

ADVIES RAAD VAN OUDEREN – THUIS IN DE WIJK NU EN STRAKS!

November 2021

In het advies 'Thuis in de wijk, nu en straks!' schetst de Raad van Ouderen de tevredenheid van ouderen met hun wijk (het dorp of de stad) en geeft concrete adviezen om hun welbevinden in de toekomst te bevorderen. De wereld verandert ingrijpend en daardoor gaat de onderlinge betrokkenheid in de wijk er anders uit zien. Omzien naar elkaar wordt van bijzonder heel gewoon en noodzakelijk. Dit sluit aan bij het VWS-programma Langer Thuis.

Ouderen zullen – door diverse oorzaken – steeds meer voor zichzelf en elkaar moeten zorgen. Dat versterkt het beroep op hun zelfredzaamheid. En wellicht vergroot dat ook het beroep dat wijkbewoners op elkaar doen, de saamhorigheid en onderlinge betrokkenheid. Dit draagt uiteindelijk bij aan het geluk en het welbevinden van ouderen. Daarom geven wij in dit advies ook expliciet aan hoe onze achterban dit lokaal kan bevorderen. Dit kan met name door met generatiegenoten te spreken over de komende jaren, hoe je je leven, samen met de mensen om je heen, de komende jaren vorm wilt geven in de eigen woonomgeving en wat het betekent dat de samenleving verandert. Tijdig meebewegen met de veranderingen voorkomt dat de consequenties van deze ontwikkelingen neergelegd worden bij toekomstige generaties ouderen.

Dit advies schetst eerst de ingrijpende veranderingen in de komende decennia. Daarna komen de ervaringen van 400 ouderen aan bod. Vanuit deze ervaringen, aangevuld met inzichten uit recente onderzoeken en rapporten, belichten we een aantal specifieke onderwerpen:

- het besef van urgentie om te veranderen is nauwelijks aanwezig bij ouderen
- de relatie tussen de samenleving en het welbevinden van inwoners
- het verschil in kwetsbaarheid en vitaliteit van ouderen
- meer aandacht voor de kosten en baten en alternatieven.

Uit de verkenning van de Raad van Ouderen naar de best practices van wederkerigheid in de wijk, komen vervolgens ook aanbevelingen voort, onder meer richting ouderen(organisaties) en gemeenten.

INGRIJPENDE VERANDERINGEN IN DE KOMENDE DECCENIA

De bevolkingssamenstelling verandert de komende jaren snel. De gemiddelde levensverwachting blijft toenemen en het percentage ouderen - 65 plus - wordt groter (26 procent van de totale Nederlandse bevolking in 2040). Ouderen leven langer dan decennia geleden en hebben daardoor een complete derde levensfase in het vooruitzicht op het moment dat zij stoppen met werken of minder gaan werken. Veel ouderen genieten nog veel jaren in goede gezondheid en welvarendheid van deze derde levensfase, maar er is een groot verschil in leefstijl en gezondheid tussen ouderen onderling. Mensen met een laag opleidingsniveau leven gemiddeld zes jaar korter en vijftien jaar minder in goede gezondheid dan hoogopgeleiden. De vertrouwde vormen van verbondenheid - via de kerk, familie die vlakbij woont, lidmaatschap van verenigingen en politieke partijen - verminderen en worden vervangen door andere, zwakkere verbanden zoals internet en kortdurende contacten. Het tekort aan zorgmedewerkers neemt verder snel toe (nu al 74.000), van thuiszorg, ziekenhuiszorg en verpleeghuiszorg tot aan huisartsen. In 2040 zou één op de vier volwassenen in de zorg moeten werken om aan de behoefte te voldoen (SER) Het aantal potentiële mantelzorgers neemt af (van 5 per zorgvrager in 2018 tot 3 in 2040), terwijl het aantal zorgvragers toeneemt (van 230.000 in 2018 naar 390.000 in 2040). Het aantal eenpersoonshuishoudens groeit sterk en ook dat is een verzwarende

voor de professionele zorg en de mantelzorg. De kosten voor gezondheidszorg zijn in 2040 verdubbeld in vergelijking met 2015. De digitale en technische mogelijkheden en innovaties kunnen dit maar deels compenseren. Op het welzijnswerk is afgelopen jaren sterk bezuinigd. De complexiteit van buurten met veel huurwoningen wordt groter, onder andere doordat meer mensen met GGZ-problemen zelfstandig zijn gaan wonen. In alle buurten zullen ouderen met multi-morbiditeit thuis (moeten) blijven wonen. Al die veranderingen gaan wellicht het voorstellingsvermogen te boven, maar het is wel de realiteit.

De complexe veranderingen die op ons afkomen kunnen niet snel en uitsluitend van bovenaf opgelost worden. Kortom, het is van belang om te monitoren hoe ouderen het wonen in hun wijk of dorp beleven en of en zo ja hoe zij zich voorbereiden op een geheel andere samenleving. Er zal meer van hen worden gevraagd. Er ligt ook een kans. Om deze samenleving zelf mee in te richten, zó dat we investeren in wat van waarde is voor ouderen zelf, of dat nou ouderen zijn die vitaal aan de derde levensfase beginnen, of mensen die kampen met meer of minder complexe problematiek, of in de uitwisseling met andere generaties. Daar is ieder mens ook zelf aan zet, om dat te verkennen, te erkennen en daarin te investeren.

De visie en transformatieagenda voor de toekomst van het ouder worden van Programma Ouder Worden 2040 speelt ongetwijfeld ook in op al deze ontwikkelingen en daaruit voortvloeiende kansen en mogelijkheden. De Raad van Ouderen heeft het afgelopen jaar actief in dit proces geparticipeerd met twee vertegenwoordigers.

HOE BELEVEN OUDEREN HET LEVEN IN HUN WIJK?

De Raad van Ouderen heeft verschillende vragenlijsten uitgezet onder ouderen in de regio's in de derde en vierde levensfase. De accenten in de vragenlijsten lagen soms anders per regio. Daarnaast zijn er ook vragenlijsten met louter open vragen over dit onderwerp gebruikt in andere regio's. Het merendeel is schriftelijk beantwoord, via bestaande panels maar ook via diverse soorten netwerken. Er zijn daarnaast huisbezoeken afgelegd, focusgroepen georganiseerd en laagdrempelige koffiegroepen bezocht. Maar ouderen die vanwege financiële, psychische, sociale, mentale of andersoortige problemen contact wren, zijn moeilijk te bereiken. Wij hebben informatie gekregen van ruim 400 ouderen, het merendeel (naar schatting 80%) is hoger opgeleid en welvarend. Overigens verschilden de antwoorden uit de groep hoger opgeleiden niet veel met de antwoorden van de lager opgeleiden.

Leefomgeving is belangrijk; fysiek én sociaal

De resultaten van de vragenlijsten en gesprekken laten een vrij constant beeld zien. Ouderen zijn tevreden over hun wijk, het gemiddelde cijfer is een acht. De gezamenlijke activiteiten worden genoemd, het omzien naar elkaar, evenals de contacten met de buurt, de voorzieningen (winkels, medische zorg), veiligheid en rust. De helft heeft behoefte aan een ontmoetingsplek en mist die nu. Een kwart van de ouderen geeft aan weinig behoefte te hebben aan contact, een enkeling durft zelf geen initiatief te nemen.

Zorgen zijn er over het beperkte openbaar vervoer, de toegankelijkheid, het aangepast vervoer en het onderhoud van de openbare ruimte (voetpaden) en maaibeeld dat tot onveiligheid leidt. Hierdoor ervaren ouderen een belemmering om naar buiten te gaan en contacten te onderhouden. Opvallend is dat de woonmogelijkheden vrijwel niet worden genoemd. De leefomgeving wordt belangrijker gevonden dan de woning. Niet je eigen woning is van belang, maar waar je woning staat. Zowel de harde kenmerken (leefomgeving) als de zachte kenmerken (hoe zijn de contacten).

In het verhaal van Anne en Jan, verteld door Marijke van Aert, worden de belemmeringen in de woonomgeving mooi weergegeven¹

Conclusie: Een ouderenvriendelijke wijk bestaat grotendeels uit een prettige leefomgeving en laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden. Dit leidt direct tot meer welbevinden onder ouderen.

Tevredenheid, onbenut potentieel en bewustzijn

Op basis van de enquêtes lijken er op dit moment geen grote problemen te zijn. De ouderen die meededen zijn over het algemeen tevreden. Zij geven het leven in hun wijk of dorp gemiddeld een acht.

Nu kenmerken ouderen zich veelal door een groot aanpassingsvermogen. Door hun levenservaring weten zij dat het leven niet altijd maakbaar is en nemen zij het leven zoals het is. Anderzijds vinden zij het moeilijk in te spelen op de toekomstige situatie en daarop te anticiperen.

“Ik ben ook niet iemand die álles moet hebben, overal over mee moet praten. Ik hoor niet bij de zeventien miljoen virologen en bondscoaches.”

De antwoorden op de vragen over de gevolgen van de coronamaatregelen duiden daar ook op.

“Leuk is anders, maar het was goed te doen.”

Wel woont men bewuster in de wijk: *“Vroeger woonde ik in de wijk, nu leef ik in de wijk”*

Hun idealen zijn minder groot dan op jonge leeftijd. In een van de gesprekken verwoordde iemand het zo:

“Hoe het dan zal zijn, weet je niet, maar beter zal het niet worden. Zolang wij mobiel zijn en ons redden en activiteiten ondernemen, zijn dit geen vragen voor ons” (echtpaar van 70 en 78).

De meeste ouderen hebben goed contact met hun burens en ongeveer de helft is actief in de wijk. Bijzonder is dat velen aangeven geen bijdrage te leveren in de wijk terwijl zij vervolgens wel vele sociale activiteiten noemen zoals leider van een zangkoor of schrijver van de wijkkrant. Er worden veel activiteiten genoemd die anderen organiseren. .

Het lijkt erop dat veel ouderen niet beseffen welke bijdrage zij al leveren of zouden kunnen gaan leveren. Zo zijn er ook ouderen die vinden dat zij veel bijdragen aan de wijk als zij eens per maand bij de buurvrouw op bezoek gaan. Soms is er ook grote handelingsverlegenheid:

“Ik houd van een praatje maken, maar ik denk, dat ik moet oppassen, dat ik niet te veel van de buurtgenoten hun tijd in beslag neem.”

Anderen beschrijven de cohesie heel goed:

“In ons wijkje is wel cohesie tussen ongeveer vijftien gezinnen. Hiertussen voelen we ons veilig.”
“De wijk is goud”, zei iemand anders. “We kunnen ons afzonderen en ook verbinden.”

¹ <https://www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/regiotour/de-woonomgeving-het-perspectief-van-ouderen/>

Conclusie: Ouderen zijn zich niet sterk bewust van hun rol en verantwoordelijkheid als medebewoner van de wijk. Enerzijds doen zij veel goeds zonder dat zij beseffen dat dit een belangrijke bijdrage is, anderzijds zien zij geen of weinig mogelijkheden.

Aanbeveling 1: Ga tijdig in gesprek over wat motiveert en waardevol is voor jezelf en de samenleving

De mogelijkheid van ouderen om bij te dragen kan worden vergroot en verdient ook meer herkenning en erkenning. Ouderen doen nu al veel voor de samenleving. Meer tijd voor het gesprek over wat ouderen motiveert, leidt vaak tot activiteiten die voor henzelf en anderen waardevol zijn.

Aanbeveling 2: Promoot het voorbereiden op de derde levensfase met werken, leren en zorgen, bij ouderen zelf én de hele samenleving

De derde levensfase is een compleet nieuwe fase die men opnieuw vorm en inhoud kan geven. Het toekomstperspectief van een heel leven lang werken, leren en zorgen, zoals visionairs ons voorhouden, heeft voor ouderen veel consequenties en creëert nieuwe mogelijkheden. Daar passen ook specifieke levensvaardigheden bij. Omdat de derde en vierde levensfase samen gemiddeld meer dan een derde van een mensenleven duren is voorbereiding hierop noodzakelijk. Het is echter wel een inzicht dat velen zich nog eigen moeten maken, omdat het nog lang niet altijd bij de plannen van de ouderen van nu past. Het promoten van deze andere kijk op het leven, biedt ouderen en de samenleving als geheel nieuwe uitdagingen.

HET BESEF VAN URGENTIE OM TE VERANDEREN IS NAUWELIJKS AANWEZIG BIJ OUDEREN

Het RVS rapport: 'De derde levensfase het geschenk van de eeuw' uit 2020² gaf al aan dat de vergrijzing om meer actief beleid en maatschappelijke discussie vraagt. Opvallend is dat bij de deelnemers aan de vragenlijst en in de gespreksgroepen het gevoel van urgentie om de komende jaren meer samen te doen in de wijk geheel afwezig lijkt. In de gespreksgroepen is hier nog dieper op ingegaan. Ook al zijn de meeste ouderen in de enquête nu tevreden, de vraag is of dit over tien of twintig jaar nog zo is. Wanneer de mobiliteit vermindert, het sociale netwerk uitdunt, de zorg vermindert, zijn deze ouderen vaak niet voorbereid op een andere levensinvulling.

De Raad van Ouderen is bezorgd dat ouderen straks te laat geconfronteerd worden met alle ingrijpende wijzigingen en zich niet goed hebben kunnen voorbereiden. Een enkele oudere verwoordt deze zorg wel:

“Wat ik nodig zou hebben is meer ruimte in mijn leven om ook met andere dingen bezig te kunnen zijn dan werk en eigen gezin. Naar mijn gevoel geven we als samenleving te weinig ruimte aan mensen om werk en privé te combineren met vrijwillige inzet, al helemaal niet aan vrouwen en/of mantelzorgers.

Wat dat betreft geloof ik in een soort maatschappelijke dienstplicht voor 50-plussers, waarbij werkgevers worden verplicht dan wel gestimuleerd om werknemers voor enkele uren per week vrij te stellen ten behoeve van vrijwillige inzet. Dit in plaats van te wachten tot mensen met pensioen zijn en dan een beroep op ze te doen. Een voorbereiding op een sociaal pensioen.”

² <https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2020/01/08/de-derde-levensfase-het-geschenk-van-de-eeuw>

De samenleving verandert de komende decennia immers enorm. Om hetzelfde niveau van aandacht, contact en zorg te behouden zullen ouderen steeds meer aangewezen zijn op zichzelf en elkaar. Een veel gehoord antwoord is het oude gezegde: “**Wie dan leeft, wie dan zorgt!**” Dit gezegde zou eigenlijk veranderd moeten worden in: “**Die dan leeft, die dan zorgt!**” We moeten immers allemaal meer voor onszelf en voor elkaar gaan zorgen.

Kortom: Voldoende reden om dit onderwerp wel verder te onderzoeken en van advies te voorzien. **Naar de mening van de Raad van Ouderen is het belangrijkste advies om de bewustwording te vergroten dat de samenleving verandert, met de consequenties die hieruit voortvloeien voor ouderen. De veranderingen in het denken en handelen van ouderen moeten vooral vanuit hen komen. Ouderen empoweren is een zorgvuldig maar noodzakelijk proces.**

Doordat de problemen nog niet goed voelbaar zijn, voltrekt de verandering zich als een trage en diepe beweging. Daar waar de nood wel gevoeld wordt, zullen buurtbewoners eerder geneigd zijn om samen naar oplossingen te zoeken.

Aanbeveling 3: Benadruk de urgentie bewust te zijn wat de veranderingen van ons vragen via een landelijke campagne

De urgentie meer benadrukken door een landelijke campagne over de veranderingen in de samenleving en de gevolgen daarvan. Deze campagne moet stimulerend werken en niet afschrikken. Ouderen kunnen blijven kiezen hoe zij hun toekomst willen organiseren, maar bij voorkeur wel op basis van reële verwachtingen van de samenleving.

DE RELATIE TUSSEN DE SAMENLEVING EN HET WELBEVINDEN VAN INWONERS

Enkele recente studies en rapporten beschrijven het belang van lokale gemeenschappen, eigen kracht en kleinschalige lokale samenwerking op basis van behoeften.

In Oxford is in juni 2021 een onderzoek verschenen dat veel nuttige informatie bevat: ‘*Community engagement in deprived neighbourhoods during the COVID-19 crisis: perspectives for more resilient and healthier communities/health Promotion Internationale/Oxford Academic*’³. Dit is gebaseerd op onderzoek in Nederland en Engeland. Hoewel het onderzoek over alle inwoners in achterstandswijken gaat, is dit zeker ook van toepassing op ouderen. Gezondheidsbevordering is gebaat bij meer macht voor gemeenschappen. Langdurige partnerschappen tussen publieke diensten en maatschappelijke organisaties, praktische ondersteuning voor vrijwilligers en nieuwe digitale verbindingen zijn van belang.

De systeemwereld moet veel meer aansluiten bij de leefwereld. De leefwereld is de wereld waarin ouderen en professionals elkaar ontmoeten. De systeemwereld is zichtbaar in de regels, voorschriften, procedures en wetten. Het zit niet in de genen van gemeenten om soepel mee te bewegen met de behoeften van ouderen en hun wijken. Gemeenten hechten veel waarde aan rechtsgelijkheid en prefereren daardoor algemeen beleid. Toch is een slag nodig om de aansluiting te bevorderen. Het hoeft niet overal op dezelfde manier, juist de *couleur locale* bepaalt de kracht van wijk of dorp.

³ <https://academic.oup.com/heapro/advance-article/doi/10.1093/heapro/daab098/6327058>

Daarnaast is sociale duurzaamheid minstens zo belangrijk als economische en ecologische duurzaamheid. Sociale duurzaamheid kenmerkt zich door de eigen kracht van mensen, kleinschalig samenwerken met beperkte professionele hulp. Laagdrempelig en veerkrachtig, waardoor mensen en onderlinge verbanden bestand zijn tegen crises en tegenslagen. Sociale duurzaamheid wordt gezien als een nieuw perspectief voor de samenleving, waarbij de verzorgingsstaat op de achtergrond komt. Ook groen in de leefomgeving wordt gezien als sociale duurzaamheid, deels in het licht van de klimaatopgave waar we voor staan, deels voor het creëren van prettige plekken. In 'Ruimte maken voor ontmoeting' van de RVS en het College van Rijksadviseurs (oktober 2021)⁴ wordt gesteld dat geschikte woningen en zorg belangrijk zijn, maar dat dit niet voldoende is. In dit advies verbreden zij de blik eveneens naar de buurt en het leven in de buurt.

ANDERE ROL OVERHEID EN PROFESSIONALS

Om initiatieven te stimuleren van (oudere) inwoners om naar elkaar om te zien en elkaar te helpen, is een andere rol van overheid en professionals nodig. Minder sturend en controlerend maar meer samenwerkend en uitgaand van de vragen, wensen en behoeften van de inwoners. Het gebeurt nog te vaak dat de overheid van bovenaf plannen initieert die geen draagvlak en opvolging hebben, terwijl de mooie initiatieven die in de samenleving ontstaan of al lang werken, niet worden gezien, noch ondersteund.

Met het traject 'Welzijn Nieuwe Stijl'⁵ is al een omslag gekomen van het regelen vóór inwoners naar het bij elkaar brengen van vraag en aanbod (makelaarsfunctie). Nog te vaak is de overheid belemmerend en ontmoedigend voor goede initiatieven. Een faciliterende rol past bij het uitgangspunt dat inwoners meer zelf oppakken en samen doen en de potentie en motivatie van de inwoners.

Continuïteit wordt gemist: veel goede initiatieven sterven een zachte dood omdat de initiatiefnemer uitvalt of overlijdt of het project is uitgevoerd en er geen vervolg is. Welzijnsorganisaties kunnen zorgen voor continuïteit en tijdelijke voortzetting.

VERSCHIL IN KWETSBAARHEID EN VITALITEIT TUSSEN OUDEREN

Het verschil in levensverwachting tussen hoger en laagopgeleiden is groot en het verschil in levensverwachting in goede gezondheid is zelfs nog groter.

Daarnaast blijkt de plek waar je woont van groot belang. In de top 50 van Elseviers Weekblad komen vrijwel geen grote gemeenten voor als het gaat om prettig wonen, op basis van allerlei variabelen. Het vertrek van veel werkende mensen uit de midden- en hogere klasse van de stad naar het platteland, zal - nu het thuiswerken dit makkelijker maakt - dit beeld zeker versterken.

Ouderen in probleemwijken ervaren door de verandering in de bevolkingssamenstelling juist een gebrek aan sociale cohesie en voelen dat de leefbaarheid minder wordt. Er wordt te makkelijk een appèl gedaan op de inwoners zelf. Zij worden er vaak moedeloos van omdat zij in hun wijk de noodzakelijke potentie en professionaliteit missen.

"De hele wijk is erg achteruit gegaan op sociaal en economisch gebied. Er is geen samenhang tussen de bewoners omdat de meeste bewoners geen Nederlands spreken en zich niet aanpassen."

⁴ <https://www.raadrvs.nl/werkagenda/gezonde-en-sociale-leefomgeving/ruimte-voor-ontmoeting>

⁵ https://www.canonsociaalwerk.eu/2009_welzijnnieuwestijl/2010%20VWS%20brochure%20Welzijn%20Nieuwe%20Stijl.pdf

Anderzijds kampen juist het platteland en kleine dorpskernen met een achteruitgang van de leefbaarheid door het verdwijnen van voorzieningen (Groene Amsterdammer, oktober 2021⁶). Vooral ouderen hebben hier veel last van, niet alleen omdat zij ver moeten reizen voor voorzieningen maar ook omdat natuurlijke ontmoetingsplekken verdwijnen. De overheid heeft als taak deze verschraving van publieke voorzieningen te stoppen en zelfs te verminderen.

Het groeiend verschil in gezondheid en welbevinden tussen ouderen is natuurlijk onacceptabel wanneer het veroorzaakt wordt door sociaaleconomische verschillen die te beïnvloeden zijn. Een lage SES is heel hardnekkig en moet integraal worden aangepakt met bijvoorbeeld beter onderwijs, meer mogelijkheden voor algemene ontwikkeling, volwassenonderwijs en gezondheidszorg en het bevorderen van de weerbaarheid bij jonge mensen.

Aanbeveling 4: Doe meer onderzoek naar achterstandsgroepen en -wijken

Meer onderzoek naar en aandacht voor het bevorderen van het leefklimaat in wijken, het verbeteren van de gezondheid en het welbevinden van categorieën ouderen die nu een slechte levensverwachting hebben en vele jaren minder gezond en vitaal zijn. De nadruk moet hierbij nadrukkelijk liggen op preventie.

KOSTEN EN BATEN VAN ALTERNATIEVEN; LEEFOMGEVING, MANTELZORG EN VRIJWILLIGE INZET

Beslissers staan meestal vooral open voor de kosten en baten van de zorg en bepalen hierop hun besluiten. Zij houden hierbij weinig rekening met andere interventies die soms doeltreffender en zelfs goedkoper zijn. Er zijn nog te veel perverse prikkels als het gaat om ouderenzorg. Robert Vermeiren (psychiater) noemt de leefomgeving de bron voor gezondheid en welbevinden van ouderen. Dit correspondeert met de bevindingen van ouderen in ons onderzoek. Het Louis Bolk Instituut heeft een model ontwikkeld voor positieve Gezondheid en Leefomgeving⁷. Een groene en prettige omgeving blijkt nog belangrijker te zijn dan een goede woning. Het is zelfs mogelijk een (macro) kosten-batenanalyse te maken van zorgkosten zoals de kosten voor huisarts, medicatie en begeleiding in relatie tot de kosten voor (groen) onderhoud (zie project in Texel⁸).

Ook het nut van ondersteuning aan mantelzorgers is te vangen in een overzicht van vervangende kosten. Ecorys en MantelzorgNL hebben een onderzoek gedaan naar de kosten van het totaal vervangen van de mantelzorg. Dit bedraagt 32 tot 44 miljard per jaar. Dit is per gemeente doorberekend⁹. Mantelzorg geeft bij de meeste mensen veel voldoening, maar het is van groot belang dat zij hierbij worden ondersteund zodat zij het kunnen volhouden en ook de keuze durven maken om voor een ander te zorgen. Het alternatief kost vele malen meer. Er zullen substituten ontwikkeld moeten worden om het tekort aan mantelzorgers op te vangen, zoals dagopvang gerund door vrijwilligers.

Vrijwilligers dragen ook volop bij aan het leefbaar houden van een buurt en dorp en ervaren dit zelf als zinvolle activiteiten. Ook hier geldt dat ondersteuning en waardering een belangrijke stimulans zijn om ermee verder te gaan. Bovendien besparen vrijwilligers ook veel kosten van professionals. In

⁶ <https://www.groene.nl/artikel/hoe-den-haag-uit-nederland-verdween>

⁷ <https://www.louisbolk.nl/projecten/positieve-gezondheid-en-leefomgeving>

⁸ <https://www.louis-bolk.nl/actueel/positieve-gezondheid-en-sociale-cohesie-centraal-nieuwe-wijk-texel>

⁹ <https://www.mantelzorg.nl/nieuws/waarde-van-mantelzorg-is-22-miljard-per-jaar/>

het kader van een leven lang werken, leren en zorgen zijn ook financiële prikkels belangrijk om het vrijwilligerswerk aantrekkelijker te maken voor ouderen.

Aanbeveling 5: Het verbeteren van de leefomgeving verdient meer aandacht en investeringen.

Niet alleen bevordert een kwalitatief goede leefomgeving het welbevinden van ouderen, het verdient zichzelf terug door de vermindering van zorgkosten.

Aanbeveling 6: De ondersteuning van mantelzorgers (vooral de respijtzorg) en vrijwilligers moet hoog op de politieke agenda.

Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden in de komende jaren steeds schaarser en mantelzorgers en vrijwilligers moeten worden gestimuleerd dit te gaan doen en vol te houden. De maatschappelijke voordelen - minder kosten voor professionele zorg - zijn immers groot, terwijl mantelzorg en vrijwilligerszorg geven vaak wel bijdraagt aan een zinvol bestaan.

BEST PRACTICES

Er zijn wel degelijk best practices die aantonen dat gemeenschapszin en wederkerigheid gestimuleerd kunnen worden en dat de resultaten ervan leiden tot meer tevredenheid en een minder kwetsbare samenleving. De Raad van Ouderen heeft uit alle delen van Nederland best practices verzameld.

Van heel klein zoals een rollatorwandelclub, tot heel groot zoals de stadsdorpen in Amsterdam. De laagdrempeligheid blijkt één van de belangrijkste succesfactoren. De gelijkwaardigheid van vrijwilligers en professionals kwam ook regelmatig naar voren. De goede voorbeelden zijn wars van bureaucratie. Wederkerigheid blijkt essentieel. Dit 'halen en brengen' is belangrijk en vaak gebaseerd op burenhulp (Burenhulpnetwerk Maasgauw¹⁰). Ook het vrijwilligerswerk wordt als hulpvraag gezien:

"In wezen zijn vrijwilligers ook hulpvragers, maar dan gezien het voor hen invullen van een nuttige tijdsbesteding."

Het onderzoeken van talenten van inwoners tijdens huisbezoeken blijkt een goede katalysator om ouderen weer te empoweren. (Verrijk je Wijk in Hoorn¹¹)

Omdat maar ongeveer 20 procent van de respondenten van de enquête een lage Sociaal Economische Status (SES) heeft, is bewust ook naar goede projecten gezocht in achterstandswijken of met een culturele achtergrond. De projecten en deelnemers moeten aansluiten bij een afspiegeling van de buurt. Toch kunnen een te veel aan 'doekracht' en ontbreken van 'bestuurskracht' een belemmering zijn. (Krachtstation in Kanaleneiland in Utrecht¹²). Andersom is ook moeilijk. Positieve discriminatie leidt soms tot te veel verantwoordelijkheid van onervaren vrijwilligers en bestuurders. Dit kan leiden tot 'gerommel'. Om dit in goede banen te leiden is veel begeleiding nodig (Eurowinkel van Stichting Vluchtelingkinderen in Driebergen¹³ en Krachtstation in Utrecht).

¹⁰ <https://www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/project/burenhulpnetwerk-maasbracht-brachterbeeklinne-en-stevensweert/>

¹¹ <https://netwerkhoorn.nl/project-evenement/verrijk-je-wijk>

¹² <https://www.krachtstation.com/>

¹³ <https://vluchtelingkinderen.nl/euro-winkel/>

Bij bevolkingsgroepen zoals de Molukse gemeenschap in Breda is de cohesie sterk. Jongeren voelen zich verplicht iets te doen voor ouderen. Dit hebben zij van jongs af aan meegekregen. Het kost wel moeite om het krachtenveld in een wijk te vinden en te mobiliseren. De kerk, gemeente en woningcorporatie spelen vaak een belangrijke rol. Waar ouderen het naar de zin hebben, willen ze vaak niet weg uit de wijk. Voorrang bij kleiner wonen in de eigen wijk zou mogelijk moeten zijn. Dit zie je ook bij de oudere migranten in Delfshaven in Rotterdam. Het sociaal vangnet in eigen taal is vaak wegbezuinigd. Bij de aanbesteding van het welzijnswerk wint meestal de goedkoopste partij. Deze aanbieder kan vervolgens geen kwaliteit leveren in achterstandswijken. Een minimumniveau van ondersteuning in wijken met veel oudere migranten ligt niet vast en is in de praktijk te laag om goede hulp te bieden. Dit zou beter vastgelegd moeten worden in de aanbesteding. Het benutten van bestaande geldstromen in een wijk biedt vaak een solide basis voor initiatieven omdat zij zich zelf kunnen bedruipen (Krachtstation Utrecht¹⁴) en niet afhankelijk zijn van subsidies en aanbestedingen.

Als valkuilen ziet men bij vrijwel alle projecten verder het wegvallen van vertrouwen, onvoldoende menskracht en onvoldoende gemeenschappelijke ruimtes.

De meeste projecten zijn kopieerbaar in andere wijken en dorpen en kunnen desgewenst doorgroeien (Bloeizone Fryslan¹⁵).

In diverse wooninitiatieven floreert de burenhulp (zoals wooninitiatief Abshof in Munstergeleen¹⁶) maar ook traditionele verenigingen van eigenaren breiden hun taken uit naar het bevorderen van onderlinge hulp.

Zorgcoöperaties zoals in Austerlitz¹⁷ gaan uit van wederkerigheid en creëren een prettige woonomgeving. Inmiddels zijn er meer dan 1500 coöperaties in Nederland actief¹⁸.

Bij calamiteiten (de eerste coronapiek of de valwind in Leersum) zie je burenhulp en gemeenschapszin spontaan groeien. Kennelijk is de samenleving (tijdelijk) tot meer in staat dan zij normaliter doet. Hoewel de intensiteit van de hulp na verloop van tijd afneemt, is er wel meer contact en betrokkenheid bij elkaar.

Kleinschalige verpleeghuizen voorkomen dat ouderen geïsoleerd raken van hun familie en vrienden. Mantelzorg kan ook makkelijker worden voortgezet als er geen reisafstand is.

Aanbeveling 7: Maak het landelijk mogelijk dat ouderen voorrang hebben bij verhuizing in hun eigen wijk, zowel naar kleinere woningen of appartementen als naar verpleeghuizen in de wijk.

Hierdoor blijven contacten in stand, wordt het welbevinden bevorderd en is minder professionele hulp nodig.

Andere aanbevelingen die voortvloeien uit de best practices zijn opgenomen in de aanbevelingen hieronder.

¹⁴ <https://www.krachtstation.com/>

¹⁵ <https://www.fsp.nl/nieuws/bloeizone-fryslan-gezond-en-vitaal-ouder-worden/>

¹⁶ <https://www.deeldezoon.eu/projecten/woongroep-abshof/>

¹⁷ <https://www.austerlitzzorgt.nl/>

¹⁸ www.nlzorgtvoorelkaar.nl/

HOE NU VERDER?

Dit advies vormt een verdieping van eerdere adviezen van de Raad van Ouderen zoals 'De Waarde van ouder worden', 'Voorbereiden op ouder worden' en 'Zelfstandig wonen met passende zorg'¹⁹. De Raad van Ouderen stipt met dit advies geen heel nieuw onderwerp aan, maar signaleert over de hele linie dat nog steeds de urgentie ontbreekt bij veel partijen. Niet eerder was het appèl op ouderen zo sterk als in dit advies.

De Raad van Ouderen ziet naast de rol van de landelijke overheid zoals een campagne over de urgentie van de voorbereiding op ouder worden in een andere samenleving en een onderzoek naar het verkleinen van de gezondheidsverschillen tussen ouderen, vooral een opdracht voor ouderen zelf, ouderenorganisaties en gemeenten.

Aanbeveling 8: Ouderen(organisaties) kunnen lokaal:

- 1 Werken aan bewustwording van de veranderingen in de samenleving**, door presentaties en gesprekken. Gesprek en bewustwording over wat het betekent dat ouderen veel meer zelf en voor elkaar moeten gaan doen. Het intensiveren van de gemeenschapszin door gesprekken tussen ouderen te organiseren op wijk- en dorpsniveau. En lokale beleidsmakers en hulpverleners betrekken bij deze gesprekken, om aan te sluiten en samen op te trekken.
- 2 De mogelijkheden van en het investeren in de leefomgeving op de agenda zetten.** Zowel inhoudelijk (verhaal van An en Jan) als financieel (Louis Bolk Instituut).
- 3 Bij gemeenten (rondom verkiezingen) het belang van leefomgeving en ondersteuning van mantelzorg en vrijwillige inzet onder de aandacht brengen** (bijvoorbeeld met hulp van de financiële gegevens van MantelzorgNL/Ecorys).
- 4 Op basis hiervan met de gemeente ouderenbeleid ontwikkelen. Niet afwachten waar gemeenten mee komen, maar zelf initiatief nemen met maatschappelijke partners.**

Naast een rol voor maatschappelijke organisaties en private partijen is de houding van gemeenten een cruciale schakel in deze ontwikkeling. Zij zullen als eerste worden geconfronteerd met verontruste oudere inwoners en hebben een sleutel in handen om te anticiperen op de toekomstige ontwikkelingen. Gemeenten moeten maximaal investeren in het stimuleren, faciliteren en waarderen van burgerinitiatieven in wijken en dorpen. Dat is de enige mogelijkheid om een adequaat antwoord te geven op de maatschappelijke uitdagingen en een gezonde begroting van gemeenten. De participatie van ouderen – ook op beleidsniveau - is noodzakelijk voor het slagen van initiatieven en de invoering van maatregelen.

Aanbeveling 9: Gemeenten kunnen dit doen door:

- 1. Samen met professionals en (oudere) bewoners tot een aanpak te komen.** Dit is een belangrijke randvoorwaarde om tot oplossingen te komen die bieden waar behoefte aan is en die beklijven.
- 2. Meer te faciliteren dan te sturen**, door te kijken wat er al in de wijk of het dorp gebeurt en daarbij aan te haken.

¹⁹ www.raadvanouderen.nl

3. **Couleur locale te respecteren en te benutten en geen blauwdrukken op te leggen. Zo weinig mogelijk regels en voorschriften.**
4. **Een gemeenschappelijke ruimte (buurthuis, wijkcentrum) op te zetten in elke wijk en elk dorp.**
5. **Tijdelijke achtervang te organiseren als initiatiefnemers wegvallen.**
6. **De wederkerigheid te benoemen en stimuleren.**

TOT SLOT

De Raad van Ouderen overhandigt dit advies aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en verspreidt dit met de concrete aandachtspunten onder landelijke ouderenorganisaties en de regionale achterban en via hen ook naar regionale en lokale ouderenorganisaties en adviesraden met een duidelijke oproep om hiermee aan het werk te gaan, samen met ouderen in de wijken en buurten.

Bij de regionale VNG-afdelingen en regionale achterbannen wordt dit onderwerp onder de aandacht gebracht met het verzoek dit te agenderen in bijeenkomsten met lokale bestuurders. Tevens kan het ingebracht worden bij de verkiezingsprogramma's, debatten bij de verkiezingen, en college-programma's.

De Raad van Ouderen wil met dit advies het besef van urgentie stimuleren bij ouderen en gemeenten om tijdig in te spelen op de grote veranderingen in de samenleving. Alleen zo kunnen ouderen en gemeenten adequaat acteren in die sterk veranderende samenleving. Meer zelf doen en meer samen doen gaan niet vanzelf. Allereerst moet iedereen de noodzaak zien en vervolgens zullen nieuwe vaardigheden bij ouderen en overheid ontwikkeld moeten worden.

De Raad van Ouderen.