

PRETTIG OUD

in eigen buurt



Inspiratiebundel



INHOUDSOPGAVE

Wat vinden ouderen?	3	Iedereen is anders	16
Hoe kwam deze bundel tot stand?	4	Eenzaamheid: hoe bereik je ouderen?	20
Feiten en cijfers	5	Jong en oud: een bijzondere combinatie	25
Acht domeinen voor prettig oud worden	7	Een idee in de praktijk	26
Infographic: wat vinden ouderen belangrijk in de buurt?	8	Meer lezen	27
Wat kun je zelf doen?	9	Colofon	28

WAT VINDEN OUDEREN?

Prettig oud in eigen buurt. Dat is het thema van deze inspiratiebundel. Wat hebben ouderen nodig om op een fijne manier in hun buurt te kunnen blijven wonen? Welke barrières zien of ervaren zij? Hoe willen of kunnen zij sociaal betrokken blijven?

Waarom? Er zijn steeds meer ouderen in Nederland. Het gros van hen is gelukkig, zo staat te lezen in het Nationaal Pact Ouderenzorg. Maar er zijn ook zorgen. Over teruglopende voorzieningen in buurten en wijken, over de toegang tot zorg en welzijn of toenemende problemen rondom eenzaamheid.

De Erasmus School of Health Policy & Management en Movisie hebben in het project *Prettig oud in eigen buurt* daarom in twee gemeenten onderzocht wat ouderen zelf vinden als het gaat om prettig oud worden in hun eigen buurt. Daarbij is vooral ingezoomd op wensen die te maken hebben met hun sociale omgeving. Daarnaast zijn ouderen bevraagd over de acht domeinen die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft benoemd voor een prettige leefomgeving. Wat vinden zij belangrijk binnen deze domeinen? En wat gebeurt er al?

Prettig oud in eigen buurt borduurt voort op een eerdere samenwerking tussen de Erasmus School of Health Policy & Management en Movisie. Toen is de analysetool Wijkgericht integraal werken (IWA-tool) ontwikkeld. Deze tool geeft wijkteams inzicht in hoeverre zij al integraal werken en op welke terreinen (zogenoemde schillen) dat beter kan. In *Prettig oud in eigen buurt* is de schil 'buurt' meer uitgediept door op zoek te gaan naar de wensen en voorkeuren van de ouderen.

Het resultaat: deze publicatie met tips, feiten en cijfers, ervaringen en een infographic. Vooral tot stand gekomen op basis van wat ouderen zelf vinden. Het helpt u als ouderenwerker of wijkteammedewerker op weg om (meer) contact te maken met ouderen en de leefbaarheid voor ouderen in de buurt te vergroten. Als oudere zelf vindt u hierin handvatten om het gesprek aan te gaan met uw gemeente of hulpverleners over hoe het beter kan.



HOE KWAM DEZE BUNDEL TOT STAND?

In het project *Prettig oud in eigen buurt* hebben Erasmus School of Health Policy & Management en Movisie hun kennis en ervaring gebundeld op het gebied van informele zorg en eigen kracht van ouderen. Het doel: meer inzicht krijgen in wat ouderen nodig hebben om prettig oud te worden in hun buurt. Daarbij is veel aandacht voor het sociale aspect: wat vinden ouderen belangrijk in het contact met anderen? Waarom maken zij wel of geen gebruik van (buurt)activiteiten? Wanneer willen ze hieraan zelf een bijdrage leveren? Maar ook op andere terreinen is gevraagd naar de mening van ouderen. Wat vinden zij belangrijk in hun buurt?

Twee pilotgemeenten

In twee gemeenten, Elburg en Bergen op Zoom, zijn bijeenkomsten georganiseerd met ouderen. Dit in samenwerking met lokale organisaties. Er is met verschillende sleutelfiguren uit de wijk gesproken om met oudere bewoners in contact te komen. In bijeenkomsten met ouderen zelf, is gepraat over hun ervaringen in de buurt. Waarbij voelen zij zich prettig? Wat hebben ze nodig als ze minder gezond mochten worden? Wat belemmert dan om hulp te zoeken? Daarnaast is in beide gemeenten vragenlijstonderzoek gedaan en zijn in de gemeente Elburg ook straatinterviews gehouden. Hierin zijn ouderen bevraagd op acht gebieden die van belang zijn voor een prettige leefomgeving.

MANIEREN VAN ONDERZOEK IN HET PROJECT:

- ① Via vragenlijsten en interviews met ouderen en sleutelfiguren in de wijk.
- ② Narratief en creatief door het vastleggen van verhalen en bespreken van belangrijke thema's in levens en het betrekken van studenten van de opleidingen journalistiek en communicatie en multimediadesign.
- ③ Presentie: aanwezig zijn op plekken waar ouderen komen en naar ze toe gaan om te achterhalen wat hen bezighoudt en wat ze willen.
- ④ Inzet professionele vaardigheden sociaal werker om het gesprek met ouderen aan te gaan.

Samenwerking

In de gemeente Bergen op Zoom is aansluiting gezocht bij het project Tijd van je leven van de GG&GGD (BoZ) en de Bergse Actieve Senioren (BAS). Daarnaast is samengewerkt met stichting WijZijn. In Elburg werd samengewerkt met stichting Wiel, wooncomplexen voor ouderen (Weidezicht en Palaver), een kerk en middelbare school. Ook is het ouderen- en mantelzorgforum van GENERO op meerdere momenten gevraagd advies te geven.

Studenten betrokken via Honours Class 'Geraniums 3.0'

Wat zouden jongeren doen om contact te zoeken met ouderen? En aan welke projecten of activiteiten om ouderen te betrekken, denken zij? Om op die vragen antwoord te krijgen, zijn binnen het project studenten Journalistiek en Communication and Multimedia Design (CMD) van de Hogeschool Utrecht betrokken. Onder de titel Honours Class "Geraniums 3.0" hebben zij zo bijgedragen aan het verzamelen van kennis rondom het thema 'prettig oud in eigen buurt' en het activeren van ouderen op sociaal vlak. Twee van de door hen bedachte activiteiten zijn uitgevoerd in de pilotgemeenten.



FEITEN EN CIJFERS

Om hoeveel ouderen gaat het eigenlijk?



Aantal oudere mannen in Nederland
(cijfers CBS, 1 juni 2018)

60 tot 70 jaar

890.371

70 tot 80 jaar

493.978

80 tot 90 jaar

191.064

90 jaar of ouder

18.743



Aantal oudere vrouwen in Nederland

60 tot 70 jaar

897.985

70 tot 80 jaar

598.870

80 tot 90 jaar

355.382

90 jaar of ouder

66.019

92 % van de 75-plussers
woont nu zelfstandig thuis
(CBS, 2018)



Van de ruim 2,9 miljoen
65-plussers voelt bijna
1 miljoen
zich **eenzaam**
(TNS/NIPO, 2012)



Met name sociale
eenzaamheid
neemt toe met de leeftijd
(het ontbreken van contacten)
(RIVM, Volksgezondheidszorg.info)



van de **eenzame**
ouderen vindt **85%**
het lastig om dit bespreekbaar te maken
(Ouderenfonds, 2016).

16% van de ouderen
doet aan formeel **vrijwilligerswerk**
(ESHPM, 2013)



19% van de ouderen
helpt regelmatig **buren** (meer dan 1 keer per maand)
(ESHPM, 2013)

Op elke 85-plusser
zijn er nu **dertien** 45-64 jarigen
(Pact voor de Ouderenzorg) In **2040** zijn dit er **vijf**



ACHT DOMEINEN VOOR PRETTIG OUD WORDEN

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft een netwerk opgezet van age friendly cities: steden die zich inzetten voor een stad, waarin iemand prettig en gezond oud kan worden. Hoe prettig en gezond oud worden eruit ziet, is afhankelijk van veel factoren. De WHO heeft acht domeinen vastgesteld die daarbij van belang zijn. De Erasmus School of Health Policy & Management heeft deze domeinen verder onderzocht in Nederland:



1. BUITENRUIMTE EN BEBOUWING:

Gebouwen die toegankelijk zijn voor minder validen, voldoende bankjes en openbare toiletten, winkels op loopafstand, schone en groene buurt, brede stoepen en veilige oversteekpunten, een veilige buurt.



2. VERVOER:

Voldoende, betrouwbaar en betaalbaar openbaar vervoer, ov-haltes in de buurt, toegankelijk voor minder validen, veilig en comfortabel, voldoende parkeerplekken.



3. HUISVESTING:

Betaalbare woningen, voldoende aangepaste woningen of de mogelijkheid hiervoor, prettige leefomgeving en redelijke en toegankelijke toewijzing van woningen.



4. SOCIALE PARTICIPATIE:

Divers en betaalbaar activiteitenaanbod, inzicht in de activiteiten die er zijn, bevorderen van sociaal contact.



5. RESPECT EN SOCIALE INCLUSIE:

Voorkomen dat ouderen door ziekte, financiële situatie of culturele achtergrond niet deelnemen aan de samenleving, beeldvorming over ouderen, prettig contact met de burens.



6. BURGERPARTICIPATIE EN WERK:

Inspraakmogelijkheden, mogelijkheden in de buurt om vrijwilligerswerk te doen, mogelijkheden voor advies en ondersteuning.



7. COMMUNICATIE EN INFORMATIE:

Informatievoorziening die geschikt is voor ouderen, zoals een buurtkrant met informatie over de buurt, toegang tot internet en internetcursussen, leesbare kranten/folders, niet alles digitaal.



8. ZORG EN WELZIJN:

Goed aanbod van thuiszorg en verpleging, huisarts en apotheek op loopafstand, vrijwilligers die hulp bieden als het nodig is.

Infographic

In de gemeente Elburg en Bergen op Zoom is via vragenlijstonderzoek aan ouderen gevraagd wat zij belangrijk vinden op deze gebieden. Daarnaast zijn deze vragen al eens eerder voorgelegd aan ouderen in Rotterdam. Op basis hiervan is een infographic gemaakt. Wat vinden ouderen in Nederland

belangrijk als het gaat om prettig oud worden in eigen buurt? Bij alle gebieden hebben we gezocht naar voorbeelden die op kleine of grote wijze op dit domein kunnen helpen.



WAT VINDEN OUDEREN BELANGRIJK IN DE BUURT?

Oversteek app Tilburg ▶

Deeltaxi Bergen op Zoom ▶

Wie is wie in de wijk ▶

Eet-game-match ▶

Contact ouderen en jongeren met YoHo-app ▶

Tips van de oogvereniging ▶

Tips werk en vrijwilligerswerk ouderen ▶

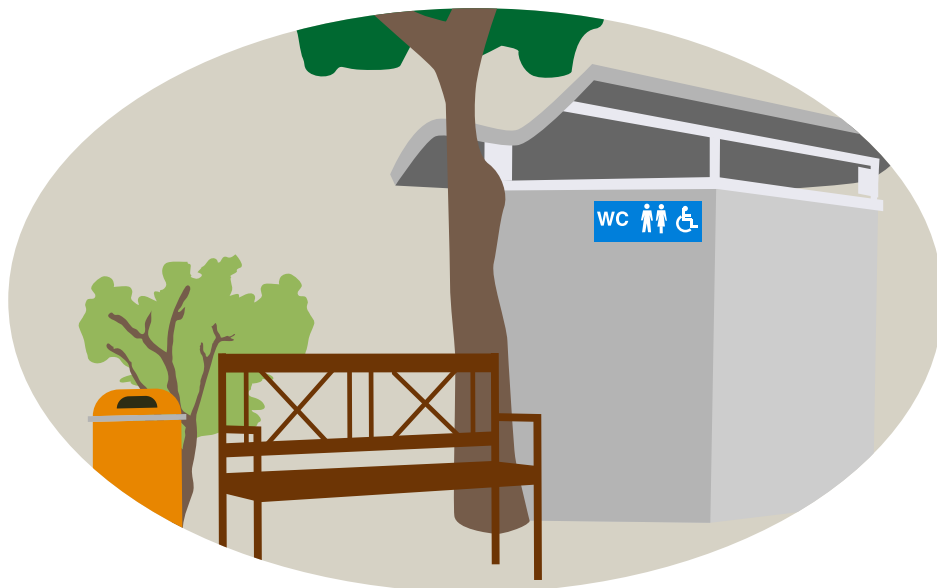
Wonen met gemak ▶

persoonlijke omstandigheden



WAT KUN JE ZELF DOEN?

Als wijkteammedewerker of oudere zelf heeft u misschien niet op al deze domeinen directe invloed. Toch zijn er vaak hulpmiddelen of oplossingen, die (een klein) verschil kunnen maken en ervoor zorgen dat het leven net iets prettiger wordt. Hieronder een kleine greep.



Ik heb tijdelijk in een rolstoel gezeten, waardoor voor mij heel erg duidelijk werd dat je niet zonder toegankelijke gebouwen kunt.

oudere

BUITENRUIMTE EN PUBLIEKE GEBOUWEN

Brede stoepen, gebouwen die toegankelijk zijn voor minder validen, veilig op straat kunnen lopen en oversteken, zijn een aantal van de wensen die ouderen hebben.

Technische hulp bij oversteken

In Nederland worden verschillende experimenten gedaan om ouderen veiliger te laten oversteken. In Tilburg werken ze met de app CrossWalk. Ook in Haarlem is er een oversteekhulp.

Openbare toiletten

Uit gesprekken met ouderen blijkt het gebrek aan openbare toiletten een probleem. Dat benoemen is voor veel ouderen bovendien een taboe. In gesprekken met ouderen kwam als tip naar voren om een plaszak mee te nemen. Niet ideaal misschien, maar wel een oplossing als een toilet te ver is. Als sociaal professional zou je dit ter sprake kunnen brengen.



Zorg er voor dat je ook via de post of telefoon op een woning kunt reageren.

oudere bij het ouderenforum van GENERO

HUISVESTING

Soms zijn aanpassingen in een woning nodig om comfortabel thuis te kunnen blijven wonen. Of willen ouderen verhuizen naar een kleiner huis of appartement. Deze tips kregen we.

Wonen met gemak

Wonen met gemak biedt ouderen informatie, advies en praktische ondersteuning, met een servicepunt voor vragen en advies, informatiebijeenkomsten en een gratis Woonscan. Welke aanpassingen zijn er nodig om prettig te kunnen leven? Welke mogelijkheden zijn er? Hoe zit het met de financiering? Bij kleine en grote aanpassingen biedt het project advies en hulp. Vrijwilligers en beroepskrachten helpen ouderen bij het vinden van een geschikt bedrijf en het (vrijblijvend) aanvragen van offertes.

Meer informatie

Domotica

Domotica kan helpen om veiliger en makkelijker thuis te wonen.

Meer informatie

Een huurwoning

Ouderen geven aan dat de zoektocht naar een huurwoning vaak lastig is. Reageren kan meestal alleen digitaal. Zitten er ouderen in jouw werkgebied die op zoek zijn naar een nieuwe huurwoning? Bespreek dan eens of zij hier moeite mee hebben. Wellicht is er een vrijwilliger of mantelzorger die ze hierbij kan helpen. Uiteraard zou je dit probleem ook kunnen voorleggen bij de woningcorporatie.



*Het gaat om het onderhouden van relaties.
Dat is waarom ik naar het ontmoetingscentrum
ga elke week, om te verbinden met mensen.
Alleen dan ontstaat bereidwilligheid om samen te werken.*

wijkteammedewerker

ZORG & WELZIJN

Ouderen vinden het belangrijk dat (huis)artsen, maar ook andere zorgverleners in de buurt te vinden zijn. En dat het aanbod van deze hulpverleners op elkaar is afgestemd en ze met elkaar samenwerken. Deze hulpmiddelen kunnen hierbij helpen.

Wie is wie in de wijk?

Veel ouderen weten niet bij wie ze moeten zijn voor hulp of ondersteuning bij zorg of welzijn. Met de infographic *Wie is wie in de wijk* van BeterOud is in één oogopslag te zien wie wat doet aan zorg en ondersteuning voor ouderen in de wijk. Ook kunnen ouderen een eigen exemplaar invullen voor hun eigen wijk.

[Meer informatie](#)

Analysetool Wijkgericht Integraal Werken

Lukt het jouw wijkteam om integraal te werken in de wijk en zo het aanbod goed af te stemmen op wat de oudere nodig heeft? Met deze analysetool zie je snel wat al goed gaat en op welke terreinen het nog beter kan.

[Meer informatie](#)



Openbaar vervoer zou dicht bij je huis moeten zijn.

Anders ga je je huis niet uit.

Dat geldt ook voor winkels.

Anders kun je geen boodschappen doen.

oudere

OPENBAAR VERVOER

Toegankelijk openbaar vervoer is voor veel ouderen een voorwaarde om sociaal mee te kunnen blijven doen. Toch is dat bijvoorbeeld in kleine kernen of buiten de Randstad niet altijd vanzelfsprekend. Er zijn diverse initiatieven die het vervoer op een andere manier regelen.

ANWB Automaatje

Met ANWB AutoMaatje vervoeren vrijwilligers hun minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding. Het initiatief is van de ANWB die kennis, software, begeleiding, training en materiaal gratis beschikbaar stelt. Gemeenten kunnen zo snel en zonder grote investeringen deze vervoerservice opzetten.

Meer informatie

Deeltaxi

In de regio West-Brabant hebben 18 gemeenten en de provincie Brabant het initiatief genomen voor een deeltaxi. Vervoer gaat via een busje of personenauto die wordt gedeeld door meer passagiers. Vergoeding kan in sommige gevallen via de Wmo.

Meer informatie



Alles gaat digitaal en veel is niet leesbaar.

oudere

COMMUNICATIE EN INFORMATIE

‘Alles gaat digitaal en veel is niet leesbaar’ is een veelgehoorde klacht van ouderen. Tegen de digitalisering is misschien niets te doen, maar wees je er wel van bewust dat niet iedere oudere toegang heeft tot internet of gemakkelijk iets online opzoekt.

SeniorWeb

Heb je het idee dat er ouderen in jouw werkgebied zijn die kampen met beperkte online vaardigheden? Of denk je dat dat hen belemmert om deel te nemen aan activiteiten? Verwijs ze dan door naar SeniorWeb. Deze landelijke vereniging heeft als doel de digitale wereld begrijpelijk te maken onder andere via cursussen.

[Meer informatie](#)

Tips voor leesbaarheid

Maakt jouw organisatie informatiemateriaal voor ouderen? Zorg dan voor goed leesbare teksten en vormgeving. De oogvereniging geeft hiervoor verschillende tips.

[Meer informatie](#)



RESPECT EN SOCIALE OMGANG

Iedereen wilt graag met respect worden behandeld en het gevoel hebben dat 'je erbij hoort'. Iets simpels als elkaar een keer aanspreken op straat of gedag zeggen, kan al een groot resultaat hebben.

Contact tussen generaties

Contact tussen jongeren en ouderen kan helpen om wederzijds respect te bevorderen. Er zijn diverse projecten die daaraan bijdragen. Zo zingen in het Care & Culture koor mensen van allerlei generaties met elkaar. En de yoho-app brengt tieners en ouderen met elkaar in contact.

Samen wonen

De Rabobank heeft tips hoe ouderen en jongeren onder één dak kunnen wonen. Ze beschrijven onder andere een initiatief in Utrecht, waarbij jongeren en ouderen samen wonen in een voormalig bejaardentehuis.



*Je krijgt zoveel waardering en de ouderen stelden
zich zo open voor je...
dat geeft heel veel energie!
Dat is heel wat anders dan met leeftijdsgenoten
een avondje kletsen.*

Loïs van Wijnen



Inspiraak zou wel goed zijn voor de veiligheid hier, maar ook dat het hier wat gezelliger wordt in dit complex. Want beneden was het eerst helemaal kaal.

Oudere

BURGERPARTICIPATIE

Zijn ouderen voldoende betrokken bij wijzigingen in het beleid van hun wijk of hun omgeving? Hebben ze mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen? Overigens willen niet alle ouderen dit. Ga daarom samen het gesprek aan over wederzijdse verwachtingen. Als wijkteammedewerkers kun je ouderen bijvoorbeeld wijzen op:

Wmo-raad

In veel gemeenten is een Wmo-raad. Een Wmo-raad geeft gevraagd en ongevraagd advies over het beleid dat de gemeente voert op het gebied van de Wmo. Het gaat dan bijvoorbeeld om onderwerpen als het verkrijgen van hulpmiddelen, hulp bij het huishouden, de hoogte van de eigen bijdrage, dagbesteding, armoedebestrijding, maatschappelijke opvang, de wijkzorg teams. Sommige gemeenten hebben zelfs een speciale seniorenraad. Deze raden willen altijd graag input van hun achterban. Dus maak ouderen hier ook op attent.

Werk en vrijwilligerswerk

Meedoen kan ook door nog wat te werken of vrijwilligerswerk toe doen. Op ouderenwegwijs.nl staan tips en informatie voor ouderen die langer willen werken of vrijwilligerswerk willen doen.



Tip

Hoor je van ouderen in jouw wijk over een probleem of aandachtspunt?
 Google eens op het onderwerp.
 Wie weet vind je zo een oplossing of inspiratie voor een oplossing.

SOCIALE PARTICIPATIE

Meedoen, mensen ontmoeten, even uit huis: hoe breed en divers is het activiteitenaanbod in jouw wijk of stad? En hoe weten ouderen dat het aanbod er is?

Een helder overzicht

In Papendrecht hebben ze het activiteitenaanbod heel overzichtelijk samen-gebracht.

[Meer informatie](#)

Meer dan bingo

Een divers activiteitenaanbod is voor veel ouderen belangrijk. Dat betekent dat je moet inspelen op de verschillende wensen en verlangens die bij ouderen leven. Bij het project Actief van Florence in Den Haag hebben ze zelfs een rockband. Florence Actief trekt met deze en andere activiteiten wekelijks 330 deelnemers van 60 jaar en ouder. Hun kracht: geen etiketten plakken, maar mensen aanspreken op wat ze leuk vinden, activiteiten met een twist, professionele begeleiders en toewerken naar een doel.

[Meer informatie](#)

Eet-game-match

Stichting de Klup Twente heeft een bijzondere manier gevonden om ouderen uit krimpgebieden te activeren en hun sociale netwerk te vergroten. Zij organiseren maandelijkse bijeenkomsten in een - voor ouderen ongewone - omgeving: een gamecentrum. Ouderen gaan skiën, tennissen, of raften. En bewegen zo meteen. Vervolgens krijgen de deelnemers een lekkere lunch. Dit is een goede gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen. Alle deelnemers worden opgehaald en weer thuisgebracht.

[Meer informatie](#)

IEDEREEN IS ANDERS

Niemand is hetzelfde. Waaraan ouderen behoefte hebben, verschilt dan ook per oudere. Het hangt niet alleen af van iemands persoonlijke situatie, zoals gezondheid, financiële middelen, familie en opleidingsniveau. Ook de wijk waar iemand woont maakt verschil. In dit hoofdstuk vind je tips hoe je achterhaalt wat in jouw wijk leeft en hoe je op verschillende behoeften kunt inspelen.

Verschillen in beeld

Vergelijk eens wat ouderen in Elburg, Rotterdam en Bergen op Zoom belangrijk vinden. Soms zijn de verschillen groot. Zo hebben mensen in Bergen op Zoom behoefte aan een (betere) buurtkrant, terwijl ouderen in Rotterdam die juist het minste missen. Zij hebben behoefte aan een veilige buurt, terwijl dit thema weer minder leeft onder ouderen in Bergen op Zoom en Elburg.



Ik was een beetje verbaasd dat de groep ouderen zó divers is. Dit klinkt logisch maar vaak heb ik de mensen toch wel over één kam geschoren, terwijl de ouderen in principe maar één kenmerk delen: hun leeftijd. Hun persoonlijkheden verschillen enorm.

Joost, student Honours Class





Wat missen ouderen het **meest** in de buurt

Bergen op Zoom (n=47)	Elburg (n=33)	Rotterdam (n=558)
Goed openbaar vervoer	Een buurt met brede stoepen en veilige oversteekpunten	Een buurt waar ouderen inspraak hebben, bijvoorbeeld bij veranderingen in de buurt
Geschikte woningen voor ouderen	Een buurt waar ouderen inspraak hebben, bijvoorbeeld bij veranderingen in de buurt	Een veilige buurt
Een buurtkrant met informatie over wat zich afspeelt in de buurt	Een buurt waar de huisarts en apotheek op loopafstand zijn.	Een buurt waar mensen respect hebben voor ouderen
Een buurt met vrijwilligers die hulp bieden als dat nodig is	Geschikte woningen voor ouderen	Een buurt met mensen met dezelfde achtergrond als ik
Betaalbare woningen in de buurt	Betaalbare woningen in de buurt	Een buurt met mensen die elkaar durven aan te spreken als ze ergens moeite mee hebben.

Wat missen ouderen het **minst** in de buurt

Bergen op Zoom (n=47)	Elburg (n=33)	Rotterdam (n=558)
Een buurt waar mensen elkaar groeten en een praat je maken	Een buurt met mensen met dezelfde achtergrond als ik	Een buurt met mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen
Een buurt met mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen	Goed openbaar vervoer	Goed openbaar vervoer
Een buurt waar mensen respect hebben voor ouderen	Een buurt met betaalbare activiteiten voor ouderen	Toegang tot internet en internetcursussen in de buurt
Een buurt waar thuiszorg en verpleging goed geregeld is	Een schone en groene buurt	Een buurt waar de huisarts en apotheek op loopafstand zijn
Een buurt waar mensen elkaar durven aan te spreken als ze ergens moeite mee hebben.	Een buurt waar thuiszorg en verpleging goed geregeld is	Een buurtkrant met informatie over wat zich afspeelt in de buurt



Zelf onderzoek doen

Wil je weten waaraan ouderen in jouw wijk behoefte hebben? Doe een onderzoek onder bewoners. Deel bijvoorbeeld een vragenlijst uit op plaatsen waar veel ouderen komen of ga posten bij de supermarkt en vraag ouderen wat zij belangrijk vinden. Dit raamwerk, gemaakt door de Erasmus School of Health Policy & Management, kan daarbij helpen.

DOMEIN	MOGELIJKE ONDERWERPEN
Buitenruimte en bebouwing	Dit is een schone en groene buurt. Er zijn hier brede stoepen en veilige oversteekpunten. Publieke gebouwen hebben liften en zijn goed toegankelijkheid voor rolstoelen en rollators. Dit is een veilige buurt. Dit is een rustige buurt.
Vervoer	Het openbaar vervoer is hier goed. Het openbaar vervoer is betaalbaar. Er zijn voldoende parkeerplekken.
Huisvesting	Er zijn voldoende betaalbare woningen. Er zijn (voldoende) geschikte woningen voor ouderen. Mogelijkheid tot aanpassingen aan de woning.
Sociale participatie	Er zijn veel sociale activiteiten. Er zijn betaalbare activiteiten voor ouderen. Er is een divers aanbod aan activiteiten.
Respect en sociale inclusie	Mensen hebben respect voor ouderen. Mensen zijn bereid elkaar te helpen als dat nodig is. Dit is een buurt met mensen met dezelfde achtergrond als ik. Dit is een buurt waar mensen elkaar kennen en op elkaar af durven te stappen.
Burgerparticipatie en werk	Er zijn hier voldoende mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen. Dit is een buurt waar ouderen worden betrokken, bijvoorbeeld bij veranderingen.
Communicatie en informatie	Er is een lokale krant waarin staat wat zich afspeelt in de buurt. Er is toegang tot internet en internetcursussen in de buurt. Dit is een buurt waar sleutelfiguren en bewoners elkaar op de hoogte houden van wat zich afspeelt in de buurt.
Zorg en welzijn	De thuiszorg is goed geregeld. Hulpverleners werken samen en houden elkaar op de hoogte. De huisarts, apotheek, winkels en andere voorzieningen bevinden zich op loopafstand. Er zijn plekken in de buurt waar ouderen terecht kunnen voor advies en ondersteuning. Er zijn vrijwilligers die hulp bieden wanneer dat nodig is.

De vragen zijn gebaseerd op dit onderzoek. Kijk ook op www.cambridge.org/core/journals

Betrek ouderen

Zorg er in ieder geval voor dat je bij alle activiteiten die je ontwikkelt of alles wat je maakt, ouderen zelf hebt betrokken. Sluit het aan bij hun behoeften? Wat werkt voor hen in de praktijk? Houd er ook rekening mee dat ouderen niet altijd voor zichzelf durven op te komen of hun wensen kenbaar willen of kunnen maken. Doorvragen is dus vaak nodig.



TOETSINGSKADER

Wil je nagaan of jouw aanpak of project voldoet aan de wensen van ouderen? Gebruik dan het toetsingskader van BeterOud. In deze 'meetlat' hebben ouderen aandachtspunten vastgelegd. De aandachtspunten zijn geformuleerd rondom verschillende levensfasen van ouderen:

- ❶ de fase waarin ze zich voorbereiden op de toekomst;
- ❷ de fase waarin ze zo lang mogelijk zelfstandig willen wonen, in een veilige en sociale buurt, waar problemen tijdig wordenesignaleerd;
- ❸ de fase waarin er sprake is van opname in het ziekenhuis en zorg thuis.

Tip

In het project *Prettig oud in eigen buurt* zijn sleutelfiguren in een wijk betrokken om ouderen te benaderen. Op speciale koffieochtenden, onder andere in appartementencomplexen waar veel ouderen wonen, is met ouderen besproken wat zij belangrijk vinden. Kijk bij *Met ouderen in gesprek* welke werkvormen je hierbij kunt gebruiken. Ook is samengewerkt met lokale ouderenbonden en het ouderenforum van GENERO.

EENZAAMHEID: HOE BEREIK JE OUDEREN?

Het SCP concludeerde in het onderzoek *Kwetsbaar en eenzaam* (2018) dat het aantal eenzame ouderen stijgt. In het *Pact voor de ouderenzorg* is het terugdringen van eenzaamheid een speerpunt. Voor ouderenwerkers of wijkteammedewerkers kan het soms lastig zijn om met eenzame ouderen in contact te komen. En als het contact er is, valt het niet altijd mee om ouderen te laten participeren in activiteiten. Deze tips en ervaringen leverde het project op.

(Eenzame) Ouderen vinden

Hoe kom je als hulpverlener in contact met ouderen?

- Maak contact via plekken of activiteiten die ouderen al kennen: sluit aan bij een koffieochtend, ga langs in het buurthuis, benader ouderen via de huisarts, een zorgorganisatie of tafeltje-dek-je.
- Ga de straat op en spreek ouderen aan: Wat vindt u van uw buurt? Welke hobby's heeft u? Kent u activiteiten hier in de buurt? Zou u daar aan mee willen doen? Kan ik u daarbij helpen? Vind een positieve insteek om het gesprek aan te knopen.
- Voor veel ouderen is eenzaamheid een taboe. Het is niet iets waarover ouderen snel praten. Probeer daarom door te vragen om te achterhalen waaraan iemand behoefte heeft.

Infographic

Op de volgende pagina staat een infographic die samenvat hoe je ouderen kunt bereiken.

Tip

Doe de e-learning Spil in de Wijk. Deze e-learning is gebaseerd op het project Even buurten in Rotterdam. Het geeft handvatten om in contact te komen met kwetsbare ouderen en hen de juiste hulp te bieden via netwerken in de wijk.

MEER OVER EENZAAMHEID

Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid? En hoe kun je op een systematische en een duurzame manier aan de slag gaan? Movisie bracht informatie bij elkaar in een dossier Eenzaamheid.





We zien dat eenzaamheid een verdrietige en ernstige bedreiging is voor het welzijn en welbevinden van veel ouderen. Hieraan ligt een aantal trends ten grondslag. De samenleving is meer individualistisch geworden. Gezinnen zijn kleiner geworden en de gemiddelde fysieke afstand tussen ouders en kinderen is gegroeid.

En we wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. De mogelijkheden voor digitaal contact zijn toegenomen, maar zonder de vaardigheid die te bedienen, is het juist een extra drempel tot verder contact. Een brede aanpak van eenzaamheid is nodig om, met alle initiatieven die er al zijn, in te spelen op deze ontwikkelingen.

Pact voor ouderenzorg

Ouderen actief

Deze tips helpen om ouderen te betrekken bij activiteiten

- Laat ouderen zelf nadenken over activiteiten in de buurt die zij belangrijk vinden. Nodig ze uit voor een lunch of koffieochtend. Of sluit aan bij een activiteit waar zij al komen. Neem de tijd en investeer in het opbouwen van een relatie. Daarvoor is vaak meer dan één keer bijeen komen nodig.
- Persoonlijk aanspreken werkt vaak goed. Of zet ambassadeurs in die al actief zijn in de wijk om mensen uit te nodigen.
- Zorg voor een goed overzicht van wat er te doen is in de buurt zodat ouderen weten wat er is en wat er bij hen past. Gebruik ook de buurtkrant of sociale kaart.
- Ouderen durven vaak niet alleen naar een groep te gaan, organiseer ook eens iets één-op-één.
- Zorg dat iemand ouderen ophaalt of dat ze al iemand kennen bij een activiteit.
- Kosten zijn een belangrijke drempel voor ouderen om deel te nemen aan activiteiten. Zorg dus voor betaalbare activiteiten.

Tip

In dit [factsheet van FNO](#) staan tips uit de wetenschappelijke literatuur om ouderen te bereiken om mee te doen aan sociale en beweegactiviteiten.



INTERVIEW

Marja van Engelen-Klein, sociaal cultureel werker bij stichting Wiel en samenwerkingspartner binnen het project.

Met welke vragen kamp jij binnen je werk rondom het betrekken van ouderen?

‘Waarin zit voor hen beweging? Wat kunnen zij zelf nog en wat motiveert hen, waardoor zij zelf kunnen bijdragen aan een socialer en veiligere omgeving? Dat zijn vragen, waarmee ik wel eens worstel. Daarnaast heb ik gemerkt dat het belangrijk is om zicht te krijgen op hoe de sfeer is in bijvoorbeeld een wooncomplex. Dat kan bepalend zijn voor participatiegraad.’

Hoe krijg jij zicht op wat ouderen nodig hebben om prettig oud te worden?

‘Ik zoek ‘best practises’. Online is er van alles te vinden. Daarnaast lees ik onderzoeken. Maar de belangrijkste manier is natuurlijk door het hen te vragen!’

Jouw organisastie deed mee als pilot in het project Prettig oud in eigen buurt. Wat waren voor jou eye openers?

‘Dat de persoonlijke aandacht en interesse erg gewaardeerd wordt door de ouderen. En wat ik al eerder zei: de dynamiek in een groep of wooncomplex is belangrijk. Als die niet goed is, is er meer nodig dan een paar activiteiten. Dit is een langdurig proces waar veel geduld voor nodig is en wat soms ook niet verandert. Ook omdat je er niet altijd grip op hebt.’

Welke tips heb jij nog voor collega’s in andere steden die ouderen willen ondersteunen in eigen buurt?

‘Sluit laagdrempelig bij ouderen aan door koffie te drinken en naar ze te luisteren. Laat ouderen meedenken en praten over datgeen ze bezig houdt. Betrek andere externe partijen in het organiseren van activiteiten. Zo ontstaat er een open sfeer die ook weer uitwerking heeft op de mensen en in een complex.’

Tip *Neem de tijd*

Tijd

om ouderen te bereiken en met hen in gesprek te gaan.

Tijd

om het contact te maken en ze te vinden, maar ook tijd om vertrouwen te winnen.

Tijd

om via een relatie die je opbouwt er achter te komen wat iemand belangrijk vindt.

Tijd

om meedoen om te zetten naar meewerken en organiseren.

Tijd

om samen te werken met andere organisaties en sleutelfiguren.

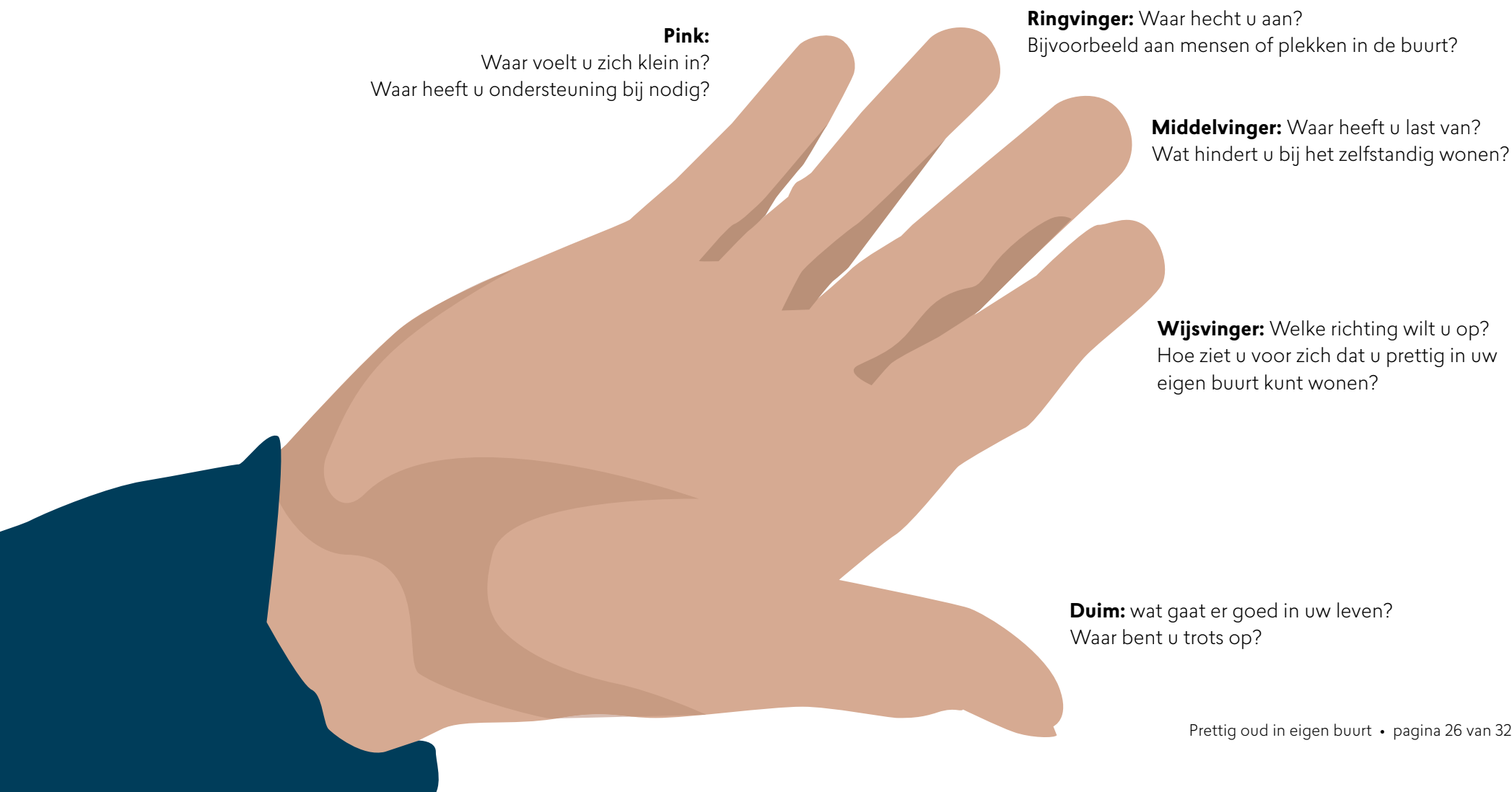


Met ouderen in gesprek

Om echt contact te maken, is het nodig om vertrouwen te winnen. Pas dan durven mensen open te zijn over wat hen dwars zit of wat ze graag zouden willen. Deze werkvormen kunnen hierbij helpen:

Handmethodiek

Ouderen krijgen een afbeelding van een hand. Ze krijgen vijf vragen die passen bij elke vinger van de hand. Per vinger vullen ze hun antwoord in.



Levenslijn maken

Pak een vel papier en teken met ouderen een levenslijn. Vraag welke data en jaren voor hen belangrijk waren en waarom. Geef die aan op de lijn.

Op die manier ontstaat een gesprek en komen wellicht aanknopingspunten naar voren voor hobby's of activiteiten die mensen leuk vinden. Het maken van de levenslijn kan een activiteit op zich zijn: door afbeeldingen uit tijdschriften te gebruiken, verf of stiften. Zo wordt de levenslijn meer een kunstwerk, waar mensen nog eens naar terug kunnen kijken.

Associatiekaarten

Gebruik de kaarten om een gesprek op gang te brengen. Leg kaarten op een tafel en laat ouderen kiezen welke kaart past bij hoe zij hun buurt zien of bij wat zij goed vinden of wat ze graag anders zouden willen.

De kaarten zijn onder andere te bestellen via boekhandels.

Tip

Geen tijd voor bovenstaande methoden? Stel dan eens de vragen:
Waar werd u blij van de afgelopen weken? Wat maakte u verdrietig?
Zo ontstaat eerder een gesprek dan wanneer het blijft bij de vraag
“Hoe gaat het met u”?



Ouderen hebben veel behoefte aan aandacht, aan iemand die tijd heeft om te luisteren. Bied daarom de gelegenheid om iets te vertellen over hun leven en probeer zo vertrouwen te winnen.

sociaal werker Marja Kleijn Elburg



IS ALLES BESPROKEN VOOR NU, ZO EN LATER?

De gesprekswijzer 'Is alles besproken voor nu, zo en later?' helpt ouderen om na te denken over hun toekomst. En belangrijke zaken te bespreken met familie, vrienden en zorgverleners. De gesprekswijzer is een folder met vragen die ouderen, beroepskrachten, vrijwilligers en mantelzorgers kunnen gebruiken om het gesprek op gang te brengen.

JONG EN OUD: EEN BIJZONDERE COMBINATIE

In *Prettig oud in eigen buurt* gingen jongeren aan de slag met de vraag wat zij zouden doen om contact te zoeken met ouderen. Dit leverde ook een aantal mooie methoden op om met ouderen in gesprek te komen.

De wijze levensles

Vraag een oudere om zijn of haar levensles. Dat geeft mooie aanknopingspunten voor een gesprek over andere dingen die iemand bezighoudt. En zo dragen ouderen ook hun opgedane ervaring over aan jongeren. Marjolein van de Munt en Sjoerd Gillissen maakten deze website: [niemandzoalsjij](https://niemandzoalsjij.nl)



'Ik heb ouderen wel geholpen met het kiezen van een wijze levensles, want zelf vonden ze het moeilijk om iets te kiezen.'

'Ik denk wel dat het helpt om zo een betere band met een oudere te krijgen, omdat het toch persoonlijk is. Ik ben in contact gekomen met de ouderen, doordat ik stage loop bij stichting 'Wiel en ben het gesprek aangegaan tijdens het koffiemoment'.

Quincy van der Veen

Lijm van het leven

Een positieve manier om met ouderen in gesprek te gaan, is het praten over hun hobby's. Vaak beoefenen ze die al jaren. Ze zijn de lijm van hun leven. Nina ten Kate, Daphne Severijns, Joost Frijters, Naomi Vlug en Loïs van Wijnen van de Honours Class maakten er drie mooie filmpjes van.

Deze filmpjes kunnen worden gebruikt om het gesprek te openen over hobby's en sociale activiteiten. Misschien leidt dit al snel toe naar waardevolle thema's als liefde, vriendschap en eenzaamheid.

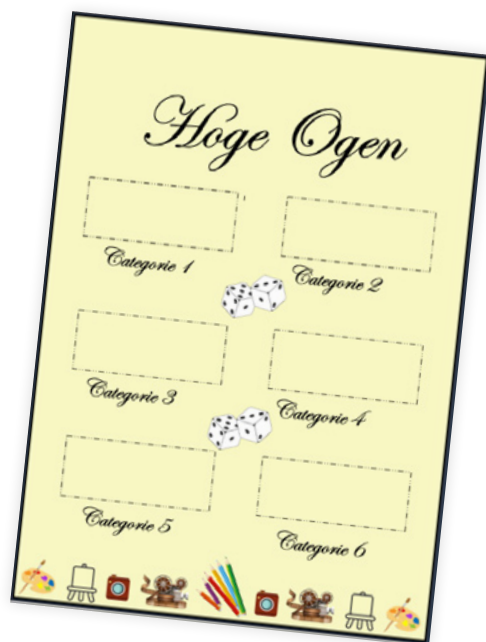


EEN IDEE IN DE PRAKTIJK

In Bergen op Zoom hebben Joost Frijters en Loïs van Wijnen uit de Honours Class een activiteit in de praktijk uitgevoerd. Het idee: op speelse wijze gaan ouderen in gesprek over wat hen raakt. De jongeren bedachten daarvoor een echt spel.

Het spel

In duo's kiezen ouderen 6 categorieën uit een stapel, denk aan thema's als jeugd, natuur, kleding, familie, verdriet en televisie. De 6 categorieën worden op een bord gelegd en de ouderen gooien een of twee categorieën. Ze moeten samen een actie bedenken die bijdraagt aan die thema's. De volgende keer dat de ouderen elkaar zien vertellen ze over hun uitgevoerde plan.



Dit vonden jongeren ervan:

‘Een spel helpt om meer met elkaar in contact te komen’

‘Ik merkte dat ouderen het ook tof vonden om mij te zien. Dat gaf veel energie. Ouderen zijn wel een doelgroep die ik niet zo vaak tegenkom. Leuk om daar nu eens langs te gaan. In Bergen op Zoom gingen we kijken of we ouderen kunnen betrekken of activeren die we niet eerder hebben ontmoet.

Als je jonger bent kom je elkaar organisch tegen, moet je samenwerken aan projecten. Voor ouderen is er geen noodzaak om met anderen in contact te komen. Dan kan een spel, ook al is het wat opgelegd, wel werken. En alhoewel ouderen in het begin niet meteen enthousiast waren, zag je dat het toch effect heeft. Het helpt om meer met elkaar in gesprek te komen. Het voordeel is dat je met dit spel zelf kunt kiezen of je meer de diepte in gaat of het luchtig houdt. Bijvoorbeeld hoe je het liefste je boodschappen doet.

Wat ik geleerd heb van dit project? Dat ook ouderen die wel elke week bij de koffieochtend zijn, toch eenzaam kunnen zijn. En dat soms ondersteuning nodig is om over dingen te praten die mensen echt bezighoudt. Ik werd er heel vrolijk van. Mocht het niet lukken in de journalistiek, dan kan ik misschien toch in de ouderenzorg gaan werken.’

Loïs, student HU



En dit vond de kunstenaar, die deelnam aan dit project, ervan:

‘Er werden grenzen verlegd’

‘De studenten waren een frisse wind, zeker nadat we wisten wat we van elkaar konden verwachten. Het was mooi en ook belangrijk dat de studenten ook een stukje van zichzelf lieten zien. Dat gaf herkenbaarheid, maar ook een gebaar van vertrouwen. Vanaf dat moment zat er ziel in alles. De opbrengst is dat door de studenten grenzen verlegd werden en nieuwe werelden werden ontdekt. We namen allemaal de stap om de uitdaging aan te gaan. Wat voor mij belangrijk is, is dat we met elkaar om zijn gegaan vanuit leeftijdsloos respect, voor elkaar en elkaars talenten. – Aagje Pel, kunstenaar

En dit zeggen ouderen:





MEER LEZEN

Allerlei organisaties zijn bezig om zorg voor ouderen te verbeteren, eenzaamheid tegen te gaan en ouderen beter te betrekken. Hieronder we hebben relevante en handige informatie hierover verzameld. Dit lijstje is lang niet volledig. Het zijn bronnen die wij hebben gebruikt of toepasselijk vinden. Een deel van de bronnen werd ook hierboven aangehaald.

Publicaties

- De ‘ideale’ buurt voor ouderen, volgens kwetsbare en niet-kwetsbare ouderen - Cambridge University Press 2016
Leefijdsvriendelijke buurten zijn in het bijzonder belangrijk voor kwetsbare ouderen
- Even Buurten: een wijkgerichte aanpak voor thuiswonende ouderen in Rotterdam - ESPHM
- Het woord is aan ouderen – Zorg Innovatie Forum, NUZo en Genero
- Het bereiken van ouderen – FNO
- Kwetsbaar en eenzaam? - Rapport SCP
- Pact voor de ouderenzorg – ministerie van VWS
- Meer veerkracht, langer thuis – programma FNO
- Neighbourhoods for ageing in place - Hanna van Dijk
- Vragenlijst: Is alles besproken? – BeterOud en NUZO
- Wat werkt bij culturele interventies bij ouderen? - Movisie

Websites

- www.movisie.nl/ouderen
- www.beteroud.nl
- tijdvanjeleven.com
- www.genero-ouderenenmantelzorgforum.nl



Colofon

Samenstelling: Hanna van Dijk, Els Hofman

Redactie: Noëlle van Wijgerden, NvW*CMNNCT

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Met dank aan: bewoners en ouderen uit Elburg en Bergen op Zoom, het ouderenforum van het Geriatrisch Netwerk Rotterdam e.o. (GENERO), Marja Klein (Stichting Wiel), Naima Aadmi en Claartje Rijkers (GG&GD/Tijd van je leven), Pauline Fuhri Snethlage en Hans Noortman (Hogeschool Utrecht), studenten Honours Class Geraniums 3.0, Journalistiek en Communication and Multimedia Design (CMD) (Hogeschool Utrecht), Wijzijn Bergen op Zoom.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Erasmus School of
Health Policy
& Management



Deze publicatie is tot stand gekomen met financiering van het FNO binnen het programma “Meer veerkracht, langer thuis”.

