



Raad ↙
Volksgezondheid
& Samenleving

De derde levensfase:

het geschenk van de eeuw

De derde levensfase:

het geschenk van de eeuw

Den Haag, januari 2020

Raad ↙
Volksgezondheid
& Samenleving

Voorwoord

Sinds mijn aantreden als voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving heb ik regelmatig verteld over de mantelzorg die ik mijn ouders verleend heb tijdens hun laatste levensjaren. Die zorg kon ik geven omdat ik net minister-af was. Het was een heftige tijd, maar zeker ook een bijzondere ervaring, die me veel inzicht verschafte in de schuring tussen beleid en praktijk van zorg en ondersteuning. Ik ervoer hoe belangrijk de wisselwerking tussen professionele en informele zorg is, en ook hoe kwetsbaar die is. En het werd me eens te meer duidelijk dat er geen pasklaar antwoord is op de vraag hoe ouderen hun laatste jaren willen doorbrengen.

Eerder, toen ze nog vol in het leven stonden, had ik mijn ouders wel eens voorgesteld om te verhuizen naar een gelijkvloerse woning met alle gemakken. Maar daar voelden ze niks voor; ze waren veel te veel gehecht aan hun eigen huis en vooral aan de buurt en de burens. Ze bleken gelijk te hebben: juist die buurtcontacten maakten dat zij niet alleen heel lang iets voor anderen konden betekenen, maar die anderen ook voor hen.

Dit illustreert een van de belangrijke boodschappen van dit advies: ouderen hoeven niks meer en dat is fijn, maar ze willen en kunnen vaak nog wel veel. Daarvoor maken we als samenleving te weinig ruimte. En als zorg wel aan de orde is, bieden we niet altijd de flexibiliteit die nodig is.

Natuurlijk is het belangrijk dat we nadenken over hoe we onze derde levensfase willen inrichten. Tegelijkertijd is die toekomst onvoorspelbaar en lijkt die soms ver weg. Na onze pensionering hebben we vaak nog vele jaren voor ons waarin we relatief gezond zijn en die we naar eigen inzicht kunnen invullen. Met de ondertitel 'Het geschenk van de eeuw' benadrukt de Raad in het advies dat voor u ligt dat deze jaren een cadeautje kunnen zijn. Voor het individu, maar zeker ook voor de samenleving. Met dit advies willen we laten zien dat de derde levensfase meer is dan een individuele zaak. Keuzes die mensen maken hebben gevolgen voor hun eigen toekomst en voor het leven van anderen.

We onderstrepen in dit advies ook het feit dat niet iedereen de derde levensfase op dezelfde manier ervaart. Dit werd recent zichtbaar in de moeilijkheid om een geschikte term te vinden voor mensen in de derde levensfase. Prijswinnende termen *vitalo* en *jagger* – hoe mooi ook – doen onvoldoende recht aan de complexiteit van deze levensfase. De derde levensfase kan een tijd van vrijheid zijn, maar is ook een tijd van verlies: mentale en fysieke functies gaan langzaam

achteruit; partners, vrienden en familieleden sterven. Zeker wanneer er financiële zorgen zijn, kan de derde levensfase een worsteling zijn. En niet iedereen is even vitaal bij pensionering. Dit advies betreft ook hen. In beleid en arrangementen waarin meer rekening gehouden wordt met de derde levensfase, staan diversiteit en maatwerk voorop.

Toch zien we dat het potentieel van mensen in de derde levensfase vaak onbenut blijft. Veel mensen willen na hun pensionering graag van betekenis blijven en deel uitmaken van de samenleving. Ze kunnen en willen nog veel. Door hen te ondersteunen in hun wensen en te zorgen voor een divers aanbod aan activiteiten, woonvormen, zorg en ondersteuning, creëren we als samenleving veel meer reële opties om actief te blijven en een bijdrage te leveren.

Wanneer het handelingsperspectief in de derde levensfase wordt verruimd, heeft iedereen daar baat bij. En daarmee de samenleving als geheel. Hoe dat kan, laten we zien in dit advies.

Jet Bussemaker
Voorzitter RVS

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS)
is een onafhankelijk strategisch adviesorgaan.
**De RVS heeft tot taak de regering en de Eerste en
Tweede Kamer van de Staten-Generaal te adviseren
over hoofdlijnen van beide beleidsterreinen.**

Samenstelling Raad

Voorzitter: Jet Bussemaker
Raadsleden: Erik Dannenberg, Daan Dohmen,
Pieter Hilhorst, Jan Kremer, Bas Leerink, Liesbeth
Noordegraaf-Eelens, Ageeth Ouwehand en
Jeannette Pols.
Directeur: Stannie Driessen

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060
mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl
Twitter: @raadRVS

Publicatie 20-01

ISBN: 978-90-5732-287-7
Grafisch ontwerp: Studio Duel
Fotografie: Adobe Stock
Eindredactie: Segeren Tekst, Den Haag
Druk: Xerox
© Raad voor Volksgezondheid en Samenleving,
Den Haag, 2020

Kees Penninx (ActivAge) heeft belangrijk
voorbereidend inhoudelijk werk gedaan voor dit
advies.

Niets in deze uitgave mag worden openbaar gemaakt
of verveelvoudigd, opgeslagen in een dataverwerkend
systeem of uitgezonden in enige vorm door middel
van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan
ook zonder toestemming van de RVS.

U kunt deze publicatie ook downloaden via onze
website www.raadrvs.nl.

Voorwoord	6
Samenvatting	8
1 Inleiding	12
1.1 Aanleiding: de derde levensfase als geschenk	12
1.2 Leeswijzer: inspiratie voor een waardevolle derde levensfase	13
2 Een levensfase rijker	15
2.1 Om wie gaat het?	15
2.2 De vele gezichten van de derde levensfase	18
2.3 Het belang van de derde levensfase	20
2.4 Maatschappelijke structuren beïnvloeden het handelingsperspectief	21
3 Een waardevolle derde levensfase	24
3.1 Het verlangen naar autonomie	24
3.2 Het verlangen naar verbondenheid	25
3.3 De behoefte ertoe te doen	25
3.4 Het belang van <i>linking</i>	26
4 Aandacht voor de derde levensfase: drie inspiratiedossiers	27
4.1 Inspiratiedossier 1: Activiteiten	28
4.2 Inspiratiedossier 2: Wonen	38
4.3 Inspiratiedossier 3: Zorg en ondersteuning	47
4.4 Conclusies: terug naar autonomie, verbondenheid en ertoe doen	51
5 Inspiratieagenda derde levensfase	54
Literatuur	57
Vorbereiding	65
Geraadpleegde deskundigen	66
Bronvermelding infographic	69
Afkortingen	71
Publicaties	72

Samenvatting

In de afgelopen eeuw kregen we een levensfase cadeau. We worden ouder en blijven bovendien langer gezond. Hierdoor hebben velen van ons na hun pensionering nog een flink aantal jaren voor zich die zij naar eigen wens kunnen besteden. Terwijl men vroeger na pensionering vaak versleten was, in minder goede gezondheid verkeerde en vooral behoefte had aan rust, geldt dit voor veel gepensioneerden van nu niet meer. Mensen zijn vaak nog relatief gezond en vitaal en ze kunnen, willen en doen nog van alles.

Deze nog steeds langer wordende periode tussen het werkende leven en de periode van gevorderde ouderdom en kwetsbaarheid vormt de derde levensfase. Deze fase begint na pensionering en gaat uiteindelijk geleidelijk over in de vierde levensfase, wanneer kwetsbaarheid groter wordt en de behoefte aan hulp en zorg toeneemt. De derde levensfase is niet strikt aan leeftijden gebonden. Wanneer deze begint en hoe lang deze duurt, verschilt per persoon.

In deze levensfase is er voor de meeste mensen geen noodzaak meer om een inkomen te vergaren. Er is meer tijd voor vrienden en familie, hobby's, reizen en culturele activiteiten. Er ontstaat ook ruimte om op een nieuwe manier bij te dragen aan de samenleving. Bijvoorbeeld als vrijwilliger of mantelzorger of door op de kleinkinderen te passen.

De derde levensfase is niet alleen een geschenk. Het is ook een periode van verlieservaringen. Het verlies van professionele identiteit is voor sommigen problematisch, zeker wanneer het moeilijk is om een nieuwe maatschappelijke rol te vinden. Fysieke en mentale achteruitgang leidt tot teleurstelling en aanpassing. Het verlies van partner, familie of vrienden door ziekte of sterfte verkleint het sociale netwerk en kan tot eenzaamheid en gevoelens van zinloosheid leiden.

De derde levensfase is ook niet voor iedereen een geschenk. Voor mensen met financiële zorgen of gezondheidsproblemen is het niet altijd gemakkelijk de jaren na het pensioen een goede invulling te geven. De derde levensfase zal voor hen vaak al vroeg overgaan in een periode van grote kwetsbaarheid en afhankelijkheid.

Ondanks deze moeilijke kanten van de derde levensfase leveren veel mensen na hun pensionering een grote bijdrage aan de maatschappij. Ze zijn actief als vrijwilliger of geven mantelzorg. Steeds meer mensen werken door na het bereiken van de AOW-leeftijd. De komende decennia stijgt het aantal mensen in

de derde levensfase van 2,4 miljoen (2018) naar 3,2 miljoen in 2040. Het ligt voor de hand dat de bijdrage van mensen in deze levensfase ook toeneemt.

De keuzes en activiteiten van mensen in de derde levensfase hebben gevolgen voor hun eigen toekomst. Het vormen en in stand houden van hun sociale netwerk bijvoorbeeld kan eenzaamheid voorkomen. Tijdig verhuizen naar passende woonruimte kan bijdragen aan voldoende goede zorg en ondersteuning wanneer dat nodig wordt.

De keuzes en activiteiten van mensen in de derde levensfase hebben ook gevolgen voor andere generaties. Grootouders die op kleinkinderen passen, ontlasten de kinderen in het spitsuur van hun leven. Mensen in de derde levensfase die verhuizen naar een kleinere woning laten een eengezinswoning achter. Vrijwilligers in verpleeghuizen zijn een belangrijke aanvulling op overbelaste beroepskrachten. De derde levensfase is dus óók een geschenk voor de samenleving.

Hoe mensen hun derde levensfase invullen verschilt sterk. Sommigen, vooral hoogopgeleiden, gaan nog een tijdje door in het tempo en op het niveau dat ze gewend waren. Mensen met alleen AOW of met een klein aanvullend pensioen werken soms nog betaald door om hun inkomen aan te vullen. De één fietst nog de halve wereld rond, terwijl een ander nog nauwelijks de deur uitkomt vanwege zijn of haar gezondheid.

Ondanks deze verschillen zijn er ook gemeenschappelijke waarden. We vonden er drie die voor alle mensen in de derde levensfase in meer of mindere mate belangrijk zijn. Zij hechten aan hun autonomie, ze willen graag zelf richting kunnen geven aan hun bestaan. Ook is er behoefte aan verbondenheid en betekenisvol contact met anderen. Tot slot willen mensen ook in deze levensfase het gevoel te hebben dat ze ertoe te doen. Ze willen van betekenis zijn, voor anderen of voor de samenleving.

Vanwege de toenemende omvang van de groep mensen in de derde levensfase en hun (potentiële) bijdrage aan de samenleving vindt de Raad het nodig dat deze levensfase niet langer vooral gezien wordt als een individuele zaak. De derde levensfase is ook een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid. Te meer omdat mensen bij het vormgeven van hun derde levensfase obstakels tegenkomen die samenhangen met de maatschappelijke arrangementen in onze samenleving. Op dit moment is er in beleid en regels, bij maatschappelijke organisaties en in de publieke opinie meer aandacht voor wat ouderen nodig hebben dan voor wat ouderen kunnen en willen bijdragen.

In drie inspiratiedossiers laten we zien welke wensen mensen in de derde levensfase hebben, waar ze tegen aanlopen bij het realiseren van die wensen en wie wat kan doen om obstakels weg te nemen. De dossiers gaan over activiteiten (betaald en onbetaald), over wonen en over zorg en ondersteuning. Ook staan er voorbeelden in van hoe het anders kan.

Met het advies presenteert de Raad een inspiratieagenda voor de derde levensfase.



1. De derde levensfase is ook een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid

Op dit moment wordt de inrichting van de derde levensfase vooral als een individuele zaak gezien. Ieder geeft naar eigen inzicht en binnen de eigen (on)mogelijkheden vorm aan deze periode van het leven. Hierdoor blijven kansen liggen voor de deelname en de bijdrage van jonge ouderen aan de samenleving. Overheden, maatschappelijke organisaties en bedrijven kunnen er meer dan nu aan bijdragen dat jonge ouderen meer maatschappelijke rollen vervullen. Dat kan door drempels weg te nemen voor bijvoorbeeld groepswonen of langer betaald doorwerken. Een goede derde levensfase wordt zo meer een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid.



2. Verzilver het maatschappelijk potentieel van mensen in de derde levensfase

De grote groep mensen in de derde levensfase die onze samenleving rijk is, vormt een potentieel dat momenteel onvoldoende wordt benut. De ambities van jonge ouderen kunnen een bijdrage leveren aan de oplossing van maatschappelijke problemen, zoals de woningnood, de krapte op de arbeidsmarkt in de zorg en het onderwijs en de groeiende behoefte aan hulp en zorg van ouderen in de vierde levensfase. Jonge ouderen willen en kunnen op allerlei domeinen een belangrijke bijdrage leveren aan onze samenleving, zowel direct met hun eigen handelen als indirect door het effect van hun handelen op andere groepen in de samenleving. Deze bijdrage kunnen zij echter alleen leveren als beleid en arrangementen hun wensen en betrokkenheid niet hinderen en die indien nodig faciliteren.



3. Generatiebewustzijn vereist veranderingen in beleid en andere maatschappelijke arrangementen

Om het maatschappelijk potentieel van mensen in de derde levensfase beter te kunnen benutten, is het nodig dat beleidsmakers, werkgevers, aanbieders van zorg en welzijn, vrijwilligersorganisaties, de media, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven op een andere manier naar jonge ouderen gaan kijken. De ontwikkeling en implementatie van beleid, de vormgeving van voorzieningen, de werving van vrijwilligers enzovoort zou vaker gepaard kunnen gaan met een zeker 'generatiebewustzijn': het besef dat er een grote en groeiende groep mensen in de derde levensfase is en dat wat zij doen (en laten) gevolgen heeft voor andere generaties en voor hun eigen toekomst. De Raad pleit voor een toetsing van beleid en voorzieningen waarbij wordt gekeken naar mogelijkheden om de positie van jonge ouderen in onze maatschappij te versterken en hun keuzemogelijkheden te verruimen.

Het is essentieel om in beleid en andere maatschappelijke arrangementen rekening te houden met de verschillen tussen mensen in de derde levensfase, zoals sociaaleconomische en gezondheidsverschillen. Alleen door daarmee rekening te houden, kan beleid daadwerkelijk aansluiten op de wensen en behoeften van mensen in de derde levensfase. Een goede aansluiting vereist samenwerking tussen lokale overheden en andere partijen, bijvoorbeeld bij het realiseren van collectieve plannen voor gemeenschappelijk wonen of het delen van zorg. Een betere afstemming van beleid op de wensen en behoeften van mensen in de derde levensfase draagt ook bij aan betekenisvolle rollen voor hen in onze samenleving.

Een goede derde levensfase vraagt natuurlijk primair iets van jonge ouderen zelf. Als mensen zich al voorbereiden, dan heeft die voorbereiding voornamelijk betrekking op hun financiële situatie. De Raad benadrukt dat het juist ook loont om andere levensdomeinen bij de voorbereiding te betrekken. Door bijtijds op zoek te gaan naar activiteiten en arrangementen die aansluiten bij de eigen wensen, talenten en behoeften, vergroten mensen hun eigen handelingsperspectief. Bovendien helpt een tijdige voorbereiding om de scheidslijn te verkleinen tussen een vitaal en onafhankelijk bestaan en de tijd waarin afhankelijkheid en kwetsbaarheid toenemen.

Met dit advies hoopt de Raad bij te dragen aan inzicht in de waarde van de derde levensfase, zowel voor de samenleving als voor ieder individu. De derde levensfase is het geschenk van de eeuw. Het is zonde om dat cadeau niet uit te pakken.

1 Inleiding

1.1 Aanleiding: de derde levensfase als geschenk

Wie anno 2019 de pensioengerechtigde leeftijd bereikt, gaat de derde levensfase tegemoet. Terwijl we in 1950 na onze pensionering nog gemiddeld 14 jaar voor ons hadden, is dit tegenwoordig gemiddeld 20 jaar, waarvan nog een aanzienlijk deel in relatief goede gezondheid.¹ Deze toename van het aantal gezonde levensjaren levert een levensfase op waarin veel mensen actief en vitaal zijn en vrij zijn verplichtingen zoals werken of kinderen opvoeden. De derde levensfase wordt dan ook wel het geschenk van de eeuw genoemd. Een geschenk aan het individu dat vrij is van de verplichting om een inkomen te verwerven en daardoor in de gelegenheid is zichzelf in die vrijheid naar eigen wens te ontplooiën (Laslett 1991). De derde levensfase is ook een geschenk voor de samenleving. Nooit eerder waren zo veel mensen na hun pensioen in de gelegenheid nog jarenlang een bijdrage te leveren aan de samenleving. Velen leveren die bijdrage ook al. Anderen worden gehinderd in hun wens om bij te dragen. Het aanwezige potentieel zou naar de mening van de Raad voor Volksgezondheid en Zorg (RVS) verzilverd moeten worden. Tegelijkertijd is het niet iedereen gegund de derde levensfase als geschenk te ervaren. Er bestaan grote verschillen tussen gepensioneerden in gezondheid en financiële mogelijkheden (Lemmens et al. 2016; Van Oostrom et al. 2016). Naar verwachting worden deze verschillen in de toekomst nog groter (OESO 2017). Voor mensen die kampen met inkomensonzekerheid of een slechte gezondheid kan de derde levensfase vooral een worsteling zijn om het hoofd boven water te houden of het leven een zinvolle invulling te geven.

De Raad is van mening dat de waarde van de derde levensfase in het huidige maatschappelijke debat en in beleid, regelgeving en arrangementen te weinig aandacht krijgt (Rijkschroeff et al. 2006). In beleid en ook in de media gaat veel aandacht uit naar kwetsbare, eenzame en afhankelijke veelal oude ouderen. Tegelijkertijd is er het beeld van de genietende, consumerende en vitale jonge oudere die net met pensioen is: reizen, concertbezoek, lekker eten, samen fietsen. Deze clichébeelden dienen volgens de Raad vervangen te worden door een realistischer en vollediger beeld van de diverse groep jonge ouderen die onze samenleving rijk is. Mensen in de derde levensfase zouden vaker en op een passende manier kunnen worden uitgenodigd om deel te blijven nemen aan de maatschappij. Het gebrek aan maatschappelijke verwachtingen, rollen en uitdagingen dat mensen in de derde levensfase ten deel kan vallen, is een vorm

1 Geraadpleegd via: www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/levensverwachting/cijfers-context/huidige-situatie#node-resterende-levensverwachting

van collectieve verwaarlozing. De derde levensfase is meer dan een vacuüm tussen andere levensfasen. Die verdient een duidelijk maatschappelijk profiel en grotere bekendheid.

Het gebrek aan (beleidsmatige) aandacht voor mensen in derde levensfase lijkt te suggereren dat de manier waarop zij hun leven inrichten in onze samenleving als een individuele vrijheid en een individuele keuze wordt beschouwd. De RVS stelt voorop dat iedereen zijn of haar levenswijze zo veel mogelijk naar eigen wens moet kunnen inrichten. Tegelijkertijd benadrukt de Raad dat de beschikbaarheid en toegankelijkheid van deze keuzes een collectief belang dient en ook een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid is. Keuzes die mensen in de derde levensfase op individueel niveau maken, zijn sterk afhankelijk van collectieve of maatschappelijke arrangementen, normen en omstandigheden (Szreter & Woolcock 2004). De mate waarin opties aansluiten bij individuele wensen en mogelijkheden bepaalt of mensen bepaalde keuzes ook werkelijk maken (Montfort et al. 2014; Marrangos 2018). Bovendien hebben keuzes van mensen in de derde levensfase invloed op de mogelijkheden van andere groepen in de maatschappij. Ook met het oog op de toekomst is het zinvol om aandacht te besteden aan de derde levensfase. Mensen in de derde levensfase zouden zelf vaker en eerder kunnen nadenken over hoe ze oud willen worden, zodat ze maatregelen kunnen nemen.² Desgewenst zouden werkgevers, ouderenbonden, gemeenten en anderen hen daarin kunnen faciliteren.

1.2 Leeswijzer: inspiratie voor een waardevolle derde levensfase

Met dit advies hoopt de RVS burgers en beleidsmakers te inspireren. We laten zien welke mogelijkheden de derde levensfase biedt, zowel voor mensen in deze levensfase als voor de maatschappij. Hoe kan de samenleving beter aansluiten bij de wensen en behoeften van mensen in de derde levensfase, zodat zij meer mogelijkheden hebben om met hun kennis, ervaring en talenten bij te dragen aan de samenleving? En hoe helpt dit hen om prettig ouder te worden en zich voor te bereiden op hun vierde levensfase, waarin zij meer hulpbehoevend zullen zijn?

Een andere visie op de derde levensfase heeft consequenties voor verschillende beleidsterreinen. Voor werk en inkomen, voor vrijwilligerswerk en burgerinitiatieven, voor zorg en ondersteuning. In drie inspiratiedossiers doen we suggesties en geven we voorbeelden van hoe het anders kan. We pretenderen niet daarmee volledig te zijn; ze zijn bedoeld om te inspireren en te prikkelen tot nadenken.

2 Zie ook het advies van de Raad van Ouderen over de voorbereiding op het ouder worden (Raad van Ouderen 2019).

De Raad geeft een doorkijk naar consequenties zonder tot uitgewerkte voorstellen op de verschillende beleidsterreinen te komen. De concrete uitwerking ervan dient in de praktijk plaats te vinden in dialoog tussen betrokken partijen. Juist door met elkaar in gesprek te gaan en af te stemmen wat waardevol is voor mensen in de derde levensfase, kan beleid worden gevormd dat echt effect heeft en kunnen innovaties worden ingevoerd die werkelijk zullen leiden tot maatschappelijke verschuivingen. Met het voorliggend advies hoopt de Raad bij te dragen aan het maatschappelijk debat over de derde levensfase dat de laatste tijd is ontstaan.³

In het volgende hoofdstuk gaan we nader in op de derde levensfase. Wat kenmerkt die levensfase? Wat is er bekend over mensen in die levensfase? Duidelijk zal worden hoe divers de groep is. Hoofdstuk 3 gaat over wat mensen in de derde levensfase gemeenschappelijk hebben. Wat vinden ze belangrijk? Hoofdstuk 4 bevat de drie inspiratiedossiers over activiteiten, wonen en zorg en ondersteuning. Het advies sluit af met een inspiratieagenda: wat staat ons te doen en wie is aan zet?

"De derde levensfase is meer dan een vacuüm tussen andere levensfasen, en verdient een duidelijk maatschappelijk profiel en grotere bekendheid."

3 Zie bijvoorbeeld de artikelenreeks onder de titel 'De yep van tegenwoordig' in *Trouw* in september-oktober 2019.

2 Een levensfase rijker

In de jaren vijftig van de vorige eeuw was de levensloop georganiseerd rondom drie levensfasen: jeugd, volwassenheid en ouderdom. De eerste fase stond in het teken van leren; daarna werd er gewerkt (mannen) en gezorgd (vrouwen). Ten slotte was het tijd om uit te rusten en verzorgd te worden. Deze indeling is inmiddels achterhaald. De spectaculair gestegen (gezonde) levensverwachting, de invoering van de AOW en goede pensioenregelingen hebben in de laatste decennia geleid tot het ontstaan van een extra levensfase. De pensionering vormt het begin van deze nieuwe derde levensfase. De overgang naar de vierde levensfase gaat geleidelijk wanneer de kwetsbaarheid en de behoefte aan zorg toenemen. Deze overgang verloopt voor iedereen anders, gaat snel of langzaam, komt eerder of later.

In dit hoofdstuk laten we zien hoe de mensen in de derde levensfase ervoor staan. Wat kenmerkt deze groep, wat is de samenstelling? We laten de diversiteit binnen de groep zien (paragraaf 2.2). Ook gaan we nader in op de betekenis van de derde levensfase (paragraaf 2.3). We laten zien hoe beleid, wetten en regels, maar ook informele structuren het doen en laten van mensen in de derde levensfase beïnvloeden (paragraaf 2.4). We beginnen met de cijfers.

2.1 Om wie gaat het?

Wie zijn de mensen in de derde levensfase? Hoe groot is de groep? Hoe staan ze ervoor? De infographic op de volgende twee pagina's geeft daarvan een indruk. De onderbouwing van de cijfers in de infographic staat in een bijlage achterin dit advies. Het vinden van statistieken over mensen in de derde levensfase bleek een uitdaging. Er is weinig informatie over mensen die zich begeven in de fase tussen pensionering en de intrede van kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid. Daarbij komt dat in statistieken, bijvoorbeeld van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), leeftijdscohorten worden gehanteerd. Het leeftijdscohort van 65 tot 80 komt het meest overeen met onze omschrijving van de derde levensfase. De Raad realiseert zich dat het overnemen van deze indeling geen recht doet aan de werkelijkheid. Iemand kan al voor het 65^e levensjaar binnen de definitie van de derde levensfase vallen; een ander kan na het 80^e levensjaar nog niet in deze fase zijn beland.

Om wie gaat het?

Meer mensen in de
derde levensfase



2018
2,4 miljoen
mensen



2040
3,2 miljoen
mensen

2018:

126.685

mensen met een
Niet-Westerse
migratieachtergrond

Inkomensverschillen:



25% heeft minder
dan € 21.500/jaar



25% heeft meer
dan € 44.500/jaar

Levensverwachting
op 65 jarige leeftijd:

Mannen
19,0 jaar

17,2
jaar

22,4
jaar

laagopgeleiden

hoogopgeleiden

Vrouwen
21,5 jaar

20,4
jaar

24,7
jaar

laagopgeleiden

hoogopgeleiden

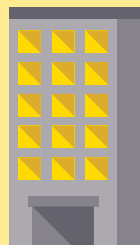
Hoe wonen ze?



Ca. 90% heeft
drie kamers of meer



30% in een woning
die aanpasbaar is



20% in een
seniorenwoning
of appartement

1mln
alleenstaanden

Wat doen ze?

43% doet
vrijwilligerswerk



gem.
7,4 uur
per week



Laagopgeleiden gaan
8 maanden
later met pensioen
dan hoogopgeleiden

In 2018 hadden

255.000

van hen een betaalde baan

Hoe staat het met zorg en ondersteuning?

84% ontvangt
geen zorg
of ondersteuning



16% ontvangt zorg
of ondersteuning



350
burgerinitiatieven

17% van de
mensen levert
mantelzorg

12,5 uur

per week

Levensverwachting in als
goed ervaren gezondheid
op 65 jarige leeftijd:

Mannen
12,0 jaar

10
jaar

15,7
jaar

laagopgeleiden
hoogopgeleiden

Vrouwen
12,6 jaar

11,3
jaar

17,1
jaar

laagopgeleiden
hoogopgeleiden

2.2 De vele gezichten van de derde levensfase

Het lastig is om te spreken van dé derde levensfase. Bij het ouder worden nemen de verschillen tussen mensen eerder toe dan af (Baars 2017; Van Oostrom et al. 2016; OESO 2017). Behoeften van mensen in hun derde levensfase zijn divers en complex, en kunnen variëren in de tijd. En in de toekomst zal de variatie in bijvoorbeeld huishoudensvormen, samenlevingsvormen en zorgarrangementen verder toenemen (Doorten & Meurs 2015; De Lange & Witter 2014).

De mate waarin mensen na hun pensioen nog kunnen genieten van hun derde levensfase verschilt sterk. Van de niet-westerse migranten in de derde levensfase bijvoorbeeld leeft 40% onder de armoedegrens (Scholte & Lammers 2017). Lager opgeleiden hebben minder gelegenheid om van hun pensioen te genieten dan hoogopgeleiden. Zij gaan gemiddeld acht maanden later met pensioen, zijn vaak op veel jongere leeftijd begonnen met werken, hebben meer last van gezondheidsproblemen in hun werkende leven en leven minder lang in goede gezondheid (Bonenkamp et al. 2013; De Beer & Van der Gaag 2018)⁴. Het opleidingsniveau is daarnaast sterk gerelateerd aan de manier waarop mensen in het leven staan, de verwachtingen die zij hebben van de overheid en de mate waarin zij zelf initiatieven ondernemen (WRR 2002).

De overgang naar de derde levensfase kan ingrijpend zijn: niet iedereen beoefent met gemak de kunst van het succesvol ouder worden. Mensen in de derde levensfase worden in toenemende mate geconfronteerd met verlieservaringen. Het gaat om de achteruitgang van fysieke en mentale vermogens of het overlijden van partners, familieleden en vrienden. Ook het wegvallen van een professionele identiteit kan leiden tot een verlieservaring. De professionele identiteit wordt voor komende generaties jonge ouderen bovendien nog belangrijker dan voorheen (Dohmen 2018) en wordt minder dan vroeger aangevuld met andere identiteiten vanuit bijvoorbeeld de kerkgemeenschap, een vereniging of politieke partij (Machielse 2016). De derde levensfase kan zo gepaard gaan met het gevoel weinig of geen controle te hebben over het eigen leven, een gebrek aan initiatief en doelgerichtheid, en zelfs depressies (Knipscheer 2006).

Tegelijkertijd vormt de derde levensfase voor mensen met een relatief goed pensioen en een nog relatief goede gezondheid een periode waarin zij vrij zijn van de verplichting om inkomen te vergaren en tijd hebben om zich op andere manieren te ontwikkelen. Voor hen kan de derde levensfase juist een tijd vormen

4 Zie ook de infographic in <https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Policy-Brief-2017-10-Langer%20doorwerken-keuzes-voor-nu-en-later.pdf>

van een relatief positieve, optimistische ouderdom (Van Tilburg 2005). Ze voelen geen verplichting meer om een inkomen te vergaren en zoeken naar nieuwe manieren om hun alledaagse leven vorm te geven op een waardevolle manier. Deze fase biedt hun de gelegenheid om hun tijd naar eigen voorkeur te besteden, zich op andere manieren te ontplooiën en vanuit intrinsieke motieven bij te dragen aan het welzijn van anderen en bijvoorbeeld vaardigheden, normen of waarden over te dragen aan jongere generaties.

De verschillen in zelfredzaamheid, beschikbare middelen en eigen regie van mensen in hun derde levensfase komen naar voren in de vier verschillende profielen die het Nivel heeft onderscheiden (Doekhie 2014). Proactieven en zorgwensenden – de meest voorkomende profielen – hebben vaak een goed sociaal netwerk, veelal een goede opleiding en ruime financiële middelen. Hun gezondheid en kwaliteit van leven in de derde levensfase zijn relatief goed. Terwijl proactieven (46%) het belangrijk vinden om over hun eigen leven te beslissen en zij hun zaken graag zelf willen regelen, is het voor zorgwensenden (28%) meer vanzelfsprekend om hulp te krijgen. Tegenover de vele keuzemogelijkheden die de derde levensfase biedt aan mensen die in deze profielen passen, staan de geringere mogelijkheden van de mensen met de profielen van de machtelozen (16%) en de afwachtenden (10%). Zij hebben vaak een lage kwaliteit van leven en een slechte gezondheid, een laag opleidingsniveau, minder financiële middelen en een beperkter sociaal netwerk. Waar de machtelozen graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven, hechten de afwachtenden minder waarde aan zelfstandigheid. Uit deze profielschetsen blijkt hoe verschillend de uitgangspositie van mensen in hun derde levensfase kan zijn en hoe sterk daarmee ook hun behoeften zullen verschillen. In het huidige maatschappelijke discours lijkt nog weinig aandacht te bestaan voor de diversiteit in behoeften van mensen in hun derde levensfase.

"In het huidige maatschappelijke discours lijkt nog weinig aandacht te bestaan voor de diversiteit in behoeften van mensen in hun derde levensfase."

2.3 Het belang van de derde levensfase

De manier waarop mensen hun derde levensfase inrichten en zich hierop voorbereiden, heeft effect op hun persoonlijke welzijn en is van invloed op andere generaties.

Een goede voorbereiding loont

De kiem voor een actief en bevredigend leven na het pensioen wordt vaak al (ruim) voor de werkelijke pensionering gelegd (Dingemans & Van Solinge 2011). Mensen die zich voorbereiden op het ouder worden zijn over het algemeen gelukkiger en tevredener dan mensen die dit niet hebben gedaan (Boone James & Wink 2006). Terwijl in de voorbereidingen op de pensionering voornamelijk aandacht uitgaat naar de financiële kant ervan, laat onderzoek het belang zien van aandacht voor manieren om het dagelijks leven in de nieuwe levensfase vorm te geven (Dingemans & Van Solinge 2011). Als mensen de mogelijkheden om hun derde levensfase in te richten kennen en ook daadwerkelijk kunnen aanspreken, heeft dat een groot effect op de overgang tussen het werkende en niet-werkende bestaan (Mofatt & Heaven 2016). Bovendien blijkt dat leefstijlfactoren zoals voldoende beweging, sociale interactie en cognitieve activiteit kunnen bijdragen aan het voorkomen van aandoeningen op latere leeftijd, zoals dementie (Winkelhof et al. 2019), maar ook aan het voorkomen van bijvoorbeeld eenzaamheid (Van der Zwet & Van de Maat 2018). Een goede voorbereiding op de derde levensfase kan ervoor zorgen dat deze langer duurt en dat de vierde levensfase wordt gekenmerkt door minder beperkingen.

Jonge ouderen leveren een onmisbare bijdrage

Veel mensen zijn in hun derde levensfase nog erg actief en leveren zo een grote bijdrage aan onze samenleving. Vrijwilligerswerk vormt voor een aanzienlijke groep mensen in de derde levensfase een belangrijk aspect van hun leven, waarmee zij tegelijkertijd een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij (zie bijvoorbeeld Arends & Schmeets 2018; Van de Maat 2008). Veel 65-plussers leveren mantelzorg (Van den Broek et al. 2016) en verminderen zo de formele zorgvraag van hulpbehoevenden in hun omgeving (Kooiker et al. 2019). Anderen passen na hun pensioen regelmatig op hun kleinkinderen (Geurts et al. 2012). Dit geeft hen zelf voldoening, maar zorgt er ook voor dat hun kinderen minder beroep hoeven te doen op (vaak deels door de overheid gesubsidieerde) formele kinderopvang.

Ook op het gebied van zorg en wonen beïnvloeden keuzes van mensen in hun derde levensfase de mogelijkheden van andere groepen in de maatschappij. Steeds meer ouderen hebben behoefte aan gezamenlijke woonvormen

(Rusinovic et al. 2019). Gemeenschappelijk wonen (of co-wonen) kan bijdragen aan de veerkracht en weerbaarheid van mensen: gezelligheid maakt gezond (Jonckheere et al. 2010). Gemeenschappelijke woonvormen voor jonge ouderen verminderen de zorgvraag van bewoners. Ook zelfstandig wonende ouderen hebben met hun manier van leven invloed op de samenleving. Door bij het ontstaan van fysieke gebreken tijdig de woning aan te passen of te verhuizen, kunnen ouderen zelf bijdragen aan het voorkomen van vervelende incidenten zoals valpartijen (PBL 2019). Hun tijdige anticipatie vermindert hun beroep op zorg en ondersteuning. Tot slot kunnen gepensioneerden de doorstroom op de woningmarkt bevorderen. Door te verhuizen van een eengezinswoning naar een kleinere woonvorm creëren ze woonruimte voor starters.

De keuzes van mensen in de derde levensfase beïnvloeden de mogelijkheden van mensen in andere levensfasen evenals hun eigen vierde levensfase. Door deze wisselwerking beter in kaart te brengen, kunnen zowel beleidsmakers als jonge ouderen deze informatie meenemen bij het maken van keuzes en bij beleid voor hun tijdsbesteding, wonen of zorg.

2.4 Maatschappelijke structuren beïnvloeden het handelingsperspectief

Voor veel mensen in de derde levensfase geldt dat zij graag een volwaardige bijdrage zouden leveren aan de samenleving, waarin zij zich gestimuleerd en gewaardeerd voelen. Dit kan in een uitnodigende samenleving die de verwezenlijking van hun doelen faciliteert zonder hen te betuttelen. Hierbij is het essentieel dat de samenleving handelingsperspectieven verschaft: reële mogelijkheden die aansluiten bij persoonlijke wensen, behoeften en capaciteiten van het individu. Deze aansluiting is van groot belang: niet iedereen wil en kan hetzelfde, en wetten of regels pakken niet voor iedereen hetzelfde uit.

Echter, in de huidige maatschappij worden keuzes in de derde levensfase nog voornamelijk als een individuele aangelegenheid beschouwd. Mensen moeten onafhankelijk en vrij kunnen kiezen hoe zij hun leven inrichten na hun pensioen. Deze vrijheid impliceert dat iemand ongestuurd en vrij kan doen wat hij of zij belangrijk vindt. De keerzijde van deze benadering is dat niet alleen de vrijheid, maar ook de verantwoordelijkheid om met eigen kracht en middelen richting te geven aan de derde levensfase terechtkomt bij het individu. Dit uitgangspunt is niet voor iedereen wenselijk en haalbaar. Het in 'individuele vrijheid kiezen' is niet altijd en niet voor iedereen mogelijk vanwege belemmeringen in procedures en wetten.

Formele wet- en regelgeving als kader voor de invulling van de derde levensfase

Veel wet- en regelgeving ondersteunt mensen in hun derde levensfase. De derde levensfase bestaat bijvoorbeeld bij gratie van ons recht op een pensioen, dat bij wet is geregeld. De Wmo maakt het mogelijk om wanneer nodig voorzieningen, hulp en ondersteuning te ontvangen. Tegelijkertijd is er wetgeving die voor mensen in de derde levensfase nadelig uitpakt en daarmee hun handelingsperspectief belemmert. Sommige mensen die willen doorwerken na hun pensioen, worden gehinderd door het pensioenbeding in hun cao. Sommige mensen met een migratie-achtergrond kampen met armoede: zij hebben een AOW-hiaat en geen aanvullend pensioen. Wetten en regels werpen drempels op voor gemeenschappelijk wonen. Hindernissen hangen samen met de spanning tussen de verzorgingsstaat en de participatiemaatschappij. In de verzorgingsstaat worden bijvoorbeeld tekorten gecompenseerd; in de participatiesamenleving wordt eigen initiatief beloond. Dit kan botsen. Als iemand bijvoorbeeld de zorg voor een ander op zich neemt, kan dat tot gevolg hebben dat de uitkering wordt verlaagd. De kostendelersnorm ontmoedigt intergenerationeel wonen en belemmert zorgverlening aan naasten door mensen die bijstand ontvangen of een aanvulling op de AOW krijgen op basis van de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO).⁵

Ook het individuele karakter van voorzieningen werpt drempels op. Binnen de huidige regelgeving is het bijvoorbeeld ingewikkeld om financiering voor een gemeenschappelijke woonvorm rond te krijgen. Ook kunnen woongroepen voor ouderen problemen ervaren bij het selecteren van geschikte kandidaten, bijvoorbeeld vanwege inkomenseisen van verhuurders.

Informele structuren beïnvloeden de invulling van de derde levensfase

Niet alleen formele wetten en procedures, maar ook de fysieke, sociale en maatschappelijke omgeving heeft invloed op de mate waarin mensen hun derde levensfase zelf vorm kunnen geven (Bakker et al. 2019; Van de Vijver & Van Bodegom 2016). De betrokkenheid van een gemeente bij het realiseren van initiatieven binnen bestaande wet- en regelgeving kan van grote invloed zijn op de manier waarop initiatieven ook werkelijk kunnen worden gerealiseerd (Companen 2016). Ook de meer algemene houding binnen de samenleving jegens (jonge) ouderen speelt een rol. Zij zullen eerder geneigd zijn maatschappelijk actief te blijven of te worden wanneer ze worden aangesproken op wat ze willen en kunnen. Relatief welvarende en gezonde jonge ouderen individualiseren eerder bij gebrek aan gunstige voorwaarden voor maatschappelijke betrokkenheid en bij een te beperkt handelingsrepertoire. Wanneer ze geen maatschappelijke of

5 Zie ook <https://decorrespondent.nl/8612/de-overheid-wil-dat-we-voor-elkaar-zorgen-maar-diezelfde-overheid-maakt-dat-onmogelijk/3530174243860-ac75ad51>

andere verbanden vinden die aansluiten bij hun wensen, zoeken ze naar manieren om met eigen middelen invulling te geven aan hun wensen. Mensen met een lager inkomen of een gebrekkige gezondheid lijken door gebrek aan goede voorwaarden juist te marginaliseren (Tesser et al. 1998). Anders dan de eerste groep zijn zij vaak niet goed in staat om met eigen middelen of vanuit eigen initiatief richting te geven aan hun wensen en behoeften. Jonge ouderen kunnen de vaardigheden en het zelfvertrouwen missen om effectief en langdurig met verschillende partijen samen te werken en ontberen wat ook wel participatiecapaciteit wordt genoemd (Van Houten & Winsemius 2010).

3 Een waardevolle derde levensfase

Hoe verschillend mensen in de derde levensfase ook zijn, ze blijken drie waarden gemeenschappelijk te hebben, namelijk autonomie, verbondenheid en van betekenis willen zijn (ertoe doen). In de loop van de derde levensfase kan het relatieve belang van deze waarden verschuiven. Het vrijblijvende leven zonder verplichtingen waar mensen meestal naar verlangen vlak na hun pensioen is veelal een tijdelijk verschijnsel (Van de Rotte 2008; Penninx 2010). Enkele jaren na het verlaten van de betaalde arbeidsmarkt hebben de meeste mensen genoeg 'genoten' van hun vrije leven. Het besef groeit dat men nog jaren voor de boeg heeft. Er ontstaat vaak een steeds dieper gevoelde behoefte aan verbondenheid, mits men zelf kan beslissen over de aard en frequentie daarvan. Plezier in het leven wordt vaker gezocht in de verbondenheid die men met anderen kan ervaren en in het gevoel ertoe te doen of een doel te hebben in het leven.

Deze drie waarden kunnen als richtinggevend kader dienen voor beleid en arrangementen voor mensen in de derde levensfase. Daarmee ontstaat een betere aansluiting op hun wensen en behoeften. Per persoon kan het belang van de waarden verschillen: niet iedereen vindt alles even belangrijk. Dit belang kan ook variëren in de tijd. Omdat de verschillen tussen mensen in de derde levensfase groot zijn, is het voor een werkende aanpak en voor aantrekkelijke arrangementen essentieel dat er afstemming is op hun behoeften, wensen en mogelijkheden.

3.1 Het verlangen naar autonomie

Centraal in de derde levensfase staat het verlangen om het leven vorm te geven in overeenstemming met wie je bent en wat je wilt in een fase die minder rolzekerheid biedt. Bakker et al. (2019) spreken over autonomie als eigenaarschap over het eigen leven. Hiervoor zijn erkenning van identiteit, zelfbeschikking en vrijheid essentieel. Je moet als het ware aan het roer kunnen staan van je eigen bestaan (Ellerman 2001).

Aan het begin van de derde levensfase verlangen mensen vaak vooral naar vrijheid zonder verplichtingen, met name vanuit het werk. 'Doen waar je zin in hebt' is het motto. In de loop der tijd krijgt het begrip autonomie een wat bredere

invulling en gaat het steeds meer over richting geven aan hoe je je leven leidt, ondersteund door of in samenspraak met anderen (Rossler 2018). Autonomie is in de derde levensfase vooral relationeel. Mensen in de derde levensfase nemen besluiten niet in abstractie, maar altijd binnen een bepaalde (sociale) context (Oshana 1998; Mackenzie & Stoljar 2000).

3.2 Het verlangen naar verbondenheid

Ook in hun derde levensfase hechten mensen belang aan betekenisvolle contacten op een dieper niveau: verbondenheid met anderen is van groot belang. Hierbij gaat het erom het gevoel te hebben deel uit te maken van een gemeenschap, erbij te horen (Mauss 2002 [1954]; Komter 2003). Het toegenomen verlangen naar verbondenheid wil men nog steeds op eigen wijze invullen, maar bij velen neemt daarbinnen het voor anderen van betekenis zijn een belangrijke plaats in. Het aangaan van relaties met anderen om daarbinnen betekenis toe te voegen aan het leven van anderen (en daarmee aan dat van jezelf) draagt bij aan zingeving in de derde levensfase (Heaven et al. 2013).

De waarden autonomie en verbondenheid zijn niet onafhankelijk. Buren die elkaar ondersteunen wanneer er hulp nodig is, telefooncirkels waarin mensen elkaar dagelijks bellen om te kijken of alles nog goed gaat en huisgenoten die naar elkaar omkijken zijn voorbeelden van hoe mensen in hun verbondenheid hun autonomie kunnen behouden. Tegelijkertijd zijn mensen zo voor elkaar van betekenis. Eenzaamheid wordt niet alleen versterkt door het verlies van een partner of andere sociale relaties, maar ook door verlies van regie over het leven (Van Campen et al. 2018; Zarrinkhameh 2016). Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als bij de vraag of zelfstandig wonen nog wel kan, opvattingen van anderen – kinderen, zorgverleners – een rol gaan spelen, waardoor het gevoel kan ontstaan dat de eigen keuzevrijheid wordt beperkt (Van der Zwaard et al. 2018; Ligtenberg 2018).

3.3 De behoefte ertoe te doen

Na het wegvallen van de professionele identiteit is het in de derde levensfase belangrijk om op een nieuwe manier invulling te geven aan de wens om ertoe te doen en van betekenis te zijn. Waarvoor kom je je bed uit wanneer je niet meer op tijd op je werk hoeft te verschijnen? Uit *De zorgagenda voor een gezonde samenleving* en ander onderzoek komt naar voren dat het voor jonge ouderen van belang is om actief deel te (blijven) nemen aan het dagelijkse leven, een doel of levensplan te hebben en over het vermogen te beschikken om de gestelde doelen en plannen te realiseren ondanks pech, verlies en tegenslag (RVS 2018; Huijg et al. 2016). Mensen willen zich na hun pensioen graag nuttig blijven voelen (I&O

research, 2019). Dat kan bijvoorbeeld door het geven van zorg of hulp aan anderen (bijv. kinderen, kleinkinderen), door het verrichten van betaalde of onbetaalde arbeid of vrijwilligerswerk of door het delen van ervaringen en het overbrengen van kennis, maar soms ook gewoon door een praatje te maken met een bekende uit de buurt. Deze behoefte krijgt echter niet noodzakelijkerwijs invulling in contact met anderen. Mensen kunnen ook voldoening halen uit het werken aan een voorgenomen doel. Een dergelijk project kan helpen om richting te geven aan het bestaan. Iemand kan het bijvoorbeeld heerlijk vinden om, nu daar eindelijk tijd voor is, te gaan schrijven of een catalogus aan te leggen van zijn favoriete muziek.

3.4 Het belang van *linking*

Een afgestemd aanbod van beleid en arrangementen waarin de wensen en mogelijkheden van mensen in de derde levensfase centraal staan, is essentieel voor het vergroten van hun handelingsperspectief. Een belangrijk mechanisme om aansluiting te borgen tussen arrangementen en de wensen en behoeften van deze mensen zijn netwerken waarin jonge ouderen een stem en actieve rol krijgen in het vormgeven van arrangementen. In samenwerkingsverbanden van (vrijwilligers)organisaties, private partijen en overheden kunnen mensen in de derde levensfase mede sturing geven aan de inrichting van arrangementen. Dergelijke netwerken leiden tot resultaten die zowel voor jonge ouderen zelf als voor de collectiviteit nuttig zijn (Van Tilburg 2005). Binnen de netwerken kunnen instanties het makkelijk(er) maken om verbanden tussen burgers te versterken, bijvoorbeeld door lotgenotencontact mogelijk te maken en aan te moedigen. De (verticale) netwerken tussen burgers, publieke en private instanties beïnvloeden de (horizontale) verbanden tussen burgers onderling en kunnen deze versterken (*linking social capital*) (Woolcock 2001; Szreter 2002). Ze vormen een belangrijke aanvulling op netwerken tussen gelijkgestemden (*bonding social capital*) (Putnam 2000) of mensen met verschillende achtergronden (*bridging social capital*). Zorgcoöperaties zijn een voorbeeld van *linking sociaal* kapitaal. Ze worden in gang gezet door actieve burgers, maar zijn voor hun succes meestal afhankelijk van de betrokkenheid van professionals en de gemeente. Ook het oprichten van nieuwe innovatieve woonvormen vanuit Collectief Particulier Opdrachtgeverschap is een manier om de wensen van mensen in de derde levensfase centraal te stellen bij het inrichten van arrangementen (Companen 2016). Hierbij houdt een groep burgers (particulieren) zeggenschap over het project, maar realiseert dit in gezamenlijkheid met de gemeente en professionele organisaties. *Linking* is een effectieve manier om belangrijke waarden voor mensen in de derde levensfase te borgen in beleid en arrangementen en hen vanuit deze waarden en behoeften te versterken in hun positie.

4 Aandacht voor de derde levensfase: drie inspiratiedossiers

De wijze waarop mensen na hun pensionering hun levens invullen zien we in onze maatschappij nog vaak als een individuele zaak. Na het werkzame leven kunnen mensen gaan rusten en genieten van hun nieuw verworven vrijheid. Reizen, fietsen en wandelen, musea en voorstellingen bezoeken. De focus ligt op negatieve vrijheid: de vrijheid om te kunnen doen wat men wil, zonder hierbij gehinderd te worden door anderen of door externe factoren (Berlin 1958). Bijvoorbeeld de mogelijkheid om te leven zonder last te hebben van verplichtingen van werk .

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat mensen in de derde levensfase hechten aan deze vrijheid, maar dat dit niet voldoende is. Ze hebben ook behoefte aan betekenisvol contact met anderen, ook uit andere generaties. Ze willen graag van betekenis zijn voor de samenleving. Soms willen ze zich nog ontwikkelen en ze willen zeker niet langs de zijlijn staan. Mensen in de derde levensfase willen naast negatieve vrijheid ook positieve vrijheid: de vrijheid om richting te geven aan het eigen leven en zich naar eigen wens en behoefte te kunnen ontwikkelen.

Maatschappelijke arrangementen in onze huidige samenleving lijken mensen in de derde levensfase onbedoeld te marginaliseren en geven hun slechts beperkt handelingsperspectief voor het invullen van hun derde levensfase. Hiermee missen we als samenleving mogelijkheden om mensen in hun derde levensfase te laten bloeien. Wanneer in maatschappelijke arrangementen (beleid, voorzieningen, wetten en regels) meer aandacht zou zijn voor wat voor hen belangrijk is, zou dat hun mogelijkheden voor het inrichten van deze periode volgens de Raad sterk vergroten, en daarmee hun mogelijkheden om naar eigen wens een maatschappelijke rol te vervullen. Zoals verderop in dit hoofdstuk zal blijken, vormen bestaande maatschappelijke arrangementen nog regelmatig obstakels voor een waardevolle invulling van de derde levensfase. Er bestaat bijvoorbeeld een gebrek aan relevante activiteiten voor mensen in deze fase, de woningmarkt is vooral gericht op gezinnen en het aanbod voor co-wonen is gering, en zorg en ondersteuning worden vooral individueel geleverd terwijl het versterken van sociale netwerken de focus zou kunnen zijn. Obstakels verhinderen autonome

keuzes, het vormgeven aan verbondenheid en het van betekenis zijn voor anderen en de samenleving.

Gegeven de wens van mensen in de derde levensfase om ertoe te blijven doen, is het een gemiste kans dat huidig beleid hen niet beter ondersteunt in deze wens. De groeiende groep jonge ouderen biedt waardevol maatschappelijk kapitaal in een tijd van arbeidsmarkttekorten, van een woningmarkt die onder druk staat en van toenemende behoefte aan zorg en ondersteuning onder de groeiende groep kwetsbare ouderen. Er is beleid nodig dat mensen in de derde levensfase veel meer faciliteert in hun mogelijkheden, wensen en behoeften, of dat die mogelijkheden in elk geval niet frustreert. De huidige individuele focus in de maatschappelijke arrangementen en de nadruk op negatieve vrijheid moeten worden aangevuld met een meer collectief perspectief.

Wat betekent dit pleidooi voor de dagelijkse praktijk van overheden, maatschappelijke organisaties en bedrijven? Stond in hoofdstuk 3 omdenken centraal, dit hoofdstuk gaat over 'omdoen': *hoe* kunnen we ruimte maken voor de derde levensfase? We laten zien hoe aandacht voor de derde levensfase eruit kan zien. Dat doen we aan de hand van drie thema's: activiteiten, wonen en zorg. Bij ieder thema laten we zien welke wensen en behoeften er leven bij mensen in de derde levensfase en welke uitdagingen zij tegenkomen bij het vervullen daarvan. Onder de titel 'Wie is aan zet?' laten we zien welke partijen kunnen bijdragen aan het creëren van ruimte voor het realiseren van die wensen: beleidsmakers, werkgevers, woningbouwcorporaties, pensioenfondsen en natuurlijk mensen in de derde levensfase zelf. En we laten zien hoe zij dit kunnen doen. De invulling hiervan is niet altijd even concreet. Over sommige onderwerpen is meer specifieke informatie beschikbaar dan over andere.

De voorbeelden in de dossiers laten zien hoe in maatschappelijke arrangementen de centrale waarden autonomie, verbondenheid en ertoe doen leidend kunnen zijn bij het inrichten van beleid en arrangementen voor mensen in de derde levensfase. De informatie over de drie thema's is gebaseerd op literatuurstudie, interviews en bijeenkomsten met deskundigen en met mensen in de derde levensfase.⁶

4.1 Inspiratiedossier 1: Activiteiten

Voor veel mensen betekent het bereiken van de pensioenleeftijd niet dat ze achter de geraniums gaan zitten. In hoofdstuk 2 beschreven we hoe zij betrokken

6 Zie de bijlagen voor een overzicht van geraadpleegde deskundigen.

zijn bij vrijwilligerswerk, voor hun oude ouders zorgen of op hun kleinkinderen passen. Ze reizen, bezoeken tentoonstellingen en wonen concerten bij, zijn actief in zorgcoöperaties, buurtinitiatieven of de politiek, of ze werken (deels) door.

Actief zijn na de pensionering is een belangrijke manier om van betekenis te blijven voor anderen en voor de samenleving. Het is ook een manier om een sociaal netwerk te behouden en te versterken. Tot slot is het ook nog eens goed voor de gezondheid (Winsemius et al. 2016, hoofdstuk 5).

In dit eerste inspiratiedossier geven we voorbeelden van activiteiten die mensen graag zouden voortzetten of ontplooiën in de derde levensfase. Daarnaast wijzen we op potentiële en bestaande struikelblokken bij het realiseren van deze wensen en suggereren we hoe deze weggenomen kunnen worden. We beginnen dit dossier – misschien een beetje contra-intuïtief – met betaald werk in de derde levensfase. Vervolgens komen vrijwilligerswerk in georganiseerd verband en meer informele vormen van actief burgerschap aan de orde.⁷

4.1.1 Betaald doorwerken

Er zijn mensen die doorwerken na hun pensioen of dat graag zouden doen. Meestal willen ze dat wel onder andere omstandigheden dan voor hun pensionering: minder uren, flexibeler, met minder verantwoordelijkheid.⁸

Flexibele pensioenleeftijd?

De uniforme AOW-leeftijd staat op gespannen voet met de wensen en behoeftes van de verschillende groepen mensen in de derde levensfase. Velen van hen hebben moeite met de verhoging van deze leeftijd. Tegelijkertijd zijn er mensen die na het bereiken van de AOW-leeftijd doorwerken (zie de voorbeelden in het kader). De Enquête Beroepsbevolking (EBB) van het CBS laat zien dat steeds meer 65-plussers doorwerken (zie tabel 1).⁹ Deze toename is deels te verklaren door de vergrijzing en de oplopende AOW-leeftijd. Onderzoek van TNO laat zien dat het vooral mensen met bovengemiddeld lage en met bovengemiddeld hoge

7 De term vrijwilligerswerk wordt doorgaans gereserveerd voor werk dat onbetaald en onverplicht in enig georganiseerd verband gedaan wordt voor anderen of voor de samenleving. Daarnaast zetten mensen zich buiten organisaties in voor anderen en voor de samenleving. Deze andere vormen worden geschaard onder de term actief burgerschap. Zie ook Van Houten & Winsemius (2010).

8 Uit onderzoek van Van der Ouderaa en Lindenberg (2014) blijkt dat bijna 50% van de respondenten met een baan wel door zou willen werken na de pensioenleeftijd als dit onder eigen voorwaarden kan, zoals meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. Een kwart van de respondenten zonder baan zou onder die condities wel weer aan de slag willen. Men is in dat geval ook bereid significant aan salaris in te leveren.

9 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/38/ruim-eeen-kwart-miljoen-werkende-65-plussers>

inkomens zijn die doorwerken.¹⁰ De eerste groep werkt door vanwege financiële noodzaak, de tweede omdat het hun voldoening biedt.

	2003	2018
65-70 jaar	47.000	167.000
70-75 jaar	19.000	64.000
75+	9.000	24.000

Tabel 1. Absolute aantallen 65-plussers met een betaalde baan in 2003 en 2018.

In het pensioenakkoord van 2019 en ook in cao's is aandacht voor de mogelijkheid om eerder te stoppen, vooral voor mensen met zware beroepen. In de cao voor Verpleeg-, Verzorgingshuizen en Thuiszorg van oktober 2019 bijvoorbeeld staan afspraken over maatwerk voor diegenen die vroeg met pensioen willen of na vroege pensionering in deeltijd willen blijven werken. Regelingen om eerder te stoppen blijken echter nadelig uit te werken voor mensen met een lagere sociaaleconomische positie (Montizaan 2017; Van Zon et al. 2018). Gemiddeld genomen beginnen zij vroeger met werken, hebben ze vaker fysiek zwaar werk, stoppen ze bijna een jaar later met werken en leven ze korter.¹¹ Door de koppeling van de AOW-gerechtigde leeftijd aan de levensverwachting neemt dit verschil tussen mensen met een lagere en hogere sociaaleconomische status verder toe.

Er zijn ook mensen die wel door willen werken, maar dit niet mogen en gefrustreerd zijn omdat ze moeten stoppen. Voor werknemers die onder een cao vallen, is de pensioenleeftijd doorgaans een harde grens. Dan is in de cao een pensioenbeding opgenomen. Het arbeidscontract eindigt automatisch als de werknemer de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt.¹²

10 https://www.tno.nl/media/9440/doorwerken_na_de_aow-gerechtigde_leeftijd.pdf

11 Zie ook de infographic in <https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Policy-Brief-2017-10-Langer%20doorwerken-keuzes-voor-nu-en-later.pdf>

12 Zowel het Nederlandse College van de Rechten van de Mens als het Europese Hof heeft zich gebogen over de vraag of hier sprake is van leeftijdsdiscriminatie. Het oordeel is dat dit niet het geval is vanwege een 'objectieve rechtvaardiging':

- De leeftijd komt niet uit de lucht vallen; het is namelijk precies de leeftijd waarop iemand als het ware een 'basisinkomen' krijgt van de staat en dus niet langer geacht wordt te werken.
- Zonder een pensioenbeding wordt de toegang tot de arbeidsmarkt voor jongere professionals belemmerd. Oftewel, potentieel nieuwe werknemers kunnen niet aan de slag omdat oudere werknemers hun 'plek bezet houden'. Dat is des te onrechtvaardiger, omdat deze oudere werknemers vaak geen salaris meer nodig hebben door hun recht op een AOW- en pensioenuitkering.

Tip van taxichauffeur Hennie Westbroek:**Werken is leuk, maar hou het vrijblijvend**

“Je hoeft niets, maar kijk na je pensioen of er wat aardigs op je pad komt. Ik ben tegen mijn werk als taxichauffeur aangelopen en zo hebben we allemaal wel iets wat ons interesseert. Af en toe werken doorbreekt de sleur, je ontmoet mensen die je inspireren en als je bent weg geweest is het ook weer fijn om thuis te zijn. Je doet je vrouw er ook een plezier mee.”
 Uit: *Neem de regie over je pensioen*¹³

Extra inkomsten zijn mooi meegenomen

Ook Wil Nelen (71) uit Almere werkte door na haar pensionering.
 “Ik vind het fantastisch. Ik ben sowieso niet het type om hele dagen mijn huis te poetsen, te fietsen of met andere hobby’s bezig te zijn. Ik vind het fijn om aan het eind van de dag verhalen te hebben, onder de mensen te zijn geweest. En de extra inkomsten zijn ook mooi meegenomen.”¹⁴

De overgang van werk naar pensioen is soms lastig

Het bereiken van de AOW-leeftijd betekent voor veel mensen een abrupte overgang van een (druk) werkend bestaan naar een periode van heel veel vrije tijd. Die abrupte overgang is onwenselijk, zo merkte de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (RVZ) in 2015 op. De laatste jaren voor het pensioen kunnen fysiek en mentaal zo zwaar zijn dat ze tot gezondheidsklachten kunnen leiden. Beter zou het zijn wanneer de overgang meer geleidelijk zou kunnen plaatsvinden.

Daar komt bij dat het niet vanzelfsprekend is dat mensen zich voorbereiden op de overgang van werk naar pensioen. Volgens gerontoloog Kees Knipscheer overheerst een idee van ‘we zien wel wat ervan komt’, of ‘wie dan leeft wie dan zorgt’ (Knipscheer & Heldens z.j.). Uit het onderzoek van Knipscheer blijkt dat de beginperiode van de derde levensfase voor veel mensen confronterend is, waarbij het definitieve karakter van het pensioen zich “keihard” kan aandienen en het sterke vrijheidsgevoel hen kan overrompelen. Er ontstaat een leegte op het gebied van identiteit, structuur, status en sociale contacten die om een nieuwe opvulling vraagt. Een alternatief draagt zich vaak niet direct aan. De verse pensionado wordt wel gevraagd om ‘klusjes’ te doen of paraat te staan voor anderen, maar dat biedt niet altijd dezelfde bevrediging als betaald werk.

13 *Trouw*, vrijdag 20 september, De Verdieping, p. 6-7.

14 <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/10/25/de-werkende-aower-is-niet-per-se-zielig-a3978074>

Wie is aan zet?

Betaald werken na het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd is mogelijk, maar niet altijd even eenvoudig. Zelfstandigen met of zonder personeel kunnen doorwerken zo lang zij willen. Mensen in loondienst hebben die mogelijkheid zeker niet altijd. Soms kan er iets geregeld worden via een uitzendbureau. Wet- en regelgeving helpen niet altijd om (gedeeltelijk) door te gaan met werken. Wat zou er meer moeten gebeuren?

Werkgevers, werknemers en de wetgever kunnen meer mogelijkheden creëren voor flexibel pensioen. Het gaat zowel om eerder of later stoppen met werken als om gedeeltelijk doorwerken. Hiervoor is aanpassing van cao's nodig. Voor mensen met zware beroepen zou het ook financieel mogelijk moeten zijn om eerder te stoppen met werken. Voor wie dat wil, zou het tegelijkertijd eenvoudiger moeten zijn om langer door te werken. Flexibilisering komt tegemoet aan de wensen van bepaalde groepen jonge ouderen en kan bijdragen aan de vermindering van de krapte op de arbeidsmarkt.

Een landelijke campagne vergelijkbaar met 'Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid'¹⁵ zou kunnen helpen om vóór het bereiken van de pensioenleeftijd al na te denken over de invulling van de derde levensfase en de latere toekomst. Hiervoor zouden er meer en ook meer vanzelfsprekende mogelijkheden beschikbaar moeten zijn. Werkgevers, maar ook andere partijen zoals gemeenten, ouderenbonden of huisartsen, zouden mensen tijdig kunnen wijzen op het belang van het nadenken over de invulling van de derde levensfase en hen hierin ondersteunen met passende cursussen.

Aan de behoefte aan zinvol werk kan ook worden tegemoetgekomen door vormen te ontwikkelen tussen betaald en onbetaald werk. In de VS kennen ze overbruggingsbanen (CPB 2013), banen tussen een voltijdse carrièrebaan en volledige pensionering. Veel 'baanwisselaars' blijven in hun oude beroep. Mensen die dit niet doen, gaan ofwel omlaag in status (van witte- naar blauweboordenwerk bijvoorbeeld) of omhoog. Het loon gaat wel omlaag, maar wordt geheel of gedeeltelijk gecompenseerd met betere werkomstandigheden.

Een andere mogelijkheid is het *senior internship*: jonge ouderen inzetten als ervaren tijdelijke kracht. Bedrijven en maatschappelijke organisaties kunnen gebruikmaken van de kennis en ervaring van jonge ouderen die op hun beurt een zinvolle bijdrage kunnen blijven leveren passend bij hun talenten, kennis

15 Dit was een publiekscampagne eind jaren 80 van de vorige eeuw die er op was gericht om meer meisjes op de middelbare school te laten kiezen voor exacte vakken in hun vakkenpakket.

en ervaring. In ruil hiervoor worden jonge ouderen, indien gewenst, beloond met een vergoeding, fiscale voordelen of andere vormen van beloning.

Uitzendbureaus voor mensen met pensioen

Betaald werk na pensionering is te vinden via uitzendbureaus die zich richten op mensen die met pensioen zijn. Er zijn er tientallen.

'Vakantiewerk' na je pensioen

NU'91, de bond voor mensen in de zorg, deed in 2017 onderzoek naar onderbezetting in de zomervakantie. Daaruit kwam naar voren dat er instellingen zijn die gepensioneerd vragen om in de zomer te komen werken. Dit gebeurde bijvoorbeeld bij Proteion, een zorgorganisatie in Noord- en Midden-Limburg. In de zomer van 2019 zijn daar zes gepensioneerde ex-medewerkers tijdelijk aan de slag gegaan. Sommigen beviel dit zo goed dat ze zich hebben aangemeld als invalkracht.¹⁶ Welke taken deze medewerkers kunnen uitvoeren is afhankelijk van hun BIG-registratie.¹⁷

4.1.2 Meer, en meer verschillende, manieren om vrijwillig actief te zijn

Nadat het betaalde werk is gestopt, weet niet iedereen direct een bevredigende invulling te vinden voor de derde levensfase. Een voor de hand liggende keuze is om vrijwilligerswerk voort te zetten of uit te breiden of hiermee te beginnen. Het aanbod aan vrijwilligerswerk sluit echter niet altijd aan bij de wensen, talenten en mogelijkheden van jonge ouderen. Onbetaald werk heeft voor sommigen minder status dan betaald werk of heeft een negatieve connotatie. Het zou vrijblijvend zijn, alleen uitvoerend werk betreffen, voor onvoldoende continuïteit zorgen of juist niet flexibel genoeg zijn.

Aansluiten bij behoeften

Vrijwilligerswerk dient aan te sluiten bij behoeften van mensen die op zoek zijn naar een zinvolle en leuke activiteit. Niet iedereen wil zich bijvoorbeeld binden voor een langere tijd en een vast aantal uren per week (Van de Maat 2008). Flexibel vrijwilligerswerk is ook voor sommige jonge ouderen een uitkomst. Anderen hebben juist een voorkeur voor een vast moment of voor één organisatie waar ze zich voor inzetten. Een muziekvereniging bijvoorbeeld of een

16 https://www.limburger.nl/cnt/dmf20190812_00118167/pas-na-werktijd-wordt-riet-weer-mam

17 <https://www.nursing.nl/3-vragen-gepensioneerde-verpleegkundigen-die-bijspringen/>

zorgcoöperatie. Bij het vinden van geschikt (vrijwilligers)werk of andere activiteiten is het van belang dat mensen weten wat ze willen. Vervolgens moeten de verschillende mogelijkheden te vinden zijn, wat niet altijd even eenvoudig is. Het aanbod is vaak niet gebundeld op één website of bij één loket. Er zijn wel vrijwilligerscentrales, maar die hebben niet altijd zicht op alle mogelijkheden in een wijk of buurt of daarbuiten. Vooral informele activiteiten en burgerinitiatieven zijn niet vanzelfsprekend in beeld.

In contact blijven met jongere generaties

Het valt niet altijd mee om in contact te blijven met jongere generaties. Zelfs voor mensen met kinderen en (achter)kleinkinderen is dit niet altijd eenvoudig te realiseren. Zij wonen bijvoorbeeld niet bij elkaar in de buurt. Bovendien kunnen mensen ook behoefte hebben aan contacten buiten de eigen familie. Jonge ouderen hebben jongere generaties veel te bieden: ervaring, kennis, levenswijsheid. Andersom kunnen jongeren helpen met digitale vaardigheden, klusjes en hun onbevangenheid en speelsheid.

Wie is aan zet?

Organisaties die hun aantrekkelijkheid willen vergroten voor mensen in de derde levensfase, hebben er baat bij om hun aanbod zo goed mogelijk af te stemmen op de diversiteit die de doelgroep kenmerkt. Organisaties die graag meer vitale ouderen aan zich zouden binden, doen er daarom goed aan om (Penninx 2010):

- > Kennis te nemen van de motieven en de verschillende achtergronden van mensen in de derde levensfase (in geslacht, opleiding, voormalig beroep, migratieachtergrond, etc.). Wat willen mensen 'halen', wat kunnen ze 'brengen'?
- > Geïnteresseerden te benaderen vanuit gelijkwaardigheid. Dit vraagt om een invulling van een *rol* die zij zouden kunnen vervullen (eventueel naast betaalde medewerkers) in plaats van een *taak* die zij zouden uitvoeren.
- > De wijze van werven en selecteren, alsook het aanbod aan secundaire arbeidsvoorwaarden, te professionaliseren (vergeleken met de bestaande praktijk voor betaald werk). Dit zorgt voor een betere match en maakt een organisatie aantrekkelijk voor vrijwilligers.
- > De professionele aanpak van de organisatie te benadrukken. Mensen in de derde levensfase hebben vaak een hekel aan amateurisme. Maak duidelijk dat de organisatie een goed platform biedt om eigen doelen te realiseren.
- > Activiteiten te ontwikkelen waarin ondersteunend contact en samenwerking met jongere generaties mogelijk is. Voorbeelden zijn activiteiten in de sfeer van opvoeding, onderwijs en sociaal mentoraat.
- > Te beseffen dat de oriëntatie op vrijwillige activiteiten tijdig moet beginnen, zeker voor mensen die niet eerder vrijwilligerswerk hebben gedaan. Dus al voor de pensionering en zeker niet later dan twee jaar daarna.

- > Te weten dat de meeste mensen actief worden omdat ze gevraagd worden. Een wervingscampagne heeft dan ook alleen zin wanneer die herhaald wordt en gepaard gaat met flankerende activiteiten, zoals een oriëntatiecursus, persoonlijke coaching en stagemogelijkheden.

POWER Veerkracht op leeftijd¹⁸

POWER biedt deelnemers de mogelijkheid te ontdekken wat voor hen van belang is in de derde levensfase. Deelnemers inspireren elkaar om het ouder worden op een positieve, prettige manier te beleven. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is het behouden en versterken van veerkracht en zelfstandigheid, in verbondenheid met anderen.

SESAM academie¹⁹

SESAM academie adviseert en ondersteunt maatschappelijke organisaties waar vrijwilligers actief zijn. De ruim 70 SESAM adviseurs zijn zelf ook vrijwilligers. Zij zijn experts op het gebied van bestuurlijke en organisatorische vraagstukken. SESAM academie is opgezet naar voorbeeld van het Amerikaanse project Leadership Institute for Active Aging. De Universiteit van Maryland in Washington ontwikkelde dit project in 1999. SESAM academie bestaat sinds 2002.

Projects Abroad²⁰

De organisatie Projects Abroad biedt vrijwilligerswerk in het buitenland op maat voor 50-plussers. Deelnemers betalen hun eigen reis, accommodatie enzovoort.

NL Cares²¹

Digitaal platform voor flexibel vrijwilligerswerk NL Cares bemiddelt tussen de vraag van maatschappelijke organisaties en het aanbod van vooral jonge vrijwilligers. De vrijwilligers doen een activiteit wanneer het hen uitkomt en kiezen iets dat bij hen past, zonder vaste verplichting aan te gaan.

18 <http://powernederland.nl>

19 <https://www.sesamacademie.nl>

20 <https://www.projects-abroad.ie/trip-format/grown-up-specials/>

21 www.nlcares.nl

4.1.3 Informele vormen van maatschappelijke inzet

Mensen zetten zich op veel verschillende manieren onbetaald in voor elkaar en voor de samenleving. Wanneer ze dat in het georganiseerde verband van verenigingen en stichtingen doen, wordt dat doorgaans vrijwilligerswerk genoemd. Voor minder geformaliseerde verbanden wordt de term burgerinitiatief gebruikt. Ook andere termen zijn in omloop: actief burgerschap, burgerkracht, sociaal doe-het-zelven, de doe-democratie.

Burgerinitiatieven zijn er in tal van vormen en maten. Van buurtcomités tot wijkraden, van energie- tot zorgcoöperaties, van wijkondernemingen tot buurtcoöperaties (Ham & Van der Meer z.j.; Hilhorst & Van der Lans 2013). Vanwege de diversiteit en het vaak informele karakter is het lastig te zeggen hoeveel initiatieven er zijn in Nederland en wie er actief in zijn (zie ook Van de Wijdeven et al. 2013). De Initiatievenkaart op de website Nederland Zorgt Voor Elkaar geeft een indruk van het aantal initiatieven op het terrein van welzijn, zorg en wonen.²² De diversiteit in initiatieven is te zien op de website van LSA Bewoners.²³ Naar schatting zet ongeveer een kwart van de 65-plussers zich in voor buurtinitiatieven (Van de Wijdeven 2012: 151-152), in betere wijken meer dan in de kansarme wijken.

Er zijn ook nog andere informele verbanden waarin mensen actief zijn. Leesclubs, wandel-, fiets- of hardloopgroepen, kook- en bijbelgroepen, zelfhulpgroepen en internet community's bijvoorbeeld vallen hieronder. Mensen van alle leeftijden verenigen zich in informele groepen: deze verbanden bieden dus een mogelijkheid om in contact te blijven met andere generaties. Wel zullen in bepaalde groepen vooral mensen van een bepaalde leeftijd te vinden zijn. Community's van gamers bijvoorbeeld zijn waarschijnlijk jonger dan bridegroepen.

Verschillende maatschappelijke rollen

Burgerinitiatieven en informele groepen bieden deelnemers een grotere variatie aan maatschappelijke rollen dan het meeste vrijwilligerswerk. In vrijwilligerswerk wordt de keuze vaak beperkt tussen uitvoerend of bestuurlijk werk. Voor burgerinitiatieven zijn initiatiefnemers nodig, maar ook mensen die een initiatief tot bloei kunnen brengen. Van de Wijdeven (2012) onderscheidt vier rollen die mensen in initiatieven vervullen: als wijkexperts en casuexperts, die zich vooral richten op beïnvloeding van besluitvormingsprocessen, of als buurtbouwers en projectentrekkers die vooral projecten opzetten en uitvoeren.

22 <https://www.nlzorgtvoorelkaar.nl/initiatievenkaart/default.aspx>

23 Het LSA is een netwerk van bewonersgroepen, buurthuizen in zelfbeheer, BewonersBedrijven en coöperaties. <https://www.lsabewoners.nl/>

Wie is aan zet?

Professionals, beleidsmakers, managers en bestuurders kunnen op verschillende manieren burgerinitiatieven stimuleren en faciliteren of er samen mee optrekken. Het ACTIE-model (Denters et al. 2013) biedt hiervoor een praktische handreiking. Een burgerinitiatief heeft de meeste kans van slagen als burgers en anderen gedreven zijn om het initiatief te verwezenlijken (Animo), als zij hiervoor gebruik kunnen maken van een netwerk in de buurt (Contacten) en als ze over de juiste middelen, vaardigheden en hoeveelheid tijd beschikken om hun doel te realiseren (Toerusting). Ook is het van belang dat de organisatorische ondersteuning past bij het initiatief (Inbedding). Tot slot is het nodig dat professionals en anderen zich kunnen verplaatsen in de wensen en verwachtingen van de leden van het burgerinitiatief en dat ze daar adequaat op inspelen (Empathie).

4.1.4 Voorwaarden

De diversiteit in mogelijkheden om onbetaald actief te blijven in de derde levensfase is groot. Uit de gesprekken die de Raad voerde, kwam naar voren dat onbetaald actief blijven in de derde levensfase vooral aantrekkelijk is als hiervoor gepaste erkenning en waardering bestaat. Daarnaast is het belangrijk dat activiteiten een vrijwillig karakter hebben. Ook is een goede financiële basis nodig om actief te kunnen blijven na pensionering.

Erkenning en waardering

De bijdrage die mensen in de derde levensfase leveren aan de samenleving zou wat hen betreft meer erkend en gewaardeerd mogen worden. Wat zou er gebeuren als zij een dag of een week hun activiteiten zouden staken? Een betere zichtbaarheid van deze bijdrage kan voor meer mensen een stimulans zijn om zich in te zetten voor anderen of voor maatschappelijke organisaties. Erkenning moet passen bij wat mensen willen en belangrijk vinden. De ene groep ervaart de al bestaande vrijwilligersprijzen als een vorm van erkenning, terwijl anderen daar niets om geven.

Vrije keuze

Ook al willen veel mensen in de derde levensfase actief blijven of worden, ze hechten eraan dat het een vrije keuze is. Financiële mogelijkheden of andere omstandigheden zoals personeelstekorten zouden hen niet mogen dwingen in de richting van betaald werk, vrijwilligerswerk of informele zorg. Of een activiteit vrijwillig is of niet, is niet altijd even duidelijk. Wat te denken van het oppassen op kleinkinderen? Wat kan beginnen uit enthousiasme en betrokkenheid, kan op den duur toch als een verplichting gaan voelen. Is het dan nog mogelijk om terug te komen op gemaakte afspraken zonder de relatie met de

kinderen te schaden? Bij mantelzorg is vrijwilligheid nog minder vanzelfsprekend. Veel mensen in (aanloop naar) de derde levensfase zorgen voor ouders, de eigen partner of een andere naaste. Dit is vrijwillig noch vrijblijvend en trekt een wissel op de tijd en energie die overblijft voor andere activiteiten.

Financiële basis en vitaliteit helpen om actief te blijven

Niet iedereen is in de derde levensfase nog vitaal en actief. Voor sommigen komt het pensioen maar net op tijd. Of te laat. Hun lichaam is bijvoorbeeld versleten. Anderen zien hun pensioen met zorgen tegemoet. Hebben ze wel genoeg geld om rond te komen? Ze hebben zorgen vanwege hun financiële situatie en hebben soms gewoonweg geen geld voor de bus, een kop koffie of fatsoenlijke kleren. Hun handelingsperspectief wordt beperkt door de financiële schaarste.

"Erkenning moet passen bij wat mensen willen en belangrijk vinden"

4.2 Inspiratiedossier 2: Wonen

In de afgelopen jaren is er een woningtekort ontstaan in Nederland. Naast het bouwen van nieuwe woningen is het bevorderen van doorstroming op de woningmarkt een van de speerpunten van de Nationale Woonagenda 2018-2021 (Ministerie van BZK 2018). Veel Nederlanders hebben moeite om een geschikte woning te vinden. Tegelijkertijd vinden ouderen die hun eengezinswoning willen verlaten om kleiner te gaan wonen, niet de betaalbare (gelijkvloerse) woning die ze zoeken. Mensen die overwegen om in hun derde levensfase van een individuele naar een collectieve woonvorm te verhuizen, hebben vaak moeite om hun plannen te realiseren.

Het aandeel 65-plushuishoudens dat eventueel wel wil verhuizen stijgt: van 6% in 2009 naar 16% in 2015.²⁴ Het aandeel dat beslist wil verhuizen is kleiner (3%). Dit veranderde niet. Om de kansen op de woningmarkt voor mensen in de derde levensfase te vergroten, is er behoefte aan meer flexibiliteit en diversiteit binnen het bestaande aanbod. Een divers en flexibel aanbod kan zorgen voor meer dynamiek op de woningmarkt. Zo krijgen ook andere generaties die een huis zoeken meer mogelijkheden.

24 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2019/10/18/kamerbrief-over-langerthuis-wonen-en-zorg>

4.2.1 Meer mogelijkheden voor gemeenschappelijk wonen

Sommige mensen in de derde levensfase gaan op zoek naar mogelijkheden om gemeenschappelijk te wonen. Gemeenschappelijk wonen – ook wel co-wonen genoemd – is wonen op grond van de wens om met gelijkgestemden een gemeenschap te vormen op basis van zelfsturing, groepsvorming en een zekere mate van nabuurschap (Penninx & Witter 2017). Met zo'n 200 woon-gemeenschappen kent Nederland een bescheiden traditie op het gebied van co-wonen. De onbekendheid met dit fenomeen is groot (Bureauvijftig 2015). Niettemin groeit de vraag naar gemeenschappelijk wonen, hetgeen blijkt uit de belangstelling voor Knarrenhof en andere initiatieven.²⁵ Ook de inventarisatie van geclusterde woonvormen, die RIGO maakt in opdracht van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK), laat deze groei zien.²⁶ Geclusterde woonvormen zijn vormen waarbij mensen samen wonen in een woning (zoals een woongroep; 268 wooneenheden in Nederland), in een wooncomplex (zoals een serviceflat; 63.472 wooneenheden) of in de wijk (zoals een hofje of aanleunwoning; 1.361 wooneenheden). In deze woonvormen wonen leeftijdgenoten onder elkaar. Steeds vaker kiezen initiatiefnemers er bewust voor om hun gemeenschappelijke woondroom met andere generaties invulling te geven. Zo ook Woongemeenschap het Eikpunt in Lent (zie kader). Het zijn uitgerekend mensen in de derde levensfase die aan de basis van deze ontwikkelingen leidende rollen kunnen vervullen en dat ook al doen.

Op dit moment zijn er 1,8 miljoen alleenstaanden in Nederland. En circa 90% van de ouderen heeft een woning met drie of meer kamers (Van Iersel et al. 2009). Het vergroten van de mogelijkheden voor gemeenschappelijk wonen kan bijdragen aan het verkleinen van het allocatie- en doorstroomprobleem in de woningmarkt. Dit wordt ook gezien door de regering. "Het bevorderen van doorstroming begint met het creëren van aantrekkelijke mogelijkheden in de woningmarkt waardoor mensen uit zichzelf de gewenste verhuisbewegingen maken. Gerichte maatregelen kunnen dit ondersteunen of een beweging vergroten", aldus de Nationale Woonagenda 2018-2021.

25 <https://knarrenhof.nl>

26 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/brochures/2019/10/18/infographic-geclusterde-woonvormen-voor-ouderen>

Eikpunt Lent: samenwonen met alle generaties²⁷

Begin 2016 hebben 89 mensen hun intrek genomen in het duurzame meergeneratie-woonproject Eikpunt in Lent, bij Nijmegen. Het project bestaat uit 40 huurwoningen en 9 koopwoningen voor in totaal 65 volwassenen en 24 kinderen. Wooncorporatie Talis heeft de woningen gebouwd. Woningbouwvereniging Gelderland (WBVG) begeleidde de bewoners bij het proces, regelt nu de verhuur en zorgt voor het meerjaren-onderhoudsplan. Verder doen de bewoners zo veel mogelijk in zelfbeheer. Het initiatief is gestart in 2009, geïnspireerd door het concept van de *Mehrgenerationshäuser* in Duitsland. De drie initiatiefnemers richtten een vereniging op die ongeveer zes jaar bezig is geweest met het realiseren van hun droom om met meerdere generaties te wonen, een bijdrage te leveren aan elkaars welzijn en ieders talenten te benutten. De groep streeft naar gemeenschapsvorming met behoud van privacy. Er zijn gemeenschappelijke ruimtes waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten en samen activiteiten kunnen ondernemen, zoals eten, dansen, schilderen of mediteren. Bewoners bieden elkaar waar nodig hulp en ondersteuning, zowel in de zorg voor de kinderen als voor de ouderen. Ook duurzaamheid en ecologie zijn belangrijke pijlers onder het woonconcept. De bouw vond plaats met natuurvriendelijke materialen, er zijn verschillende moestuinen en de bewoners delen voorzieningen zoals gereedschap en auto's.

Onbekendheid

Gemeenschappelijk wonen is een van de woonvariaties tussen de (veelal te groot geworden) eengezinswoning en het beschermde institutioneel wonen in een verzorgings- of verpleeghuis. Andere voorbeelden zijn kangoeroewoningen²⁸, mantelzorgwoningen en thuishuizen²⁹. Deze nieuwe woonvariaties genieten nog weinig bekendheid bij het grote publiek.

Samen met de Woonbond en een aantal andere maatschappelijke organisaties pleit de Landelijke Vereniging Groepswonen van Ouderen (LVGO) voor erkenning van de maatschappelijke betekenis van gemeenschappelijke woonvormen

²⁷ www.woongemeenschapeikpunt.nl

²⁸ Een kangoeroewoning bestaat uit een combinatie van twee (zelfstandige) wooneenheden onder één dak. De wooneenheden hebben elk een aparte voordeur en staan met elkaar in verbinding via een interne afsluitbare deur. Kangoeroewoningen worden ook wel buidelwoningen of meergeneratiewoningen genoemd.

²⁹ Een thuishuis is een gewone woning waarin meerdere alleenstaande 60plussers samen wonen. Iedere bewoner heeft een eigen woonkamer, slaapkamer en badkamer/toilet. Er zijn ook een gezamenlijke ruimtes, zoals een woonkamer, keuken, logeerkamer, hobbykamer of tuin.

(LVGO et al. 2017). Co-wonen met zelfbeheer houdt mensen redzaam. Bewoners blijven langer gezond en ervaren meer welbevinden. Dit geeft veiligheid, gaat eenzaamheid tegen en bevordert collectieve redzaamheid. Landelijk moet er meer bekendheid worden gegeven aan deze maatschappelijke meerwaarde, vinden de organisaties.

De onbekendheid met de verschillende mogelijkheden kan een reden zijn voor mensen in de derde levensfase om niet te verhuizen. Daarnaast komen (startende) woongemeenschappen een scala van belemmeringen tegen op hun pad, zowel in de regio als op landelijk niveau.

Regionale belemmeringen

Gemeenten, woningcorporaties en projectontwikkelaars spelen nog maar mondjesmaat in op de woonwensen van de groeiende groep ondernemende jonge ouderen die met elkaar woondromen willen realiseren. Startende groepen ontmoeten stroperigheid en bureaucratie. Het wijzigen van bestemmingsplannen vergt veel tijd, en geregeld blijkt dat gemeenten geschikte grondposities liever verkopen aan projectontwikkelaars. De gemeente zet zichzelf daarmee buitenspel als zij grond wil aanbieden aan burgers die zorgzame wooninitiatieven willen realiseren. Daarnaast beschikken groepen niet altijd over voldoende hulpbronnen, waardoor het wel meer dan tien jaar kan duren voordat een initiatief eindelijk de opening kan vieren (Penninx & Witter 2017).

Landelijke belemmeringen

Er zijn ook belemmeringen door landelijke wet- en regelgeving (LVGO et al. 2017). Woongemeenschappen ervaren bijvoorbeeld een hindernis op het moment dat ze een geschikte nieuwe bewoner hebben gevonden voor een vrijgekomen woning. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat een nieuwe bewoner uitstekend past bij het profiel van de groep te hoog of maar net een te laag inkomen heeft voor de betreffende woning.

Financiering van initiatieven

Ook financiering van initiatieven is een belemmering, met name voor mensen met een laag inkomen. Banken, pensioenfondsen en investeerders blijken maar beperkt middelen ter beschikking te willen stellen voor innovatieve woonvormen voor de doelgroep van ouderen met lagere en middeninkomens, vanwege de risico's en het beperkte rendement. Ook de financiering van gemeenschappelijke ruimtes is een obstakel.

Straf op gemeenschappelijk wonen voor migranten en bijstandsgerechtigden

In bepaalde situaties kan de zogenaamde kostendelersnorm een beperking zijn

voor gemeenschappelijk wonen. De kostendelersnorm betekent dat wanneer meerdere volwassenen samen een huis bewonen, een eventuele uitkering wordt gekort. De AOW kent geen kostendelersnorm voor samenwonen met anderen dan de echtgenoot of partner.³⁰ De kostendelersnorm geldt wel bij de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO). Deze regeling is er voor mensen die geen recht hebben op een volledige AOW en die geen aanvullend pensioen hebben.³¹ Volgens een factsheet van NOOM, het Netwerk van Oudere Migranten, is het gemiddelde AOW-tekort bij migrantenouderen veel groter dan bij ouderen die geen migratieachtergrond hebben.³² Ouderen met een migratieachtergrond worden dan ook harder getroffen door de kostendelersnorm in de AIO en moeten dus een deel van hun uitkering inleveren als zij bij hun kinderen of andere mantelzorgers intrekken. Ook een bijstandsuitkering kan gekort worden wanneer meerdere volwassenen samenwonen.³³

Wie is aan zet?

Wanneer gemeenschappelijk wonen makkelijker wordt, zou dat een stimulans kunnen zijn voor mensen in de derde levensfase om te verhuizen. Als onderdeel van het Programma Langer Thuis heeft het kabinet-Rutte III een stimuleringsregeling opengesteld om nieuwe woonvormen voor ouderen vlot te trekken. Bijvoorbeeld voor de bouw van een hofje of de transformatie van een oud schoolgebouw in appartementen voor een groep ouderen. Met de regeling worden de risico's afgedekt die niet in de markt worden gedekt. Nieuwe 'woonzorginitiatieven' kunnen via deze regeling een beroep doen op subsidie voor haalbaarheidsonderzoek en borgstelling voor leningen voor planontwikkeling en stichtingskosten. De regeling wordt vanaf 1 januari 2020 aangepast, zodat bijvoorbeeld ook initiatieven van mensen met een indicatie vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) er gebruik van kunnen maken.³⁴

Vooraf gemeenten zijn aan zet bij het faciliteren van gemeenschappelijk wonen. Ze kunnen gebruikmaken van hun mogelijkheden om plannen van projectontwikkelaars te beïnvloeden of mede vorm te geven. Bijvoorbeeld bij het bouwrijp maken van de grond of door te stimuleren dat oude woonzorgcentra geschikt worden gemaakt voor co-wonen. Gemeenten hebben als uitdaging om over

30 <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2017/07/07/kostendelersnorm-aow-uit-wet-gehaald>

31 <https://www.svb.nl/int/nl/aio/kostendelersnorm/index.jsp>

32 <https://netwerknoom.nl/wp-content/uploads/2019/06/NOOM-factsheet-Armoede-onder-oudere-migranten-pdf>

33 <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/bijstand/vraag-en-antwoord/wat-is-de-kostendelersnorm-in-de-bijstand>. Overigens zijn er wel uitzonderingen mogelijk op deze regel.

34 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2019/10/18/kamerbrief-over-langer-thuis-wonen-en-zorg>

bestaande doctrines op het vlak van ruimtelijke ordening na te denken en de wensen van de burger centraal te stellen (Companen 2016).

Woningcorporaties spelen natuurlijk een rol bij de realisatie van lokale plannen en bij het creëren van meer mogelijkheden voor gemeenschappelijk wonen. De overheid stimuleert woningcorporaties om nieuwe woonvormen te realiseren, onder andere door een versoepeling van de regeling omtrent passend toewijzen en door meer mogelijkheden om te investeren in leefbaarheid.³⁵ Hiervoor is ook samenwerking tussen lokale overheden en woningcorporaties van belang. Het kan bijvoorbeeld nodig zijn de klassieke kerntaak van de woningcorporatie te verruimen om passend aanbod te kunnen realiseren, zoals een mix van koop- en huurwoningen (Rusinovic et al. 2019).

Tot slot kunnen banken en projectontwikkelaars ook hun bijdrage leveren om gemeenschappelijk wonen mogelijk maken. Bijvoorbeeld door aangepaste hypotheekvormen voor Collectief Particulier Opdrachtgeverschap³⁶, waarbij voorwaarden worden gehanteerd die haalbaar zijn voor mensen in de derde levensfase, of door bij het maken van bouwplannen samen te werken met (kapitaalkrachtige) initiatiefnemers.

35 <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2019/10/18/kamerbrief-over-langer-thuis-wonen-en-zorg>

36 <https://www.eigenhuis.nl/huis-kopen/zelf-bouwen/collectief-een-huis-bouwen/>

4.2.2 Andere woonwensen: de woonomgeving en een steuntje in de rug

Het is voor veel mensen niet vanzelfsprekend om in de derde levensfase alvast na te denken over hoe ze in de vierde levensfase willen wonen. Ze gaan er pas over nadenken als het nodig is en soms zelfs dan niet. Het ouder worden gaat vaak gepaard met vermindering van mentale vermogens. Vooruitkijken, kiezen, plannen, het kan allemaal lastiger worden. Ook de flexibiliteit kan afnemen. Dus hoe langer men wacht met nadenken over de toekomst, plannen maken en maatregelen treffen, des te lastiger wordt het. En navenant ingrijpender wordt de verandering als die zich dan toch (noodgedwongen) voordoet. Een steuntje in de rug zou kunnen helpen om hier eerder mee te beginnen.

Woonomgeving

Voor sommige (jonge) ouderen is de woonomgeving een obstakel dat hen in de weg staat om actief te blijven in de derde levensfase. Dit kan fysiek zijn (drempels, te smalle stoepen met reclameborden, te druk verkeer, etc.) en sociaal (onveilig, niet uitnodigend, niet ingericht op ontmoeting). Mensen kunnen zich opgesloten voelen in hun woonomgeving. De samenleving is soms erg 'naar binnen gekeerd'. Sommige mensen met een migratieachtergrond ervaren dit extra sterk, omdat ze dat vanuit hun cultuur anders gewend zijn.

'Blijverslening'

Veel mensen willen blijven wonen waar ze wonen. Maar dat kan niet altijd zonder aanpassingen aan de woning. Een 'blijverslening' (de tegenhanger van de starterslening) helpt mensen om hun huidige woning tijdig aan te passen. Ook een hypotheek om overwaarde te verzilveren (opeethypotheek) kan helpen om de eigen woning tijdig aan te passen. Het vermogen dat vastzit in hun huis gebruiken bewoners om zich voor te bereiden op de vierde levensfase (Taskforce Verzilveren 2013).

Verhuiscoaches

Mensen zien soms ook op tegen het organiseren van de verhuizing, het verlaten van het oude huis en mogelijke lastenverhogingen (ANBO & Woonz 2016). Woon- of verhuiscoaches kunnen mensen helpen bij het formuleren van hun wensen en het uitzoeken van hun mogelijkheden. Zo zijn ze beter in staat om een verhuizing in gang te zetten op een moment waarop zij zelf nog volledig kunnen meebeslissen over hun toekomstige woning.

Wie is aan zet?

Het realiseren van een prettige woonomgeving voor mensen in de derde levensfase vereist dat gemeenten zorgen voor aansluiting tussen de leefomgeving in de wijk en de wensen en behoeften van mensen in de derde levensfase.

Dit betekent niet alleen dat er woningen gebouwd of aangepast moeten worden. Er is een leefomgeving nodig die uitnodigt om naar buiten te gaan en dat ook mogelijk maakt voor mensen met afnemende mobiliteit. Een leefomgeving die motiveert en uitdaagt en kansen biedt voor ontmoeting, ook tussen generaties. Die ontmoetingsplekken zijn divers: buurtwinkel, café, bibliotheek, servicepunt, voortuintjes of moestuinen, de speeltuin. Gemengde woonvormen zijn essentieel. Dus niet alleen eengezinswoningen, maar ook gelijkvloerse appartementen en mogelijkheden om gemeenschappelijk te wonen. Samenwerking tussen alle voorzieningen in de wijk is een voorwaarde. Dit betekent verder kijken dan wonen alleen. Ook (gezondheids)zorg, onderwijs, welzijnswerk, de bedrijven in de buurt enzovoort leveren een bijdrage aan een leefomgeving voor alle generaties. Een wijkvisie biedt bij uitstek de mogelijkheid om netwerkvorming te bewerkstelligen en burgers te verbinden met professionele organisaties of de gemeente. Onderdeel hiervan kan bijvoorbeeld zijn het in eigen beheer nemen van belangrijke gemeenschappelijke voorzieningen of gebouwen in de buurt, naar voorbeeld van het Britse *Right to Challenge*.³⁷

"Een wijkvisie biedt bij uitstek de mogelijkheid om netwerkvorming te bewerkstelligen en burgers te verbinden met professionele organisaties of de gemeente."

37 <https://mycommunity.org.uk/take-action/local-services/>; <https://www.josvdans.nl/publicaties/2011-06%20TSS%20-%20Toevertrouwen-aan-TRUSTS-UK.pdf>; <http://horizontalisering.ning.com/profiles/blogs/right-to-challenge-in-nederland-een-blik-over-de-noordzee>

Taskforce Wonen en Zorg

In deze taskforce werken VNG, Actiz, Aedes en de ministeries van BZK en VWS samen om gemeenten te stimuleren en te ondersteunen bij het in beeld brengen van wat er lokaal nodig en mogelijk is en om tot uitvoerbare plannen te komen.

Innovatieprogramma Langer Thuis | Inclusieve wijk

Via dit programma van de G40 en Platform 31 wordt kennis verzameld over hoe gemeenten eraan kunnen bijdragen dat ook de meest kwetsbare inwoners in een veilige woonomgeving kunnen (blijven) wonen met de juiste zorg in de buurt. Een handreiking voor gemeenten is in voorbereiding.

Voorbeeld van een lokale visie op een veilige woonomgeving voor kwetsbare bewoners³⁸

De gemeente Brielle vindt het belangrijk dat de groeiende groep ouderen in de gemeente zelfstandig kan blijven wonen en heeft samen met bewoners en andere partijen het Uitvoeringsprogramma Ouderen opgesteld. Het programma bevat actieplannen van de gemeente en andere partijen, zowel voor vitale als voor kwetsbare ouderen. In de plannen worden vijf leefgebieden met elkaar verbonden. Het gaat om wonen, gezondheid, omgeving en fysieke buitenruimte, participatie en bewegen, en vervoer en mobiliteit.

WHO CARES

WHO CARES community of practice is een netwerk van ontwerpers en professionals uit de domeinen wonen en zorg. Samen met bewoners, gemeenten en professionals werken ze aan nieuwe vormen van wonen en zorg zodat wijken aantrekkelijk blijven of worden voor ouderen en de wijk als geheel verbetert voor iedereen. De community is een vervolg op de prijsvraag Who Cares uit 2017.

38 https://www.brielle.nl/bestuur/commissievergaderingen_44444/agenda/commissie-samenleving_19388/702-uitvoeringsprogramma-ouderen-briellepdf_3285571.pdf

Een steuntje in de rug³⁹

Amsterdam is een voorbeeld van een gemeente die inwoners ondersteunt bij het vinden van een woonvorm die past bij de derde of vierde levensfase. De gemeente heeft een website over ouderenhuisvesting, met onder meer informatie over wooncoaches en over de verhuisregelingen *Van hoog naar laag* en *Van groot naar beter*.

4.3 Inspiratiedossier 3: Zorg en ondersteuning

Een kenmerk van de derde levensfase is dat de behoefte aan zorg en ondersteuning (nog) relatief beperkt is. Dat betekent niet dat alle mensen in deze fase vitaal en zonder gebreken zijn; bij de meesten nemen fysieke en mentale vermogens af. Dat gebeurt niet bij iedereen in hetzelfde tempo. Vooral mensen met (fysiek of mentaal) zware beroepen bijvoorbeeld hebben hier eerder mee te maken dan anderen.

Ook al is het beroep dat mensen in de derde levensfase doen op zorg en ondersteuning beperkt, dat betekent niet dat ze niets met zorg en ondersteuning te maken hebben. Ze zorgen bijvoorbeeld voor hun oude ouders of doen vrijwilligerswerk in de zorg. Sommigen zijn actief in burgerinitiatieven die zich op zorg en ondersteuning richten.

De ontwikkelingen die het RIVM (2018) in zijn toekomstverkenning schetst, benadrukken ook hoe belangrijk het is dat mensen zich tijdig beraden op hun situatie tegen de tijd dat zorg en ondersteuning noodzakelijk worden. Onderzoek van I&O Research laat zien dat 70% van de 55- tot 75-jarigen die deelnamen verwacht dat de overheid zorg en ondersteuning regelt en levert (I&O Research 2019). Die verwachting staat op gespannen voet met het huidige overheidsbeleid.

De opgaven in de zorg en ondersteuning van ouderen vragen om een nieuwe manier van werken. Volgens het RIVM (2018) zullen de verschillende betrokken partijen meer moeten samenwerken: beleidsmakers, burgers, patiënten, zorgverleners, onderzoekers én maatschappelijke organisaties. Daarbij staat de persoonlijke situatie van mensen centraal. Dit betekent ook over de grenzen van volksgezondheid en zorg heen kijken. Voor de toekomst van mensen in de derde levensfase is behalve goede medische zorg ook een gezonde en sociale omgeving van groot belang, evenals genoeg netwerken die voldoende sterk

39 <https://www.amsterdam.nl/bestuur-organisatie/organisatie/ruimte-economie/wonen/ouderenhuisvesting/>

zijn, betekenisvolle activiteiten en voldoende mogelijkheden om zelf richting te geven aan het leven. De oproep van het RIVM komt overeen met het begrip *linking* dat wij in hoofdstuk 3 introduceerden. Een constructief samenspel tussen burgers, overheden, maatschappelijke organisaties en bedrijven is essentieel voor het slagen van burgerinitiatieven voor zorg en ondersteuning. Deze manier van werken vormt de kern van een andere manier van kijken naar en werken aan het sociaal weefsel in een wijk, dat nodig is om aan de toekomstige zorg- en ondersteuningsbehoefte in onze samenleving te kunnen voldoen.

4.3.1 Burgerinitiatieven voor zorg en ondersteuning

Burgerinitiatieven voor zorg en ondersteuning zijn een voorbeeld van die andere manier van werken. Deze zijn van groot belang, omdat ze voorzien in de behoefte van mensen in de derde levensfase om een zinvolle maatschappelijke bijdrage te leveren, en ook omdat mensen zich hiermee voorbereiden op hun eigen zorgvraag in de toekomst. Burgerinitiatieven voor zorg en ondersteuning kunnen zo de gang naar het verpleeghuis uitstellen.

Een landelijke inventarisatie laat zien dat Nederland in 2016 zo'n 350 van deze initiatieven rijk is, waarvan het grootste deel georganiseerd is in een zorgcoöperatie of stadsdorp (Turnhout et al. 2016). Het merendeel van de initiatieven richt zich op activiteiten en diensten die moeten bijdragen aan een prettige en sociaal leefbare omgeving waarin met name (kwetsbare) ouderen – en in een aantal gevallen ook andere kwetsbare groepen – zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Daarnaast richten de initiatieven zich op ontmoeting en het verbinden van vraag naar en aanbod van informele zorg. Een relatief kleine groep biedt ook zorg thuis en enkele bieden zorg in een vanuit het initiatief georganiseerde woon-zorgvoorziening. Er zijn overigens meer initiatieven waarbinnen de wens bestaat om dit in de toekomst ook aan te bieden.

Hoewel vanuit veel van deze initiatieven zorg wordt geleverd aan mensen die niet (meer) in hun derde levensfase zitten, zijn het veelal mensen in de derde levensfase die zich inzetten in en voor zorgcoöperaties, stadsdorpen en andere door burgers gerunde zorgcollectieven. Zij doen dat zowel op bestuurlijk als uitvoerend niveau. Een belangrijke drijfveer van veel van deze collectieven is de wens van dorpsbewoners om in het dorp te kunnen blijven wonen als zij ouder worden en meer voorzieningen nodig hebben. Jonge ouderen die zich actief voor het collectief inzetten, bereiden zich op deze manier voor op hun latere levensfase.

Knelpunten bij het realiseren van initiatieven

Bij veel initiatieven worden knelpunten ervaren rond samenwerking, wet- en regelgeving, financiën en interne organisatie. Ze hebben te kampen met een gebrek aan erkenning als volwaardige partij door samenwerkingspartners (Turnhout et al. 2016; Boumans & Swinkels 2015). Daarnaast is de toegang tot financiële middelen vaak onduidelijk en complex. Tot slot kunnen ook meer organisatorische punten een hindernis vormen bij het realiseren van burgerinitiatieven voor zorg en ondersteuning. Dit geldt bijvoorbeeld bij een tekort aan kennis, problemen bij het delen van beschikbare kennis met elkaar of het niet kunnen binden van betrokkenen aan het initiatief (Turnhout et al. 2006).

Austerlitz zorgt⁴⁰

Deze zorgcoöperatie, die eind 2012 werd opgericht, is inmiddels een schoolvoorbeeld. Austerlitz Zorgt beoogt dat oudere inwoners zo lang mogelijk zo zelfstandig mogelijk in het dorp kunnen blijven wonen. De coöperatie organiseert de steun, zorg en hulp die ouderen en andere dorpsbewoners nodig hebben. Leden kunnen bijvoorbeeld geholpen worden met vervoer, bij een aanvraag van een Wmo-voorziening en met kleine klussen in en om het huis. De dorpsondersteuner – een beroepskracht – bemiddelt en coördineert. Bij de coöperatie zijn ongeveer 75 vrijwilligers actief. Inmiddels is 40% van de dorpsbewoners lid.

NoabierzorgPunt Roggel⁴¹

NoabierzorgPunten zijn plekken in het dorp Roggel (Midden-Limburg) waar de inwoners elkaar kunnen ontmoeten, waar ze gezien en gehoord worden en waar ze terecht kunnen met vragen over hun dagelijks leven. Deze punten zijn er bij voorzieningen, zoals de kerk, de school of de huisarts, bij verenigingen, bij de kruidenier, bij het inloopcafé en ook gewoon bij mensen thuis. Ze zijn te herkennen aan een schildje bij de voordeur. De vereniging NoabierzorgPunt Roggel organiseert onder meer trainingen voor de vrijwilligers, informatieavonden (bijvoorbeeld over schulden en lenen) en een inloopcafé.

40 <https://www.austerlitzzorgt.nl/>

41 www.naabierzorgpunt.nl

Wie is aan zet?

De Raad beschouwt burgerinitiatieven rond zorg en ondersteuning als potentiële broedplaatsen waarin de verlangens van de derde levensfase – autonomie, verbondenheid en ertoe doen – goed kunnen gedijen. En waarin mensen in de derde levensfase bovendien bijdragen aan een toekomstbestendige ouderenzorg. Burgerinitiatieven rond zorg en ondersteuning zouden dan ook krachtig ondersteund moeten worden door gemeenten, zorgverzekeraars, pensioenfondsen en andere maatschappelijke stakeholders zoals organisaties voor zorg en welzijn en woningcorporaties. Vanuit een wettelijk kader biedt het *Right to Challenge* in de Wmo burgers de mogelijkheid om zorg- en ondersteuningstaken over te nemen en betrokken te worden bij de uitvoering van Wmo-beleid. Deze mogelijkheid vormt een concreet aangrijppunt voor partijen om samen te werken en zo synergie-effecten te behalen.

De knelpunten bij burgerinitiatieven liggen voornamelijk in de samenwerking tussen betrokken partijen en gaan dus zowel burgers als gemeenten en professionals aan. Het in dit advies eerder genoemde ACTIE-model (Denters et al. 2013) biedt hiervoor een praktische handreiking voor gemeenten en professionals. Daarnaast doen burgers er goed aan om te zoeken naar mogelijkheden voor professionalisering van hun eigen organisatie. En om hier waar mogelijk externe expertise bij te betrekken waarmee ze kunnen zorgen dat de kennisdeling en de binding van mensen aan het initiatief een solide basis vormen om vanuit te kunnen werken.

4.3.2 Van zorg voor het individu naar zorg voor én door het netwerk

Zorg wordt in onze samenleving vaak geleverd door een professionele zorgverlener aan het individu. In een tijd waarin steeds minder zorgverleners beschikbaar zullen zijn voor het leveren van zorg, lijkt dit een kostbare en tijdrovende manier om te zorgen. Verschillende onderzoeken laten zien dat mensen baat kunnen hebben bij sociale netwerken om te herstellen na bijvoorbeeld een operatie of om in kwetsbare situaties daadwerkelijke zorgvragen te voorkomen.

Lotgenotencontact als collectieve vorm van zorg

Uit de literatuur blijkt dat mensen na een ingreep of operatie sneller herstellen als zij tijdens het herstelproces in contact worden gebracht met lotgenoten. Ook maakten zij in de periode na hun ingreep minder vaak gebruik van formele vervolgzorg (Oudenampsen et al. 2008). Bovendien kunnen mensen van lotgenoten leren hoe ze kunnen omgaan met hun ziekte of aandoening; lotgenotencontact kan leiden tot *empowerment* van patiënten en hun naasten (Distelbrink et al.

2008: 18). Het delen van ervaringen en het hebben van rolmodellen kunnen helpen bij het herstel. Uit onderzoek blijkt dat mensen die anderen helpen zelf ook profiteren van deze hulp (*helper-therapy principle*, Riessman 1965).

Netwerken kunnen cliënten sterker maken

Het vanuit Amerika overgewaarde concept van *centering pregnancy* is een voorbeeld van het actief betrekken van cliënten bij hun zorgpad. Tegelijkertijd wordt hun netwerk versterkt. Cliënten met een vergelijkbare zorgvraag worden met elkaar in contact gebracht. Zo kunnen zij elkaar én de zorgverlener ondersteunen en aanvullen.⁴² Cliënten kunnen hun ervaringen, zorgen en vragen met elkaar delen. De netwerken die ontstaan kunnen latere zorg of ondersteuningsbehoeften voorkomen. Deze vorm van zorg wordt al regelmatig verleend aan zwangere vrouwen.⁴³ Ook anderen, inclusief mensen in de derde levensfase, kunnen gebaat zijn bij vormen van zorg- en hulpverlening die gericht zijn op onderlinge steun en netwerkvorming.

Wie is aan zet?

Het verlenen van zorg aan netwerken vereist een andere manier van behandelen en organiseren van zorg door zorgverleners. Meer netwerkgericht werken vraagt een andere aanpak dan een individueel consult. Zorgverleners informeren en lichten voor, maar hebben vooral ook een belangrijke rol in het faciliteren van discussies en het begeleiden van groepsprocessen. Ook is samenwerking tussen vrijwilligers en zorgverleners essentieel. Vrijwilligers organiseren vaak lotgenotencontact. Door deze groepen aan te spreken en in te zetten ter ondersteuning van de behandeling door de zorgverlener kunnen mensen vanuit deze netwerken actief worden betrokken bij hun zorgpad en zorgverlening, om zo de zorgverlener hierin aan te vullen en elkaar te ondersteunen. Hierbij is een match tussen deelnemende lotgenoten essentieel en is het belangrijk om te zorgen voor voldoende deskundigheid onder vrijwilligers, zodat zij het contact tussen lotgenoten goed kunnen ondersteunen (Distelbrink et al. 2008).

4.4 Conclusies: terug naar autonomie, verbondenheid en ertoe doen

De RVS wil beleid en arrangementen aanmoedigen die de keuzemogelijkheden en het handelingsperspectief van mensen in de derde levensfase vergroten. Een divers, passend en toegankelijk aanbod kan hen helpen om hun leven meer naar wens in te richten en deel te blijven uitmaken van de maatschappij. Bij het inrichten van beleid of arrangementen dient altijd aandacht uit te gaan naar de

42 <https://www.centeringhealthcare.nl/informatie/>

43 <https://www.centeringhealthcare.nl/zwanger/>

diversiteit binnen de groep mensen in de derde levensfase: niet iedereen heeft dezelfde wensen en dezelfde mogelijkheden.

Uit de verkenning door de Raad en de inspiratiedossiers komt daarnaast naar voren dat beleid voor mensen in de derde levensfase moet aansluiten op belangrijke waarden voor deze groep. Door beleid te toetsen op de manier waarop het aansluit bij de behoefte aan autonomie en verbondenheid en het verlangen ertoe te doen, kan beleid worden gevormd dat ook werkelijk het handelingsrepertoire vergroot.

Beleidsmakers, maar zeker ook maatschappelijke organisaties, kunnen autonome keuzes van (jonge) ouderen faciliteren door keuzemogelijkheden te verruimen en tegelijkertijd keuzes niet te sturen of te bepalen. Het is essentieel om voorzieningen en maatregelen vorm te geven in samenspraak met verschillende groepen ouderen. Wanneer zij daar nauw bij worden betrokken, is de kans groter dat voorzieningen of voorgenomen maatregelen hun keuzes niet in de weg staan of dat ze die zelfs faciliteren. Daarnaast is het van belang om jonge ouderen te stimuleren hun wensen op het gebied van zeggenschap te bespreken met naasten vóórdat autonomieverlies daadwerkelijk optreedt. Zo kan worden voorkomen dat bij plotseling autonomieverlies onduidelijk is wat de wensen van de oudere zelf zijn. Het opstellen van een levenstestament kan hierbij behulpzaam zijn.⁴⁴

Daarnaast moeten belemmeringen in het versterken van sociale verbanden vanuit lokaal en landelijk beleid evenals wet- en regelgeving worden beslecht. Huidig beleid belemmert initiatieven om meer verbondenheid te realiseren. Dit is vooral van belang bij het realiseren van wensen voor gemeenschappelijk wonen en bij het aanmoedigen van vormen van informele zorg. Door collectieve vormen van wonen en zorg financieel aantrekkelijker te maken, worden deze opties bereikbaar voor een grotere en meer diverse groep. Daarnaast helpt het om bestaande sociale netwerken van jonge ouderen als uitgangspunt te nemen bij ontwikkeling en deze netwerken in contact te brengen met formele of professionele netwerken en organisaties. Dit vergroot het handelingsperspectief van mensen in de derde levensfase.

Tot slot is het van belang de maatschappelijke bijdrage van mensen in de derde levensfase beter zichtbaar te maken en hoger te waarderen. Dit kan de aantrekkelijkheid van maatschappelijk relevante activiteiten voor jonge ouderen verhogen en de continuïteit van bestaande activiteiten stimuleren.

44 Voor meer informatie over het levenstestament zie <https://www.notaris.nl/levenstestament>.

De maatschappelijke bijdrage van mensen in de derde levensfase kan vrijwillig zijn, maar zal ook vaak in bepaalde mate als een verplichting voelen, bijvoorbeeld bij mantelzorg en de opvang van kleinkinderen. In die gevallen is erkenning en waardering extra belangrijk. Het creëren van meer mogelijkheden voor flexibel pensioen (eerder of later stoppen met werken, werken in deeltijd en vormen tussen betaald en onbetaald werk) komt tegemoet aan de wensen van mensen in de derde levensfase.

"Het is essentieel om voorzieningen en maatregelen vorm te geven in samenspraak met verschillende groepen ouderen."

5 Inspiratieagenda derde levensfase

Met dit advies beoogt de RVS beleidsmakers te inspireren tot een groter bewustzijn van de waarde van de derde levensfase, de mogelijkheden die deze levensfase biedt en de noodzaak om beleid veel beter af te stemmen op de wensen en behoeften van mensen in deze levensfase. Ook hoopt de Raad jonge ouderen te stimuleren zich tijdig te beraden op hun toekomst. Hoe wil ik oud worden? Hoe richt ik mijn leven nu in? Hoe wil ik van betekenis zijn voor anderen, voor de samenleving? Om dit te bereiken heeft de Raad de inspiratieagenda derde levensfase opgesteld. Wij hopen dat deze agenda eraan bijdraagt dat het potentieel van mensen in de derde levensfase in onze maatschappij ten volle wordt benut.

De derde levensfase is ook een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid

Huidig beleid voor mensen in hun derde levensfase is schaars en heeft vooral als uitgangspunt om mensen na hun pensioen de vrijheid te geven om deze levensfase naar eigen wens in te richten. Hoewel deze benadering recht lijkt te doen aan de wens van veel mensen, kan de nadruk op het inrichten van de derde levensfase als individuele verantwoordelijkheid in de praktijk ook beperkend uitpakken. Door de inrichting van de derde levensfase selectief als individuele vrijheid en niet als gemeenschappelijke verantwoordelijkheid te beschouwen, blijven kansen liggen voor de deelname en de bijdrage van jonge ouderen aan de samenleving. Overheden, maatschappelijke organisaties en bedrijven kunnen er meer dan nu het geval is aan bijdragen dat jonge ouderen meer maatschappelijke rollen vervullen. Dat kan door drempels weg te nemen voor bijvoorbeeld gemeenschappelijk wonen of langer betaald doorwerken.

Verzilver het maatschappelijk potentieel van mensen in de derde levensfase

De groep mensen in de derde levensfase groeit: we blijven na onze pensionering nog vele jaren gezond en het aantal ouderen neemt toe. De grote groep ouderen die onze samenleving rijk is, vormt een enorm potentieel dat momenteel niet wordt benut. Zoals we in hoofdstuk 4 hebben gezien, leveren veel van de ambities van jonge ouderen een bijdrage aan de oplossing van maatschappelijke problemen, zoals de woningnood, de krapte op de arbeidsmarkt in de zorg en het onderwijs en de groeiende behoefte aan hulp en zorg van ouderen in de vierde levensfase. Jonge ouderen willen en kunnen op allerlei domeinen een

belangrijke bijdrage leveren aan onze samenleving, zowel direct met hun eigen handelen als indirect door het effect van hun handelen op andere groepen in de samenleving. Deze bijdrage kunnen zij echter alleen leveren als beleid en arrangementen hun wensen en betrokkenheid niet hinderen, maar indien nodig juist faciliteren.

Generatiebewustzijn vereist veranderingen in beleid en andere maatschappelijke arrangementen

Om het maatschappelijk potentieel van mensen in de derde levensfase beter te kunnen benutten, is het nodig dat beleidsmakers, werkgevers, aanbieders van zorg en welzijn, vrijwilligersorganisaties, de media, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven op een andere manier naar jonge ouderen gaan kijken. De ontwikkeling en implementatie van beleid, de vormgeving van voorzieningen, de werving van vrijwilligers enzovoort zou gepaard moeten gaan met een zeker 'generatiebewustzijn': het besef dat er een grote en groeiende groep mensen in de derde levensfase is en dat wat zij doen (en laten) gevolgen heeft voor andere generaties en voor hun eigen toekomst. De Raad pleit voor een toetsing van beleid en voorzieningen waarbij wordt gekeken naar mogelijkheden om de positie van jonge ouderen in onze maatschappij te versterken en hun keuzemogelijkheden te verruimen, en waarmee een ontwikkeling in gang gezet wordt die ten goede komt aan (keuzemogelijkheden van) alle generaties. Deze toetsing zou deel kunnen uitmaken van de Generatietoets om beleidseffecten voor jongeren te toetsen, waar de Sociaal-Economische Raad recent voor pleitte.⁴⁵

De toets die de RVS voorstelt, is gebaseerd op de drie waarden autonomie, verbondenheid en ertoe doen, en houdt rekening met de diversiteit onder mensen in de derde levensfase. Een belangrijke boodschap die de Raad wil meegeven, is dat het essentieel is om in beleid rekening te houden met bijvoorbeeld sociaaleconomische en gezondheidsverschillen. Alleen door rekening te houden met deze en andere verschillen kan beleid daadwerkelijk aansluiten op de behoeften van mensen in de derde levensfase. Maatschappelijke arrangementen (beleid, voorzieningen, wet- en regelgeving) zouden daarnaast de autonomie van jonge ouderen moeten faciliteren. De mogelijkheden voor mensen in de derde levensfase zouden voldoende en divers moeten zijn, zodat zij de keuze hebben om hun derde levensfase in te richten op een manier die hen past. Daarnaast moeten maatschappelijke arrangementen beter worden afgestemd op de wens tot verbondenheid: het gezamenlijke dient te worden gefaciliteerd. Bestaand beleid werkt individualisering in de hand. Zelfstandig wonen is de standaard, het vinden van geschikte activiteiten is een verantwoordelijkheid van het

45 SER Magazine, 04 2019, <https://www.cnvjongeren.nl/user-files/uploads/2019/04/Generatietoets.pdf>

individu en zorg wordt aan een individu geleverd. Tegelijkertijd vereisen veel wensen en behoeften van jonge ouderen juist een collectieve benadering. Veel van de wensen van mensen in de derde levensfase vereisen samenwerking tussen lokale overheden en andere partijen of betreffen collectieve plannen, zoals het organiseren van gemeenschappelijke woonvormen of het delen van zorg. Beleid zou hier veel meer ondersteunend in kunnen zijn, bijvoorbeeld door het aanmoedigen en versterken van de vorming van netwerken waarin burgers samenwerken met de overheid, private partijen of (vrijwilligers)organisaties. Een betere afstemming van beleid op de wensen en behoeften van mensen in de derde levensfase draagt bij aan betekenisvolle rollen voor hen in onze maatschappij en steunt hen in het vinden van een rol waarin zij ertoe kunnen doen.

De goede derde levensfase is niet alleen de verantwoordelijkheid van beleidsmakers, maatschappelijke organisaties en anderen. Het vraagt natuurlijk ook een bijdrage van jonge ouderen zelf. Op dit moment heeft de voorbereiding op het pensioen voornamelijk betrekking op de financiële situatie of verzekeringen. De Raad benadrukt dat het juist ook loont voor jonge ouderen om zich op andere levensdomeinen voor te bereiden op de pensionering en na te denken over de gewenste invulling van wensen en behoeften op het vlak van activiteiten, wonen en zorg. Door bijtijds op zoek te gaan naar arrangementen die aansluiten bij de eigen wensen, talenten en behoeften vergroten mensen hun handelingsperspectief. Bovendien helpt een tijdige voorbereiding om de scheidslijn te verkleinen tussen een vitaal en onafhankelijk bestaan en de tijd waarin afhankelijkheid en kwetsbaarheid inzetten. Een bewuste en doordachte inrichting van de derde levensfase genereert een langere periode van onafhankelijkheid en eigen regie, zelfs wanneer men uiteindelijk toch kwetsbaar en hulpbehoevend wordt. De Raad hoopt te hebben bijgedragen aan inzicht in de waarde van een goede voorbereiding op de derde levensfase, om zo de eigen derde en zelfs vierde levensfase in grote mate naar eigen voorkeur in te richten. De derde levensfase is het geschenk van de eeuw. Het is zonde om dat cadeau niet uit te pakken.

Literatuur

- ANBO & Woonz (2016). *Senioren anticiperen weinig op langer zelfstandig wonen*. Geraadpleegd via <https://www.anbo.nl/nieuws/senioren-anticiperen-weinig-op-langer-zelfstandig-wonen>
- Arends, J. & H. Schmeets (2018). *Vrijwilligerswerk: activiteiten, duur en motieven*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.
- Baars, J. (2017). Essay: Ouder worden, ongelijkheid en rechtvaardigheid. In: *Gerōn*, Vol. 19, No. 3, pp. 6-9.
- Bakker, F., A. Harps-Timmerman, M. Veerman, A. van den Berg & C. Smits (2019). Goed leven: een holistische visie op ouder worden. In: *Tijdschrift voor Positieve Psychologie*, nr. 3, pp. 35-40.
- Beer, J. de & N. van der Gaag (2018). *Hoe kunnen verschillen in levensverwachting uitpakken voor een gedifferentieerde AOW-leeftijd?* Geraadpleegd via <http://www.mejudice.nl/artikelen/detail/hoe-kunnen-verschillen-in-levensverwachting-uitpakken-voor-een-gedifferentieerde-aowleeftijd>
- Berg, E. van den, P. van Houwelingen & J. de Hart (red.) (2011). *Informele groepen; verkenningen van eigentijdse bronnen van sociale cohesie*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Berlin, I. (1958). *Two concept of liberty*. Oxford: Clarendon Press.
- Bolhaar, J., R. Dillingh en D. van Vuuren (2017). *Langer doorwerken: keuzes voor nu en later*. Den Haag: Centraal Planbureau.
- Bonenkamp, J., W. Nusselder, J. Mackenbach, F. Peters & H. ter Rele (2013). *Herverdeling door pensioenregelingen*. Netspar Design Paper 16. Tilburg: Tilburg University.
- Boone James & Wink (2006). The Third Age: a rationale for research. In: *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 26. New York: Springer Publishing Company.

Boumans, J. & W. Swinkels (2015). *Gedeeld eigenbelang: Een verkennend onderzoek naar werkzame en belemmerende factoren van zorgcoöperaties*. Tilburg: Tranzo.

Broek, A. van den, C. van Campen, J. de Haan, A. Roeters, M. Turkenburg & L. Vermeij (2016). *De toekomst tegemoet. Werken, leren, zorgen, samenleven en consumeren in het Nederland van later*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Bureauvijftig (2015). *Woonmonitor 2015*. Geraadpleegd via <http://www.bureauvijftig.nl/downloads/Woonmonitor%202015%20-%20openbare%20editie%20V3.pdf>

Buys, A. (2018). *Demografie en woningmarkt: De gevolgen van het toenemend aantal alleenstaanden voor de woningmarkt*. Amsterdam: RIGO. Geraadpleegd via <https://www.rigo.nl/wp-content/uploads/2018/05/demografie-en-woningmarkt.pdf>

Campen, C. van, F. Vonk & T. van Tilburg (2018). *Kwetsbaar een eenzaam*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

CPB, Centraal Planbureau (2019). *Ruim een kwart miljoen werkende 65-plussers*. Geraadpleegd via <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/38/ruim-een-kwart-miljoen-werkende-65-plussers>

CPB, Centraal Planbureau (2013). *Arbeidsmarkt Ouderen en Duurzame Inzetbaarheid*. Geraadpleegd via: <https://www.cpb.nl/sites/default/files/publicaties/download/cpb-achtergronddocument-arbeidsmarkt-ouderen-en-duurzame-inzetbaarheid.pdf>

Companen (2016). *Nieuwe woonvormen voor de ouderwordende samenleving*. Den Haag: Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.

Denters, B., E. Tonkens, I. Verhoeven & J. Bakker (2013). *Burgers maken hun buurt*. Den Haag: Platform31.

Dingemans, E. & H. van Solinge (2011). Met pensioen: wat te doen? Tijdsbesteding van vroeggepensioneerden. In: *Demos*, vol. 27, pp. 4-7.

Distelbrink, M., M. de Gruijter & D. Oudenampsen (2008). *Effecten van lotgenoten-contact: Onderzoek bij de Spierziekten Nederland Vereniging*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Doekhie, K. D., A. J. E. de Veer, J.J.D.J.M. Rademakers, F.G. Schellevis & A. L. Francke (2014). *Ouderen van de toekomst. Verschillen in de wensen en mogelijkheden voor wonen, welzijn en zorg*. Utrecht: Nivel.

Dohmen, A. (2018) *Laat werk niet je identiteit bepalen*. Geraadpleegd via <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/01/05/laat-werk-niet-je-identiteit-bepalen-a1587283>

Doorten, I. & P. Meurs (2015). *Inrichting van de ruimte kan zelfredzaamheid inwoners bevorderen*. Sociale Vraagstukken. Geraadpleegd via <https://www.socialevraagstukken.nl/inrichting-van-de-ruimte-kan-zelfredzaamheid-inwoners-bevorderen/>

Ellerman, D. (2001). *Helping people help themselves: Towards a Theory of Autonomy-Compatible Help*. The World Bank, Policy Research Working Paper Series.

Eskinasi, M. & F. van Dugteren (2019). *De spannende hoekjes van het WoON2018*. Ruimte en Wonen Special WoON2018 - Woononderzoek WoON2018 in opdracht van het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. 's-Hertogenbosch: Aeneas Media B.V.

Geurts, T., A. Poortman & T. G. Van Tilburg (2012). Older parents assisting their adult children in childcare: Does it pay off in later life? In: *Journal of Marriage and Family*, Vol. 74, pp. 239-250.

Ham, M. & J. van der Meer (z.j.). *De ondernemende burger; de woelige wereld van lokale initiatieven*. Utrecht: Sociale Vraagstukken.

Heaven, B., L.J.E. Brown, M. White, L. Errington, J.C. Mathers, & S. Moffatt (2013). Supporting well-being in retirement through meaningful social roles: Systematic review of intervention studies. In: *Milbank Q*, Vol. 91, pp. 222-287.

Hilhorst, P. & J. van der Lans (2013). *Sociaal doe-het-zelven; de idealen en de politieke praktijk*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas Contact.

Houten, M. van & A. Winsemius (2010). *Participatie ontward; vormen van participatie uitgelicht*. Utrecht: Movisie.

Huijg, J.M., A.E.Q. van Delden, F.J.G. van Der Ouderaa, R.G.J. Westendorp, J.P.J. Slaets & J. Lindenberg (2017). Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully. In: *Journals Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 72, pp. 228–236.

Iersel, J. van, Liedelmeijer, K., & Buys, A. (2009). *Senioren op de woningmarkt, achtergrondrapportage*. RIGO Research en Advies BV, in opdracht van VROM VWI. Amsterdam: RIGO. Geraadpleegd via <https://www.rigo.nl/wp-content/uploads/2010/04/Senioren-op-de-woningmarkt-achtergrondrapportage.pdf>

I&O Research in opdracht van Trouw (2019). *De yep van tegenwoordig: de toekomst van nieuwe ouderen*. Amsterdam: Trouw.

Jonckheere, L., R. Kums, H. Maelstaf & T. Maes (2010). *Samenhuizen in België : waar staan we, waar gaan we. Gemeenschappelijk wonen : knelpunten & sporen naar oplossingen, stand van zaken en behoeften*. Antwerpen: Samenhuizen vzw.

Knipscheer, C. P. M. (2006). *De uitdaging van de tweede adolescentie*. Afscheidsrede Vrije Universiteit Amsterdam.

Knipscheer, K. & J. Heldens (z.j.). *De toekomst van de late middenjaren, naar een seniore keuzebiografie*. Geraadpleegd via <http://www.aowscope.nl/publicaties%20knipscheer/toekomst%20late%20middenjaren.htm>

Komter, A.E. (2003). *Solidariteit en de gift. Sociale banden en sociale uitsluiting*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Kooiker, S., A. de Jong, D. Verbeek-Oudijk & A. Boer (2019). *Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Lange, P de & Y. Witter (2014). Hoe ouderen steeds diverser wonen. In: *Gerōn*, Vol. 3, pp. 54-57.

Laslett, P. (1991). *A fresh map of life: The emergence of the third age*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Lemmens, L., G-C. Herber, B. Schooneveldt, L. Rietman, A. Blokstra & A. Spijkerman (2016). *Goede preventieve ouderenzorg*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Ligtenberg, W. (2018). *Interacting perspectives on 'quality of life' in decision-making about 'ageing in place'*. Master Thesis. Utrecht: Utrecht University.

LVGO et al. (2017). *Manifest 'Samen leven, gemeenschappelijk wonen!'* Geraadpleegd via: <https://www.lvgo.nl/cms/wp-content/uploads/2017/11/Manifest-Samen-Wonen-definitief.pdf>.

Maat, J. W. van de (2008). *Maatschappelijke participatie in de derde levensfase. 'Je wilt nog wel wat, maar je wilt je niet meer binden'*. Masterthese. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Machielse, A. (2016). *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen*. Academisch Proefschrift. Utrecht: Universiteit van Humanistiek.

Mackenzie, C. & N. Stoljar (2000). *Relational Autonomy: Feminist Perspectives on Autonomy, Agency, and the Social Self*. Oxford: Oxford University Press.

Marrangos, A.M. (2018). *Maatschappelijke ondersteuning: keuzes van cliënten en beleid van gemeenten*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Mauss, M. (2002 [1954]) *The gift. The form and reason for exchange in archaic societies*. Londen: Routledge Classics. (Oorspronkelijke titel: *Essai sur le don* (1925)).

Ministerie van Binnenlandse Zaken (2018). *Nationale Woonagenda 2018-2021*. Bijlage bij Kamerbrief 23 mei 2018.

Moffatt, S. & B. Heaven (2017). *'Planning for uncertainty': Narratives on retirement transition experiences*. In: *Ageing & Society*, Vol. 37, pp. 879-898.

Montizaan, R. (2017). *Statistiek: Lageropgeleiden werken langer door dan hogeropgeleiden*. Geraadpleegd via: <https://esb.nu/kort/20028594/statistiek-lageropgeleiden-werken-langer-door-dan-hogeropgeleiden>

Montfort, C. van, H. Griffioen, M. Bokhorst, W. Asbeek Brusse & M. de Visser (2014). *Op maat voor later. Maatschappelijke initiatieven op de snijvlakken van wonen, zorg en pensioen*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

OESO (2017). *Preventing Ageing Unequally*. Parijs: OECD Publishing. Geraadpleegd via <https://doi.org/10.1787/9789264279087-en>.

Oostrom, S. van, D. van der A, S. Picavet, L. Rietman, S. de Bruin & A. Spijkerman (2015). *Ouderen van nu en straks: zijn er verschillen in kwetsbaarheid?* Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Oshana, M. A. L. (1998). Personal Autonomy and Society. In: *Journal of Social Philosophy*, Vol. 29, no. 1, pp. 81-102.

Oudenampsen, D., H. Kamphuis, M. van Dongen, J. Homberg, & E. Kromontono (2008). *Patiënten- en Consumentenbeweging in Beeld: Brancherapport 2007. De categoriale organisaties*. Utrecht: NPCF.

Ouderaa, F. van der & J. Lindenberg (2014). Etic of emic? Vitaliteit en de ambities, opinies en wensen van 55 plussers. In: *Gerōn*, vol. 16, nr. 1, pp. 28-31.

PBL (2019). *Zelfstandig thuis op hoge leeftijd*. Geraadpleegd via <https://themasites.pbl.nl/zelfstandig-thuis-hoge-leeftijd/>

Penninx, K. (2010). *Zin in meedoen; werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase*. Utrecht: Movisie.

Penninx, K. & Y. Witter (2017). *Woondromen 55+: Inspiratie- en doeboek gemeenschappelijk wonen voor 55-plussers*. Amersfoort: ActivAge.

Putnam, R.D. (2000). *Bowling alone The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.

RIVM (2018). *Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Een gezond vooruitzicht*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.

Raad van Ouderen (2019). *Advies Voorbereiden op ouder worden*. <https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/Advies-RvO-Voorbereiden-op-Ouderworden.pdf>

Rotte, I. van de (2008). *Senioren voor Zuid-Holland*. Sliedrecht: IVO Vereniging van Instellingen voor Ouderenwerk in Zuid-Holland.

RVS (2018). *De zorgagenda voor een gezonde samenleving*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Rijkschroeff, R., M. Stavenuiter & J.C.J. Boutellier (2006). *Generatie op komst: Zorg nu voor later*. Assen: Van Gorcum.

Riessman, F. (1965). The "Helper" Therapy Principle. In: *Social Work*, Vol. 10, No. 2, pp. 27-32.

Rossler, B. (2018). *Autonomie. Een essay over het vervulde leven*. Amsterdam: Boom.

Rusinovic, K., M. Bochove & J. van de Sande (2019). *Collectieve woonvormen voor ouderen. Een urgente opgave voor urban governance*. Den Haag: De Haagse Hogeschool.

Scholte, R. & M. Lammers (2017). *Inkomenspositie ouderen*. Amsterdam: SEO Economisch Onderzoek. Geraadpleegd via http://www.seo.nl/uploads/media/2017-09_Inkomenspositie_ouderen.pdf

Sierkstra, A. (2019). *De toekomst van wonen voor ouderen – wonen met technologie in nieuwe woonvormen*. Zwijndrecht: 3Bplus BV. Geraadpleegd via <https://3bplus.nl/wp-content/ebook/OuderenWonenTechniek-gecomprimeerd.pdf>

Szreter, S. (2002). The state of social capital: Bringing back in power, politics, and history. In: *Theory and Society*, Vol. 31, No. 5, pp. 573-621.

Szreter, S. & M. Woolcock (2004). Health by association? Social capital, social theory, and the political economy of public health. In: *International Journal of Epidemiology*, Vol. 33 (4), pp. 650-667.

Taskforce Verzilveren (2013). *Eigen haard is zilver waard*. Geraadpleegd via <https://www.duidelijkheypotheek.nl/sites/default/files/downloads/Taskforce%20Verzilveren.pdf>

Tesser, P.T.M., F.A. van Dugteren & J.G.F. Merens (1998). *Rapportage minderheden 1998. De eerste generatie in de derde levensfase*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Tilburg, T.G. van. (2005). *Gesloten uitbreiding. Sociaal kapitaal in de derde en de vierde levensfase*. Amsterdam: Vrije Universiteit.

TNO (2017). *Doorwerken na de AOW-gerechtigde leeftijd*. Geraadpleegd via https://www.tno.nl/media/9440/doorwerken_na_de_aow-gerechtigde_leeftijd.pdf

Turnhout, S., F. de Jong, K. van der Veer, D. Bruijn, S. Nourozi & H. van Xanten (2016). *Wat knelt? Inventarisatie knelpunten bij burgerinitiatieven in zorg en ondersteuning*. Utrecht: Vilans, Movisie.

Vijver, P. van de & D. van Bodegom (2016). Rol sociale omgeving bij gezond oud worden. In: *Gerōn*, Vol. 18, nr. 4, pp. 37-40.

Winkelhof, M. van, G. Wilmink, P. Scheltens, M. Olde Rikkert, E. Scherder, K. van 't Land, E. Richard, B. Lahuis, G.J. Blessels & R. Wenselaar. (2019). *Laten we de duurste ziekte aanpakken – dementie*. Geraadpleegd via <https://www.nrc.nl/nieuws/2019/10/21/laten-we-de-duurste-ziekte-aanpakken-dementie-a3977408>

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

Woolcock, M. (2001). The place of social capital in understanding social and economic outcomes. In: *Canadian Journal of Policy Research*, Vol. 2, pp. 1-35.

WRR, Wetenschappelijke Raad voor Regeringsbeleid (2002). *Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief op eenzaamheid*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Wijdeven, T.M.F. van de (2012). *Doe-democratie. Over Actief burgerschap in stadswijken*. Delft: Eburon. tekeneraadpleegd via: <https://www.socialevraagstukken.nl/met-een-flexibele-aow-leeftijd-kunnen-mensen-waardiger-met-pensioen/>

Zwaard, W. van der, I. Doorten & A. Zarrinkhameh (2018). *Talrijke ideeën over een gezonde samenleving*. Den Haag: Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.

Zwet, R. van der & J.W. van de Maat (2018). *Preventie van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.

Voorbereiding

De commissie die dit advies heeft voorbereid bestond uit Pieter Hilhorst (commissievoorzitter), Ageeth Ouwehand (raadslid, vanaf 15 augustus 2019), Greet Prins (raadslid, tot 1 juni 2019), Aletta Winsemius en Marlies Vissers (adviseurs).

Geraadpleegde deskundigen

De Raad adviseert onafhankelijk. Gesprekken tijdens de voorbereiding van een advies hebben niet het karakter van draagvlakverwerving. De gesprekspartners hebben zich niet aan het advies gecommitteerd.

Sommige mensen hebben op meerdere momenten met ons meegedacht en worden eenmaal genoemd.

Tijdens het adviestraject zijn de volgende personen geconsulteerd:

Sessie Design Thinking, 25 juli 2018

Jet Creemers	Afterworknet
Irene Edzes	Volmer en partners
Robin Fransman	Argumentenfabriek
Anjo Geluk - Bleumink	Raad van Ouderen
Marlies van Ginneken	Contour de Twern
Lonneke Gijsbers	Motivaction
Joke Hilhorst - Boot	Ervaringsdeskundige
Liesbeth Hoogendijk	MantelzorgNL
Sjef van der Klein	Contour de Twern
Ieneke Kuijpers	Ervaringsdeskundige
B. Meyboom – de Jong	Raad van Ouderen
Wieteke Nijkraake	NOHNIK Architecture and Landscapes
Dort Spierings	HAN University of Applied Sciences
Marieke van der Waal	Leyden Academy on Vitality and Ageing, Woonzorg Nederland
Thom van Woerkom	LOC zeggenschap in zorg

Denksessie, 20 november 2018

Davide Balestra	Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
Rienk Janssens	Vereniging van Nederlandse Gemeenten
Jasper Klapwijk	Kantelingen BV
Lucy Kok	SEO Economisch Onderzoek
Lucía Lameiro García	NOOM
Gerry Lammersen	Movisie
Jos van der Lans	Publicist
Martin van de Lustgraaf	NFactory
Aaldert Mellema	CNV Publieke Zaak

Monique Peltenburg	Netwerk Directeuren Sociaal Domein
Jan Smelik	Nederland zorgt voor elkaar
Wimjan Vink	ActiZ
Kees Wessels	Argumentenfabriek
Anna de Wit	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Gesprek met de Raad van Ouderen, 16 april 2019

M.L.I.E. Ausums – van Herten
 Jan Festen
 Coen van de Heuvel
 Clemens Lambermont
 P.M.H.M. van Lin
 Ria van Loon
 Herman Meinhardt
 Geesje Nijhof
 Gonny de Vries

Genodigdenconferentie, 8 november 2019

Carlijn van Aalst	Raad van Ouderen
Franka Bakker	Hogeschool Windesheim
Agnes van Balkom	KBO-PCOB
Sabine Blom van Assendelft	Saar aan Huis
Hennie de Boer	POWER Veerkracht op Leeftijd
Joost Bos	Raad van Ouderen
Lex van Delden	Leyden Academy on Vitality and Ageing
Marilyn Haimé	Raad van Ouderen
Karin Lambrechts	ANBO
Jolanda Lindenberg	Leyden Academy
Wim van Minnen	Raad van Ouderen
Elisabeth van Oostrum	Raad van Ouderen
Susan Picavet	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Jan Pouw	Raad van Ouderen
Rohina Raghoebier	Expert diversiteit
Theo Roes	Raad van Ouderen

Overige geraadpleegde personen

Peter Alders	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Ronald Bellekom	Vereniging van Nederlandse Gemeenten
Nienke Bleijenberg	Hogeschool Utrecht
Daan Bultje	Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN)
Wilbert van Bijlert	Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties
Crétien van Campen	Sociaal en Cultureel Planbureau
Merel Gosens	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Milou Joosten	VeRS
Jordy Huis	Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
Reinier Koppelaar	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Monique Leijen	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Fons van der Lucht	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Jan Willem van de Maat	Movisie
Nico de Neeling	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Anna Petra Nieboer	Erasmus School of Health Policy & Management
Prescillia van Noort	Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties
Emile de Roy van Zuydewijn	VeRS
Joris Slaets	Leyden Academy on Vitality and Ageing
Nardi Steverdink	Rijksuniversiteit Groningen
Gea Sijpkens	Humanitas Deventer
Yvonne Witter	Aedes

Bronvermelding infographic

Voor de infographic in dit advies zijn diverse bronnen geraadpleegd. Deze bronnen zijn terug te vinden in onderstaande lijst. Verwijzingen naar publicaties vindt u in de literatuurlijst bij dit advies.

Om wie gaat het?

- > Meer mensen in de derde levensfase: van 2,4 miljoen in 2018 naar 3,2 miljoen in 2040. Bron: CBS Statline 2018.
- > In 2018 telt Nederland 126.685 mensen van 65 jaar en ouder met een Niet-Westerse migratieachtergrond. Bron: CBS Statline 2018.
- > Inkomensverschillen onder ouderen: de 25% armste mensen hebben minder dan € 21.500 per jaar, de 25% rijkste mensen hebben meer dan € 44.500 per jaar (Scholte & Lammers 2017).
- > De levensverwachting van mannen is op 65-jarige leeftijd gemiddeld 19,0 jaar. Laagopgeleide mannen leven gemiddeld nog 17,2 jaar; hoogopgeleide mannen gemiddeld nog 22,4 jaar. De levensverwachting van vrouwen is op 65-jarige leeftijd gemiddeld 21,5 jaar. Laagopgeleide vrouwen leven gemiddeld nog 20,4 jaar; hoogopgeleide vrouwen gemiddeld nog 24,7 jaar. Bron: CBS StatLine 2018.

Hoe wonen ze?

- > 90% heeft een huis van drie kamers of meer. Van de mensen tussen de 65 en 80 jaar heeft slechts circa 10% een woning met één of twee kamers (Van Iersel et al. 2009).
- > 30% van de eengezinswoningen die door jonge ouderen worden bewoond is aanpasbaar aan eventuele toekomstige fysieke gebreken (Eskinasi & Van Dugteren 2019).
- > Zo'n 20% van alle ouderen woont in een seniorenwoning of appartement (Sierkstra 2019).
- > In 2017 waren er 1 miljoen alleenstaanden onder Nederlandse 65-plussers (Buys 2018).

Wat doen ze?

- > 43% van de mensen 65+ doet vrijwilligerswerk, en besteedt hieraan gemiddeld 7,4 uur per week (Arends & Schmeets 2018).
- > In 2018 waren er 255.000 65-plussers met een betaalde baan. Bron: CBS 2019.⁴⁶
- > Laagopgeleiden gaan acht maanden later met pensioen dan hoogopgeleiden (Bolhaar et al. 2017).

Hoe staat het met zorg en ondersteuning?

- > 84% van de 65-75 jarigen ontvangt geen zorg of ondersteuning. 16% van de 65-75 jarigen ontvangt zorg of ondersteuning. Bron: De Staat van Volksgezondheid en Zorg.⁴⁷
- > NL telt ca. 350 burgerinitiatieven (coöperaties en stadsdorpen) op gebied van maatschappelijke ondersteuning en zorg (Turnhout et al. 2016).
- > 17% van de mensen tussen 65-75 jaar levert mantelzorg, en besteedt hieraan gemiddeld 12,5 uur per week. Bron: CBS 2016.⁴⁸
- > Levensverwachting van mensen op 65-jarige leeftijd, in als goed ervaren gezondheid. Bron: Volksgezondheid en Zorg.⁴⁹

46 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/38/ruim-eeen-kwart-miljoen-werkende-65-plussers>

47 <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/zorg-en-ondersteuning>

48 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/45/een-op-zeven-mantelzorgers-vindt-zichzelf-zwaarbelast>

49 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/sociaaleconomische-status/cijfers-context/opleiding#node-opleidingsniveau-naar-leeftijd>

Afkortingen

AIO	Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen
AOW	Algemene Ouderdomswet
BZK	Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties
cao	Collectieve arbeidsovereenkomst
CBS	Centraal Bureau voor de Statistiek
CPB	Centraal Planbureau
EBB	Enquête beroepsbevolking
G40	Netwerk van 40 (middel)grote steden
LVGO	Landelijke Vereniging Groepswonen van Ouderen
NOOM	Netwerk van Oudere Migranten
OESO	Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling
PBL	Planbureau voor de Leefomgeving
RIVM	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
RVS	Raad voor Volksgezondheid en Samenleving
RVZ	Raad voor Volksgezondheid en Zorg
SCP	Sociaal en Cultureel Planbureau
SER	Sociaal-Economische Raad
VNG	Vereniging van Nederlandse Gemeenten
VWS	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Wlz	Wet langdurige zorg
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning

Publicaties

De derde levensfase: het geschenk van de eeuw.

Advies, nummer 20-01, januari 2020

Zorgen voor morgen

Bundel, nummer 19-06, december 2019

Complexe problemen, eenvoudige toegang. Botsende waarden bewuster afwegen.

Essay, nummer 19-05, december 2019

Intensieve vrijwillige hulp. Heldere grenzen aan drang in de jeugdhulp.

Advies, nummer 19-04, november 2019

De B van Bekwaam. Naar een toekomstbestendige Wet BIG.

Advies, nummer 19-03, oktober 2019

Blijk van vertrouwen. Anders verantwoord voor goede zorg.

Advies, nummer 19-02, mei 2019.

Waarde(n)volle zorgtechnologie. Een verkennend advies over de kansen en risico's van kunstmatige intelligentie in de zorg.

Advies, nummer 19-01, februari 2019.

Goed leven.

Bundel, nummer 18-05, december 2018.

Plezier in bewegen.

Advies, september 2018.

Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen.

Essay, nummer 18-04, juli 2018.

Leeftijdsgrenzen. Betere kansen voor kwetsbare jongeren.

Advies, nummer 18-03, juni 2018.

WHO CARES. Ontwerpprijsvraag voor nieuwe vormen van wonen, zorg en ondersteuning.

Briefadvies, nummer 18-02, maart 2018.

Gezien en gehoord. 17.000 ervaringen met zorg en hulp.

Essay, nummer 18-01, februari 2018.

De wereld thuis. Zeven beeldverhalen.

Bundel, nummer 17-12, december 2017.

Ontwikkeling nieuwe geneesmiddelen. Beter, sneller, goedkoper.

Advies, nummer 17-10, november 2017.

Heft in eigen hand. Zorg en ondersteuning voor mensen met meervoudige problemen.

Advies, nummer 17-09, oktober 2017.

Zorgrelatie centraal. Partnerschap leidend voor zorginkoop.

Advies, nummer 17-08, oktober 2017.

De vele kanten van eenzaamheid.

Verkenning, nummer 17-07, juli 2017.

Eenvoud loont. Oplossingen om schulden te voorkomen.

Advies, nummer 17-06, juni 2017.

Zonder context geen bewijs. Over de illusie van evidence-based practice in de zorg.

Advies, nummer 17-05, juni 2017.

De Zorgagenda voor een gezonde samenleving.

Publicatie, nummer 17-04, april 2017.

Recept voor maatschappelijk probleem. Medicalisering van levensfasen.

Advies, nummer 17-03, maart 2017.

Inkoop safari. Verkenning van de praktijk van zorginkoop.

Verkenning, nummer 17-02, februari 2017.

Implementatie van e-health vraagt om durf en ruimte.

Briefadvies, nummer 17-01, januari 2017.

Wat ik met Kerst mis. Een bundel met wisselende perspectieven over eenzaamheid.
Bundel, nummer 16-04, december 2016.

Grensconflicten. Toegang tot sociale voorzieningen voor vluchtelingen.
Essay, nummer 16-03, oktober 2016.

Een gedurfde ambitie. Veelzijdig samenwerken met kind en gezin.
Advies, nummer 16-02, mei 2016.

Verlangen naar samenhang. Over systeemverantwoordelijkheid en pluriformiteit.
Advies, nummer 16-01, april 2016.

Wisseling van perspectief. De werkagenda van de RVS.
Publicatie, nummer 15-01, december 2015.

Parnassusplein 5
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060

mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl

Raad ↙
Volksgezondheid
& Samenleving

  @raadRVS