

Het woord is aan
ouderen

VERSLAG
VAN EEN
PROCES

VERHALEN VOOR EEN BESTENDIGE LEVENSLLOOP

Opgetekend door:

GENERO



Inhoudsopgave

Inleiding	5
Over de initiatiefnemers	6
Sessie Emmen	8
Conclusies sessie Emmen	11
Sessie Veenendaal	12
Conclusies sessie Veenendaal	15
Sessie Rotterdam	16
Conclusies sessie Rotterdam	17
Sessie Amersfoort	20
Conclusies sessie Amersfoort	23



Dit is het procesverslag van het project: Het woord is aan ouderen. Het is een samenvatting van een vernieuwend en boeiend project waarin we de narratieve methode hebben gebruikt. Het was een samenwerking met 75 ouderen en werd begeleid door diverse mensen met een kunstzinnige achtergrond.

De vier verhalenvertel-bijeenkomsten met ouderen zijn journalistiek vastgelegd via scrollies, gefilmd en getekend.

De volledige weergave daarvan is digitaal terug te vinden op de websites van de drie netwerkorganisaties ZIF, GENERO en NUZO en op ouderenaanhetwoord.wordpress.com

Inleiding

Inzicht krijgen in wat ouderen nodig hebben, door die ouderen zelf aan het woord te laten over hun leven. Dat is het doel van 'Het woord is aan ouderen', waarbij ouderen uit verschillende delen van het land gevraagd zijn om te vertellen over wat ze nodig hebben. Ouderen worden vaak wel uitgenodigd om aan tafel mee te praten over het beleid van een organisatie, maar dan praat je vanuit een organisatiestructuur, met bijbehorend systeemdenken en wetten en regels. Door ouderen zelf te laten praten en denken vanuit hun gewone leven, komen we veel meer te weten over hun wensen en behoeftes.

Het project 'Het woord is aan ouderen' is een initiatief van de drie ouderenwerkorganisaties ZIF, NUZO en GENERO en werd gefinancierd door ZonMW. Ruim 75 ouderen vertelden hun verhaal. Dat gebeurde in samenwerking met diverse kunstenaars: verhalenvertelster Anne van Delft, Saskia van de Ree en journaliste en documentairemaakster Anne Peetoom. Laatstgenoemde begeleidde haar oud studenten Anneloes Prins (journaliste) en Wouter Hoogland (documentairemaker) bij het optekenen en filmen van de verhalen. Striptekenaar Maaike Hartjes heeft de eindsessie en conclusies in cartoons opgetekend.

Bijeenkomsten

Van eind 2017 tot de zomer van 2018 zijn vier sessies gehouden, door het hele land. De eerste drie sessies in Emmen, Veenendaal en Rotterdam



©ComicHouse

gaven ouderen de kans om ononderbroken te vertellen over wat zij meemaken in het leven. Ze gaven in allerlei vormen antwoord op de vraag: wat heb je nodig om gezond ouder te worden? Door de diversiteit onder de ouderen kwamen daar veel verschillende antwoorden uit, maar een aantal thema's kwamen bij iedere sessie terug. In de eindsessie in Amersfoort waren enkele verhalenvertellers, zorgprofessionals, vertegenwoordigers van gemeenten en ouderenwerknetwerken, en mensen uit de wetenschap, kennisnetwerken en het ministerie van VWS aanwezig om de balans op te maken.

Luisteren naar persoonlijke verhalen

Het idee voor het project kwam van de grond na een eerdere verhalenworkshop onder leiding van verhalenvertelster Anne van Delft tijdens een bijeenkomst met ouderen georganiseerd door het Zorg Innovatie Forum in het Noorden van het land. Voor veel organisaties is het heel gewoon om ouderen te vragen om aan te schuiven als er over ouderenbeleid wordt gesproken. Maar vaak wordt dan maar een enkele oudere uitgenodigd en gaat het gesprek vooral over het beleid van instellingen. De verhalenworkshops lieten zien hoe verfrissend het is om nou eens aan de andere kant te beginnen, namelijk de kant van het dagelijks leven van de ouderen. Wat hoor je als je echt luistert naar persoonlijke verhalen van ouderen? Het idee voor 'Het woord is aan ouderen' was geboren.

'Het woord is aan ouderen' is een initiatief van Zorg Innovatie Forum (Anders Oud 2030), GENERO en NUZO. Verhalenvertelster Anne van Delft hielp de ouderen concreet en vanuit hun eigen ervaringen te vertellen over wat zij nodig hebben bij het ouder worden. Door haar achtergrond wist ze heel goed de echte vragen naar boven te halen.

De workshops werden georganiseerd met ouderen die heel verschillende achtergronden hadden. Sommigen woonden op het platteland, anderen in de stad, een paar hadden een migrantenachtergrond, waren ondernemer geweest, hadden in de thuiszorg gewerkt, waren alleenstaand, mantelzorger, soms minder financieel draagkrachtig etc. Veel waren op een of andere manier actief in de buurt of wijk waar ze woonden. In het noordoosten van het land, in Emmen, werd de bijeenkomst vooral bijgewoond door ouderen uit verschillende kleine kernen. In het midden van het land waren mensen uit de gemeente Veenendaal aanwezig

bij de sessie. In het zuidwesten van het land, in Rotterdam, namen vooral mensen uit Rotterdam en Breda deel. In totaal hebben zo'n 75 mensen deelgenomen aan de bijeenkomsten.

Geborgenheid, veiligheid en zekerheid

In de kern blijkt dat alle ouderen behoefte hebben aan geborgenheid, veiligheid en zekerheid. Hoe in de praktijk aan die behoeften kan worden voldaan, wordt hierna uitgebreid behandeld. Uit alle verhalen van ouderen blijkt dat professionals en gemeenten het noodzakelijke duwtje kunnen geven waardoor ouderen zelfstandig verder kunnen. Soms is zo'n duwtje nodig in financiële middelen, soms in het beschikbaar stellen van gezamenlijke ruimte. Uit de verhalen blijkt dat ouderen graag helpen. Ze zouden graag willen dat professionals en gemeenten hen meer inschakelen, want zij kunnen precies aangeven welk duwtje in de goede richting er nodig is.

de ontmoeting en gesprek/uitwisseling tussen ouderen en professionals centraal staat rond thema's die ouderen aangeven van belang te vinden. De organisatie heeft als doel de wensen van ouderen ook echt in de praktijk te brengen en zoekt daarvoor samenwerking met partners als zorgaanbieders, gemeenten, welzijnsorganisaties, WIJ-organisaties, onderwijsinstellingen, woningbouwcorporaties. Anders Oud richt zich vooral op

ouderen die nog zelfstandig wonen, maar die als gevolg van het ouder worden, door ziekte, verminderde mobiliteit, verlies van familie en vrienden kwetsbaar worden en enige steun nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen. Op die manier wil het Noordelijk Ouderenennetwerk Anders Oud bijdragen aan het welzijn van ouderen in de vier noordelijke provincies.

Over de initiatiefnemers

Netwerk Ouderenzorg Zuidwest-Nederland (GENERO) is het regionale ouderenzorgnetwerk in het gebied dat zich uitstrekt van Rotterdam-Rijnmond, de Zuid-Hollandse Eilanden, West- en Midden-Brabant naar Zeeland. Het netwerk wil kwalitatief goede en doelmatige zorg, welzijn en ondersteuning van ouderen en mantelzorgers bevorderen. De behoefte van ouderen is hierbij leidend. Door contact te leggen met en te leren van elkaar is er brede kennisuitwisseling over en een breed implementatieveld voor innovaties in zorg en welzijn voor ouderen. Samen brengen ze meer tot stand dan de afzonderlijke organisaties en de stem van ouderen wordt overal bij gehoord. GENERO heeft 40 betalende partners.

Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO) is een regionaal ouderenennetwerk dat tien jaar geleden is opgericht. Professionals in zorg en welzijn, onderzoekers, wetenschappers en ouderen in de provincie Utrecht en delen van de provincie Gelderland besloten zich te verenigen in een netwerk voor kwetsbare ouderen: NUZO. Het netwerk staat voor

goede samenwerking tussen de domeinen zorg, welzijn, wonen en de gemeente, gericht op de mogelijkheden van ouderen en hun welbevinden. De stem van de ouderen is hierin leidend. Door deze samenwerking kunnen we kwetsbare ouderen opsporen en zorg en welzijn op maat verlenen. Met de partners en ouderen is NUZO uitgegroeid tot een effectief en krachtig netwerk dat ouderenzorg en welzijn in de regio praktisch handen en voeten geeft. Het NUZO heeft als doel het verbeteren van de samenhang in welzijn, wonen en zorg voor kwetsbare ouderen en ouder wordende vitale ouderen, vanuit de gedachte van positieve gezondheid. De missie van het NUZO is: 'Iemand met overzicht die met me meedenkt.'

Anders Oud Noord Nederland 2030 (Zorg Innovatie Forum) is het noordelijke ouderenennetwerk dat een voortzetting is van de voormalige klankbordgroep van het Nationaal Programma Ouderenzorg. Anders Oud organiseert in de vier noordelijke provincies (Friesland, Groningen, Drenthe en Overijssel) regiotafels, waar



SESSIE

Emmen



Atlas theater,
Emmen
14 december 2017
25 deelnemers

Op 14 december 2017 kwamen ouderen uit het noordoosten van het land samen in het Atlas theater in Emmen om te praten over hun leven. Ze vertellen concreet en vanuit hun eigen ervaringen over het ouder worden. Waar lopen ze tegenaan? Wat hebben ze nodig? Verhalenvertelster Anne van Delft begeleidde de bijeenkomsten en had met een aantal deelnemers hun verhaal voorbereid om aan de groep te vertellen. Er was veel ruimte om onderling verhalen uit te wisselen.



*Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren,
in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.*

Machteld Huber, huisarts

De ouderen in Emmen proberen zo antwoord te geven op de vraag:

Wat heb je nodig om gezond ouder te worden?

In alle verhalen komt de wens om zo lang mogelijk de eigen regie over je leven te houden, terug. Een belangrijk onderdeel daarvan, misschien wel de belangrijkste, is je thuissituatie.

De thuissituatie

Zo vertelt **Aly Mulder** (76) uit Beilen dat ze blij is dat haar huis aan het spoor en dichtbij de snelweg staat. Na haar pensioen is ze hier expres blijven wonen, zodat ze overal kan komen en ook op oudere leeftijd niet van anderen afhankelijk is. Zo kan ze, ook wanneer autorijden niet meer gaat, van Assen naar Beilen met het openbaar vervoer.

Aly
Mulder



De gewenste woonsituatie is voor iedereen anders. Zo woont Aly alleen in een huis met een tuin. Ida Kroeze (74) woonde lange tijd met haar moeder, kinderen en kleinkinderen in een groot woonhuis. 'Een mooie manier van mantelzorg', noemt Ida het. Zo blijven alle generaties altijd contact met elkaar houden. Nadat haar moeder overleed, werd het huis een driegeneratiewoning.

Ze vertelt dat ze na een ziekenhuisopname van vijftien dagen weer naar haar woning terugkeerde, waar ze wist dat haar kinderen en kleinkinderen

haar zouden opvangen. Dat was heel prettig, maar ondanks dat voelde ze zich toen toch heel kwetsbaar en was ze de regie even kwijt.

De patiënt achter de kwall

Maar een warme ontvangst thuis is voor veel ouderen niet vanzelfsprekend. Dat blijkt uit het verhaal van **Greet van der Kamp** (88), die na een operatie terug moest naar huis, waar niemand was om haar op te wachten. Greet vertelt hoe angstig en onrustig ze daarvan werd. 'De vraag hoe het thuis moest was de bedreigende rode draad in mijn kwetsbare medische proces', vertelt ze. 'Waar bleef de schakel tussen ziekenhuis en thuis waar ik zo op rekende?' In plaats van met haar fysieke herstel, was Greet vooral bezig met de stress die het ontslag uit het ziekenhuis met zich meebracht. Ze vertelt hoe ze vocht met haar psychische en fysieke disbalans. 'Gelukkig won ik, maar dit wens ik niemand toe.' De patiënt achter de kwall werd niet gezien, concludeert ze.

Greet
van der Kamp



Dat beaamt **Bieneke Blaak**. Zes jaar geleden kreeg ze een hersenbloeding, waar ze nog elke dag de gevolgen van ondervindt. Aan de buiten-

f Soms is ouder worden niet de regie koste wat kost behouden, maar ook de regie loslaten. Je sociale bagage en de mensen die je in je leven hebt toegelaten, zijn op zo'n moment van onschatbare waarde.

Anne van Delft, verhalenverteller

kant is niet altijd te zien hoe het met iemand gaat, en dat levert Bienenke vaak problemen op. Autorijden lukt haar niet, maar een taxipas krijgen kost haar keer op keer grote moeite. Ook een huishoudelijke hulp is er nog steeds niet, terwijl ze die zo hard nodig heeft. Zorgverleners en de overheid kijken niet verder dan naar hun eigen rol, en dat veroorzaakt bij veel ouderen zorgen en onzekerheid.



Bienenke
Blaak

Je levenslust behouden bij ziekte

Hoe moeilijk het kan zijn als je partner ziek wordt, toont het verhaal van **Gusta Manusiwa** (74). In 2008 wordt er bij Gusta's man vasculaire dementie vastgesteld. Jarenlang zorgt ze voor haar man en gaat hij een paar dagen naar de dagbesteding in Assen, maar in 2015 moet ze hem achterlaten in een woonzorgcentrum. Hoe behoud je je levenslust als je partner ziek is? Sociale contacten spelen daarbij een heel belangrijke rol, vertelt Gusta. Omdat ze op haar dertiende alleen van Nieuw-Guinea naar Nederland kwam, leerde ze al op jonge leeftijd



Gusta
Manusiwa

f Goede zorg begint bij goed voor je zelf zorgen. Hobbies zijn daarbij heel belangrijk

Gusta Manusiwa, mantelzorger

zelfstandig te zijn en een sociaal netwerk op te bouwen. Die sociale bagage en leven vanuit mogelijkheden, zoals haar vader het haar leerde, kwamen haar na de diagnose van haar man goed van pas. 'In plaats van denken in onmogelijkheden, dacht ik: wat kunnen we nog wél samen?', vertelt ze. Maar hoe zorg je dat je zelf gezond blijft, als je zoveel energie steekt in de zorg van je man? Daarvoor is het hebben van hobby's onmisbaar, zegt Gusta. 'Om mezelf weer op te peppen zing ik in een swingkoor. De sociale contacten daar en de lol heb ik nodig om mijn accu op te laden.' Maar die hobby's moeten wel voor iedere oudere toegankelijk zijn.

Lege dagen na pensioen

Sociale contacten zijn een groot onderdeel van gezondheid, beaamt Wim Roeleveld (70). Toen hij op zijn 65ste afscheid nam van zijn werk als vertegenwoordiger en met pensioen ging, vond hij het vreselijk om afscheid te nemen van zijn collega's en klanten. 'Ik was na mijn pensioen in een niemandsland terechtgekomen en vond het lastig om mijn dagen te vullen.' Zo lastig zelfs, dat hij uiteindelijk parttime weer aan de slag ging én vrijwilligerswerk ging doen. Uiteindelijk wist Wim daarmee die leegte na het pensioen weer op te vullen en geluk te vinden, iets waar meer ouderen mee worstelen.



© ComicHouse

Conclusies

Behoeftte aan zekerheid

Uit de verhalen van ouderen in Emmen blijkt dat ze zekerheid nodig hebben, bijvoorbeeld over hun huidige woonsituatie. Wie helpen hen als ze hun eigen regie beetje bij beetje los moeten laten? Waar kunnen ze terecht als thuis wonen niet meer gaat? Daarnaast blijkt dat wat je geleerd hebt in je jeugd en de sociale contacten die je gedurende je leven hebt opgedaan, essentieel zijn voor je gezondheid als je ouder wordt.

Goed openbaar vervoer

In Drenthe is het vervoer een belangrijk aandachtspunt. In die provincie zijn veel dorpen en voorzieningen op grote afstand van elkaar. Als je geen rijbewijs of auto hebt, ben je afhankelijk van het openbaar vervoer. En dat is vaak niet goed geregeld, dat beperkt veel ouderen in hun bewegingsruimte. Gemeenten hebben daarin een verantwoordelijkheid.

Ouderen kunnen zonder goed geregeld openbaar vervoer bijvoorbeeld geen vrijwilligerswerk doen of hun hobbies, zoals zingen in een swingkoor, uitoefenen. Goede zorg begint bij goede zelfzorg. Gezamenlijke activiteiten en groepjes zijn essentieel in die zelfzorg en moeten daarom gefaciliteerd worden. Ze hebben namelijk effect op het levensgeluk en de gezondheid van ouderen.

Verder kijken dan de rol die je hebt

Zorgverleners moeten verder kijken, kijken naar de mens achter de kwaal. Kan iemand wel zomaar ontslagen worden uit het ziekenhuis en uit de voeten met wat thuiszorg? Is dat echt het beste voor de gezondheid van de oudere in kwestie? Op het eerste oog lijkt het misschien alsof het goed gaat met iemand, maar dat is lang niet altijd zo. Het zou helpen als zorgverleners verder kijken dan alleen naar hun eigen rol, blijkt uit de verhalen van de ouderen in Emmen.

SESSIE

Veenendaal



Gemeentehuis,
Veenendaal
20 maart 2018
25 deelnemers

Ouderen staan te popelen om als ervaringsdeskundigen te helpen bij het maken van beleid, blijkt uit de bijeenkomst in Veenendaal op 20 maart 2018. Ze hebben genoeg praktische ideeën, maar worden te weinig gehoord en vinden dat jammer, zeggen ze. Verder zijn ze vooral bezig met zorgen over wonen, het behoud van sociale contacten en zinvolle levensinvulling. Vragen die ze zich stellen zijn: waar kom ik terecht als thuis wonen niet meer gaat? Hoe ziet mijn woonsituatie er dan uit? Over die laatste vraag hebben ze genoeg ideeën, maar die moeten wel gehoord worden.

De ouderen in Veenendaal proberen met hun persoonlijke ervaringen antwoord te geven op de vraag:

Wat is er nodig om goed en gezond ouder te kunnen worden in de toekomst?

De ouderen in Veenendaal blijken erg ondernemend te zijn. Ze zijn betrokken bij een groot aantal initiatieven en steken graag de handen uit de mouwen, maar missen daarbij hulp van beleidsmakers.

Praktische woningaanpassingen

'Beleidsmakers maken plannen zonder ons te raadplegen', zegt Henk van der Burg (66). Henk was jarenlang timmerman, opzichter en tekenaar in de bouw en zit vol ideeën die ouderen kunnen helpen om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. In zijn eigen woning heeft hij al een aantal aanpassingen gedaan, en ook de Vereniging van Eigenaren (VvE) van zijn appartementencomplex denkt goed mee. Zo heeft de VvE knoppen geïnstalleerd om deuren automatisch te kunnen openen en hellingen geplaatst om het hoogteverschil tussen woning en galerij geen belemmering te laten zijn voor de bewoners.

Met kleine aanpassingen kunnen Henk en andere oudere bewoners prima blijven wonen waar ze nu wonen. Denk aan een zorgvoorziening in het gebouwtje tussen de flats, zodat er altijd zorg dichtbij is. Laat de bus een extra lus rijden, zodat



Gemeentes, luister naar ons,
want wij zijn ervaringsdeskundigen.

Henk van der Burg (66)

inwoners dichterbij de flat kunnen instappen. En de Speel-o-theek, kan die niet een rol spelen in het behoud van de brievenbus?

Ervaringsdeskundigen

Denk niet vóór ouderen, maar mét ouderen over beleid en voorzieningen. Volgens Henk zijn er veel zaken die heel simpel kunnen worden opgelost om het ouderen gemakkelijker te maken om langer thuis te blijven wonen. Een schande, vindt hij dat. 'Luister naar ons, wij zijn ervaringsdeskundigen!'

Kleiner wonen

Wanneer beslis je dat het tijd is om kleiner te gaan wonen? Om naar een appartement te gaan zonder tuin, zodat wanneer je fysiek achteruitgaat, je je daar geen zorgen over hoeft te maken? Adri Verbeek (74) vertelt over dat moeilijke dilemma, waar hij en zijn vrouw, net als vele ouderen, mee te maken krijgen.

Henk van der Burg



Adri Verbeek





Rationeel was het verstandig hun vrijstaande huis te verkopen. 'Maar emotioneel waren we er niet aan toe', vertelt Adri. 'Je gaat toch weg uit je sociale omgeving.'

Blijven meedoen aan de maatschappij

Sociaal contact is belangrijk voor je geluk, vertelt Adri, en om nieuwe mensen te leren kennen zijn zijn vrouw en hij op bridgeles gegaan. Ook doen ze beiden vrijwilligerswerk. Ongelooflijk belangrijk, benadrukt hij. 'Zo houd je contact en ga je niet verpieteren.'

Kor Letens



Dat beaamt Kor Letens (63), die noodgedwongen met zijn werk moest stoppen omdat bij hem de ziekte MS werd geconstateerd. Door zijn vrijwilligerswerk bij het hospice en de Stadsakkers blijft hij volop meedoen aan de maatschappij. Essentieel voor zijn levensgeluk, vertelt hij.

Steun gemeente nodig

De Veenendaalse ouderen zijn het erover eens dat ze alleen sociaal actief blijven als gemeenten vrijwilligerswerk en zelforganisaties steunen. Dat gebeurt nu te weinig, vindt ook deelnemer Bert. Hij stipt aan dat er een gebrek aan ruimte is voor organisaties die mensen verbinden. En die ruimte is onmisbaar voor vrijwilligersorganisaties. 'Bingo, met elkaar bezig zijn, lol maken: dat verbindt.' Maar dan moet er wel een ruimte zijn om in samen te komen.



De gemeente zou de ervaring en kennis van ouderen kunnen gebruiken, zodat er kruisbestuiving kan plaatsvinden.

Tiny, deelnemer bijeenkomst Veenendaal

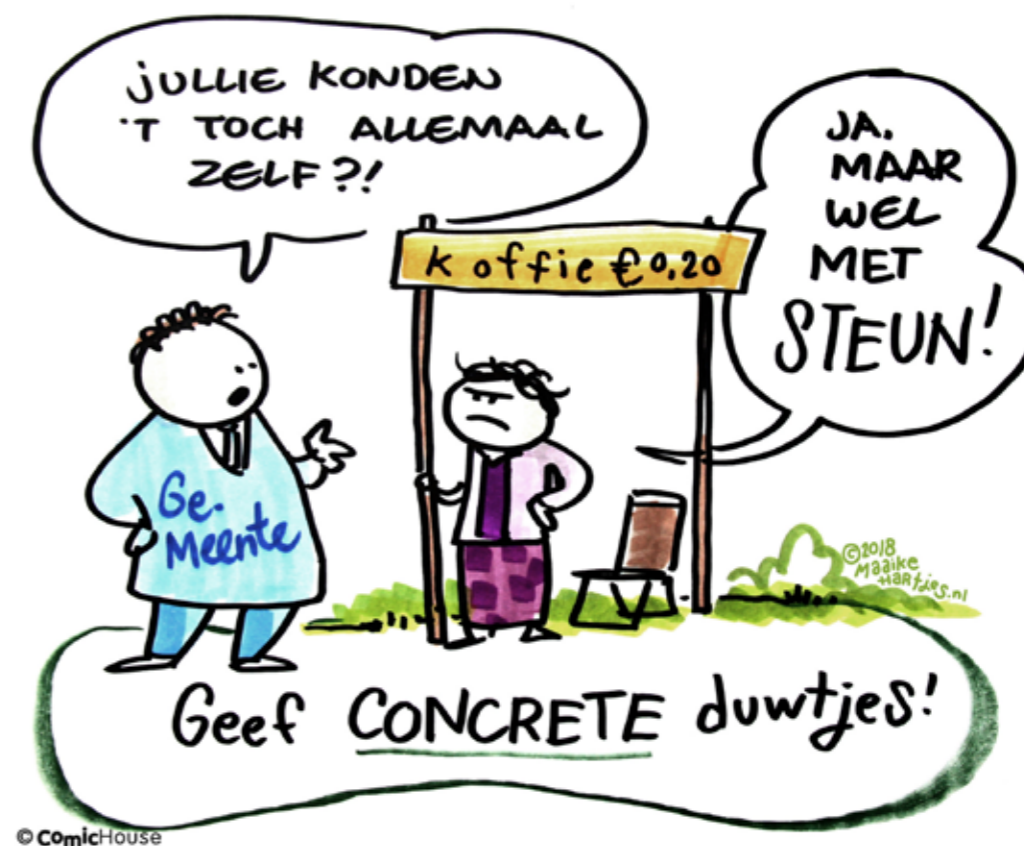
Conclusies

Praktische tips

Ideën te over in Veenendaal. Zo weet deelnemer Irene precies waar tussen de bejaardentehuizen en de winkels rustpunten moeten komen, zodat het ouderen iets makkelijker wordt gemaakt. Maar die bankjes moeten dan wel voldoen aan de wensen van ouderen: ze moeten een leuning hebben en hoog genoeg zijn om makkelijk weer op te kunnen staan.

'Luister naar ons'

En zo zijn er nog tal van praktische tips die de ouderen in korte tijd tijdens de bijeenkomst geven. Maar ze hebben het gevoel dat ze niet gehoord worden, terwijl ze dolgraag hun kennis en kunde willen delen met beleidsmakers, zorginstellingen en de gemeente. Want, zei Henk van der Burg zo toepasselijk, zij zijn de ervaringsdeskundigen. Gebruik die kennis.



SESSIE

Rotterdam



Topsportcentrum,
Rotterdam
26 april 2018
25 deelnemers

Op 26 april 2018 komt een diverse groep ouderen samen in Rotterdam, waar ze door middel van hun persoonlijke ervaringen vertellen waar ze in het leven tegenaan lopen. Bij deze bijeenkomst zijn veel ondernemende ouderen, vaak sleutelfiguren in hun gemeenschappen die elkaar bij van alles helpen. Van mensen gezond leren eten tot elkaar wegwijs maken in de bureaucratische wirwar van zorgaanbieders.

Deze sleutelfiguren zijn essentieel, omdat individuele ouderen, professionele organisaties en de overheid elkaar niet altijd weten te vinden. De sleutelfiguren brengen de twee samen. Ze zijn het tussengebied tussen individuen en instanties en essentieel als weefwerk van de maatschappij.

Dat die tussengebieden vele vormen kennen, blijkt als ze antwoord proberen te geven op de vraag:

Wat heb je nodig om gezond ouder te worden?



Sila Martis

Gemeenschapsplekken

Sila Martis (75) had het liefst zo lang mogelijk met haar partner, die Alzheimer heeft, samengewoond. Ze fantaseert over een appartementencomplex waarin plek is om mensen samen te

laten komen: een plek waar ook zorg en ondersteuning geboden wordt, bijvoorbeeld voor mensen met Alzheimer. Nu moest Sila's partner naar een verpleeghuis, en mist ze haar iedere dag. Zo'n ruimte kan ook dienen als ontmoetingsplek, zegt Sila. 'Waar je elkaar ziet en samen kookt met mensen uit je buurt. Zo kan je zo lang mogelijk samen blijven en voor elkaar zorgen', zegt ze. Gemeenschapsplekken dus, rondom de plek waar je woont, die helpen het gewone leven gewoon door te laten gaan. 'Zo kunnen mensen veel langer zelfstandig blijven wonen.'

Bij het ontwerpen en bouwen van nieuwe woningen zou daarom rekening moeten worden gehouden met de toekomstige wensen van de bewoners. Bouwen met het oog op de toekomst, dus. Met een gemeenschapsruimte waar mensen samen kunnen komen en elkaar kunnen helpen.



Gezamenlijke activiteiten zijn voor ouderen onmisbaar om gezond te blijven.

Normal Rojer (68)

Participatiemaatschappij

Gemeenschappen en verbanden zijn essentieel voor gezond ouder worden en ze zijn er in allerlei vormen. Ze kunnen bestaan uit familie, vrienden, burens en mensen met dezelfde culturele achtergrond. Die gemeenschappen blijken essentieel om zo lang mogelijk deel te kunnen nemen aan de maatschappij, zo blijkt uit de verhalen van de ouderen in Rotterdam en Breda.

Zo woont de 78-jarige Lucy, die slechtziend is, samen met haar zoon, schoondochter en hun twee puberkinderen in een huis samen. Een voorbeeld van de participatiemaatschappij dat Lucy veel plezier geeft. Maar het vinden van een geschikt onderkomen was een enorme uitdaging. Daar hadden ze wel wat hulp bij kunnen gebruiken.



Lucy Sprengers



Fatima Almeida

'Samenredzaamheid'

De 62-jarige Fatima vertelt over een andere gemeenschap, namelijk de Kaapverdiaanse kerk. Ze kwam op haar 25ste naar Nederland en heeft andere Kaapverdianen vanaf het begin bijgestaan om mee te draaien in de Nederlandse maatschappij. Ze helpt bijvoorbeeld mensen die niet goed Nederlands spreken om voorlichting te geven over zorggerelateerde vragen. 'De kerk is niet alleen een plek voor geloof, maar ook een plek voor ontmoeting', vertelt ze. Door een fusie is de kerk echter verhuisd, waardoor het voor veel mensen moeilijker is om daarheen te reizen en de hulp te krijgen die ze nodig hebben. Makkelijk toegankelijke ruimtes om in samen te komen zijn daarom broodnodig, zegt ze. 'De weinige die er nog zijn, zijn te duur.'

Allerlei vormen hebben activiteitenpotje en ruimte nodig

Gemeenschappen komen in allerlei vormen voor en het samenkomen om elkaar te helpen is ongelooflijk belangrijk, vertellen de ouderen. Door taalbarrières, digitalisering en ingewikkelde en slechte informatievoorziening hebben ouderen elkaars hulp nodig. Ze zijn allemaal bereid elkaar te helpen, maar dan moet er wel een ruimte zijn om daadwerkelijk in samen te komen.



Norman Rojer

Een activiteitenpotje zou daarbij ook helpen, zegt onder meer Norman Rojer (68). Hij vindt dat senioren een actief sociaal bewogen leven moeten leiden. Hij draagt daaraan bij

door groepen te begeleiden samen te koken. Zo ontstaat er sociaal contact en leert hij ze hoe ze voor zichzelf moeten zorgen. 'Gezamenlijke activiteiten zijn onmisbaar om gezond te blijven. Maar het moet wel makkelijker gemaakt worden om dat te organiseren', zegt Norman. En het moet niet te moeilijk gemaakt worden door administratieve rompslomp. 'We hebben daarvoor ook vertrouwen nodig.'

In Rotterdam zijn veel sleutelfiguren aanwezig die onmisbaar zijn in hun gemeenschap. Zo begeleidt Yasar Tunc van Humanitas de dagopvang van Turkse ouderen. Er zijn zoveel mensen die de weg niet weten. Waar moeten zij terecht met vragen over ondersteuning, welzijn en zorg? Mensen als Yasar, Norman en Fatima vullen een gat op. Ze zorgen dat er naar ouderen omgekeken wordt, maar zij kunnen daarbij wel wat hulp gebruiken.

Overleg met ouderen over behoeften

Op de bijeenkomst in Rotterdam is ook de 66-jarige Johan uit Teteringen aanwezig. In zijn dorp bestaat een sterke samenhang tussen de inwoners, en daarin spelen ambtenaren een belangrijke rol. Zijn verhaal is een voorbeeld van een succesvolle samenwerking tussen de gemeente en de gemeenschap. De zorgcoördinatie werkt er samen met de gemeente, zorgorganisaties en gewone mensen en ze gaan daar regelmatig met elkaar om de tafel zitten. Er wordt gekeken naar iemands kwaliteiten en ervaringen om wat bij te dragen als vrijwilliger. 'Zo werk je naar de mantelzorg van de toekomst', zegt Johan. In het dorp zijn de lijnen kort.



Johan Weijters

De samenwerking in Teteringen is dus een succes, maar ook daar is een gebrek aan ruimte voor clubjes en gemeenschappen. 'Als oudere heb je een plek nodig waar je mensen kunt ontmoeten. Zowel voor het sociale aspect als voor hulp. Dat is zo belangrijk', concludeert Johan.



Als oudere heb je een plek nodig waar je mensen kunt ontmoeten. Zowel voor het sociale aspect als voor hulp.

Johan Weijters (66)



Conclusies

Ouderen zitten niet stil, blijkt uit de bijeenkomst in Rotterdam. Ze roepen zelf veel initiatieven in het leven, maar hebben daar hulp bij nodig. Het advies aan gemeenten die ouderen willen helpen is om met die organisaties in gesprek te gaan. Welke hulp hebben zij nodig? Kan de organisatie uitgebreid worden? Daarbij weten de sleutelfiguren van deze gemeenschappen precies welke behoeften er bij welke ouderen leven. Door in kaart te brengen welke gemeenschappen er zijn en met hen in gesprek te gaan, kan je veel ouderen gericht helpen.

Vrijwel alle ouderen in Rotterdam benadrukken hoe belangrijk clubjes zijn voor hun gezondheid en levenslust. Daarvoor zijn onder meer gemeenschapsplekken nodig, waar je elkaar kan helpen, voor elkaar kan zorgen en elkaar kan ondersteunen. Waar je elkaar ziet en leuke dingen kan doen, om zo samen gezond ouder te worden.



SESSIE

Amersfoort

Karin
Kalverboer



'De sessies leveren zoveel prachtige verhalen op en zijn een mooie manier om te vernemen wat mensen echt nodig hebben', zegt Karin Kalverboer van het Zorg Innovatie Forum aan het begin van de bijeenkomst. Kalverboer is mede-initiatiefnemer van 'Het woord is aan ouderen'. 'Het ging nauwelijks over zorg, maar over autonomie en betekenisvol willen zijn voor elkaar.'

Dat het niet zozeer over zorg ging, betekent niet dat de ouderen niet aangaven wat zij nodig hebben van gemeenten, instanties en andere organisaties om gezond ouder te worden. Door te luisteren naar het verhaal áchter het persoonlijke verhaal, kom je juist veel te weten over de (zorg) behoeften van ouderen. Anne van Delft verstaat de kunst om dat boven tafel te krijgen.

Goede zelfzorg

Gusta Manuswa (74), die eerder in Emmen haar verhaal deed, doet dat ook in Amersfoort. Ze vertelt over het swingkoor waar ze bij zit en de andere activiteiten die ze doet, allemaal om zich weer op te laden voor een bezoek aan haar man. Hij heeft namelijk vasculaire dementie en Gusta is jarenlang zijn mantelzorgster geweest, tot het niet meer ging en hij naar een verzorgingstehuis moest. Bij haar koor komt ze weer tot bloei, vertelt ze. Het is essentieel voor haar om haar accu weer op te laden. Dat soort clubjes en activiteiten zouden beter ondersteund moeten worden, omdat ze bijdragen aan de gezondheid van ouderen en maken dat je mantelzorg ook vol kan houden.

Aan de aanwezigen vertelt Gusta hoe goed de zorg voor mantelzorgers geregeld is in haar gemeente (Hoogeveen). Er is geld beschikbaar voor gezamenlijke activiteiten van mantelzorgers, waardoor ze elkaar leren kennen en elkaar kunnen ondersteunen. Maar dat is helaas niet overal zo,



Door niet binnen de lijntjes te kleuren,
vinden we met elkaar oplossingen.

Meta de Graaff (NUZO)

daar is de groep het over eens. Zonde, want goede zorg begint bij goede zelfzorg.

Ervaringskennis

Het belang van ervaringskennis bij ouderen is een terugkerend thema tijdens de verhalen-sessies. Ouderen zijn trots op wat ze kunnen en wat ze hebben gedaan. Gemeenten en instanties zouden daar meer gebruik van moeten maken.



De Observant,
Amersfoort
30 mei 2018
28 deelnemers



© ComicHouse

Henk van der Burg (66), die eerder in Veenendaal zijn verhaal deed, heeft genoeg praktische ideeën voor woningen en de openbare ruimte. Die vertelt hij dan ook enthousiast aan de groep in Amersfoort. Maar wat Henk eigenlijk wil vertellen is zijn frustratie dat naar het individu niet of nauwelijks geluisterd wordt. 'Alleen dan bereik je je doelgroep', zegt Henk. 'Instanties, luister naar ons. Wij zijn ervaringsdeskundigen.'

Ondersteun sleutelfiguren en burgerinitiatieven

Een ander onderwerp dat veelvuldig wordt aangesneden, zijn de mensen die de maatschappij en individuen verbinden: de zogenoemde sleutelfiguren. Ze zijn overal. Aanwezige Juan Seleky, die ook bij de sessie in Rotterdam aanwezig was, vindt dat die figuren meer ondersteuning nodig hebben. 'Kijk wat er in de wijken zit aan vrijwilligersorganisaties en maak gebruik van sleutelfiguren. Help ze bijvoorbeeld met scholing.' Daar



Luister naar ouderen en trek samen met hen op.

Dini Smilde (GENERO)

zijn de overige aanwezig het mee eens. Gebruik maken van de krachten die er zijn, is het advies aan instanties. 'De zetjes die die sleutelfiguren en burgerinitiatieven nodig hebben, zijn vaak niet eens zo groot. Met een beetje budget en een beetje kennis kan al een hoop worden waargemaakt.'

De zaal concludeert dat dit soort gesprekken met ouderen een goed beeld geven van wat er speelt. De kloof tussen ouderen en instanties moet gedicht worden, en met elkaar in gesprek gaan is een goed begin.



© ComicHouse



©2018 Maaik Hartjes
© ComicHouse

Conclusies

Uit de sessies blijkt hoe verfrissend het is om ouderen niet alleen te laten aanschuiven bij een gesprek over ouderenbeleid, maar juist te starten vanuit het persoonlijke leven van ouderen. Hoe ziet hun leven eruit? Waar lopen zij tegenaan en welke behoeften zijn er? Het gaat over hun welzijn en bijna niet over zorg. Wat hebben ze nodig om gezond ouder te worden? Als je echt luistert naar de persoonlijke verhalen van ouderen hoor je heel duidelijk wat hun behoeften zijn. Wat hierbij hielp was de begeleiding door iemand die opgeleid en getraind was in verhalen vertellen. Daardoor kwamen de echte vragen naar voren en werden nieuwe oplossingsperspectieven aangereikt. Die vaak zo heel voor de hand liggend blijken te zijn:

Luister naar ons en neem ons serieus

Ouderen hebben genoeg kennis en kunde in huis, opgedaan tijdens hun leven, die ingezet kunnen worden voor onze omgeving en de mensen om ons heen. Maak als politiek en bestuur gebruik van de bestaande levenservaring in je gemeente.

Ouderen hebben zekerheid nodig over waar ze later kunnen wonen

Een terugkerend thema is het belang te weten dat er een plek is waar je terecht kan, als je leven op hogere leeftijd in praktische zin ingewikkelder

wordt. De ideale woonvorm voor 'later' verschilt van persoon tot persoon, maar ze hebben een ding gemeen: de onzekerheid wat je plek gaat zijn als je later hulp nodig hebt. Angst en onzekerheid daarover zorgen voor gezondheidsverlies.

Sociaal contact en activiteiten

Verlies en ziekte van dierbaren zorgen voor minder sociale contacten bij ouderen. Waar kunnen ze terecht voor zinvol contact? Welke hobby's en sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten kunnen ze doen?

Uit de verhalen blijkt dat professionals en gemeenten het noodzakelijke duwtje kunnen geven waardoor ouderen zelfstandig verder kunnen. Soms is zo'n duwtje nodig in de vorm van financiële middelen, soms in het beschikbaar stellen van gezamenlijke ruimte of het goed nadenken over de inrichting van de openbare ruimte. Maar daarvoor geldt steeds: schakel de ouderen zelf in, want die kunnen precies vertellen welk duwtje nodig is en hoe dat duwtje vorm moet worden gegeven. Door meer van dit soort gesprekken te organiseren en bij mensen in de wijk te kijken, kom je erachter welke initiatieven er allemaal zijn. Daar kunnen de drie netwerkgroepen bij helpen. Duwtjes hoeven soms maar heel klein te zijn, maar dan moeten ze wel in de goede richting worden gegeven.

Het doet mensen goed om iets voor een ander te betekenen, zo blijkt uit de bijeenkomsten. Ouderen zetten zich graag in voor iets dat bij hen past. Als gemeenten en instanties hen daar de kans voor geven, het echt waarderen en faciliteren, dan kunnen ouderen samen heel veel voor elkaar betekenen en dat willen ze graag.



© ComicHouse



Oplossingen zijn vaak ogenschijnlijk simpel, maar het gaat wel steeds om maatwerk.

Karin Kalverboer (Zorg Innovatie Forum)

Het woord is aan ouderen

Voor vragen, advies en het organiseren van gesprekken met ouderen:



ZIF
050-8003245
www.zorginnovatieforum.nl
www.andersoud2030.nl



NUZO
088-7568122
www.nuzo-utrecht.nl



GENERO
010-4474449
www.genero-ouderenenmantelzorgforum.nl



'Het woord is aan ouderen' is gefinancierd door ZonMw.

Met dank aan 75 ouderen uit Noord-Nederland, Utrecht en Zuidwest Nederland, Anne van Delft, Anne Peetoom, Saskia van de Ree, Anneloes Prins en Lotte Kreuwel, Wouter Hoogland, Maaïke Hartjes, Els de Boer, Sandra Huisman, Heili Bassa, Yasar Tunc, Minke de Vries, Lisa Zwiërs, Nanuschka Csonka, Jennifer Eeuwijk, Maaïke van Kampen, Andrea van der Sloot, Meta de Graaff, Dini Smilde, Karin Kalverboer, Coalitie Erbij Rotterdam en Manisch Creatief

Kijk voor meer ouderen aan het woord op ouderenaanhetwoord.wordpress.com