

Wat voelen, kunnen en willen senioren in de coronacrisis?

In het project Senioren sterker maken is tijdens een klankbordgroep met vier senioren van GENERO nagegaan wat de coronacrisis met senioren doet én waar zij behoefte aan hebben. In deze factsheet geven we een inkijkje in hun ervaringen en de adviezen die zij graag meegeven aan gemeenten, en de zorg- en welzijnsorganisaties daarbinnen.

Weinig aandacht voor sociale kant

Er is tot nu toe veel aandacht geweest voor de medische kant van corona, maar de sociale en maatschappelijke gevolgen van de crisis zijn onvoldoende onderkend.



"De lockdown was vreselijk, je hoorde mensen soms huilen op hun kamer", aldus een oudere meneer die door zijn beroerte twee weken was opgenomen in een verpleeghuis.

Crisis geeft digitale boost

Sommige senioren hebben door de crisis een grote stap gezet in het benutten van digitale hulpmiddelen, zoals WhatsApp, beeldbellen en pinnen. Het online bestellen van artikelen wordt vaak nog eng gevonden.



"Je bent tegenwoordig een outcast als je niet meedoet met die mobiele toestellen", meent een van de senioren.

Senioren zélf geven advies

- 1 Coronagerelateerd nieuws vliegt om de oren; deel (doelgroep)gerichte en specifieke informatie.
Werk in kleine stapjes als je senioren wilt 'verleiden' naar je activiteit. Begin bijvoorbeeld met een attentie. Licht ook toe hoe je rekening houdt met de coronamaatregelen en wat dit van iedereen vraagt.
- 2 De behoefte aan bijpraten en ontmoeting is groot. Speel daar op in en spits activiteiten specifiek toe op thema's die nu leven, zoals vragen rondom zingeving of wensen ten aanzien van zorg en ondersteuning.
- 3 Heb aandacht voor familie en mantelzorgers in de communicatie; neem hen mee in wat je doet en waarom.
- 4 Indien je senioren digitaal wilt bevragen of betrekken: vertel hoe je rekening houdt met veiligheid, privacy en gegevensverwerking.

Zorgen van ouderen zijn divers

Niet alle senioren zijn angstig, veel ook niet. Ze zijn soms meer bezorgd over kwetsbare naasten.



"Ik heb me om mezelf nooit zo druk gemaakt", laat een 73-jarige mevrouw weten.

Het voelde als een winterslaap

Senioren zaten, en soms zitten, in een gevoelsmatige winterslaap. De drempel weer mee te doen aan de maatschappij kan daardoor groot zijn.



"Ik had geen zin meer in het leven, het kon me niet meer schelen", aldus een mevrouw die al 10 jaar weduwe is en zich nog nooit eerder zo voelde.

Gemis aan intimiteit

De kinderen van senioren zijn soms bezorgder dan de senioren zelf. Zij willen niet op hun geweten hebben dat hun ouders iets overkomt. Veel senioren geven op hun beurt aan dat het gemis aan fysiek contact en intimiteit met (klein)kinderen groot is.



"Dat we niet normaal afscheid konden nemen, deed veel verdriet", vertelt een Molukse meneer. "Wij zijn gewend troost te bieden en knuffels te geven."

Belang van beweging

Het is algemeen bekend dat beweging goed is voor de fysieke en mentale gezondheid. Het is belangrijk dat ouderen gestimuleerd worden om ook tijdens de crisis actief te zijn.



"De hakken moeten op de grond; dat geeft ouderen prikkels in de hersenen. Dat psychische en fysieke mag echt niet worden vergeten!"

