig tot zeer ernstig eenzaam. Haagse ouderen maken zich daarnaast zorgen om het omkijken naar mensen die dreigen te vereenzamen in de stad. 'Vrouwen zoeken elkaar makkelijker op en mannen veel minder. Mannen hebben allerlei hobby's en treffen elkaar niet. Er is weinig in buurthuizen aan te treffen, het is vooral gericht op vrouwendingen', zegt een oudere Haagse man die aan het onderzoek meedeelde. Ook op het gebied van sociale participatie geldt bovendien dat mensen met een rolstoel, rollator of een lager inkomen beduidend lager scoren dan anderen.

Minder inclusie en respect

Ruim de helft van de Haagse ouderen voelt zich thuis in de buurt waarin zij wonen en voelt zich gerespecteerd. Mensen met een chronische ziekte of aandoening, rollator- en rolstoelgebruikers en mensen met een slechtere financiële situatie ervaren minder sociale inclusie dan anderen. Met name een slechtere financiële situatie zorgt voor een lage score op dit domein.

Het lijkt erop dat het aantal ouderen dat tevreden is met de samenstelling van de buurtbewoners elk jaar wat afneemt. Zij zien hun buurt veranderen. Ze zouden dat graag accepteren en zijn ook belangstellend naar nieuwe generaties en andere culturen, maar de drempel is hoog. Dat ligt volgens henzelf vooral aan 'onbekend maakt onbemind'. Wel erkennen zij dat er best verschillen mogen zijn en dat mensen elkaar moeten respecteren. Toch zie je dat lang niet overal gebeuren. Er zijn ook dingen die echt achteruit zijn gegaan, zoals het sociale klimaat, het vreedzaam samenleven en het navolgen van regels. Ouderen zouden graag meer verbinding zoeken met jonge gezinnen, enerzijds om hen wat meer traditionele waarden bij

te brengen, anderzijds om zelf ook te leren en nieuwe contacten te leggen. Digitalisering kan daarbij een belangrijke rol spelen, zoals door het leggen van online contacten via appgroepen en beeldbellen.

Meest ontevreden over buitenruimten en gebouwen

Gekeken naar alle domeinen zijn Haagse ouderen het minst tevreden over de buitenruimte en gebouwen in de stad. Deze lagere score heeft met name te maken met de volgende factoren: onvoldoende toiletten die schoon en toegankelijk zijn (eventueel betaald en bemand), de toegankelijkheid van de buurt en de winkels in de buurt voor rolstoelen en rollators, de aanwezigheid van zitplaatsen en bankjes en de veiligheid van voetgangersoversteekplaatsen.

Mensen die zorg aan huis ontvangen, een rolstoel of rollator gebruiken of een chronische ziekte of aandoening hebben, zijn positiever over de buitenruimten en gebouwen dan anderen. Mensen met een slechtere financiële positie zijn weer minder tevreden. Een vijfde van de Haagse ouderen voelt zich onveilig in de eigen buurt. Dit onveiligheidsgevoel lijkt de laatste jaren te zijn afgenomen. De toegankelijkheid van openbare gebouwen, de nabijheid van winkels en het gemak waarmee men zich te voet in de buurt kan verplaatsen, worden duidelijk positief gewaardeerd.

Aanbevelingen voor beleid

Naar aanleiding van het onderzoek zijn verschillende aanbevelingen gedaan voor beleid rond een seniorvriendelijke stad. Een paar voorbeelden hiervan zijn: het inzetten van wooncoaches die ouderen helpen met het verhuisproces, zoals zoeken naar een geschikte woning; laagdrempelige en betaalbare oplossingen creëren waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten, zoals bibliotheken, buurtcentra en via buurt-apps; verbeteren van het imago van ouderen door jong en oud met elkaar in contact te brengen; en het plaatsen van voldoende bankjes en toegankelijke schone toiletten.

Joost van Hoof is lector Urban Ageing aan de Haagse Hogeschool. Suzan van der Pas is lector Sociale Innovatie en Ondernemerschap aan de Hogeschool Leiden.

REFERENTIES

- Dikken, J., Hoven, R. F. M., van den, Staalduin, W. H. van, Hulsebosch-Janssen, L. M. T. & Hoof, J. van (2020). How older people experience the age-friendliness of their city: Development of the Age-Friendly Cities and Communities Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(18):6867. Doi: 10.3390/ijerph17186867.
- Hoof, J. van, Dikken, J., Hoven, R. van den, Staalduin, W. van & Hulsebosch-Janssen, L. (2020). Hoe breng je de seniorvriendelijkheid van steden in kaart? De ontwikkeling van een gevalideerde vragenlijst. *Gerōn* 22(4).

Hoof, J. van, Hulsebosch-Janssen, L. M. T., Staaldin, W. H. van, Hoven, R. F. M. van den & Dikken, J. (2021). *Onderzoek Den Haag Seniorvriendelijke Stad 2020. Integrale Rapportage*. The Hague University of Applied Sciences.

Hoof, J. van, Hoven, R. F. M. van den, Hess, M., Staaldin, W. H. van, Hulsebosch-Janssen, L. M. T. & Dikken, J. (2022). How older people experience the age-friendliness of The Hague: A quantitative study. *Cities* 124: 103568. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.103568>.

Verkenning — Ongekende ouderen

De blinde vlek van technologieontwikkelaars

Technologie gaf het afgelopen decennium een flinke boost aan de sociale mogelijkheden van ouderen. Toch zou er vanuit de techwereld meer aandacht voor de behoeften en mogelijkheden van ouderen mogen zijn.

Technologie wekt misschien niet in eerste instantie associaties met actieve ouderen. Maar wie de mogelijkheden van technologie wat beter tegen het licht houdt ziet toch deuren opengaan. Sandra Suijkerbuijk doet dat, voorheen als onderzoeker bij Vilans, en sinds een paar jaar met innovatieprojecten vanuit zorg- en welzijnsorganisatie Surplus. Wat ziet zij?

Allereerst valt dan het enorme gebruik van tablets en smartphones op: in 2019 bediende meer dan 58 procent van 65-plussers zich van een tablet en bijna 72 procent had een mobiele telefoon of smartphone. De apparaten blijken onmisbaar voor de sociaal participerende mens, van Facebook tot WhatsApp en van Buienradar tot Google Maps. Bij 65-plussers nam de laatste jaren het internetgebruik thuis toe tot 96,8 procent, boven de 75 jaar is dit nog altijd 80 procent.

Opvallend is volgens Suijkerbuijk hoe vanzelf dit, net als bij anderen, ook bij ouderen is gegaan. 'Een bepaalde groep ouderen heeft een tijdlang het idee gehad dat de nieuwe technologie niks voor hun was. "Ik ga niet achter de computer zitten." Maar toen de kinderen en kleinkinderen alles via WhatsApp gingen doen, veranderde dat. Toen bleek het toch ook een manier te zijn om met hen in verbinding te blijven. En voor de mensen die moeite hebben met de standaard tablets en smartphones zijn er ook speciale seniorentablets en senioren-smartphones gekomen. Deze hebben doorgaans grotere knoppen, eenvoudigere menu's en beperkte functies. Ook deze apparaten hebben vaak de sociale component, zoals berichten sturen en beeldbellen, goed geïntegreerd.' Daarbij kwamen de laagdrempelige mogelijkheden om foto's en filmpjes te versturen en te ontvangen. Verbindingen leggen werd zo een stuk eenvoudiger.

Voor sommigen is online actief zijn minder spannend dan een buurthuis binnenstappen. ‘Wat dus niet is uitgekomen is het schrikbeeld dat ouderen met een tablet op de bank de deur niet meer uit zouden komen. Bovendien moeten we de waarde van online communities niet onderschatten. De populariteit van services zoals Seniorweb laten zien hoeveel ouderen er interesse hebben om mee te kunnen blijven doen met gebruik van digitale zaken.’

Nudges om iets te gaan doen

De tweede manier waarop technologie participatie van ouderen bevordert, is via algemene ondersteuning met gezond leven zoals specifieke applicaties die gezond helpen eten (het Voedingscentrum), meer bewegen (Stappenteller) of ondersteunen bij cognitief trainen. Of neem de Hooikoortsradar, die waarschuwt voor pollen in de lucht. Suijkerbuijk noemt het nudges die verleiden om iets te gaan doen, al dan niet met anderen. Ze herinnert aan de Pokémon-rage die enkele decennia geleden mensen massaal naar buiten lokte om de fictieve wezens te vangen. Technologie biedt zo aanvullende mogelijkheden om waarde toe te voegen in het leven van mensen.

En de ondersteunende robot dan, helpt die niet ook om deel te blijven nemen aan het maatschappelijk verkeer? Immers, met al het geconverseer met Tinybot Tessa blijf je in een beter humeur, zoals praten met een huisdier. En dankzij ondersteuning in de dagstructuur kunnen mensen langer zelfstandig een regelmaat vasthouden en zelfstandig dagelijkse dingen doen.

Socialiserend zijn ook sommige games. Wordfeud spelen met je oude moeder kan een belangrijke sociale rol spelen, activerend en op een sociale manier monitorend (wat doet ze er lang over?). Suijkerbuijk: ‘Het is dus geen gps-systeem, zo van ik ga je monitoren, maar het is toch een soort van even weten hoe het gaat. Zoals je ook ziet gebeuren als mensen de krant aan elkaar doorgeven. Met digitale tools, ben je op die manier toch ook heel dichtbij.’ Ook technologieën in de categorie ‘wordt verwacht’ kunnen gaan helpen, tegen vereenzaming bijvoorbeeld. Zoals oogcontact tijdens een videogesprek, zodat dit soort gesprekken veel persoonlijker voelen — het zit eraan te komen. Of nu al: elkaar aanraken over afstand met een ‘geconnecteerde armband’ waarmee je de ander via een kneepje iets kunt laten voelen.

Dit kan veel beter

Toch valt er nog wel heel wat bij te sturen aan de technologieontwikkeling voor ouderen. Want, zegt Suijkerbuijk, ontwikkelaars hebben dikwijls nog erg weinig oog voor de noden van ouderen. ‘Hoe ouderen technologie in hun leven kunnen incorporeren wordt vaak niet meegenomen. Het enige dat je dan ziet, is dat ze het lettertype wat groter maken en wat meer contrast in de kleuren brengen. Dat is wel mooi, maar het kan echt veel beter.’

Neem het detectiesysteem met gps-tracker waarmee de mantelzorger of hulpverlener kan zien waar iemand met dementie zich bevindt. Dat werkt via een zendertje in iemands kleding. ‘Dat is duidelijk vanuit de technologie en met de kwetsbaarheid centraal bedacht: er wordt iets op mensen geplakt zodat ze weer zijn terug te vinden. Zonder de vraag te stellen: wat willen mensen nu eigenlijk zelf als ze de weg kwijt zijn? Dan wil je toch dat zo iemand naar huis kan navigeren. Kunnen we dan niet een eenvoudige navigatietool daarvoor maken? Dat is veel menswaardiger, met een focus op wat iemand wel kan in plaats van niet. Zulke “warme technologie” kan echt van waarde zijn voor mensen en bovendien onze kijk op ouderen ook verbreden, en hen niet alleen maar zien als hun leeftijd.’

Waarom gebeurt dit niet allang? Ouderen zijn toch een enorme doelgroep? Suijkerbuijk: ‘Ik denk dat het komt omdat de ontwikkelaars, 20'ers en 30'ers vaak, het makkelijker vinden om voor hun eigen leeftijd iets te maken. Ze moeten de ouderen nog beter leren kennen, het schrikt ze misschien ook een beetje af. Het idee dat ik ook vaak hoor, is dat we gewoon even moeten wachten tot we een nieuwe generatie ouderen hebben en die kunnen dan allemaal met die technologie omgaan. Het probleem lost zich vanzelf op zeg maar. Maar ja, we weten ook dat er altijd nieuwe technologie zal ontstaan die voor een nieuwe generatie ouderen weer totaal ongrijpbaar is. We zullen daarom altijd aandacht moeten hebben voor wat de mogelijkheden aan waarde kunnen toevoegen, ook in het leven van ouderen.’

Een beter voorbeeld ervaarde ze onlangs met studenten van de TU Eindhoven. ‘Die hadden eerst foto's gekeken met iemand. Tot frustratie van een oudere persoon met dementie die zich dingen niet meer kon herinneren. Maar vervolgens gebruikten die studenten elementen uit dat gesprek — een vakantie in de Ardennen bijvoorbeeld — en maakten daar een mooi boekje van met afbeeldingen met hulp van Midjourney, een AI-tool om nieuwe beelden te genereren. Toen ze met die plaatjes een nieuw gesprek gingen voeren met die meneer ging dat niet meer over wat hij zich allemaal niet kon herinneren, maar over vrije associaties die dat bij hem opriep. En zei de meneer bijvoorbeeld: “Hé, een bos! Wij gingen vroeger ook vaak naar een bos.” Zo vermijd je het pijnlijke en roep je mooie herinneringen op. Een prachtig voorbeeld hoe de echte nieuwe technische snufjes, met een beetje slimme vormgeving en dus aandacht van jonge technologie-minded ontwikkelaars, direct van toepassing kunnen zijn voor een waardevol leven voor ouderen.’

REFERENTIE

Suijkerbuijk, S., Weegen, S. van der & Nap, H. (2020). Senioren en technologie: een scala aan mogelijkheden en ontwikkelingen. *Gerōn*.

Reportage — Strijden voor een multiculturele ouderenwoongroep

Een woongroep met ouderen van zeer gevarieerde afkomst die goed contact heeft met de buurt: dat klinkt als iets waar gemeenten en woningcorporaties blij mee zullen zijn. In Hoofddorp valt dat tegen.

Sophie Ritze is weduwe, moeder van twee kinderen en grootmoeder van vijf kleinkinderen. Ze maakt deel uit van een multiculturele woongroep voor 55-plussers, gehuisvest in een apart deel van wooncomplex De Eijk in Hoofddorp. De bewoners van dat deel, twintig appartementen, zowel alleenstaanden als echtparen, zijn geboren in Marokko, Palestina, Irak, Iran, Suriname en Nederland. 'Ik heb er twee jaar geleden bewust voor gekozen om hier te gaan wonen, samen met anderen, van ongeveer dezelfde leeftijd en diverse afkomst. Hier zal ik nooit vereenzamen. Bovendien ken ik de buurt, en minstens zo belangrijk, mijn dochter woont aan de overkant.'

Ook Merlize Moenandar woont met veel plezier in woongroep De Eijk. Met haar 62 jaar is ze een van de jongere bewoners. 'Eén bewoner is jonger dan ik, zij is 61 jaar, maar de anderen zijn allemaal ouder. Vergeleken met de oudste, 88 jaar, ben ik zelfs een jonkie', merkt ze stralend op. Waarom ze voor het wonen in een woongroep gekozen heeft? 'Omdat ik in het centrum wilde wonen, op loopafstand van voorzieningen, en vanwege de binding met de buurt. We organiseren activiteiten niet alleen voor onszelf, maar ook voor de buurtbewoners.'

Nasiema Hasanradja is zeventig jaar. Ze is met pensioen, maar werkt nog steeds een dag per week als lerares op een basisschool. 'Ik ben naar hier verhuisd, en ik kan u verzekeren: hier ga ik nooit meer weg. Ik woon op loopafstand van het gemeentehuis, de bloedbank, het winkelcentrum en de bushalte. Er is voldoende parkeergelegenheid voor bezoekers en het is desondanks rustig. Bovendien heb ik allemaal lieve mensen om me heen, zowel in de woongroep zelf als in de buurt.'

Mooiere recensies kun je als initiatiefnemer waarschijnlijk niet krijgen. De oprichter van woongroep De Eijk en voorzitter van de Stichting Groepswoon voor

Migrantenouderen Glenn Hussain voelt zich er altijd wat verlegen onder (Marijnissen & Van de Wier 2019). 'Natuurlijk ben ik blij en trots dat de bewoners hun waardering uitspreken, maar dat de woongroep er uiteindelijk is gekomen, is niet alleen mijn verdienste. Ook Woonsaem en Woonzorg Nederland hebben er een steentje aan bijgedragen.'

Geen wonderen

Ruim twintig jaar organiseert Hussain dagbestedingsactiviteiten in Hoofddorp, zijn woonplaats. Daarnaast houdt hij spreekuren, waar mensen, niet alleen ouderen, vragen kunnen stellen over allerlei zaken met betrekking tot wonen, zorg en welzijn. 'Vanuit de talloze gesprekken die ik voerde, ontstond het idee om een woongroep voor 55-plussers op te starten. Een plaats in de buurt waar mensen ongeacht religie, etniciteit, cultuur of welk onderscheid dan ook, samen waardig oud kunnen worden. Samen oud worden, betekent ook dat de woongroep nauwe contacten onderhoudt met de buurt, en gezamenlijk activiteiten met buurtbewoners ontplooit.'

'De Eijk, en dan heb ik het over het hele complex van 86 appartementen, is een buurtje op zich. Als de woongroep iets organiseert, komen er ook bewoners uit het wooncomplex op af, net als de mensen uit de omringende straten. Met zijn allen bewegen en sjoelen, muziek maken, koffiedrinken en samen eten. Binnenkort hebben we een door de woongroep georganiseerd feest. Er treedt een band op, met eten, drinken en dansen natuurlijk. Je bent welkom, kun je meteen zien hoe dat hier gaat. Ik kan je verzekeren dat het gezellig wordt.'

Hussain ziet de woongroep als een voorzichtig begin van *community care* waarin mensen, met hun sociale netwerk en woonomgeving, van betekenis voor elkaar kunnen zijn en gezamenlijk bijdragen aan de kwaliteit van leven, niet alleen aan hun eigen leven, maar ook aan dat van anderen, zo nodig met inzet van professionele zorgverleners (Plemper & Van Vliet 2003). 'De woongroep bestaat pas net zeven jaar, dus je mag geen wonderen verwachten. Aan de andere kant: samen sjoelen met buurtbewoners, het lijkt futiel, maar we mogen het belang van spel en dingen samendoen bij het vormen van zorgzame buurten niet onderschatten' (Huizinga 1950). Ook op een andere manier dragen de bewoners van de woongroep bij aan verbinding en versterking van de buurt. Ze maken namelijk gebruik van de voorzieningen, zoals clubs, verenigingen en winkels.' Hussain wijst erop dat de woongroep geen eilandje is. 'De buurt komt binnen, maar de bewoners gaan ook de buurt in. Bovendien doen vooral mensen die op de wachtlijst staan, vaak buurtbewoners, volop mee aan de activiteiten. Meer onderling contact draagt bij aan de samenhang in de buurt.'

Samen dingen doen, is het geheim. Buurtbewoners lopen spontaan binnen en doen mee. 'Zo is Sophie hier ook gekomen. Ze kwam een keer met een vriendin en sprak mij aan en zei dat ze hier graag oud wilde worden.'

Moeilijk

Nu is er een wachtlijst. Vijftig mensen wachten inmiddels met smart op een plekje in de woongroep. 'Je wil iedereen ter wille zijn, maar per jaar komen er hoogstens twee plekken vrij. De 50ste kandidaat zal waarschijnlijk nooit aan de beurt komen. Tenzij de gemeente of een woningcorporatie bereid is om meer appartementen bij te bouwen.'

Hussain verwondert er zich nog steeds over dat het zo moeilijk is om ruimte te maken voor multiculturele ouderen die met elkaar en de buurt oud willen worden. Als mensen dat graag willen, waarom voorzien we dan niet in die behoefte? Bovendien levert het besparingen op zorgkosten op en kun je de eenzaamheid, een groot maatschappelijk probleem, ermee terugdringen.'

'Een ander voordeel is dat de leden van de woongroep vaak een grote woning achterlaten, die dan beschikbaar komt voor families met kinderen die naarstig op zoek zijn naar geschikte huisvesting. Hier zijn woongroep en buurt op elkaar betrokken, via gezamenlijke activiteiten zoals muziek maken, bewegen, schilderen, koffiemiddagen en samen koken. Er is kortom een situatie ontstaan waarvan je veronderstelt dat gemeenten en woningcorporaties er blij mee zouden zijn.'

Gemeente en corporaties werken niet mee

Dat blijkt behoorlijk tegen te vallen, die blijdschap. Sterker nog, voor de gemeente Hoofddorp en de lokaal grootste woningcorporatie Ymere is doelgroepenbeleid taboe. Dat beleid komt niet uit de lucht vallen. In 2013 maakte het kabinet Rutte II een einde aan het minderhedenbeleid (Eerste Kamer 2012). Niks geen specifieke aanpak voor doelgroepen meer. In de Participatiewet en het arbeidsmarktbeleid van de werkgevers zie je weliswaar weer een verschuiving de andere kant op, maar dat betekent niet dat een maatschappelijk initiatief, zoals dat van Hussain, nu wel op een enthousiast onthaal kan rekenen bij gemeenten of woningcorporaties. Integendeel, die blijven zeggen dat het moreel niet in orde is om tijdens de bestaande woningbouwcrisis groepen 'voor te trekken'. 'Het is goed om hier te benadrukken dat in onze woongroep mensen van allerlei culturele afkomst wonen, inclusief mensen die hier geboren en getogen zijn. En dat de woongroep nauwe banden heeft met de

Ook toelatingseisen tellen mee

Toelating tot de woongroep De Eijk gebeurt op basis van inschrijving in samenspraak met corporatie Woonzorg Nederland. Vooraf aan de inschrijving is er een gesprek met de aspirant-bewoners over het wonen in een woongroep. Ook inkomenseisen tellen mee. Voor menig kandidaat is dat een beperking, nogal wat mensen met een migratieachtergrond hebben een smalle beurs, weinig pensioen opgebouwd of een niet volledige AOW. Hussain is voorstander van een soepele toepassing van de inkomenseis.

buurt', vervolgt Hussain. 'Een ander argument dat gemeenten en corporaties vaak naar voren brengen om burgerinitiatieven als het onze stiefmoederlijk te behandelen, is dat er geen grond is om op te bouwen. Ik ontken niet dat er schaarste aan bouwgrond is, maar er is meer mogelijk dan nu gedaan wordt.'

Hussain vindt dat gemeenten in hun Woonvisiebeleid veel duidelijker moeten maken waar hun prioriteiten liggen, waar ze op in willen zetten. Maar ook dat ze een doelgroepenpak niet langer als onoorbaar beschouwen. 'Ouderen zijn toch gewoon een doelgroep of niet soms?' Corporaties op hun beurt moeten volgens hem weer gaan doen waarvoor ze ooit zijn opgericht: goede en betaalbare huisvesting voor mensen realiseren.

REFERENTIES

Eerste Kamer (2012, 8 juni). *Intrekking van de Wet overleg minderhedenbeleid*. Eerste Kamer der Staten-Generaal.

Huizinga, J. (1950). *Verzamelde werken. Deel 5. Cultuurgeschiedenis 3*. Tjeenk Willink.

Marijnissen, H. & Wier, M. van de (2019, 18 september). Een woongroep die voelt als een dorp: 'Ik leef hier mijn eigen toekomst'. *Trouw*.

Plempers, E.M.T. & Vliet, K.P. van (2003). *Community care: de uitdaging voor Nederland*. Verwey-Jonker Instituut.

Analyse — ‘Liever een onsje meer welzijn dan een kilo meer zorg’

Wat zeggen ouderenexperts?

‘De samenleving moet zich op de groeiende groep ouderen aan gaan passen en dat zal grotendeels buiten de zorg moeten gebeuren’, zo is te lezen in het rijksoverheidsprogramma *Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen* (WOZO). Uit gesprekken met ouderenexperts blijkt dat het sociaal domein daar een grote rol in moet gaan spelen.

Wat zeggen ouderenexperts over het belang van ouderenparticipatie en over hoe het sociaal domein daarbij kan helpen? We vroegen het aan Robbert Huijsman (hoogleraar aan de EUR, toezichthouder en bestuurder Geriant), Tineke Abma (hoogleraar en directeur-bestuurder Leyden Academy), Inger Plaisier en Crétien van Campen (beide senior onderzoeker SCP), Nina Conkova (sociaal wetenschapper Leyden Academy), Cor Heukels (voorzitter van GENERO, netwerk voor ouderen in Zuidwest-Nederland, *red.*), Hanna van Dijk (coördinator bij GENERO) en Anja Machielse (bijzonder hoogleraar Universiteit voor Humanistiek). Gemeenschappelijke noemer van de geïnterviewden is het enorme belang dat zij hechten aan het sociaal domein. Sociale professionals zijn onmisbaar om ouderen actief bij de samenleving te betrekken. Tineke Abma zegt het zo: ‘Je hoort wel eens de uitspraak “een onsje meer welzijn scheelt kilo’s aan zorg”. Ik denk dat dat echt waar is.’

Verschillen in ouder zijn

Daarmee is ouderenbeleid geen eenheidsworst. Want wat onze gesprekspartners allereerst benadrukken zijn de verschillen tussen ouderen. Een solide sociale basis creëren waar ouderen kunnen halen wat zij nodig hebben om actief te zijn, begint door hen te zien als een heel diverse groep. Met uiteenlopende mogelijkheden, wensen, allerlei verschillende achtergronden qua leeftijd, opleiding, leefstijl, zelfstandigheid, vaardigheden, land van herkomst, sociaal netwerk, financiën, woonsituatie, et cetera. De verschillen zijn groot en de experts voegen er hier nog een aantal aan toe. Bijvoorbeeld het onderscheid tussen de derde levensfase na de pensionering en de vierde

wanneer de behoefte aan zorg toeneemt. Het is niet gemakkelijk om met een aanbod tegemoet te komen aan al die verschillende achtergronden en wensen. Het is daarom aan te raden om lokaal in kaart te brengen hoe de populatie ouderen eruitziet.

Culturele verschillen spelen ook een belangrijke rol. Sociaal wetenschapper Nina Conkova vertelt hoe ze oudere vrouwen met een migratieachtergrond betreft bij sociale activiteiten. Conkova was actief als participierend onderzoeker bij projecten in de Utrechtse wijken Kanaleneiland en Overvecht. Uit haar onderzoek blijkt dat een veilige en vertrouwde sfeer in de groep helpt om deze vrouwen actiever te laten deelnemen. Tijdens de activiteiten kunnen ze praten over de uitdagingen in hun leven, wat leidt tot een gevoel van verbondenheid. Bovendien groeit hun zelfvertrouwen omdat ze merken dat zij van betekenis zijn. Het gevolg van de activiteiten was onder andere dat deze vrouwen minder vaak naar de huisarts gingen en dat een aantal van hen vrijwilliger werd.

Waar je woont maakt uit

De deskundigen zijn het ook hierover eens: waar je als oudere woont, heeft invloed op de zorg en ondersteuning die je kunt krijgen. De Rotterdamse hoogleraar Huijsman, bestuurder in de ouderenzorg, omschrijft dit als volgt: 'Daarin zijn we te ver doorgeslagen in Nederland, met grote regionale verschillen in ouderenzorg en voorzieningen als gevolg. Er ontstaat postcodezorg, het maakt uit waar je woont. Bovendien kunnen kleinere gemeenten het hele spectrum van ouderenzorg niet aan. [...] Het is gewoon heel complex voor gemeenten, ze moeten voortdurend balanceren tussen de spelregels van het democratisch bestel en het bieden van zorg op maat, passend bij het sociaal weefsel van hun stad of dorp.'

Daarnaast benadrukken verschillende gesprekspartners dat ouderen blijven wonen in gebieden die door de trek van jongeren naar de stad steeds dunner bevolkt raken. Dit zet de sociale basis onder druk, zeker in combinatie met personeelstekorten in zorg en welzijn. Hierover merkt Huijsman op: 'Als burgers zien dat het echt misgaat in hun buurt of dorp, dan zie je ze wel in actie komen, buurtcoöperaties zijn daar een heel mooi voorbeeld van. Tegelijkertijd is het ook een hele ingewikkelde opgave om in die ontvolkte gebieden bepaalde voorzieningen overeind te houden. De achterblijvers zijn immers de ouderen. Mijn grootste zorgen gaan dan ook over de sociale basis in die gebieden. In steden loopt voldoende volk rond om hier vroeg of laat iets aan te doen.' Dit verdient extra aandacht omdat een goede sociale basis essentieel is als ouderen langer thuis willen blijven wonen. Als de sociale basis zwak is en er minder professionele ondersteuning beschikbaar is, kan dit ten koste gaan van preventie. Dit kan op de lange termijn leiden tot een grotere behoefte aan zorg.

Bedenk daarbij: oplossingen die in grote steden werken, zijn niet een-op-een toe te passen in dunbevolkte gebieden. Onderzoekers Inger Plaisier en Crétien van

Campen van het SCP benadrukken dan ook de noodzaak van een lokale aanpak. Ze wijzen erop dat ouderen in Drenthe een ander leven leiden dan ouderen in de binnenstad van Rotterdam. Immers, in grote steden zijn meer professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn, meer accommodaties, vervoer en winkels. En een grotere variëteit aan voorzieningen. Een mooi voorbeeld van hoe lokaal potentieel verschil kan maken zagen we zelf in Ouder-Amstel, een gemeente met twaalfduizend inwoners en bovengemiddeld veel vrijwilligers. Jongere ouderen gaven daar aan behoefte te hebben aan lezingen van allerlei aard. Dankzij het vrijwilligerspotentieel kon dit snel op poten worden gezet.

Naar ouderen luisteren

Het in kaart brengen van gegevens over ouderen is niet voldoende. Om erachter te komen wat ouderen belangrijk vinden in hun leven en omgeving, zul je als gemeente en professional ernaar moeten vragen. En als het kan hen *zélf* daarin een rol geven. Niet alleen wanneer het gaat om sociale voorzieningen, maar zeker ook om hun fysieke omgeving. Dit komt ook naar voren in het interview met Van Dijk en Heukels van GENERO. Als netwerkcoördinator van een ouderendelegatie in een groot gebied (Zuid-Holland, Brabant en Zeeland) hield Van Dijk zich bezig met zaken waar ouderen dagelijks tegenaan lopen, variërend van kleine tot grote problemen. Kleine problemen kunnen bijvoorbeeld gaan over het vijfhonderd meter verplaatsen van een vuilniscontainer: 'Een ambtenaar denkt daar misschien niet over na, maar voor ouderen kan die afstand echt het verschil maken.' Heukels vult aan: 'Net als een bushalte verplaatsen of dat soort gekkigheid.' Dit heeft gevolgen voor de mobiliteit. En er zijn ook grote kwesties waar ouderen mee te maken hebben. Heukels: 'Wat dacht je van het verdwijnen van bankkantoren? Ruim twee miljoen senioren zijn niet digitaal vaardig en kampen daardoor met een achterstand.' Het gaat dan niet alleen om het regelen van bankzaken, maar betreft alle aspecten van het dagelijkse leven. Denk hierbij aan het regelen van energie, bestellen van boodschappen en het aanvragen en declareren van zorg. Onderzoeken tonen aan dat de kloof tussen mensen die niet digitaal vaardig zijn en degenen die wel weten hoe ze dit moeten doen, echt te groot is.

Dat betekent echter niet dat ouderen geen eigen verantwoordelijkheid hebben, met name in het nadenken over het ouder worden en hoe ze ouder willen worden. Alle geïnterviewden zijn het hierover eens. Hun reacties zou je kunnen samenvatten met de slogan: goed voorbereid ouder zijn. Belangrijk daarbij is het werken aan fysieke en geestelijke vitaliteit, actief blijven meedoen in de samenleving en onderhouden van het sociale netwerk. SCP-onderzoekers Plaisier en Van Campen: 'Er is een heel potentieel aan ouderen, met hulp van vrijwilligers en burgerinitiatieven kunnen zij veel bereiken. Daar liggen zeker kansen. Gemeentes moeten daarvoor de juiste voorwaarden en kaders scheppen en helpen om die initiatieven te faciliteren en te verduurzamen. Maak het de burgers vooral niet te moeilijk. [...] Ouderen weten

best wel wat ze willen, maar geef ze de ruimte, kom niet met zelfbedachte oplossingen. Luister naar ze en kijk op welke manier je hen kunt faciliteren en welke professionals daarvoor nodig zijn.' Opvallend is de opdracht die Anja Machielse voor het sociaal werk formuleert: dat moet expliciet de ruimte krijgen om gesprekken over zingeving te voeren. 'In dat soort gesprekken gaat het erom duidelijk te krijgen op welke manieren iemand eenzaam is en te achterhalen hoe deze persoon verbinding kan ervaren. Welke mogelijkheden zijn daarvoor? Dat vraagt rust en oprechte aandacht.' Dus alleen al om ouderen meer te betrekken bij het vinden van goede oplossingen zodat ze langer en prettig thuis kunnen blijven wonen, heeft het sociaal domein een belangrijke functie.

Sociaal domein is onmisbaar

De uitspraak van Tineke Abma 'een onse meer welzijn dat kilo's aan zorg scheelt' sluit hierbij aan. Abma licht toe: 'Het proces van ouder worden komt nu heel snel — via de huisarts — in de medische hoek terecht, terwijl ouder worden óók draait om levensvragen waarmee mensen zitten: voel ik me nog gesteund? Is er iemand die af en toe eens even naar mij om kijkt? Waar kan ik andere mensen ontmoeten? Speel ik nog een rol in de samenleving? Ik verlies iedereen om me heen. Hoe hou ik nog contact? Bij dat soort vraagstukken is het sociaal domein heel belangrijk, omdat zij heel veel kunnen opvangen, maar dat gebeurt veel te weinig, in ons systeem worden ouderen meteen te veel in de zorg getrokken.'

Ook Huijsman onderstreept het belang van het sociaal domein: 'Wat zou een doorsnee sociale professional moeten oppakken om de buurt voor ouderen goed en leefbaar te houden, zodat ze actief kunnen zijn? *Back to the roots*, terug naar het opbouwwerk. Blijf niet in die buurtcentra achter je bureau zitten, maar loop gewoon de wijk rond en klop hier en daar eens op het raam, bel aan en maak een praatje met de mensen die je al een tijdje niet hebt gezien. Praat met de wijkagent en met winkeliers. Lokale ondernemers hebben veel in de gaten en kennen veel mensen.' En voor beleidsmakers heeft hij ook een tip: 'Blijf — ondanks het grote verloop in sociale wijkteams — alert op een goede brugfunctie tussen sociale professionals en het management, zodat waardevolle signalen uit het veld niet op de grote hoop belanden, maar daadwerkelijk worden opgepikt.'

Onze geïnterviewden voegen aan dat belang van het sociaal domein nog wel een drietal noties toe. De eerste komt van Inger Plaisier, zij geeft sociaal werkers de tip om niet te veel eigen regie bij ouderen te leggen, maar daar zelf ook een actieve rol in te blijven spelen: 'Sociaal werkers kunnen de toegang tot voorzieningen bewaken en letten op de diversiteit in het type initiatieven, zodat iedereen aan bod komt. Zij moeten de regie niet overnemen, die moet echt bij de burger blijven. De welzijnswerker schept de juiste voorwaarden, checkt of behoeftes in beeld zijn en of daar iets mee kan worden gedaan.'

Als het gaat om de ambitie van het sociaal domein maakt Machielse een relative-ring. ‘Participatie lost niet alle eenzaamheid op.’ Ouderen kunnen op veel manieren participeren in de samenleving. Vaak helpt dat om de eenzaamheid te verzachten, maar niet altijd. Tot slot komt uit de interviews het belang van samenwerking naar voren, niet alleen tussen zorg en sociaal domein, maar ook met kunst en cultuur, sport en bedrijfsleven. De onderzoekers van het SCP benadrukken: ‘Het is de taak van sociale professionals om zo breed en integraal mogelijk te kijken en domein-overstijgend dingen op te pakken. Het is belangrijk dat sociale professionals de regie nemen, maar vraagstukken zijn niet alleen op te lossen met welzijnswerkers. En niet te vergeten: betrek de ouderen, begin bij de burgers zelf.’

Samenvattend: wie ouderen zo lang mogelijk actief, fit en vitaal wil houden, geeft het sociaal domein dus een zichtbare en belangrijke functie. ‘Liever een onsje meer welzijn dan een kilo meer zorg’. Dat kan helpen ouderen in de schijnwerpers te zetten, want zij kunnen veel bijdragen aan de samenleving en in hun omgeving. Durf avontuurlijk te zijn in het bedenken van passende aanpakken en werkwijzen. Dan wordt de ouder wordende samenleving er ook één waar ouderen zo lang mogelijk actief kunnen meedoen en meedenken.

Els Hofman is senior projectleider en Esther Schrijver onderzoeker bij Movisie. De volledige interviews zijn te vinden op www.movisie/ouderen.

Nabeschouwing — Nieuwsgierigheid en wat je eraan hebt

Een nieuwsgierig mens komt veel te weten. Uit eigen ervaring weet ik dat het vaak leidt tot andere inzichten of verdieping van kennis. Twee jaar geleden viel mij op dat de ‘grijze golf’ nog niet hoog op de agenda stond bij het sociaal werk. Was het sociaal werk niet aan upgrade toe? Zo kwam ik op het idee om zes landelijke experts te interviewen om hen ideeën en inzichten te ontfutselen. In de hoop dat deze interviews helpen bij de onderbouwing van het werk. Ik wilde weten hoe de experts tegen de rol van het sociaal werk en participatie van ouderen aankijken. Ze onderstrepen in de interviews — samengevat in de weergave hiervoor — met voorbeelden en uitleg het belang van het sociaal werk. En ook hoe dat verschilt tussen gebieden. Er is maatwerk aan de winkel, zeker in dunner bevolkte gebieden. En een scherp oog voor alle verschillen tussen ouderen.

Ik houd me nu ongeveer tien jaar bezig met ontwikkelingen die zich voordoen rond het ouder worden. In de loop van de tijd ging ik steeds meer zien wat ouder worden betekent voor onze samenleving en hoe interessant het is om daarmee bezig te zijn. Het heeft mij vooral geleerd dat we veel energie moeten steken in het vragen aan ouderen wat voor hen belangrijk is om prettig oud te worden. En niet alleen aan degenen die al actief zijn als vrijwilliger, belangenbehartiger of deelnemer. Ook aan ouderen die nergens aan meedoen of niet georganiseerd zijn.

Het sociaal werk is daarin ontzettend relevant. Sociaal werkers hebben veel contacten met ouderen en zij kunnen de weg vinden naar degenen die het minst zichtbaar zijn. Rechtstreeks of via sleutelpersonen. Voor mij staat vast dat het aanbod van het sociaal werk betekenisvol is voor ouderen. Meestal is het dicht in de buurt, het kan inspelen op wensen van ouderen met verschillende achtergronden en sociaal werkers kennen relevante personen bij andere organisaties.

Een voorbeeld van dat inspelen op wensen zag ik in Harderwijk. Daar wilden de gemeente en enkele zorg- en welzijnsorganisaties weten welke activiteiten migrantenouderen wensen. Zij vroegen aan mij of ik kon meedenken over de aanpak. De gekozen aanpak was om dertig ouderen aan te spreken op het jaarlijkse ontmoetingsfestival Kleurrijkfestijn. Over de vragen was van tevoren natuurlijk goed nagedacht. Wat kwam eruit? Ondervraagden waren tevreden over wat er al te doen is. Verder bleek er belangstelling voor activiteiten waar ouderen met en zonder migratieachtergrond elkaar ontmoeten. Om te vertellen over hun achtergrond en elkaar te laten zien waar ze vandaan komen.

Dit voorbeeld toont aan dat nieuwsgierigheid een richtingaanwijzer kan zijn voor welk aanbod blijft, wat anders moet en wat een nieuw jasje behoeft. Het lijkt logisch om zo het aanbod te vernieuwen, maar die vlieger gaat nog niet altijd op. Ik heb in andere gemeenten gemerkt dat er een drempel is om erop af te gaan. Het is best lastig om mensen rechtstreeks te benaderen. Ook angst voor een negatieve waardering voor lopende activiteiten speelt een rol. Dan is het een opgave om informatie te vertalen naar vernieuwd aanbod. Bovendien is er ook vaak gebrek aan tijd. En, wat geldt is dat 'erop af' altijd 'erbij' moet zijn.

Gelukkig is steeds bekender wat werkt in het betrekken van ouderen. Drempels voor toepassing kunnen verminderd worden. Door bijscholing en weten wie waarop aanspreekbaar is. De gemeente heeft in mijn ogen de taak om dit mogelijk te maken en mee te doen. Zodat we gaan van 'erop af moet altijd erbij' naar 'erop af hoort er gewoon bij'.

Het gaat lukken en ik ben erg nieuwsgierig naar de weg daarnaartoe.

Els Hofman

Onderzoek — Als je ervaart hoe community building werkt, wil je nooit meer iets anders

Mensen opzoeken, aanspreken en luisteren naar hun verhalen. En van daaruit aansporen tot ontmoeting en het opbouwen van onderlinge relaties. Dat is waar *community building* mee begint. Het is een beproefde manier om bewoners in ouder wordende buurten en dorpen te betrekken bij hun omgeving en elkaar. Maar het gaat niet vanzelf.

‘Het vertrekpunt moet niet zijn dat burgers zorg overnemen, dat ze onderdeel worden van de professionele zorg. Ik denk dat je eerst moet werken aan sterke gemeenschappen, aan burgers die samen het leven oppakken en wat daar allemaal bij komt kijken. En dat je dan door de kracht van die gemeenschap gaat zien dat mensen meer zorg en aandacht voor elkaar hebben’ (Joop Hofman in gesprek met Piet-Hein Peeters, 2023).

Hoe community building kan werken zagen we zelf bij een actieonderzoek in het Tilburgse stadsdeel de Reeshof. In deze bijdrage doen we verslag van de acties om (oudere) bewoners actief bij het organiseren van ontmoeting te betrekken en gaan we na of en hoe dat ook op andere plekken zou kunnen werken. Sociaal werkers spelen daarbij een belangrijke rol als aanjagers, zowel voor de bewoners als voor de andere professionals in de wijk. De lezer is wel gewaarschuwd. Community building vermag veel, maar is geen wondermiddel. We gaan dan ook in op wat overheid en instellingen (wonen, zorg, welzijn) vooral niet moeten doen. Tevens besteden we aandacht aan hoe je kunt voorkomen dat community building blijft steken in een feelgood-benadering met terloops een aantal leuke activiteiten, maar niet leidend tot duurzame betrokkenheid.

Klein beginnen

Wat is community building? Wat kan het bijdragen aan ouderen actief mee laten doen? Community building gaat over het versterken van gemeenschappen, over het vergroten van de betrokkenheid van bewoners bij hun leefomgeving. Een wereldwijd veel toegepaste benadering van community building is ABCD: *Asset-Based Community Development*. In tegenstelling tot ‘traditionele’ aanpakken, richt ABCD

zich niet op tekortkomingen en gebreken van een wijk of buurt, maar juist op de aanwezige kwaliteiten en capaciteiten (*assets*). ABCD heeft als doel om van 'binnenuit de wijk' te werken aan een economisch, cultureel en sociaal leefbare buurt, vooral door sociale relaties tot stand te brengen en onvermoede capaciteiten van bewoners, organisaties en instellingen te mobiliseren binnen de lokale gemeenschap. Door op deze manier aan gezondheid, leefbaarheid, ontmoeting en sociale relaties te werken, neemt de betrokkenheid van bewoners bij de buurt en bij elkaar toe en kan de negatieve spiraal van de oorzaken van achterstanden (armoede, laaggeletterdheid, eenzaamheid, leefstijl) deels worden doorbroken. Hier heeft iedereen baat bij, ook ouderen die langer in de buurt blijven wonen. We hebben te maken met een steeds ouder wordende samenleving. Die samenleving zijn we samen, jong en oud, en alles daartussenin. We zien community building en ABCD als benadering in ouder wordende buurten, niet zozeer als benadering voor ouderen in de buurt.

In de ABCD-aanpak staan de vermogens centraal waarover de bewoners en de buurt beschikken (*asset-based*). De buurt wordt gezien als een optelsom van allerlei individuele capaciteiten zoals beroeps- en levenservaring, maar ook allerhande talenten en vaardigheden. Daarnaast zijn er sociale bronnen zoals verenigingen, fysieke bronnen zoals parken, speeltuinen, pleintjes, en institutionele bronnen zoals de bibliotheek, de school of het wijkcentrum. Belangrijk is dat de betrokken bewoners en professionals zich bewust zijn van deze rijke ecologie en dit als een kracht zien voor verdere versterking van het samenleven in de buurt. '*Focus on what's strong, not what's wrong*' (Russell 2020). Vanuit deze (soms onderbenutte) bronnen organiseren mensen zich, om datgene aan te pakken wat niet goed gaat en wat wel goed gaat nog beter te maken.

De kunst bij community building en ABCD is om kleinschalig te beginnen. De plek doet ertoe (*place-based*). Gemeenschappen ontstaan vaak in kleine, nabije settings waar mensen elkaar bijna vanzelfsprekend dagelijks tegenkomen. De plek is een belangrijke basis voor gemeenschappelijke ervaringen en dus ook gedeelde belangen. Als community builder zul je dus zeer gevoelig moeten zijn voor de schaal waarop je werkt. Een buurtje, een dorp, een woonblok of galerijflat is de schaal die bewoners herkennen en het niveau waarop ze in eerste instantie invloed kunnen ervaren.

Actieonderzoek in Reeshof Dalem

In het Tilburgse stadsdeel de Reeshof is sinds een aantal jaren een netwerk actief: Gezond en Gelukkig oud in de Reeshof (GGoud). In dit netwerk komen bewoners, ouderenorganisaties, de wijkraad, woningcorporatie, gemeente, thuiszorg, huisartsenzorg en sociaal werk samen om te kijken wat nodig is om nu en in de toekomst 'fijn ouder te kunnen worden in de wijk'. Dankzij een subsidie van ZonMw — het bestuursorgaan voor onderzoek en vernieuwing in gezondheid, zorg en welzijn — heeft het netwerk aan verduurzaming kunnen werken en kreeg het de mogelijkheid

om een actieonderzoek uit te voeren rond het thema ontmoeting in Dalem, een van de buurten van de Reeshof. De onderzoeksvraag luidde: hoe kan de ontmoetingsfunctie voor ouderen in Reeshof Dalem worden versterkt en op welke manier kunnen ouderen daar een actieve en bepalende rol in spelen?

Als onderzoeker en sociaal werker hebben we het actieonderzoek mogen begeleiden en volgen.¹ Maar hoe start je zo'n actieonderzoek? En met wie? In de voorbereidende gesprekken was veel enthousiasme om mee te werken, zowel vanuit bewoners als professionals. Zo ook bij het echtpaar Sjef en Truus. Truus is mantelzorger voor Sjef, die in een rolstoel zit. Zij weten als geen ander wat er allemaal bij ouder worden komt kijken en ook hoe belangrijk ontmoeting hierin is. Zij wilden graag meedoen aan het actieonderzoek. Dat riep wel meteen een praktische vraag op, want hoe doen we dat met vervoer als Sjef in een rolstoel zit? 'Nou, dan doen we het toch bij ons thuis?', zei Truus.

Zo gezegd, zo gedaan. Gedurende de zes maanden dat we aan de slag zijn geweest, vonden de overleggen altijd plaats in de warme huiskamer van Sjef en Truus. Behalve actieve bewoner Gerry sloten naast ons als sociaal werker en actieonderzoeker ook de buurtbeheerder, de wijkverpleegkundige, de praktijkverpleegkundige kwetsbare ouderen en de medewerker digitale inclusie en burgerschap vanuit de bibliotheek aan. Samen noemden we ons Team DAG. DAG staat voor Dalem ActieonderzoeksGroep. We waren ons ervan bewust dat een half jaar kort is voor het uitvoeren van een actieonderzoek. Maar we namen ons voor om als Team DAG bekend te raken met de ABCD-benadering, te experimenteren met de betekenis ervan voor Dalem en eerste acties richting de bewoners van Dalem op touw te zetten. De laptop sloten we aan op de televisie terwijl Truus als gastvrouw druk in de weer was met koffie, thee en natuurlijk wat lekkers. Deze setting maakte dat we al snel op een informele manier (van mens tot mens, niet als functies) gingen samenwerken.

Leren en acties

Door in gesprek te gaan met bewoners leerden we dat ontmoeting voor iedereen een waarde heeft. En dat dit niet anders is naarmate je ouder wordt. Hoe verschillend mensen ook zijn, de behoefte aan verbinding en zingeving is er altijd. Voor sommige ouderen wordt het kunnen ontmoeten wel lastiger, bijvoorbeeld doordat het netwerk kleiner wordt (verlieservaringen), ze er door lichamelijke ongemakken niet zo makkelijk meer op uit kunnen, of omdat ze ineens mantelzorger zijn geworden en weinig eigen tijd hebben. We leerden ook via de ABCD-benadering dat er al zoveel moois aanwezig is, wat je in eerste instantie niet ziet. Tijdens dit alles leerden we ook elkaar als team beter kennen én waarderen. Al snel deelden we daardoor ook eigen ervaringen, bijvoorbeeld als mantelzorger. Daarnaast brachten we waar nodig onze eigen kennis en netwerk in. Zo werd al snel duidelijk dat de bibliotheek niet alleen boeken in huis heeft, maar ook behulpzaam kan zijn om gemakkelijker

toegang te krijgen tot (digitale) informatie van de overheid en dat de huismeester als vertrouwd gezicht ons kon helpen aan de juiste contacten en ingangen. Gerry die actief is als vrijwilliger bij de ontmoetingskamer voor mensen met een klein netwerk of geheugenproblemen, liet ons zien hoe waardevol die plek is, waardoor anderen hier ouderen weer op konden wijzen.

Samen lukte het ons om helder te krijgen waar vragen liggen en om elkaar en bewoners te ondersteunen, ieder vanuit zijn eigen expertise. Waardevolle les is dan ook: soms zijn we te veel bezig met laten zien wat je kunt doen in plaats van in verbinding te ontdekken wat iemand anders nodig heeft. Je komt er in community building niet mee weg om alleen maar je functie te zijn. Als je wilt werken vanuit de community moet je jezelf laten zien volgens opbouwwerker en eigenaar van het Bureau voor Samenlevingsopbouw Daniël Pit. Uiteindelijk draait het om relaties. ‘Mensen willen weten of je huisdieren hebt, en hoe die dan heten’ (Buurtwijs, 2023).

Toen we genoeg bagage en kennis op zak hadden, wilden we met eerste acties aan de slag. We zagen kansen bij de Dalempromenade, een winkelplint met daarboven en daarnaast woningen, veelal bewoond door oudere mensen. Eén ruimte in die plint is een dagbestedingslocatie, die op zondag in gebruik is als Huiskamer van Dalem, waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten. Piet die ook in de buurt woont, is daar de initiatiefnemer van en hij wilde wel samenwerken met Team DAG. Via de buurtbeheerder wisten we ook dat een aantal bewoners nadacht over een bewonerscommissie. Kansen genoeg dus, en zo gingen Truus, de buurtbeheerder en de sociaal werker langs alle deuren om de bewoners uit te nodigen voor een feestelijke bijeenkomst op een zaterdagmiddag. Enthousiast ging Truus van deur tot deur: ‘We zien u morgen, toch?’ Vooraf rekenden we op zo’n vijf á zes mensen, maar tot onze (positieve) schrik kwamen er 35 bewoners op af. In eerste instantie ook omdat ze in gesprek wilden met de woningcorporatie over technische zaken, maar toen daar genoeg aandacht voor was geweest ontloopten zich de eerste ideeën. Mogelijk toch een nieuwe bewonerscommissie? Een activiteitenclub? Nieuwe bewoners welkom heten? Maar ook: wat meer omkijken naar elkaar als dat nodig is.

Mooie dromen en wensen, maar we voelden aan dat het niet vanzelf gerealiseerd zou worden. Dus organiseerden we een aantal weken later een tweede bijeenkomst in samenspraak met de (nog op te richten) bewonerscommissie. Ditmaal met het thema ‘Van dromen naar werkelijkheid’. We namen ons voor om vooral aan te sluiten bij waar bewoners energie van krijgen. De start was positief: de bewonerscommissie gaat er komen en de bewoners die daarmee bezig waren stelden zich voor. Ook de eigenaar van de dagbesteding kwam aan het woord en liet weten welke mogelijkheden er zijn in de huiskamer. Daarna kozen we ervoor om de bijeenkomst open te laten: er kan van alles, maar de vraag is wat jullie zelf willen? Er ontstond wat verwarring en rumoer. Sommige bewoners vonden het maar rommelig, dat

had beter gekund. Wat er eigenlijk gebeurde was dat er een verschuiving plaatsvond van het eigenaarschap van Team DAG naar de aanwezige bewoners. Dat resulteerde erin dat een aantal bewoners het initiatief nam om activiteiten in de avonden op te zetten. Voor andere bewoners was het vooral een gezellige middag waar ze elkaar beter leerden kennen en ‘een gezicht kregen bij de huisnummers’. Ook dat is een vorm van actief zijn, want je kiest ervoor om contact te maken en daar begint het mee. Dat is al pure winst.

Team DAG kiest ervoor om structureel te investeren in gemeenschappen. Met het actieonderzoek hebben we een basis gelegd om op voort te bouwen en op zoek te gaan naar andere plekken in de buurt. Er zijn plannen om aan de slag te gaan in een ouderencomplex van een andere woningcorporatie, waarvan de buurtbeheerder ook wil aansluiten. Zo brengen we langzaam de beweging verder en raken mensen besmet met het community virus. Want als je het ziet, zie je het en wil je niet meer anders werken. Al gaat het nooit vanzelf.

Werken aan onderlinge relaties

Kan dit ook op andere plekken werken: (oudere) bewoners aanspreken over hun dromen, passies en talenten en ze daarmee verleiden actief bij te dragen aan ontmoeting en iets voor anderen te betekenen? Het verloop van de actie heeft Team DAG gesterkt in de overtuiging om het gesprek met bewoners voorop te stellen. Het loont de moeite om goed naar de verhalen en ervaringen van bewoners te luisteren. Daarbij kan het belang van onderlinge relaties voor het versterken van netwerken en gemeenschappen niet worden overschat. Juist de nadruk op relaties maakt het mogelijk om de vermogens en ervaringen van individuen met elkaar te verbinden en zo het aanwezige sociaal kapitaal te vermeerderen. Geduld is daarbij cruciaal, het kost soms tijd om mensen aan elkaar te laten wennen. Maar de uitkomst is niet zelden dat mensen anders naar medebewoners in hun omgeving gaan kijken. Het werken via de ABCD-benadering stimuleert zo de ‘alledaagse attentheid’, de manier waarop mensen naar elkaar omkijken en onderling hulp bieden (Kremer 2022). Waar het soms lastig lijkt om vrijwilligers te werven, lukt het via ABCD wel om mensen actief te krijgen en iets voor een ander te betekenen.

Bij community building gaat het niet om inspraak, maar om samenspraak. Bij inspraak komt een expert meestal uitleggen hoe het zit. De bezoekers of deelnemers mogen hun hart luchten — zoals op de zaterdagmiddag in Dalem in eerste instantie ook gebeurde — waarna de expert meestal afsluit met: ‘We nemen uw opmerkingen mee.’ De kans is groot dat de boosheid op den duur toeneemt. Bij community building zijn bewoners en professionals gezamenlijk ‘probleemeigenaar’. Door samen aan een concrete opdracht of activiteit te werken richt de energie zich op het ‘wat’, de materiële zaak (Sennett 2018). Daarbij treedt ongetwijfeld weerstand op, tussen bewoners onderling of tussen bewoners en professionals vanwege botsende

belangen of omdat bewoners het op hun eigen manier willen doen. Maar door die samen te overwinnen, wordt iedereen sterker.

Een andere conclusie die we trekken is dat de zeggingskracht van ABCD breder is dan alleen ontmoeting voor, met en door ouderen. De gekozen benadering van community building heeft gevolgen voor de relatie tussen de gemeenschap en de maatschappelijke organisaties die in die gemeenschap actief zijn. In het geval van Reeshof Dalem betrof het organisaties voor zorg, wonen, welzijn en educatie. Het is de community die haar eigen problemen moet (h)erkennen en zelf actief op zoek gaat naar de bronnen die kunnen bijdragen aan de oplossing daarvan. Dat doet ze in haar eigen tempo, waarbij ze haar eigen ontwikkeling centraal stelt en inzet op onderling begrip en samenwerking. Dat vraagt van de overheid en van maatschappelijke organisaties dat ze dienstbaar zijn aan die beweging en niet omgekeerd (Van Pelt & Spierts 2022). Gezien de ontwikkelingen waar we middenin zitten (de vergrijzing, het dichtslippen van de zorg, de krapte op de arbeidsmarkt en de woningmarkt) — en die naar verwachting nog in hevigheid zullen toenemen — liggen hier de nodige kansen. Niet opdat community building de rol van de maatschappelijke organisaties overneemt, maar wel als aanvulling op en in nauwe afstemming met deze organisaties en hun diensten. Zoals in de zorg, waar juist het informele karakter van community building kan helpen om het samenspel tussen zelfzorg, mantelzorg, vrijwilligerszorg en professionele zorg ('samenzorg') te versterken (Van Pelt & Ročak 2023).

Sociaal werkers als aanjagers

Sociaal werkers zijn in de positie om contact met en tussen ouderen te leggen en ze uit te dagen om zich actief op te stellen. Waar moeten zij rekening mee houden wanneer ze op ouderen afstappen? Welke wenken zijn er voor sociaal werkers om ouderen actief te betrekken? Een goede sociaal werker (opbouwwerker) werkt vanuit presentie en is in staat zich onder te dompelen in de wijk. Heel geleidelijk voegt hij zich in het leven van wijkbewoners en ziet hij als passant wat er speelt en belangrijk is. Dit kan natuurlijk verschillen. Maar als je goed luistert en kijkt, zul je thema's ontdekken die bij veel bewoners spelen. Thema's die zorgen voor verbinding, omdat bewoners elkaar juist vinden op die gemeenschappelijkheid. Dat zijn vaak ook de thema's waar energie op zit. Denk aan thema's zoals groen, duurzaamheid, opvoeden en opgroeien, ontmoeting. Als je onzichtbare verhalen deelt, zie je vaak ook de energie rondom zo'n thema groeien. Denk bijvoorbeeld aan de verhalen van mensen met dementie die moeite hebben om aansluiting te vinden. Eenmaal zichtbaar groeit vaak ook de bereidheid en de energie rond zo'n thema, dat voorheen voor veel bewoners 'ver van hun bed' was.

Door je onder te dompelen in de wijk en te werken vanuit de ABCD-benadering, zie je als sociaal werker ook waar kracht en energie al aanwezig zijn. De kunst is om

telkens aan te sluiten bij bewoners en niet met voorbedachte doelen de wijk in te gaan. Want hoe open sta je dan voor dat wat bewoners belangrijk vinden? Naast het in contact komen met bewoners, krijg je ook te maken met heel veel andere mensen die in de wijk werken. Als sociaal werker leer je ook juist die mensen kennen, zodat je ook het informele met het formele kunt verbinden. En breng je vooral de dialoog op gang tussen mensen die elkaar niet toevallig tegenkomen. Of zoek je naar oplossingen in beide werelden. Dit gaat vaak ook gepaard met spanningen. Je vraagt bijvoorbeeld of mensen mee willen werken aan een opvanglocatie voor Oekraïners, maar de wijk vindt dat er te weinig ruimte is of dat dit te veel verkeershinder geeft. Als sociaal werker snap je dat je in een krachtenveld werkt en heb je juist oog voor degenen die daar soms de dupe van worden. Je loopt tegen de grenzen van systemen aan en geeft daarom ook een stem aan bewoners die daarin niet gehoord worden. Elke dag denk je na over wat het goede en het juiste is om te doen en ontwikkel je sociale reflexiviteit (Linders & Feringa 2015). Dit maakt het tot een prachtig vak, maar ook ingewikkeld door de vele dagelijkse dilemma's waar je middenin zit. Hoe ga je om met opdrachten die je bijvoorbeeld meekrijgt van de gemeente, terwijl je in dienst van de wijk en haar bewoners wilt werken? Of hoe kaart je zaken aan waar bewoners dagelijks hinder van ondervinden?

Uit het actieonderzoek halen we een drietal 'werkzame principes' bij community building, die zowel voor sociaal werkers als voor andere professionals behulpzaam kunnen zijn: uitgaan van wat er is, de kracht van informaliteit en actorschap van bewoners. Uitgaan van wat er is, maakt de geest uit van ABCD. ABCD werkt vanuit een sterk vertrouwen in wat er al aanwezig is in de buurt. Dat begint met 'klein kijken' en het werken van binnen naar buiten. De kracht van informaliteit verwijst naar plekken waar op informele manier betekenis kan worden gerealiseerd voor een grote diversiteit aan bewoners. Het gaat om plekken waar mensen kunnen samenkomen en waar ze de keuze hebben om aan activiteiten deel te nemen of met anderen in contact te komen. Ze worden er niet aan wat voor vorm van druk dan ook blootgesteld (Gradener & Raeymaeckers 2023). Bij actorschap van bewoners gaat het om het werken vanuit hun betrokkenheid. Voor bewoners telt vooral waar ze zich voor willen inzetten, het initiatief dat ze kunnen en willen nemen. Velen zetten zich liever in voor doelgerichte acties in hun omgeving dan voor processen van overleg en besluitvorming (Spierts, Raeymaeckers, Cools, Mathys & Gradener 2020).

Hoe verder?

Het actieonderzoek in Reeshof Dalem bevat sterke aanwijzingen dat community building eraan bijdraagt dat ouderen (langer) actief kunnen zijn, dat het aantal relaties tussen ouderen onderling toeneemt en er meer wisselwerking tussen ouderen en hun omgeving optreedt. Daarvan profiteren niet alleen ouderen zelf, maar ook andere bewoners en de publieke diensten waar (oudere) bewoners voor een deel

op aangewezen zijn. Zo kunnen ouderen actiever betrokken raken bij bijvoorbeeld zorg, wonen en welzijn. Alle ouderen hebben veel kracht en talent. Door hen zo te betrekken bij hun eigen omgeving gaan ze zich daar ook voor inzetten. Schilderles geven, voorlezen op school, omgeving netjes houden. Als je onderdeel bent, wil je ook bijdragen aan. Toch, zoals aan het begin van dit hoofdstuk opgemerkt, is community building geen wondermiddel. Er komt meer bij kijken. De start met community building in Reeshof Dalem is veelbelovend, maar hoe nu verder?

Drie zaken lijken ons vooralsnog van belang. Op de eerste plaats is het zaak om met de ABCD-aanpak voorbij het eerdergenoemde gevoelgoed-perspectief te komen. Onderzoek wijst uit dat ABCD een effectieve benadering is om met bewoners in contact te komen en positieve activiteiten voor de gemeenschap te ontplooiën, maar dat leidt niet vanzelf tot duurzame verbinding (Ward 2019; 2023). Daarvoor is de continue inzet nodig van een sociaal werker die de vinger aan de pols houdt, de bewoners blijvend stimuleert en erop toeziet dat de meest kwetsbare bewoners in beeld blijven.

Een tweede aandachtspunt betreft de inzet van de andere professionals, in het geval van Reeshof Dalem vooral die uit zorg, wonen en educatie. Bij het vooruithelpen van de buurt of de gemeenschap en ook om effecten op het gebied van maatschappelijke vraagstukken te realiseren, is hun bijdrage cruciaal. Maar we merkten tijdens het actieonderzoek dat hun bijdrage niet vanzelfsprekend is. Community building vraagt om relationeel werken — voortdurend vanuit het perspectief van bewoners denken en in nabijheid en verbinding met hen werken. Sommige professionals hebben die houding van nature, voor anderen is het lastiger. Ze zijn het niet gewend, hun mindset is er niet op ingesteld of ze hebben door de werkdruk eenvoudigweg de ruimte niet. Community building vraagt om ruimte om aan het versterken van gemeenschappen te werken. Het zou als een doel op zichzelf en een vanzelfsprekend onderdeel van het werk moeten gelden, in plaats van een activiteit die er bovenop komt (Pit 2020; Huygen & Fortuin 2021). Om die ruimte te creëren is er vanuit het netwerk GGoud in de Reeshof visie en ruggensteun nodig. Bijvoorbeeld door een procesbegeleider vrij te maken die de professionals uit zorg, wonen en educatie blijft uitdagen om vanuit de positie van bewoners te denken en werken. Relationeel werken gaat niet vanzelf, maar is een proces dat voortdurend aandacht verdient.

Tot slot is het zaak om ook de verbeelding aan het werk te zetten. Aan community building kleeft soms de hooggestemde verwachting dat het maatschappelijke vraagstukken vermag op te lossen. Zo rekenen bijvoorbeeld zorgverzekeraars, zorgorganisaties en de overheid zich rijk, door community building naar voren te schuiven als antwoord op de zorgkloof. Opbouwwerker Joop Hofman wijst er in het citaat aan het begin van dit hoofdstuk terecht op dat dit een illusie is. Community

building kan veel opleveren, maar het vraagt van de overheid en organisaties vooral bescheidenheid en een lange adem. De community is in eerste instantie vooral zelf aan zet, aan de hand van eigen vragen en in eigen tempo. Gemeenschapsversterking kent een eigen dynamiek, is tot op zekere hoogte niet stuurbaar en leidt pas op de langere termijn tot merkbare — niet altijd meetbare — resultaten.

Dat neemt niet weg dat de verbeelding een rol mag of zelfs moet spelen. Bijvoorbeeld door community building te zien als een vorm van lokale democratie. Voor alle betrokkenen is het essentieel community building te erkennen als een democratisch proces. De Amerikaanse politicoloog Albert Dzur spreekt over participatieve democratie, waarbij burgers zich engageren om samen met instituties maatschappelijke vragen effectief aan te pakken, en over democratische professionals die samen met burgers bijeenkomsten en gemeenschappen organiseren waarin de betrokkenen macht en kennis delen. Het is volgens hem dé manier waarop burgers kunnen ervaren dat participatie daadwerkelijk zin heeft (Dzur 2019). Of het nu gaat om dementie, huisvesting of de zorgkloof, het door overheid of instanties aandragen van kant-en-klare oplossingen werkt niet en draagt juist bij aan een democratisch tekort. Ook voor ouderen geldt: focus op de onderwerpen waar ze zich voor willen inzetten, op wat ze kunnen bijdragen aan oplossingen en stel daarbij praktische kennis voorop.

Marcel Spierts heeft als onderzoeker en publicist ruime ervaring in het sociaal werk. Zijn onderzoek staat in het teken van de ontwikkeling van professie en praktijk. Hij is een specialist in community building, waarbij hij in het bijzonder oog heeft voor de werking van democratie. Sjeff van der Klein is sociaal werker en opbouwwerker bij ContourdeTwern in Tilburg. Hij is daar tevens projectleider van het programma GGoud. Daarnaast werkt hij als trainer voor 'Welzijn op recept'. In 2018 was Van der Klein 'Sociaal Werker van het jaar'.

NOOT

- 1 In de voorbereidende fase van het actieonderzoek heeft sociaal werker Talitha van Esch een belangrijk aandeel gehad.

REFERENTIES

Buurtwjs (2023, 13 januari). De buurtbibliothecaris. Werken in en vanuit de gemeenschap. <https://www.buurtwjs.nl/content/de-buurtbibliothecaris>.

Dzur, A. (2019). *Democracy inside: Participatory innovation in unlikely places*. Oxford University Press.

- Gradener, J. & Raeymaeckers, P. (2023). Vernuftig bouwen aan het samenleven. In: Spierts, M. Sprinkhuizen, A., Hoijsink, M., Jonge, E. de & Doorn, L. van (red). *De brede basis van het sociaal werk. Grondslagen, methoden en praktijken*. Coutinho.
- Huygen, A. & Fortuin, K. (2021). *ABCD: Naar veerkrachtige gemeenschappen. Over gemeenschappen, impact en handelingsperspectieven voor gemeenten*. LSAbewoners.
- Kremer, M. (2022). Alledaagse attentheid. In: Veldboer, L., Engbersen, R., Hooghiemstra, E., Jansen, J., Koeter, L., Repetur, L., Rözer, J. & Sprinkhuizen, A. (red.), *Lexicon nabijheid en sociaal werk* (p. 26-31). Movisie en Werkplaatsen Sociaal Domein.
- Linders, L. & Feringa, D. (2015, 18 maart). Sociaal reflecteren voor de nieuwe social worker. www.socialelvraagstukken.nl.
- Peeters, P.-H. (2023). 'Sluit aan bij wat mensen zelf willen'. Joop Hofman in gesprek met Piet-Hein Peeters. <https://www.de-eerstelijns.nl/wp-content/uploads/2023/05/Hofman-LA.pdf>.
- Pelt, M. van & Spierts, M. (2022). Samenlevingsopbouw. In: Veldboer, L., Engbersen, R., Hooghiemstra, E., Jansen, J., Koeter, L., Repetur, L., Rözer, J. & Sprinkhuizen, A. (red.), *Lexicon nabijheid en sociaal werk* (p. 140-145). Movisie en Werkplaatsen Sociaal Domein.
- Van Pelt, M. & Roçak, M. (2023). *Sociaal werken aan veerkracht*. [Lectorale rede]. Fontys Sociale Studies.
- Pit, D. (2020). In gesprek met Birgit Oelkers. Podcast.
- Russell, C. (2020). *Rekindling Democracy. A Professional's Guide to Working in Citizen Space*. Cascade Books.
- Sennett, R. (2018). *Building and Dwelling. Ethics for the City*. Allen Lane. [Nederlandse vertaling (2018). *Stadsleven. Een visie op de metropool van de toekomst*. Meulenhoff.]
- Spierts, M., Raeymaeckers, P., Cools, P., Mathys, E. & Gradener, J. (2020). Democratisch sociaal werk: van theorie naar werkzame principes. In: Raeymaeckers, P., Gradener, J., Dam, S. van, Botman, S. J., Boxstaens, J. & Driesens, K. (red), *Denken over Sociaal Werk* (p. 183-200). ACCO.
- Ward, S. (2019). *How can Asset-Based Community Development (ABCD) contribute to community health and wellbeing?* [PhD thesis]. University of Glasgow. <http://theses.gla.ac.uk/75060>.
- Ward, S. (2023). Using theory-based evaluation to understand what works in asset-based community development. *Community Development Journal*, vol 58, no. 2, 2023, p. 206-224.

Column — Hef het onderscheid tussen welzijn en zorg op

We leven en werken steeds langer. En wonen steeds langer thuis. Om dat op een humane wijze mogelijk te maken is er steeds meer zorg en ondersteuning nodig. Dat staat op gespannen voet met de snel toenemende schaarste aan zorgprofessionals. Mijn 87-jarige thuiswonende moeder kan alleen nog een beetje lopen met een rollator. Vanwege haar evenwichtsproblemen is onbegeleid douchen onverantwoord. De pijnlijke gevolgen van een val tijdens het douchen een jaar geleden zijn nog steeds groot. Het komt regelmatig voor dat er geen thuiszorg beschikbaar is om haar te helpen met douchen.

De beschikbare zorg en ondersteuning om humaan ouder te worden is allereerst een politieke beslissing die uitgewerkt wordt in wetgeving: ondersteuning via de Wet maatschappelijke ondersteuning (de gemeente), medische zorg via de Zorgverzekeringswet (de verzekeringsmaatschappijen) en verpleeghuiszorg via de Wet langdurige zorg (zorgkantoren). Deze drie wetten met de bijbehorende schotten in de financiering zijn een grote rem op een betere en efficiëntere ouderenzorg. Ze creëren incentives die een integrale, want domeinoverstijgende, ouderenzorg beperken. Een voorbeeld: veel nieuw beleid wil dat ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Als dat lukt, is dat vooral een bate voor de Wlz die de verpleeghuizen financiert. De gemeenten en de zorgverzekeraars hebben er juist belang bij dat iemand tijdig naar het verpleeghuis gaat, dat beperkt de kosten van de Wmo en de Zvw. Hebben gemeente en zorgverzekeraar in dit voorbeeld een gemeenschappelijk belang, in de financiering van andere zorg en ondersteuning hebben ze juist een tegengesteld belang. Dat komt door de onhoudbare en arbitraire schotten tussen zorg en welzijn.

Nauwelijks samenwerking

Om mensen langer thuis te laten wonen bij in omvang toenemende ouderdomsziektes als dementie is goede zorg en begeleiding nodig. Gemeenten en zorgverzekeraars hebben daarin intensief samen te werken, maar dat komt nauwelijks van de grond. Er zijn bijvoorbeeld steeds meer casemanagers dementie nodig. Deze

functie wordt uitgeoefend door zowel sociaal werkers als verpleegkundigen. Beide beroepen zijn qua professioneel niveau vergelijkbaar: er is een beroepsopleiding op bachelorniveau gevolgd, er is een beroepsregister, een beroepsvereniging die toeziet op de kwaliteit van de professie en er wordt gewerkt volgens de bij het beroep behorende professionele standaard. In de richtinggevende Zorgstandaard Dementie worden casemanagers met een verpleegkundige en een sociaal werk opleiding gelijkgesteld. Toch vergoeden de meeste verzekeraars alleen de casemanager met een verpleegkundige opleiding. Heel opmerkelijk want als de diagnose eenmaal is gesteld, is dementie toch vaker een sociaal dan een medisch probleem. Maar voor zover het een sociaal vraagstuk is, verwijzen verzekeraars uiteraard graag naar de Wmo want dan hoeven zij niet te betalen, en de gemeente dus wel. Zorgorganisaties die toch graag sociaal werkers in dienst nemen als casemanager halen zich veel gedoe en administratieve lasten op de hals en zien er dan toch maar vanaf.

De beroepsvereniging van sociaal werkers (BPSW) heeft er daarom in de overleggen met voormalig minister Helder voor gepleit dat sociaal werkers in de functie van casemanager dementie ook door verzekeraars gefinancierd worden. Het is goed nieuws dat de minister daar positief over heeft besloten en wil dat sociaal werkers vanaf 2024 ook vanuit de zorgverzekering worden vergoed. Het is belangrijk dat de professie sociaal werk door verzekeraars vaker erkend en gefinancierd wordt.

Domeinen achterhaald

Het opsplitsen van die ene Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten in vier nieuwe wetten (Wmo, Wlz, Zvw en Jeugdwet) was goed bedoeld, maar bracht domeinoverstijgend werken bepaald niet dichterbij. Om nog maar te zwijgen over de twee vaak verlamrende patstellingen tussen gemeenten en verzekeraars en tussen gemeenten onderling over wie verantwoordelijk is en moet betalen. De ordening in domeinen is achterhaald, het neemt niet de mens als uitgangspunt en vertraagt de noodzakelijke vernieuwing. Er zijn al goede initiatieven om de schotten tussen de domeinen af te breken maar die blijven voorlopig beperkt tot tijdelijke proeftuinen of pilots (zie onder andere Sociaal Werk Nederland 2023).

Dat de huisarts vaker doorverwijst naar een sociaal werker ('welzijnscoach') is een goed begin, maar doorverwijzen is nog iets anders dan echt samenwerken. Dat vraagt om het loslaten van het denken in domeinen. Uit het verleden weten we dat er centrale regie nodig is om gemeenten en verzekeraars tot betere samenwerking te brengen. Meestal lukte dat pas met speciale subsidies die het (medische) zorgdomein en het sociaal domein stimuleerden integraal te werken. In de tweede helft van de vorige eeuw waren er bijvoorbeeld succesvolle *hometeams* waarin huisarts, verpleegkundige en maatschappelijk werker in één organisatie integraal naar de vragen van burgers keken. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving pleit nu ook weer voor een wijkgerichte basiszorg waarin sociaal werkers, artsen en

verpleegkundigen intensief samenwerken. Zo nemen we perverse prikkels weg uit het stelsel.

Vrijwel niemand durft momenteel een echte stelselwijziging aan. Dat is ook ingrijpend. Maar een heldere visie die organische ontwikkeling naar een stapsgewijs nieuw stelsel mogelijk maakt, kan nu al wel. In die visie kan het onderscheid tussen zorg en welzijn langzaam verdwijnen, om te beginnen in de ouderenzorg.

Jan Willem Bruins is directeur van de Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk.

REFERENTIE

Sociaal Werk Nederland (2023). *Beproefde formules, gedurfde experimenten. Sterk sociaal werk samen met zorg, wonen en andere partners*. Sociaal Werk Nederland.

Essay — Lessen uit de buurtkroeg

Attente plekken in de grote stad

Prettig oud worden in de eigen buurt is gebaat bij meer ‘alledaagse attentheid’ onder buurtgenoten. Zeker in de grote stad zijn spontane ontmoetingen — laat staan burenhulp — niet vanzelfsprekend. ‘Attente plekken’ zijn hierin van grote waarde, maar het voortbestaan is onzeker.

Carel is midden tachtig en woont sinds zijn geboorte in De Pijp in Amsterdam. Hij woont al decennia alleen: zo’n dertig jaar terug is hij gescheiden, zijn enige zoon loopt zijn deur niet bepaald plat. Fysiek gaat het prima met Carel. Op een goede dag wandelt hij zo naar de andere kant van de stad. Waar hij het moeilijker mee heeft, is dat zijn buurt verandert. Veel leeftijdsgenoten met wie hij jarenlang een portiek deelde, zijn inmiddels overleden of verhuisd. Met zijn nieuwe buren heeft hij minder contact. Veel woningen zijn verkocht aan expats. In de betaalbare huurwoningen komen vaak statushouders. Carel vindt het allemaal best — iedereen moet een plek hebben —, maar soms heeft hij het gevoel de aansluiting met zijn buurt te verliezen.

Wel is er één plek waar Carel zich bijna elke ochtend trouw en met veel genoegen meldt: het bruine café op de hoek. Hier drinkt hij zijn dagelijkse kop koffie — later op de dag soms een biertje — en neemt hij de krant en het leven door met een losvast groepje heren en dames wiens situaties lijken op die van hem: dikwijls alleenstaand, allemaal boven de tachtig. Zijn dagelijkse cafébezoek is voor Carel bijna heilig. Het houdt hem onder de mensen. En de stamgasten vormen ook een bron van steun, met barman annex kroegbaas Wouter als de kurk waar het gezelschap op drijft. Onlangs bijvoorbeeld, toen de koelkast van Carel het had begeven, hielp Wouter hem bij het bestellen van een nieuw apparaat. En hij was zo aardig om te helpen de koelkast te installeren.

Attente plekken

Carrels café is wat we in ons onderzoek een ‘attente plek’ noemen. In verschillende buurten in Amsterdam onderzoeken we bronnen van alledaagse attentheid (Kremer,

Parys & Verplanke 2019). Wat maakt dat buurtbewoners signaleren dat de ander een helpende hand nodig heeft en die vervolgens ook bieden? De verwachting dat burens bijspringen in de zorg is vaak niet realistisch (Bredewold e.a. 2019), maar juist deze lichtere variant van steun en betrokkenheid kan het dagelijks leven een stuk aangenamer maken. Het kan eraan bijdragen dat mensen zich beter redden in de eigen buurt. Kun je zulke alledaagse attentie een zetje geven en zo ja, hoe? Desgevraagd geven veel buurtbewoners aan best meer voor hun buurtgenoten te willen doen, maar in de praktijk schromen ze dikwijls om zich daadwerkelijk in andermans leven te mengen — zeker in een diverse en ongelijke stad als Amsterdam.

Attente plekken dienen als een soort sociale smeerolie. Het zijn plekken die uitnodigen tot ontmoeting en contact. In sommige gevallen, als er meer duurzame relaties ontstaan rond zo'n plek, kunnen er ook steunrelaties ontstaan. Attente plekken bieden zo een sociale infrastructuur (Klinenberg 2018) die oudere buurtbewoners helpt om actief mee te blijven doen en prettiger ouder te worden in de eigen buurt. Het belang van ontmoeting en de fysieke plekken die daar aan bijdragen wordt de afgelopen jaren steeds nadrukkelijker onderkend (Mantingh, & Duivenvoorden 2021; RVS 2022). Tegelijkertijd is er minder aandacht, in zowel onderzoek als beleid, voor hoe ontmoeting op zulke plekken kan leiden tot 'alledaagse attentie' waarbij mensen elkaar ook daadwerkelijk een helpende hand bieden. We weten echter dat ontmoeten niet vanzelf leidt tot informele steun of zorgzaamheid (Linders 2010; Wekker 2020). We zoomen daarom weer in op het café van Carel: hoe zien de onderlinge relaties eruit die hier zijn ontstaan?

Vorbij ontmoeten

Als je de groep vaste bezoekers van het bruine café als een mini-gemeenschap zou zien, dan is dit een gemeenschap die zich over langere tijd heeft ontwikkeld. De groep bijna-dagelijkse stamgasten — geuzennaam: de pensionado's — komt hier al jaren, in veel gevallen zelfs al decennia. Ze kenden elkaar meestal niet buiten het café, maar raakten aan de praat en begonnen hun cafébezoek op elkaar af te stemmen. Inmiddels is de groep, na verhuizingen en overlijdens, uitgedund tot zo'n twaalf mensen. In een snel veranderende stad blijkt de buurtkroeg voor hen een plek die herkenbaar is, waar ze een persoonlijke klik hebben met het personeel en de andere gasten, waar ze nog rustig een krantje kunnen lezen zonder te worden weggekeken omdat ze een tafeltje bezet houden. De pensionado's onderhouden hun gemeenschap ook zelf: op verjaardagen geven ze elkaar een stempelkaart cadeau waarmee ze weer vijftig cappuccino's vooruit kunnen.

Maar de waarde van de plek gaat verder dan alleen het ontmoeten. De cafégemeenschap houdt een oogje in het zeil bij elkaar. Barman Wouter laat sommige bezoekers, met een knipoog, maar toch, niet vertrekken voordat ze hun sudoku hebben afgemaakt. Vaak melden stamgasten zich trouw af als ze een dagje niet kunnen

komen — en als iemand een paar dagen niet is geweest, dan belt de barman even om te kijken hoe het gaat. Als het minder goed met iemand lijkt te gaan, dan blijft dat niet onopgemerkt. Toen Carel steeds vaker wat onfris begon te ruiken, spoorde de barman hem na enig aandringen van zijn tafelenoten aan om nu toch even zijn kleren te gaan wassen. En toen vaste bezoeker Toon steeds moeilijker van zijn fiets af kwam en bij aankomst consequent bijna omviel, nam Wouter contact op met Toons dochter. Uiteraard sputtert iemand wel eens tegen, maar over het algemeen wordt de sociale controle gewaardeerd, zeker in deze buurt waar die verre van vanzelfsprekend is.

Soms wordt ook praktisch een helpende hand geboden. Toen Carel onlangs drie keer de verkeerde pincode intoetste en bij de bank te horen kreeg dat hij pas een paar dagen later weer zou kunnen pinnen, belde de barman boos naar de bank en regelde dat Carel die middag toch nog gewoon zijn boodschappen kon doen. En toen iemand liet weten een nieuwe pan nodig te hebben, kreeg hij er een uit de cafékeuken mee ('Die gebruikten we toch niet meer zo vaak'). Ook bij zwaardere tegenslagen kan beroep worden gedaan op de cafégemeenschap. Een van de stamgasten moest voor een kankerbehandeling dagelijks naar het Antonie van Leeuwenhoek ziekenhuis. Zijn dochter heeft toen samen met aantal cafébezoekers een rittenschema opgesteld, zodat hij steeds op tijd gebracht en gehaald kon worden — menigmaal met vooraf een kop koffie in de stamkroeg.

De barman blijkt vaak de spilfiguur bij het regelen van onderlinge steun in de cafégemeenschap. Eerder onderzoek wees al op de centrale rol van zulke spilfiguren — dikwijls een medewerker — op attente plekken. Ze scheppen een sfeer die uitnodigt tot een praatje en zetten soms actief aan tot contact (Kremer e.a. 2019). In het café ging deze rol nog een stap verder. Wouter creëert niet alleen de ruimte voor ontmoeting en contact, maar weet ook waar zijn stamgasten wonen. Hij biedt regelmatig zelf een helpende hand, nodigt zijn personeel uit hetzelfde te doen en schakelt incidenteel zelfs met de kinderen van zijn klanten. Sociaal werk vanachter de toog.

Niet vanzelfsprekend

'We zijn een buurtkroeg, en dan vind ik dat je een sociale functie hebt.' Wouter vertelt het alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Een paar keer per maand krijgt hij het verzoek of iemand het café kan afhuren, maar dit wijst hij consequent af: het zou de dagelijkse ontmoeting aan de stamtafel onmogelijk maken. 'Voor het geld hoeft ik overdag niet open, in ieder geval niet als het slecht weer is,' vervolgt hij, 'maar een kroeg hoort open te zijn voor de buurt.' Dit sociale karakter is in de plaatselijke horeca zeker niet vanzelfsprekend. Op veel plekken in de buurt leggen sociale ambities het af tegen andere belangen. Lokale middenstanders sluiten de deuren, filialen van grotere ketens vullen de vrijgekomen plekken vaak in. De verkoop van prijzige latte macchiato's aan de nieuwe, welvarende generatie buurtbewoners is al

snel lucratiever dan een groepje ouderen dat urenlang met één kop koffie een tafel bezet houdt. En waar het voortbestaan van de buurtkroeg niet vanzelfsprekend is, geldt hetzelfde voor andere attente plekken in de stad. Denk aan het theehuis of de kapperszaak die ook als buurtkamer dient, of de groenteboer die het al snel doorheeft als het niet lekker gaat met één van zijn klanten.

Daar komt nog bij dat de attente plekken die overblijven niet voor alle (oudere) buurtbewoners even aantrekkelijk zijn. Voor de groep pensionado's mag de buurtkroeg een aantrekkelijke plek zijn, anderen zullen er nooit een stap over de drempel zetten. Plekken met een commercieel karakter ('consumptie verplicht') kunnen weer ontoegankelijk zijn voor mensen op het bestaansminimum, terwijl cafébezoek voor sommige ouderen ook om culturele of religieuze overwegingen geen optie is. Diverse migrantenorganisaties pleiten al langer voor meer ontmoetingsplekken die aantrekkelijk zijn voor oudere migranten (Htib & Emcemo 2020). Kortom, zeker in een stad als Amsterdam, waar ruimte schaars is en achtergronden uiteenlopen, is het geen sinecure om attente plekken te vinden die uitnodigend zijn voor de diverse populatie oudere buurtbewoners.

Professional en gemeente

Waar passen zulke attente plekken binnen de professionele praktijk en het gemeentelijk beleid? Vanuit het professionele zorg- en welzijnswerk vormt het streven naar 'langer thuis' al jaren het dominante beleidsvertoog. Die ambitie vraagt om een herwaardering van de plekken rondom dat thuis; plekken die een bron van alledaagse attentheid kunnen zijn, juist voor mensen die steeds meer zijn aangewezen op de eigen buurt. Het waarderen van attente plekken (die dikwijls buiten het professionele veld liggen) moet daarbij niet worden gezien als legitimering voor het verder terugtrekken van professionele voorzieningen. Eerder vraagt het om een herorientatie van de professionele rol in de buurt. Hoe verhouden zorg- en sociale professionals zich op een betekenisvolle manier tot plekken die van waarde (kunnen) zijn voor oudere buurtbewoners? Deze zoektocht is er een vol kansen en valkuilen. Want zitten zulke attente plekken eigenlijk wel te wachten op de goedbedoelde bemoeienis van lokale professionals? Hoe voorkom je dat jouw betrokkenheid als professional het informele karakter van zo'n plek tenietdoet? En hoe voorkom je dat je zulke plekken gaat overvragen? Je kan niet mensen blijven doorsturen naar diezelfde stamtafel in datzelfde café.

Tegelijkertijd kunnen attente plekken er wel erg mee geholpen zijn om terug te kunnen vallen op professionals als achterwacht, bijvoorbeeld als barman Wouter zich zorgen begint te maken over een van zijn stamgasten. In dit specifieke voorbeeld kent de barman vaak de kinderen van zijn stamgasten, hij verwacht er niet heel snel een zorgprofessional bij te hoeven halen. Maar op veel andere plekken is het onwaarschijnlijk dat medewerkers of andere spilfiguren zo bekend zijn met het in-

formele netwerk van bezoekers. Dan kan het fijn zijn te weten wie je kan bellen als je je zorgen over iemand maakt. En dan vooral als dit geen anonieme telefoonlijn is van het Meldpunt Zorg & Overlast of het algemene e-mailadres van het buurtteam, maar van iemand die je van naam en gezicht kent en van wie je weet dat deze om de hoek werkt.

Het zoeken naar betekenisvolle verbindingen in de buurt vraagt daarom om professionals die in staat zijn een lokaal netwerk op te bouwen dat voldoende aansluit bij de in de buurt aanwezige diversiteit. Om een idee te geven: lukt het evengoed om de banden aan te halen met het bruine café als met de lokale moskee? Heb je zicht op de diverse attente plekken die van waarde zijn voor de diverse bewoners in jouw wijk? Het vraagt om professionals die de ruimte hebben om met open blik ‘naar buiten te kijken’, voorbij hun eigen aanbod, naar alles wat er al is in een buurt — en die daarmee dus ook verder kijken dan individuele cliënten of indicaties. De huidige personeelskrapte maakt deze ruimte niet vanzelfsprekend, maar gelijktijdig is het des te belangrijker om die toch actief te creëren.

Ook gemeenten zijn erbij gebaat om zicht te hebben op de plekken die ertoe doen voor oudere buurtbewoners. Regelmatig komen we de beleidsambitie tegen om ‘een plek voor iedereen’ te creëren. Dat klinkt prachtig, maar zal in de praktijk vaak schuren. De wensen en behoeften van verschillende gebruikers staan onderling al snel op gespannen voet. Daarnaast is de maakbaarheid van attente plekken makkelijk te overschatten; de cafégemeenschap van Carel heeft zich over jaren, zo niet decennia, ontwikkeld. Koester daarom de bestaande plekken die er voor oudere buurtbewoners toe doen, faciliteer ze waar nodig en geef tevens ruimte aan nieuwe initiatieven die kunnen bijdragen aan de verscheidenheid van attente plekken in de buurt.

Ludo Glimmerveen is programmaleider en senior onderzoeker bij het Ben Sagnet Centrum, een kenniswerkplaats voor de langdurige zorg in Amsterdam. Daarnaast is hij als universitair docent verbonden aan de afdeling Organisatiewetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam.

REFERENTIES

Bredewold, F., Verplanke, L., Kampen, T., Tonkens, E. & Duyvendak, J. W. (2020). The care receivers perspective: How care-dependent people struggle with accepting help from family members, friends and neighbours. *Health & Social Care in the Community*, 28(3), 762-770. <https://doi.org/10.1111/hsc.12906>.

Htib & Emcemo (2020). *Conferentie Zorgen & Ervaringen van Marokkaanse en Turkse Ouderen in Amsterdam*. Geraadpleegd via: <https://openresearch.amsterdam/image/2021/1/4/>

conferentie_zorgen_ervaringen_marokkaanse_en_turkse_ouderen_in_amsterdam.pdf.

Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the people: How social infrastructure can help fight inequality, polarization, and the decline of civic life*. Crown.

Kremer, M., Parys, A. & Verplanke, L. (2019). *Alledaagse attentheid in een superdiverse wijk*. Ben Sajat Centrum.

Linders, L. (2010). *De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. Sdu.

Mantingh, I. & Duivenvoorden, A. (2021). *Ontwerp voor ontmoeten. Hoe de gebouwde omgeving kan uitnodigen tot contact*. Platform31.

RVS (2022). *Ruimte maken voor ontmoeting. De buurt als sociale leefomgeving*. Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving. Geraadpleegd via: <https://adviezen.raadrvs.nl/advies-ruimte-maken-voor-ontmoeting/>.

Wekker, F. E. A. (2020). *Building belonging: Affecting feelings of home through community building interventions* [Proefschrift, UvA]. Geraadpleegd via: <https://pure.uva.nl/ws/files/51394832/Thesis.pdf>.

Interview — Kijk eerst naar wat mensen willen

Gesprek met Dominique Verté

Wie ouderen wil motiveren om mee te blijven doen, moet heel lokaal kijken naar wat ze nodig hebben. Generieke aanpakken zijn ten dode opgeschreven. Dat inzicht verwierf de Vlaamse hoogleraar sociale gerontologie, Dominique Verté. En o ja, verplicht zorg- en welzijnsorganisaties tot samenwerking.

Zeker, ouderen kunnen veel actiever bij de samenleving worden betrokken. Maar daarvoor moeten we eerst af van het stereotype beeld van ouderen als een inerte massa die niets bijdraagt aan de samenleving, zegt Dominique Verté. ‘Op mijn presentaties wijs ik mijn gehoor er bijvoorbeeld altijd op dat de meeste mantelzorgers 55-plussers zijn. Als zij vandaag zouden stoppen om voor hun ouders, kleinkinderen en burens te zorgen, en professionals het van hun zouden moeten overnemen, zijn Nederland en België morgen failliet.’

Verté, zelf nog maar enkele maanden verwijderd van zijn pensioen, kan zich oprecht verwonderen over organisaties en besturen die de mond vol hebben van de capaciteit en uniciteit van ouderen, maar er in de praktijk niets mee doen. ‘Ik ben mijn wetenschappelijke carrière ooit begonnen met onderzoek naar de politieke participatie van ouderen op lokaal niveau. Wat bleek? Politici en beleidsmakers vragen ouderen nooit om advies. Sterker nog, ze sturen ze vaak met een kluitje het riet in. Ze zien ouderen niet als burgers die zich willen engageren en op wie een beroep kan worden gedaan.’

Decentraliseren en verschuiven

Hoe kan die houding, niet alleen van politici en beleidsmakers, maar ook van de samenleving als geheel, worden veranderd? Wat voor beleid stelt ouderen zo goed mogelijk in staat om op hun manier actief te zijn? Verté waarschuwt alvast: denk niet dat je daar een algemeen antwoord op krijgt. Om effectief ouderenbeleid te voeren, moet je de lokale context kennen. Decennialang onderzoek leert echter dat die enorm van plaats tot plaats kan verschillen.

Verté: 'Uit ons behoeftenonderzoek onder ouderen blijkt dat elke gemeente uniek is, zelfs binnen gemeenten treden verschillen op. Neem eenzaamheid, dat is maar voor 4 of 5 procent uit algemene variabelen te verklaren, 95 procent wordt bepaald door de plaatselijke context. Het heeft geen zin, en jullie SCP is het daar niet mee eens, om op zoek te gaan naar een allesomvattende verklaring, die is er gewoonweg niet. Dat betekent dus dat als je de toegankelijkheid van de publieke ruimte wilt verbeteren, je dat lokaal of plaatselijk moet doen. Want je moet je baseren op de noden van de mensen in de wijken.'

Behalve decentraliseren moet je voor activerend ouderenbeleid ook budgetten verschuiven: van zorg naar welzijn. Dat kan veel eenvoudiger dan vaak wordt verondersteld, meent Verté. 'Hier in de omgeving van Brussel kun je moeiteloos de helft van de ziekenhuizen sluiten zonder dat je merkt dat er minder zorg komt.' Het geld dat daarmee vrijkomt kan vervolgens naar het sociaal-cultureel. En ingezet worden voor een ingrijpende sociale innovatie. Het grote probleem is echter dat de zorg er goed in is om haar belangen te beschermen. Dat doet ze onder meer door hele aparte competentie-eisen te stellen. Verté buigt licht naar voren: 'Dan kom je voor vragen te staan als: wie kan er beter in de zorg werken, degene die jarenlang voor haar dementerende vader zorgde of de 18-jarige die net de driejarige opleiding voor gezinshulp heeft afgerond en nog nooit een dementerende oudere in haar leven heeft ontmoet? Wie is hier de specialist?'

Dit competentiedenken zit ook in de weg bij dorpen en kleine steden die het moeilijk hebben om de basisvoorzieningen op peil te houden. 'Als je dan voorstelt dat de apotheker ook andere diensten verricht, een oogje in het zeil houden bijvoorbeeld, dan komen de belangenorganisaties onmiddellijk in het geweer. Branchevervaging, daarvoor zijn mensen niet opgeleid, is de meest gehoorde kritiek.'

Neem Mortsels...

Naast decentraliseren, budgetten verschuiven en anders denken over competenties, is nog een andere stap nodig voor een modern ouderenbeleid. De wetgever moet partijen in zorg en welzijn én burgers verplichten om samen te werken. Dat kan ze onder meer door financiering afhankelijk te maken van de in praktijk gebrachte samenwerking. Daarmee lokt ze initiatieven uit die plaatselijk goed passen. Neem Mortsels in de provincie Antwerpen, een goed voorbeeld van de impact die een aangepaste ruimtelijke ordening op het gedrag kan hebben.

'Voorheen werd de hoofdstraat van deze stad van ongeveer zesentwintigduizend inwoners doorsneden door rijbanen en een tramspoor. Aan beide kanten van de straat lagen kleine, slecht onderhouden trottoirs. Ouderen zag je er bijna niet, totdat de gemeente het aantal rijbanen verminderde, een maximumsnelheid van 30 kilometer per uur invoerde en de trottoirs vernieuwde en verbreedde. Nu zie je in

dezelfde straat ouderen, al dan niet met een rollator, naar de markt gaan. Ook zie je ze met elkaar klappen op bankjes. De les is dat je alleen inclusie krijgt als je de ruimtelijke ordening daarop inricht en goed kijkt naar de behoeften van mensen.’

Rommelige voetpaden

Uit andere gemeenten weten we volgens Verté ook dat ouderen vaak wakker liggen van rommelige voetpaden en het ontbreken van openbare toiletten. ‘De *walkability* van de publieke ruimte is voor hen van vitaal belang. Te veel groen geeft ze vaak een onveilig gevoel, evenals het ontbreken van goede verlichting. In Roeselare, een West-Vlaamse stad van vijftienduizend inwoners, was een parking waarvan ouderen ’s avonds geen gebruik durfden te maken. De reden? De verlichting in de parking ging pas aan, als je een sensor passeerde. Daardoor sta je bij binnenkomst een paar seconden in het donker. Dat schrok de ouderen af. Na klachten hierover paste de gemeente het systeem aan. Omdat het licht nu steeds brandt, komen ook de ouderen weer.’

Goed kijken naar de plaatselijke behoeften van ouderen, budgetten verschuiven van zorg naar welzijn, anders leren denken over competenties en samenwerking van partijen verplichten voor de inzet van zorgzame buurten — het is een overzichtelijk pakket aan ideeën en voorstellen. Over de mogelijkheden om deze te realiseren, is Verté optimistisch. ‘Ik geloof niet in defaitisme. Vooruitgang wordt gemaakt door mensen die zich ergens voor inzetten en dingen ondernemen. Daarvoor heb je inderdaad initiatiefnemers nodig, trekkers, die vorm willen geven aan een nieuwe solidariteit, met en tussen generaties.’

Onderzoek — Ouderen als co-onderzoekers

Flexibele professionals bereiken meer betrokkenheid

Wie wil weten wat ouderen in preciaire situaties zelf van hun situatie vinden, moet zich als onderzoeker of professional flexibel opstellen. Het idee bestaat dat deze ouderen lastig te bereiken zijn, maar vooral professionele gewoonten belemmeren het contact.

Uit onderzoek weten we dat wanneer oudere mensen participatie als zinvol ervaren, dit positief bijdraagt aan hun welbevinden en hun positieve gezondheid (Abma 2023; Bendien, Groot & Abma 2022; Van Campen & Oltshoorn 2022; Winsemius, Vissers, Hilhorst & Ouwehand 2020). Onderzoek naar zinvolle participatie van ouderen is echter schaars, vooral van ouderen die in armoede leven, die vanwege gezondheidsproblemen, taalbarrières of om andere redenen geen toegang kunnen krijgen tot maatschappelijke hulpbronnen of sociale netwerken. Deze groep wordt in het recente SCP-rapport *Eigentijdse ongelijkheid* (Vrooman, Boelhouwer, Iedema & Torre 2023) als ‘precariaat’ aangeduid. Het gaat om mensen die in preciaire situaties leven en te maken hebben met bestaansonzekerheid.

Vraag omdraaien

Om erachter te komen wat ouderen in preciaire situaties als zinvolle participatie ervaren en hoe de participatie gefaciliteerd kan worden, moeten professionals en onderzoekers in het sociale domein contact leggen met deze mensen. Juist daar gaat het vaak mis. Op de algemene oproep om mee te doen aan een onderzoek door bijvoorbeeld een vragenlijst in te vullen, reageren vaak ouderen die beter zijn opgeleid en die in geval van nood diverse hulpbronnen in hun omgeving kunnen aanboren.

Professionals en onderzoekers spreken vaak van ‘moeilijk bereikbare groepen’ om mensen aan te duiden die niet reageren op hun oproepen. Dit negatieve label willen we hier aan de kaak stellen door de vraag om te draaien. We veronderstellen niet langer dat er passieve of lastig te bereiken groepen ouderen zijn, maar dat onze methodologie, onze sociale positie en de instituties waar we onderdeel vanuit maken een afstand en wij-zij-binariteit creëren die het contact belemmeren. We besloten het dan ook anders aan te pakken.

Ouderen als co-onderzoekers

In de lente van 2023 initieerde een team onderzoekers van Leyden Academy in samenwerking met het SCP onderzoek in een tweetal grootstedelijke buurten, te weten Amsterdam-Oost en Laak in Den Haag. Het onderzoek richtte zich op de vragen: Wat verstaan ouderen in precare situaties onder zinvolle participatie? Welke hulpbronnen gebruiken ze? Welke verwachtingen hebben ze van de instituties? Welke rol kan participatief actieonderzoek spelen bij het aanreiken van nieuwe perspectieven voor participatie door de ouderen zelf, voor professionals en beleidsmakers? De keuze voor deze twee stadsdelen werd bepaald door de diversiteit van de bewoners en de problematiek die er speelt — armoede, huisvesting, veiligheid, enzovoort. Gezien de korte duur van het project (circa tien maanden) hebben we gekozen voor stadsdelen waarin we al eerder werkten of iemand kenden die de onderzoekers bij andere bewoners zou kunnen introduceren.

In elk stadsdeel ging een duo van twee onderzoekers aan de slag, versterkt door een professionele fotograaf en onderzoeker die in beide stadsdelen werken. Zij legden contacten om samen met ouderen een groep te formeren die zelf onderzoek ging doen. Oftewel ouderen werden co-onderzoekers, een rol die verder gaat dan deelnemer. Zij gingen samen met de academische onderzoekers hun eigen levens en die van hun medebewoners onderzoeken met het oog op verbetering van hun situatie.

Gebaseerd op onze eerdere ervaringen hebben we voor participatief actieonderzoek en de photovoice methode gekozen (Abma e.a. 2017; 2019). Het centrale doel van de participatieve benadering is het bewerkstelligen van positieve verandering in de kwaliteit van het leven van de co-onderzoekers en hun medebewoners, die duurzaam is en dus na het afronden van het project kan worden voortgezet. Naast dit actiedoel beogen we kennis te genereren over betekenisvolle participatie vanuit het perspectief van de ouderen in precare situaties. De ouderen herkennen zich (deels) in de (levens)verhalen van anderen, en zo groeit het vertrouwen in zichzelf, in elkaar en de gemeenschap. *Pressing issues* worden met andere belanghebbenden gedeeld en via collectieve actie komt verandering op gang (Bendien e.a. 2022).

Macht en controle worden gedeeld en daarin verschilt deze methode van onderzoeksmethoden die primair gericht zijn op het ophalen van informatie (Abma e.a. 2017; 2019), die daarna door professionals, los van deelnemende bewoners, wordt geanalyseerd, geïnterpreteerd en vertaald in beleid. Met de methodiek van photovoice is aan de deelnemende bewoners in de twee stadsdelen gevraagd om foto's van hun omgeving te maken en vervolgens samen het materiaal te analyseren, om zo te komen tot een lijst van belangrijke topics (*pressing issues*) die in hun beleving aan de orde zijn. Deze issues verschillen: waar in het ene stadsdeel chronische aandoeningen en verminderde gezondheid centraal staan, speelt in het andere vooral

sociaal isolement. In beide stadsdelen beperken dit soort issues de kansen om te participeren in de samenleving. In het najaar werden foto's over deze issues getoond aan beleidsmakers en professionals via een expositie in de stadsdelen.

Ouderen bereiken

In beide stadsdelen lukt het zo om vitale onderzoeksteams met ouderen te vormen. Welke factoren droegen daaraan bij? Allereerst zijn dat vertrouwen en herkenning. Het feit dat de onderzoekers in hetzelfde stadsdeel wonen, de cultuur en de tradities van de bewoners kennen en respecteren en eveneens de taal kunnen spreken, zorgt ervoor dat deuren die voor anonieme onderzoeken gesloten blijven, letterlijk opengaan. Dit bleek ook het geval in Amsterdam-Oost, waar de bewoners die onze onderzoekers niet kenden toch nieuwsgierig werden naar de doelen van het onderzoek. Zo ontstond de kans op een vervolgesprek, voor meer verdieping en uiteindelijk voor het besluit om mee te doen aan het onderzoek door bewoners die dit nog nooit eerder hadden gedaan. Het opbouwen van vertrouwen kostte niet alleen tijd, maar vroeg vooral ook een juiste benaderingswijze.

Op de tweede plaats zijn communicatieve ruimte en afstemmen op de leefwereld cruciaal. Onze ervaring leert dat wanneer je mensen die onder precare omstandigheden wonen en leven, voor een onderzoek wilt uitnodigen, je voldoende tijd moet nemen voor een gewoon gesprek. Als professional doe je er goed aan om eerst communicatieve ruimte te creëren en indien nodig naar iemands hele levensverhaal te luisteren. In beide stadsdelen gaven mensen vervolgens zelf aan dat ze aan het onderzoek mee wilden doen. Een belangrijke rol speelde de bereidheid van de onderzoekers om af te stemmen op de leefwereld van de bewoners. In Laak hebben we daar een goed voorbeeld van: onze onderzoeker (een witte, jonge, hoogopgeleide Nederlandse vrouw) die altijd vegetarisch eet, nam tijdens de kennismaking met potentiële co-onderzoekers toch een frikandel, omdat in haar eigen beleving die vegetarische keuze een drempel kon vormen in de benadering tussen bewoners en onderzoekers. Dit was een doordachte keuze en is wat we noemen bewust mensgericht en inclusief handelen.

Ten derde zijn empathie en het loslaten van eigen werkwijzen en plannen onontbeerlijk voor het vormen van vitale onderzoeksteams met ouderen. Met bewoners contact leggen voor een participatief project en aansluitend het hele proces faciliteren, vraagt veel methodologische kennis en kunde van de onderzoekers. Echter, het relationele en menselijke bleef gedurende dit proces centraal staan. In beide stadsdelen merkten onze onderzoekers dat de bewoners, behalve in de groepsbijeenkomsten, ook graag een persoonlijk gesprek met hen wilden voeren. Dit paste weliswaar niet in het onderzoeksplan, maar het was een belangrijke factor voor het succes. Het werken met mensen die zelf in armoede leven en zich daarvoor schamen, die gezondheidsproblemen hebben of zich alleen voelen, vraagt soms om het

herdefiniëren van je werkwijzen en plannen. Dit stelt de onderzoekers en professionals af en toe voor nieuwe uitdagingen, maar deze flexibiliteit wordt wel beloond. De bewoners annex co-onderzoekers waarderen de ruimte die ze krijgen, voelen zich gehoord en gezien, ontwikkelen *agency* (wilskracht) en gaan op den duur zelf invulling geven aan hoe ze mee willen doen in hun stadsdeel.

Lastige anderen

Onderzoekers en professionals hoor je nogal eens zeggen dat ouderen in precare situaties moeilijk te bereiken zijn of zelfs passieve groepen mensen zijn. Maar in de kern gaat het erom dat wij als bevoorrechte onderzoekers en professionals degenen zijn die anderen labelen als lastig, vreemd of onbereikbaar. De lastigheid of vreemdheid is met andere woorden een sociale constructie, geen feitelijkheid, en dus veranderbaar. Wij hebben daar een verantwoordelijkheid in (noblesse oblige).

Valkuilen zijn de deadlines die we zelf vooropstellen en die onnodige haast veroorzaken, onze overtuiging dat onze academische professionele kennis superieur en voldoende is om het leven van andere mensen te kunnen begrijpen, onze neiging om de wereld verbaal te duiden, waarin wij bedreven zijn en waardoor we andere vormen van duiding (bijvoorbeeld in beeld, geluid of dans) soms als inferieur beschouwen (Abma 2023). Kortom, het zijn onze professionele gewoonten die het contact met ouderen in precare situaties belemmeren. Deze ouderen zijn wellicht niet lastig, maar wij maken het hen in ieder geval lastig.

Wat opviel

Ons project heeft ons tot dusver geleerd dat ouderen in precare situaties meedoen aan de maatschappij op prijs stellen, maar dat hun vertrouwen in de instituties vaak laag is, vanwege slechte ervaringen in het verleden en weinig zelfvertrouwen. Dit wantrouwen uit zich verschillend. Terwijl het openlijk en op bijna agressieve wijze wordt geuit in het ene stadsdeel, zien we in het andere stadsdeel dat oudere generaties migranten zich naar buiten toe dankbaar opstellen naar instituties, maar onderling openlijk spreken over zich niet serieus genomen voelen.

Het viel de onderzoekers verder op dat (witte) instituties weinig open zijn over het bieden van ruimte voor bijeenkomsten. Er worden onmiddellijk (financiële) drempels opgeworpen waardoor participatie lastig is voor mensen die de touwtjes maar nauwelijks aan elkaar kunnen knopen. Zelforganisaties in de stadsdelen waren vele malen gastvrijer. Deze bevindingen komen deels overeen met een recente studie onder mensen die graag gezien, gehoord en geholpen willen worden, maar niet (tijdig) de juiste ondersteuning krijgen in het sociaal domein (Plaisier, Schyns, Kadrouch-Outmany, Schotel & De Klerk 2023). Ons type onderzoek is een van de benaderingen die dit (zelf-) vertrouwen kan herstellen. Een oudere co-onderzoeker zei: 'Jullie hebben ervoor gezorgd dat ik mijn huis uit kom. Dank, dank.'

In het ruimte maken voor de stem van ouderen in precare situaties ligt een belangrijke rol voor de onderzoeker en de professional. Zij kunnen het proces van participatie initiëren en faciliteren. Onze eerste ervaringen laten zien dat het in de kern gaat om het creëren van een verwelkomende relationele ruimte waarin ouderen zich gehoord, gezien en uitgenodigd voelen om te participeren opdat zij via collectieve sociale (inter-)acties kunnen zoeken naar nieuwe perspectieven en acties die het leven in de wijken beter maken.

Tineke Abma is hoogleraar Ouderenparticipatie in het Leids Universitair Medisch Centrum en directeur-bestuurder van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Elena Bendien is senior onderzoeker bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. Zij doet onderzoek naar vraagstukken die te maken hebben met gender, seksualiteit en intimiteit op latere leeftijd. Crétien van Campen is senior onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau op het terrein van kwaliteit van leven in de levensloop en de maatschappelijke participatie van ouderen. Leen Sterckx is kwalitatief methodoloog bij het Sociaal en Cultureel Planbureau en coördineert een project dat erop is gericht het SCP-onderzoek inclusiever te maken.

Dankwoord

We zijn de ouderen in de wijken en de onderzoekers zeer erkentelijk voor hun betrokkenheid. Dank aan Zohra Bourik, Marleen van Dohmen, Eveline Kiela en Derya Uzum van Leyden Academy en fotograaf Janine Schrijver.

REFERENTIES

- Abma, T. A. (2023). *The Art of Belonging*. [Inaugurele rede, Universiteit van Leiden]. Leiden University Press.
- Abma, T. A., Banks, S., Cook, T., Dias, S., Madsen, W., Springett, J. & Wright, M. (2019). *Participatory research for health and social well-being*.
- Abma, T.A., Cook, T., Rämngård, M., Kleba, E., Harris, J. & Wallerstein, N. (2017). Social impact of participatory health research: collaborative non-linear processes of knowledge mobilization. *Educational Action Research*, vol. 25, no. 4, p. 489-505.
- Bendien, E., Groot, B. & Abma, T. (2022). Circles of impacts within and beyond participatory action research with older people. *Ageing & Society*, 42(5), 1014-1035.
- Campen C. van & Olsthoorn, M. (2022). *Meedoen aan de samenleving*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Plaisier, I., Schyns, P., Kadrouch-Outmany, K., Schotel, A. L. & Klerk, M. de (2023). *Gezien, gehoord en geholpen willen worden. Ervaringsverhalen over gemiste ondersteuning uit het sociale domein*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Vrooman, C., Boelhouwer, J., Iedema, J. & Torre, A. V. D. (2023). *Eigentijdse ongelijkheid*.

Sociaal en cultureel Planbureau. <https://repository.scp.nl/handle/publications/1361>.

Winsemius, A., Vissers, M., Hilhorst P. & Ouwehand, A. (2020, 8 januari). Vitale ouderen kunnen veel meer betekenen voor de samenleving. *www.socialelvraagstukken.nl*.

Essay — ‘Vergeten is niet het einde van mijn bestaan’

Blijven meedoen met dementie

Bij mensen met dementie denken we niet meteen aan een actieve rol in de samenleving. Toch is er véél meer mogelijk dan alleen thuiszitten. Maar daarvoor moet de samenleving wel meehelpen.

We worden steeds ouder en daarmee neemt de kans op dementie toe. In Nederland is momenteel bij meer dan 280.000 mensen een vorm van dementie vastgesteld, in 2050 zullen dat er naar schatting 625.000 zijn (Alzheimer Nederland 2023). Het overgrote deel van de mensen met dementie woont thuis: ongeveer 68 procent. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat het thuis gezellig blijft? En vooral, dat deze mensen kunnen blijven participeren in en bijdragen aan de samenleving? Daarvoor is een omslag in denken en handelen nodig. We zullen ouderen, ook als ze dementie hebben, niet als kostenpost moeten zien, maar als steenrijk, met hun levenservaring en dito wijsheid (Wal 2018). Niet als mensen die iets niet kunnen, maar als mensen die nog wel iets kunnen. Dat is geen ontkenning van wat dementie teweegbrengt. Dementie grijpt diep in op het bestaan. Als je dementie krijgt, kun je zo snel mogelijk een codicil invullen, je testament laten opmaken en anticiperen op blijvend verlies. Wat ook kan is je hobby voortzetten, nieuwe vrienden maken, blijven bewegen. Met dementie is het leven niet voorbij; het leven bestaat uit meer dan dementie. Het is de opgave om te (leren) leven met dementie, zeker als de ziekte zich meer en meer laat gelden.

Voor de omgeving is het belangrijk om mensen met dementie te blijven aanspreken op hun uniciteit (Beerens e.a. 2018; Trijber 2021). Om niet de ziekte, maar de mens centraal te zetten. Dat vraagt om een respectvolle benadering, oprechte aandacht en compassie. Het vraagt lef en moed van de omgeving om uit te gaan van wat nog wel kan. Een persoon met dementie hoeft je niet te mijden, je hoeft niet iemand te bellen voor advies. Wat je wel moet is contact aangaan, mensen met dementie betrekken, hen uitnodigen en uitdagen om mee te (blijven) doen. Dementie zou niet het einde

moeten zijn van het lidmaatschap van de club. Zo spraken sportverenigingen in Venray in het leefstijlakkkoord af dat inwoners wat hen betreft lid kunnen blijven voor het leven.

Vergeten is menselijk

Het ongrijpbare en onstuitbare karakter van dementie maakt dat mensen bevreesd zijn de ziekte te krijgen. Dwalen in de buurt, vergeten af te rekenen in de supermarkt, de verjaardag van je dochter vergeten, liever niet. Vereenzaming en ontworteling liggen op de loer. Weten dat je je iets niet meer kunt herinneren, aanvoelen dat er iets niet klopt, maar niet scherp hebben wat; de diagnose is als een ondergrondse aardbeving, met naschokken, waarbij de stevigheid en stabiliteit die er altijd was, langzaam verdampen. De vereenzaming wordt ook gevoed doordat in onze samenleving veel aankomt op cognitieve vaardigheden — begrijpen, onthouden, snappen, weten. Het is de echo van Descartes' 'Ik denk dus ik besta'. Bisschop-filosoof Augustinus (354-430) reikte al eeuwen eerder een ander perspectief aan: 'Ik vergis me, dus ik besta' (Augustinus 1997). Augustinus gaat menselijk en mild met vergeten en vergissen om. Het is volgens hem de kunst om het geheugen in beweging te houden, aangename herinneringen levend te houden, te voeden en te verstevigen wat vertrouwd is. Programma's met als doel het brein van mensen in beweging te houden, hebben dus oude papieren. Van Augustinus kunnen we leren dat niets menselijks ons vreemd is, zich vergissen overkomt de besten (Augustinus 2005).

Zinvolle daginvulling

'Meent u dat? Bent u 95 jaar?' 'Ja, ik help ze een beetje op weg. Doe ik al jaren.' Tegenover me een kwieke man, niet groot, maar enthousiast en vakkundig. Timmerman geweest in zijn werkzame leven en nu al enige tijd vrijwilliger in het Ontmoetingscentrum voor mensen met dementie. Op zijn 95ste nog altijd van betekenis voor anderen' (Movisie 2022).

Hoe kunnen mensen met dementie (en hun naasten) hun leven dan zo normaal mogelijk voortzetten en van betekenis blijven voor de samenleving? Zinvolle activiteiten kunnen daarin een grote rol spelen (Han, Radel, McDowd & Sabata 2016; Smit 2018; Zorgstandaard Dementie 2020). Activiteiten waar mensen van zeggen: 'Ik heb zin om ernaar toe te gaan, was het maar weer maandag.' Of zaterdag. Het gaat om activiteiten die aansluiten op de leefwereld en interesses van de persoon met dementie, waarbij ontmoeting en plezier centraal staan en die betekenisvol zijn. Dat laatste betekent dat de activiteiten er ook voor kunnen zorgen dat mensen met dementie zich nuttig en erkend voelen. Daarbij helpt het dat mensen met dementie in contact komen met anderen en in contact staan met een veilige en vertrouwde omgeving. Zulk contact biedt tegelijkertijd de mantelzorger een vaak zo noodzakelijke adempauze.

‘Een club als deze hoort gewoon bij het leven’

‘Als je niet weet wie je bent, hoe kan je dan jezelf zijn?’ Aan het woord is Clara*, een oudere dame, het haar netjes opgestoken. Ze heeft een stoere en tegelijk gemoedelijke uitstraling. We zijn bij Zandstroom, een ontmoetingscentrum voor mensen met een haperend brein in Zandvoort, onderdeel van Zorgbalans. Gelegen aan de boulevard, nauwelijks honderd meter van de Noordzee. Elke dag komen hier mensen met dementie — de een verder in het proces dan de ander. Wat opvalt, is de huiselijke sfeer. Het koffiezetapparaat staat te pruttelen, boeken en kranten liggen op tafel, overal hangen mooie portretfoto’s, er wordt gelachen. De mensen die hier komen noemen het een club. McGreg is er ook, de hond van Annie*. Er worden nauwelijks spelletjes gedaan, dat is bezigheids therapie. Met de clubleden wordt gewerkt aan kunst, muziek en dans. Het ‘makerschap’ wordt aangesproken, creativiteit wordt zoveel mogelijk benut. Het lijkt wel een familiehuis — het is een geïmproviseerde familie, zegt oprichter Leontine Trijber. Bij binnenkomst corrigeert ze me: we praten hier niet over dementie en ook niet over zorg. Verboden woorden. Hier telt het leven, het zijn mensen als jij en ik. Haperend brein is de term. ‘Als je hen blijft aanspreken op cognitieve vermogens, neem je eigenlijk de aandoening niet serieus.’

Jong, oud, begeleider, clublid: iedereen wordt hier met de voornaam aangesproken. Ook die ene meneer van adel — misschien voor het eerst in zijn leven. Er ontstaan nieuwe vriendschappen. In deze club worden mensen op ideeën gebracht — nieuwe en oude ideeën. Gesprekken over vroeger, maar net zo goed over de toekomst. Kerkvader Augustinus had het eeuwen geleden al gesmeekt: vergeef me het vergeten, help me te herinneren. Helpen herinneren wie je in essentie bent — dat gebeurt hier bij de Zandstroom. ‘Ik ben elf jaar bekend met vergeten,’ vertelt een clublid, ‘maar vergeten is niet het einde van mijn bestaan.’

De drempel naar de ontmoetingsclub is behoorlijk hoog. Soms té hoog. Een club voor gekken, denken sommigen in Zandvoort. Familieleden willen soms wel dat hun vader of moeder naar Zandstroom gaat, maar ze willen zelf niet mee. ‘Niet vragen, maar doen. Neem ze mee, laat ze het ervaren’, is de reactie van Leontine. De hulp en ondersteuning aan mensen met dementie is te weinig gericht op activering en participatie, vinden ze hier. Soms zijn familieleden niet enthousiast. ‘Mijn moeder is geen groepsmens’, menen ze. Eenmaal binnen bij de club klinkt het vaak: hadden we maar eerder geweten hoe leuk en fijn het hier is. De begeleiders zijn er vrij zeker van dat deelname aan de club de kwaliteit van leven verhoogt. ‘We hebben verschillende keren een opname in het verpleeghuis weten uit te stellen of zelfs voorkomen. Laat mensen zo lang als mogelijk in hun vertrouwde omgeving, laat het gewone, alledaagse zo lang als mogelijk intact.’

De clubleden zijn enthousiast, allemaal. ‘Een club als deze hoort bij het leven, vind ik. Als je jong bent, ga je studeren, als je volwassen bent, ga je naar je werk, als je ouder bent, ga je naar de club.’ Een ander: ‘Thuis verveel ik me, hier is tenminste leven in de brouwerij.’ De meeste clubleden komen moe en voldaan thuis. Een begeleider beaamt dit: ‘Hier prikkelen we de hersenen, we dagen de club-

leden voortdurend uit. Thuis ligt verveling op de loer en is het niet verwonderlijk dat mensen liggen te suffen in hun stoel.' Thuis worden ze veel meer geconfronteerd met de impact van een haperend brein, vertellen ze, hier niet: 'Hier mag ik er zijn en mag ik dingen vergeten.'

**omwille van de privacy zijn de namen geanonimiseerd.*

De motivatie om deel te nemen aan activiteiten is logischerwijs hoger wanneer deze aansluiten bij het vroegere leven en de identiteit van iemand (Van 't Leven 2020). Doorgaan met alledaagse activiteiten die zij ook ondernamen voordat zij dementie hadden, geeft mensen in bepaalde mate de mogelijkheid om hun oude levensstijl, overtuigingen en waarden te behouden. Mensen met dementie hebben behoefte aan een vertrouwde omgeving, mede omdat dit hen een gevoel van samenhang geeft. Een vertrouwde omgeving stimuleert mensen daarnaast om te participeren. Uit onderzoek blijkt dat het betrekken van mensen met dementie bij activiteiten die voor hen van betekenis zijn (*meaningful activities*) een goede invloed heeft op de cognitieve status en fysieke functies. Er zijn sterke aanwijzingen dat zinvol bezig zijn en blijven de progressie van de aandoening remt. Daarnaast vermindert het de kans op depressie en probleemgedrag. De kwaliteit van leven is bij ouderen die actiever zijn in het leven hoger (Beerens e.a. 2018; Donkers 2018). Het leidt bovendien tot meer zelfvertrouwen, plezier, creativiteit en zelfstandigheid (Smit e.a. 2015).

Het ondernemen van activiteiten met anderen maakt bovendien dat je niet alleen bent, je niet het gevoel hebt dat je er alleen voor staat, maar dat je samen bent, ergens bij hoort. Mensen onderhouden of creëren graag betekenisvolle relaties. Onderzoek laat ook zien dat informele netwerken en burgerinitiatieven in de buurt daaraan kunnen bijdragen, met nieuwe vormen van gastvrijheid, *safe havens* en ontmoetingsplekken of activiteiten (Van Melik & Pijpers 2017). Ouderen willen elkaar graag ontmoeten, maar wel op hun eigen plek en manier. Ontmoetingen en ontmoetingsplekken zijn belangrijk. Op allerlei manieren wordt inmiddels antwoord gegeven op dit vraagstuk, met 'alledaagse attentheid' (Kremer, Parys & Verplanke 2019; zie ook hoofdstuk 24 van dit boek), met de sociale benadering van dementie (The e.a. 2015), *self-building safe havens* (Power & Barlett 2018), de oprichting en inzet van Odensehuizen, ontmoetingscentra, activering en activiteiten als DementTalent en Restaurant Misverstand.

Samenleving aan zet

Coby klinkt verontwaardigd: 'Ik? Aan die tafel om koffie te drinken met die groep mensen met dementie? Nooit!' Casemanager Trudy: 'Zou je willen meehelpen de koffie in te schenken?' Coby: 'Jazeker, dat lijkt me mooi, dan doe ik tenminste iets nuttigs' (Alderliesten 2023).

Meedoen vraagt wat van ‘buiten’. Van plaatsen waar mensen met dementie participeren: koor, sportclub, bibliotheek, museum. De samenleving is aan zet: de supermarkteigenaar door niet direct de politie te bellen, maar door een kopje koffie aan te bieden; de bibliotheek om ruimte te bieden voor een *slow reading* boekenclub; de sportclub om te zoeken naar activiteiten en taken die nog wel kunnen in plaats van mensen subtiel naar einde lidmaatschap te dirigeren. Misschien niet meer achter de bar, als rekenen lastig wordt, maar dan nog wel bij het ontvangstcomité. Alledaagse attentheid betekent een buurman die een oogje in het zeil houdt, een nichtje dat eens bij opa langsgaat om te horen over vroeger, een casemanager die er is, als het nodig is, maar op afstand blijft als moeder en dochters er prima samen uit kunnen komen.

‘Als mijn moeder voor de derde keer die dag bij de kaasboer kwam, liet hij haar niet nog een keer afrekenen. Heel rustig en vriendelijk probeerde hij haar uit te leggen dat ze al kaas genoeg in huis heeft’ (Movisie 2023).

Kleinschaligheid kan een belangrijke voorwaarde zijn voor alledaagse attentheid. De winkeleigenaar die zijn klanten kent, een oplettende pakketbezorger, buurtgenoten die voor elkaar klaar staan. Met elkaar houden we een oogje in het zeil. In kleine gemeenschappen zijn mensen affectief bij elkaar betrokken, waarbij fysieke nabijheid een factor is, maar mentale nabijheid evenzeer. Het kunnen allerlei typen gemeenschappen zijn: variërend van een hechte buurt tot een kerkgemeenschap, van een vriendengroep tot een Knarrenhof. Het betekent dat verder moet worden gekeken dan bestaande voorzieningen. En dat daarbij niet moet worden uitgaan van het huidige aanbod, maar van de behoeften van de mensen zelf. De aanstaande groei van thuiswonende ouderen vraagt ook om een nieuwe visie op wonen: ruimte om wonen en zorg te combineren; dementievriendelijke *communities* waarin ouderen gestimuleerd worden naar elkaar om te zien en voor elkaar te zorgen; woningbouw met aandacht voor intergenerationeel contact; geen boete op samenwonen door korten op uitkering van een inwonende mantelzorger. Het vraagt om community managers, kwartiermakers in de buurt, domeinoverstijgende samenwerking, het vergoeden van sociaal werk vanuit zorgverzekeringswetten, het erkennen van de cruciale en essentiële inzet van vrijwilligers.

Mensen met dementie zien, daar begint het mee. Naar hun verhalen luisteren, aansluiten bij hun behoeften. Ze hebben vaak geen hoge eisen, net als wij willen ze gewoon leven. Normale dingen doen. Naar de bioscoop, een verjaardagstaartje bij een kleinkind eten, de tentoonstelling bezoeken waar iedereen het over heeft. Het gewone, het alledaagse, maakt het leven met dementie bijzonder.

Hans Alderliesten werkt bij Movisie als senior onderzoeker dementie/ouderen. Als buitenpromovendus doet hij aan de Erasmus Universiteit onderzoek naar moreel leiderschap bij Augustinus.

REFERENTIES

- Alderliesten, H. (2023, 24 juni). *Nieuwsflits dementie*. Movisie.
- Alzheimer Nederland (2023). *Factsheets dementie*. Geraadpleegd via: www.alzheimer nederland.nl.
- Augustinus (1997). *Belijdenissen. Vertaald en ingeleid door Gerard Wijdeveld*. Ambo.
- Augustinus (2005). *De Triniteit*. Peeters.
- Beerens, H. C., Zwakhalen, S. M. G., Verbeek, H., Tan, F., Downs, M., Boer, B. de, Ruwaard, D. & Hamers, J. P. H. (2018). The relationship between mood, activity and interaction in long term dementia-care. *Aging Ment Health*. 22(1):26-32.
- Dröes, R. M., Schols, J. & Scheltens, P. (red.) (2015). *Meer kwaliteit van leven. Integratieve Persoonsgerichte Dementiezorg*. Diagnosis Uitgevers.
- Donkers, H. W. (2018). *Social participation dilemmas in dementia*. Radboud Universiteit.
- Gawande, A. (2014). *On Being Mortal, Medicine and What Matters in the End*. Metropolitan Books.
- Han, A., Radel, J., McDowd, J. M. & Sabata, D. (2016). Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias**, 31(2), 115-123.
- Kremer, M., Parys, A. & Verplanke, L. (2019, 8 juli). Alledaagse attentheid in een superdiverse wijk. www.socialevraagstukken.nl.
- Leven, M. A. van 't (2020). *Needs of people living with dementia and their informal caregivers for activating interventions*. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Melik, R. van & Pijpers, R. (2017). Older People's Self-Selected Spaces of Encounter in Urban Aging Environments in the Netherlands. *City & Community*, 16(3), 284-303.
- Movisie (2022, 13 juli). 'Ze zeggen dat ik dementie heb'. www.movisie.nl.
- Movisie (2023, 13 april). *Oogje in het zeil: een vriendelijke kaasboer*. www.movisie.nl.
- Power, A. & Bartlett, R. (2018). Self-building safe havens in a post-service landscape: how adults with learning disabilities are reclaiming the welcoming communities agenda. *Social & Cultural Geography*, 19 (3), 336-356.
- Smit, D., Lange, J. de, Willemse, B., Twisk, J. & Pot, A. M. (2015). Activity involvement and quality of life of people at different stages of dementia in long-term care facilities. *Aging & Mental Health*, 20(1), 100-109.
- Smit, D. (2018). *Seize the day! Activity involvement and wellbeing of people with dementia living in care homes*. Vrije Universiteit Amsterdam.
- The, A-M., Jonkers, R. e.a. (2015). Het beste medicijn — Sociale Benadering Dementie. (in eigen beheer).
- Thijssen, M., Graff, M. J. L., Lexis, M. A. S., Nijhuis-van der Sanden, M. W. G., Radford, K., Logan, P. A., Daniels, R. & Kuijer-Siebelink W. (2023). Collaboration for Developing and Sustaining Community Dementia-Friendly Initiatives: A Realist Evaluation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 4006.
- Trijber, L. (2021). *Het haperende brein. Een nieuwe kijk op dementie*. Noordboek Books.

Wal, A. J. P. W. van der, (2018). *Wat maakt het leven de moeite waard? Ouderen aan het woord die permanent van intensieve zorg afhankelijk zijn*. Boekencentrum.

Zorgstandaard Dementie (2020). *Zorgstandaard Dementie. Samenwerken op maat voor personen met dementie en mantelzorger*. www.zorgstandaarddementie.nl.

Conclusie — *Het is best simpel eigenlijk*

Dit is een wat ongeduldige bundel geworden. Wie ziet wat er al gebeurt richting een ouderen-welkome samenleving, raakt overtuigd van de potenties. Maar zo zie je des te beter dat het veel te langzaam gaat. In de inleiding stelden we al vast dat we de vergrijzing toch al een tijdje zien aankomen en dat het beleid van ‘extramuralisering en vermaatschappelijking’ alweer decennia oud is. En we zien in dit boek ook enthousiasmerende ontwikkelingen: zorgzame dorpen, de inzichten van de experts in het sociaal domein, de mogelijkheden van de ABCD-methode en de spontane alledaagse attentheid (allemaal in het vijfde deel van deze bundel). Het is inspirerend, maar bij elkaar nog wat mager.

Gaan we dan wachten tot de wal het schip keert? Immers, ouderen groeien vanzelf uit tot een van de grootste groepen in de samenleving, en drukken dan hun stempel wel. Maar, zou het niet veel wijzer zijn te anticiperen op de ‘grijze golf’? Aan ouderen zelf zal het niet liggen. Ze doen al best veel en willen ook meer. Het is een oude wet uit het vrijwilligerswerk: mensen komen graag in de benen als ze maar gevraagd worden. Het wat provocerende pleidooi voor een maatschappelijke dienstplicht (hoofdstuk 12) appelleert aan dit gegeven. Het is een manier om mensen te vragen, om hen het gevoel te geven dat ze gezien worden. In onze zoektocht om dat meedoen vorm te geven stuiten we meteen op de grootste barrière: de beeldvorming. Anja Meulenbelt las laatst de kop *De ouderen gaan ons overspoelen*. O, dat ben ik, dacht zij toen. We zitten in ons land met een bijtend seniorisme, zo laten Richard Ridderinkhof en Lotte Brinkhof (hoofdstuk 5) zien. Schadelijk zelfs voor de volksgezondheid. Chronische stress, verhoogde bloeddruk, geheugenverlies, het zijn maar een paar gevolgen van discriminatie van ouderen. Om de beeldvorming te doorbreken kunnen we onszelf ertoe aanzetten om bewuster te worden. Communicatie is daarin cruciaal schrijven de wetenschappers. Het wordt op meer plekken in dit boek betoogd: ga eens met ouderen praten, vraag wat ze willen. Te vaak wordt er nog over ze gedacht in plaats van met ze gepraat. Dat is geen sinecure en het bereiken van ouderen die het sociaaleconomisch wat minder hebben getroffen, vraagt om een andere onderzoeksaanpak, zo laat Tineke Abma (hoofdstuk 26) zien. Maar het kan. Door tijd te nemen voor een goed gesprek, empathie te tonen en

vertrouwen te winnen. En desnoods maar een frikandel te eten terwijl je vegetariër bent, vertelt een jonge onderzoekster.

De ouderen zelf

In dit boek komen ouderen royaal aan het woord. We begonnen met degenen die in de vorige eeuw als gerontologen de doelgroep bestudeerden waar ze nu zelf toe behoren. Theoretische geschoolde ervaringsdeskundigen dus. Zij laten vooral zien dat de kennis die zij toenmaals verwierven nog steeds staat als een huis. Henk Buijsen leerde destijds dat controleerbaarheid, voorspelbaarheid en sociale steun het supertrio is dat de kwaliteit van leven bepaalt. Hij constateert dat dit nog steeds zo werkt. Henk Nies stak op dat ontwrichtende gebeurtenissen in de levens van ouderen, zoals als verlies van een partner, werk en gezondheid, de kwaliteit van leven van mensen minder beïnvloeden dan je zou denken. Het gaat erom hoe je ermee weet te dealen. Hij ervaart nu aan den lijve dat het lukt om dergelijke gebeurtenissen een plek te geven. Max de Coole verwoordt ouder worden als 'hernieuwd engagement in distantie', vaak minder verplichtend, meer relativerend en in een ander tijdspectief. Laura Christ stelt dat beleidsdomeinen vaak de leeftijdsgrenzen bepalen, en dat het belangrijk is dat jongere en oudere mensen elkaar blijven ontmoeten. Nan Stevens leerde dat een positief perspectief hebben belangrijk is, en dat de beleving 'nodig zijn' daarbij helpt. Erik Gallé en Decy Eysma pleiten voor cultuursensitiviteit bij het zoeken naar oplossingen.

Stuurbare beeldvorming

De gerontologen roepen met hun verrijkende reflecties onbedoeld een ander beeld op van ouderen dan we kennen uit veel media. Het onderstreept dat beelden niet vastliggen en veranderbaar zijn. Een prachtig voorbeeld daarvan is wat Harry van Dalen en Kène Henkens in herinnering brengen (hoofdstuk 9). Weet u nog hoe twintig jaar geleden mensen nog verwachtten dat zij rond hun 59ste met pensioen zouden gaan? Dat was begin deze eeuw de norm die in de decennia ervoor was gevormd. Met de afschaffing van de VUT in 2005 en de verhoging van de AOW-leeftijd in 2015 is daar snel verandering in gekomen. Niet alleen is 67 jaar veel meer de norm geworden, zelfs doorwerken na de AOW-leeftijd wordt door 61 procent van de werkgevers positief beoordeeld. Leeftijdsnormen kunnen dus sterk van bovenaf beïnvloed worden door regeringsbeslissingen. Zo is oud op de werkvloer nu veel meer geaccepteerd dan tien jaar geleden. Een gelukkige oude dag met betaald werk is ook mogelijk, laat Beate van der Heijden zien (hoofdstuk 10). Maar werkgevers moeten wel beseffen dat dat niet vanzelf gaat en dat ze goed moeten luisteren naar hun werknemers, zeker als het werk te zwaar of uitzichtloos is geworden. En dan kan het best zo zijn dat je als gepensioneerd vrachtwagenchauffeur zegt: "Toen ik op mijn 67ste een jaar niets deed, zei ik tegen mijn vrouw: "Of ik ga weer werken of ik spring uit het raam"" (hoofdstuk 8).

Laten we intussen niet vergeten dat op tijd stoppen met betaald werken voor veel mensen ook harde noodzaak is, en dat dat ook wel wat makkelijker gemaakt mag worden. Zeker ook om reservoir vrij te maken voor al die mooie taken in het vrijwilligerswerk of om op de kleinkinderen te passen en wat vaker met de camper eropuit te trekken. Wie graag zorgt, kan overwegen betaalde mantelzorg te gaan verlenen (Piet-Hein Peeters in hoofdstuk 11). In Japan, wat betreft vergrijzing ons voorland, vertelt Ayami Nakatani, hoogleraar antropologie aan de Universiteit van Okayama, wordt van ouderen verwacht dat ze, veelal slecht betaald, langer doorwerken (hoofdstuk 13).

Walkability

De sociale normen zijn op de arbeidsmarkt dus snel en fors verschoven. Hoe zit dat met oud in de buurt? Daar zit 'm voor een groot deel de kneep. De woonomgeving is maar matig aangepast aan ouderenwensen, en hun woning zouden ze ook graag anders zien. Voor dat laatste werkt Marcel Canoy in hoofdstuk 15 met zijn voorstel voor woningdelen een creatief voorstel uit, fijn voor oud en jong. Het is intussen een schrijnende bevinding, maar meer dan de helft van de ouderen in Den Haag voelt zich eenzaam. Er is weinig reden om aan te nemen dat dat in andere steden anders is. Het ontroerende is dat veel Haagse ouderen graag maatschappelijk participeren en andere mensen willen helpen, ontdekten Joost van Hoof en Suzan van der Pas. 'Bijvoorbeeld door middel van muziek maken, vrijwilligerswerk doen of in de kerk of een andere religieuze gemeenschap helpen. Ook buurtapps dragen bij aan het vergroten van de sociale participatie.' En deze ouderen hebben ook wat te bieden: 'Ouderen zouden graag meer verbinding zoeken met jonge gezinnen, enerzijds om hen wat meer traditionele waarden bij te brengen, anderzijds om zelf ook te leren en nieuwe contacten te leggen.'

Nu valt er veel te verbeteren aan de publieke ruimte — zie het interview met Dominique Verté in hoofdstuk 25 — maar ook weer niet alle ouderen willen voor hun sociale contacten beperkt worden tot hun nabije omgeving. Familie of vrienden van ouderen wonen echt niet allemaal in de eigen buurt, en niet alle activiteiten waar ouderen aan willen deelnemen zijn naast de deur te vinden. We zijn immers ook een netwerksamenleving. Daarom is de onttakeling van het openbaar vervoer wel een probleem. Maar er is hoop want Robert Lagendijk laat in hoofdstuk 16 zien hoe het de pakketbezorging wel lukt om de pakketstroom van deur tot deur — *the last mile* — overeind te houden. Inspiratie voor het personenvervoer van de minder mobiele onder ons?

Balanceren tussen veiligheid en kwaliteit van leven

De zorgzaamheid ligt voor het oprapen, stelt Yvonne Witter in hoofdstuk 17, en ze licht er een van de eerste zorgcoöperaties in Nederland uit: Austerlitz. Het is een van de initiatieven uit de bundel *Zorgzame buurten* (2023), waar we in de inleiding

naar verwezen. Er zijn er inmiddels pakweg vijftienhonderd van in alle soorten en maten, verspreid door heel Nederland. Ze drijven veelal op oudere vrijwilligers en verbinden zorg en sociaal domein. Ze bloeien, maar ze worstelen evenzeer met 'het systeem', met gemeenten, zorgverzekeraars, et cetera. Ons zorgsysteem is nogal beheersmatig van aard en dat gaat soms ten koste van medemenselijkheid. En is mede daarom ook peperduur.

Het vraagt lef en moed van de omgeving om uit te gaan van wat nog wel kan en de mens centraal te stellen, stelt Hans Alderliesten over mensen met dementie in hoofdstuk 27. Dat gaat meer in het algemeen voor ouderen op. Het centraal stellen van hun leefwereld heeft consequenties, want dan staat veiligheid niet automatisch op de eerste plaats. Een oudere die een borreltje drinkt kan eerder vallen. En een heup breken. Niemand meer een drankje dus? Het maatschappelijke debat hierover moeten we echt anders gaan voeren: niet vanuit de vraag hoe we kosten wat kosten kunnen voorkomen dat het fout gaat, maar wat nodig is om de kwaliteit van leven van ouderen te borgen.

Het sociaal werk

We realiseren ons dat de gepensioneerde gerontologen die we in deze bundel aan het woord laten een bevoorrechte groep vormen. Degenen met weinig bestaanszekerheid staan er anders voor. Zij zullen op het sociaal werk moeten kunnen rekenen. Als u hier bent aangekomen, bladert u dan beslist nog even terug naar hoofdstuk 22 waarin Marcel Spierts en Sjef van der Klein minutieus vertellen hoe je met ouderen aan *community building* kan werken. In het Tilburgse stadsdeel de Reeshof probeerden zij het zelf uit met de ABCD-methode. Twee belangrijke noties: begin klein en bedenk dat gemeenschappen vaak ontstaan op plekken waar mensen elkaar bijna vanzelfsprekend dagelijks tegenkomen. Om *community building* verder te brengen moet het voorbij het feelgood-punt komen. Dat vereist continue inzet. En sociaal werkers kunnen het niet alleen, samenwerken met de collega's uit zorg, wonen en educatie is cruciaal. Onze auteurs adviseren om onszelf niet al te snel rijk te rekenen en te denken dat *community building* hét antwoord is op de zorgkloof, maar vooralsnog zien wij vooral veel potentie. En ja, dat optimisme is ook ingegeven door de zorgzame buurten. We halen hier ter inspiratie nog even de column van Yvonne Witter (hoofdstuk 17) aan: 'Wat is nu het geheim? Eigenlijk heel simpel: je vraagt aan alle inwoners wat er nodig is en gaat het doen. Maaltijden, vervoer, klussen. Je schakelt mensen in die iets kunnen betekenen.' In onze vertaling: als het niet vanzelf gaat dan is er een sociaal professional nodig. Best simpel wel.

Lilian Linders is lector Empowerment en Professionalisering bij Hogeschool Inholland. Marcel Ham is hoofdredacteur van het Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken.

