

## ADVIES RAAD VAN OUDEREN VOORBEREIDEN OP OUDER WORDEN

Juni 2019

### INLEIDING

Minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft de Raad van Ouderen gevraagd advies uit te brengen over 'Voorbereiden op Ouder worden'. De minister onderkent de urgentie van bewustwording van (jonge) ouderen over voorbereiden op ouder worden, en stelt de vraag hoe dit het beste kan worden gedaan.

De Raad is blij met deze adviesaanvraag omdat hij net als de minister bewustwording van veranderingen die bij het ouder worden horen belangrijk vindt. En dat mensen zich daar actief op voorbereiden, waar mogelijk. De Raad wil benadrukken dat deze bewustwording de hele samenleving raakt en niet alleen (jonge) ouderen en hun directe omgeving.

Voor deze adviesvraag heeft de Raad onder meer de achterban geraadpleegd in regionale overleggen, via ouderenorganisaties, via vrijwilligerswerk of eigen initiatieven in buurten en wijken en vanuit WMO-raden. De leden van de Raad putten ook uit eigen ervaring.

De minister vraagt dit advies aan de Raad in het kader van het Programma Langer Thuis van het Pact van de Ouderenzorg. Dat programma gaat ook over belangrijke thema's als huisvestingsbeleid voor ouderen en (digitale) technische ondersteuning van ouderen. Dit advies van de Raad beperkt zich tot bewustwording van en voorbereiding op ouder worden.

### BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

Graag noemt de Raad vooraf een aantal belangrijke aandachtspunten bij dit advies. De Raad wil hierover graag met de minister van gedachten wisselen en nodigt hem en andere betrokkenen van harte uit om daar verder over te spreken.. Deze aandachtspunten zouden dan desgewenst verder uitgewerkt kunnen worden.

1. Het gaat ouderen in het bijzonder om zingeving, vitaliteit en sociale relaties
2. In de hele samenleving is bewustwording nodig over voorbereiden op ouder worden
3. Naast bewustwording moeten er ook mogelijkheden zijn om voor te bereiden op goed ouder worden.
4. Ouderen hebben als eerste een rol bij bewustwording en voorbereiden op ouder worden. Lokale overheden, welzijnsorganisaties, woningcorporaties en anderen kunnen de wensen en initiatieven van ouderen ondersteunen en faciliteren.
5. Een integrale langetermijnvisie is nodig over ouder worden in alle levensdomeinen.

#### 1. Zingeving, vitaliteit en sociale relaties

De Raad vindt dat voorbereiden op ouder worden vooral moet gaan over zingeving, (behoud van) vitaliteit en sociale contacten. Mensen die zich voorbereiden op het ouder worden, moeten zich ook afvragen: 'Waarvan word ik blij', 'Welke uitdagingen wil ik behouden', 'Hoe blijf ik me nuttig voelen', 'Wat kan mij tot op hoge leeftijd inspireren?' en 'Hoe ga ik deze nieuwe levensfase invullen?'. De antwoorden zijn voor iedereen verschillend. Het is van belang al vanaf jonge leeftijd te investeren in zingeving, vitaliteit en sociale contacten, zodat je leven waardevol blijft.

#### 2. Brede bewustwording in de samenleving

Voor 'bewustwording over goed ouder worden' is brede bewustwording in de hele samenleving nodig, naast de belangrijke rol voor en door ouderen. De hele samenleving moet het belang inzien van deze bewustwording, zodat de samenleving kan worden ingericht voor de toename van het aantal ouderen. Het aantal ouderen met (verwachte toekomstige) beperkingen neemt immers toe. Deze beperkingen hebben onder andere betrekking op arbeid, vrijwilligerswerk, mobiliteit, inkomen en wonen. Ook neemt het aantal ouderen met een migratieachtergrond toe.

### 3. Zorg voor mogelijkheden

De Raad vindt, in lijn met eerdere adviezen, dat ouderen zelf een belangrijke rol hebben bij de inrichting van de samenleving. Het eerdere advies van de Raad 'De waarde van Ouder worden' noemt het belang dat ouderen zelf een goed beeld hebben van de waarde van het oud zijn en ouder worden. Een positiever beeld daarvan helpt bij het voorbereiden erop. Bewustwording creëren over nut en noodzaak van voorbereiding, eigen wensen en behoeften, heeft volgens de Raad echter geen zin als er geen mogelijkheden zijn dat te realiseren. Er moet dus niet alleen een omslag komen in de maatschappelijke perceptie van oud worden en oud zijn, maar tegelijkertijd moeten er ook mogelijkheden worden geboden om dat goed te kunnen.

### 4. Rol van ouderen zelf met en voor elkaar; lokale overheden en organisaties ondersteunen

Zoals gezegd vindt de Raad dat ouderen zelf - met en voor elkaar - een cruciale rol hebben om de derde levensfase voor te bereiden en in te vullen. Lokale overheden, welzijnsorganisaties, woningcorporaties en anderen kunnen wensen en initiatieven van ouderen ondersteunen en faciliteren. Eventueel fungeren professionals tijdelijk als aanjager voor nieuwe initiatieven van en voor ouderen. Maar de Raad vindt dat ouderen het zoveel mogelijk in eigen regie en met en voor elkaar zouden moeten doen en zelf verantwoordelijk zijn. Dat dit mogelijk is, blijkt bijvoorbeeld uit de opmars van zorgcoöperaties en de 'Vitality-and-Ageing-tafels' in diverse gemeenten, die ouderen inmiddels (vaker geheel dan gedeeltelijk) zelf draaien. .

### 5. Integrale langetermijnvisie nodig op ouder worden in alle levensdomeinen

De Raad vindt dat er grote stappen gemaakt kunnen worden in de gewenste bewustwording, door gebruik te maken van kennis, kunde en infrastructuur van publieke, private en vrijwilligersorganisaties. De Raad is zich ervan bewust dat het bij elkaar brengen van actoren uit de publieke en private sector niet eenvoudig is. Toch laten de activiteiten rondom het Pact voor de ouderenzorg zien dat het mogelijk is te komen tot een situatie waarin zowel de ouderen als de samenleving zich goed voorbereiden. Naar de mening van de Raad is het noodzakelijk, en misschien zelfs onontkoombaar, dat de landelijke overheid samen met deze partijen een integrale langetermijnvisie ontwikkelt. Een visie waarin alle betrokken partijen, namelijk: provincies, gemeenten, politiek, maatschappelijke organisaties en burgers, duidelijke en herkenbare doelen en strategieën formuleren voor het ouder worden van de bevolking, met speciale aandacht voor preventie en ondersteuning. Met andere woorden: wat mogen de burger, private partijen en de verschillende overheden van elkaar verwachten? Vanuit de landelijke overheid zou volgens de Raad het ministerie van VWS samen moeten optrekken met in elk geval ook het ministerie van SZW (voor de onderwerpen participatie en pensioen) en ministerie van BZK (voor de onderwerpen wonen en omgeving).

De Raad ziet voor deze integrale langetermijnvisie een aantal onderwerpen die expliciete aandacht en uitwerking nodig hebben, zoals:

- aandacht en extra inzet voor ouderen die door financiële of sociale omstandigheden extra moeite hebben zich goed voor te bereiden. Bijvoorbeeld omdat informatie hen niet bereikt;
- bewustwording bij ouderen die kwetsbaar zijn (onder wie migrantenouderen) combineren met het versterken van samenredzaamheid;
- de ontwikkeling van slimmer wonen en eHealth-oplossingen;
- zorg voor passende huisvesting en een effectiever huisvestingsbeleid voor ouderen.

## DE ADVIESVRAAG

Het ministerie van VWS schrijft in de adviesaanvraag: '...dat het de urgentie van het bewustwordingsproces bij (jonge) ouderen en hun mantelzorgers ziet, maar het de vraag is op welke manier we dit het beste kunnen doen.' De specifieke vragen vindt u hieronder.

### 1. Specifieke momenten of situaties?

**Adviesvraag:** 'Zijn er specifieke momenten of situaties waarop ouderen openstaan om tijdig na te denken over plezierig ouder worden?'

Naar mening van de Raad speelt leeftijd een beperkte rol. Het moment is dus niet leeftijdsgebonden, maar gebonden aan levensfasen. Het gaat met name om belangrijke gebeurtenissen in het leven, die voor elk persoon op andere momenten in het leven plaats vinden en dus persoonsgebonden zijn. Dergelijke ingrijpende

gebeurtenissen doen zich bij migranten en mensen met een lage sociaal economische status relatief vaak op jongere leeftijd voor<sup>1</sup>.

Momenten waarop mensen openstaan om na te denken over ouder worden zijn bijvoorbeeld:

- Bij uithuisgaande kinderen.
- Bij verlies van baan door ontslag of ziekte, of bij pensionering.
- Bij de geboorte van kleinkinderen.
- Bij de komst van beperkingen en verlies van gezondheid van partner of naasten.
- Bij verlies van partner of naasten.
- Bij wijziging van woonsituatie, gewenst of ongewenst.
- Tijdens adviesgesprekken, bijvoorbeeld op het gebied van leefstijl, gezondheid, nalatenschap of levenswensen.

## 2. Wie heeft welke rol?

*Adviesvraag: 'Door welke personen of instanties zouden ouderen aan het denken kunnen worden gezet? Betreft dit de landelijke of de lokale overheid? Of zijn het eerder private partijen die ouderen moeten aanspreken, zoals pensioenfondsen, banken, zorgverzekeraar of corporate bedrijven?'*

De Raad vindt het belangrijk dat ouderen met elkaar en hun naasten spreken over ouder worden en dat ze mensen en organisaties met wie of waarmee zij al een relatie hebben hen aanspreken. In de praktijk gebeurt dit vooral bij lokale activiteiten en ontmoetingen. Hoe dit wordt opgezet is heel divers en hangt af van vooral lokale componenten zoals sociale context, woonomgeving, clubs, verenigingen, familie, vrienden en kennissen. Vanzelfsprekend spelen ouderen hierin zelf een belangrijke rol, zowel voor als met elkaar. Ook kunnen zij hun stem actief laten horen bij het opzetten van initiatieven met professionals, zodat het aanbod vanuit ouderenperspectief wordt ingericht. Ook is het belangrijk dat zij ideeën en plannen kunnen uitwisselen dichtbij, in een leefomgeving waarin zij zich vertrouwd voelen.

*Bewustwording bij partijen die goed ouder worden mogelijk maken: overheid, private partijen en organisaties die zich op ouderen richten.*

Daarnaast kunnen volgens de Raad een onderstaande partijen met hun activiteiten en als onderdeel van hun werkwijze, actief werken aan bewustwording rondom ouder worden, vragen beantwoorden en ouderen begeleiden om oplossingen te vinden. Zoals hierboven al genoemd is het creëren van bewustwording volgens de Raad niet los te zien van het scheppen van mogelijkheden om goed ouder te worden en daarover te informeren. Daarom is een samenspel van overheid, private partijen en op ouderen gerichte organisaties van belang. Daarbij moet het uitgangspunt zijn dat er een beweging in gang wordt gezet die zich op bewustwording richt. Hierbij is het van belang dat functies en rollen van professionals en vrijwilligers op elkaar worden afgestemd en dat ze kennis en vaardigheden kunnen verwerven om te signaleren, het gesprek aan te gaan en zo nodig (warm) door te verwijzen.

Het genoemde samenspel zou vooral op regionaal en lokaal niveau moeten ontstaan. De Raad heeft gezocht naar regionale of lokale voorbeelden van dit gewenste toekomstplaatje die werken aan bewustwording, antwoorden geven op vragen én oplossingen bieden. Veel initiatieven werken vanuit een deelgebied, bijvoorbeeld zorg of wonen. Voorbeelden van initiatieven zijn: Austerlitz zorgt, Haagse Zorgkracht, zorgcoöperatie Hoogeloon, en Mijn volgende Hoofdstuk in de gemeente Wijchen, de 80 in 30-cursussen van Denktank 60+ Noord en 'Lang zult u wonen' in Overijssel.

De rol van overheid, private partijen en op ouderen gerichte organisaties (om dit soort voorbeelden verder te stimuleren) lichten we hieronder verder toe.

### a. De rol van de nationale overheid

Overheden hebben naar mening van de Raad een zowel richtinggevende als faciliterende rol. De nationale overheid speelt een richtinggevende rol (zoals benoemd in punt 5 onder de aandachtspunten). Daarnaast zou

---

<sup>1</sup> Het SCP-rapport 'Zorgen voor Thuiswonende Ouderen' (17 april 2019) geeft handvatten om dit verder uit te werken.

de landelijke overheid ook een stimulerende rol op zich kunnen nemen door samenwerkingsmogelijkheden te (helpen) ontwikkelen en te laten zien. Niet alleen richting regionale en lokale overheden en de burger, maar ook richting private partijen. Deze richtinggevende en samenwerking stimulerende rol beperkt zich zoals eerder genoemd niet tot het ministerie van VWS. Ook het ministerie van SZW (participatie en pensioen) en ministerie van BZK (wonen en omgeving) hebben een rol bij het creëren van bewustwording.

**b. Lokale overheden en maatschappelijke organisaties op regionaal en lokaal niveau**

Lokale overheden en maatschappelijke organisaties op regionaal en lokaal niveau hebben naar mening van de Raad naast een faciliterende en uitvoerende rol een belangrijke sturende rol. Met name gemeenten hebben inzicht, of zouden dat moeten hebben, in een aantal van de onder 'adviesvraag 1' genoemde momenten waarop mensen openstaan om na te denken over ouder worden. Ze kunnen sturen en faciliteren door gericht wensen te inventariseren en ouderen te stimuleren na te denken. Zie in dat kader ook de VN-beweging van 'age friendly cities'. Hierin gaan gemeentebesturen en maatschappelijke organisaties op alle terreinen van het leven na of en hoe ouderen kunnen blijven meedoen en hoe zij waar nodig belemmeringen kunnen wegnemen en kunnen stimuleren.

In dit kader pleit de Raad voor een goed samenspel op lokaal en regionaal niveau tussen vrijwilligersorganisaties, ouderen(organisaties) en professionals uit de welzijns sfeer en de eerstelijnszorg om de ouderen voor te lichten en in beweging te krijgen.

Om de lokale overheid te ondersteunen ziet de Raad een rol voor organisaties zoals:

- GGD (in samenwerking met kennis van instanties als RIVM);
- UWV;
- SVB;
- zorgverleners en –organisaties in de eerste lijn (bijvoorbeeld: specialist ouderengeneeskunde, huisarts, poh, wijkverpleegkundige);
- welzijnsorganisaties gefinancierd vanuit het Sociaal Domein (bijvoorbeeld: wijknetwerken, buurthuizen, bibliotheken);
- steunpunten mantelzorg.

**c. De rol van private partijen**

De Raad ziet een belangrijke rol voor private partijen vanuit hun maatschappelijke verantwoordelijkheid. Een rol die afhankelijk van de situatie sturend, faciliterend en/of uitvoerend kan zijn. Onderstaande organisaties moeten zeker ook gestimuleerd worden om na te denken over hun rol hierin en de invulling daarvan:

- pensioenfondsen;
- woningcorporaties;
- werkgevers door middel van Pensioen-in-Zicht-cursussen;
- oud-werkgevers in samenwerking met verenigingen van oud-medewerkers;
- banken;
- (zorg)verzekeraars;
- overige partijen zoals pensioenadviseurs en notarissen.

Belangrijk is dat deze organisaties in elk geval aandacht besteden aan de noodzaak van voorbereiden op ouder worden. Pensioenfondsen, banken en verzekeraars kunnen in de communicatie met belanghebbenden wijzen op bewustwording van de derde levensfase. Op basis van hun klantgegevens moeten zij kunnen inschatten welke informatie relevant is. Woningcorporaties kunnen inspelen op de woonsituatie nu en in de toekomst en samen met bewoners nagaan welke opties er zijn. Werkgevers, notarissen en pensioenadviseurs kunnen zich verdiepen in de vraag achter de vraag en zo ouderen bewuster maken van de de noodzaak om zich voor te bereiden op de toekomst. .

**d. De rol van op ouderen gerichte organisaties**

De Raad ziet met name in de uitvoering een belangrijke rol voor landelijke seniorenverenigingen en lokale of regionale ouderenorganisaties. Van groot belang is dat ouderen worden aangesproken door mensen met wie

zij al een relatie hebben. Met name wanneer er sprake is van een andere cultuur, zoals bij migrantengroepen. Ook denkt de Raad aan vertrouwenspersonen, gespreksbegeleiders, ondersteuners, eventueel samen met vrijwillige ouderenadviseurs die het gesprek tussen ouderen kunnen faciliteren. Met deze onafhankelijke ondersteuners kunnen bijvoorbeeld de genoemde punten in het [Toetsingskader](#)<sup>2</sup> Ouderen worden besproken.

### 3. Wat voor media? Campagne of breder?

**Adviesvraag:** *‘Heeft een tijdelijk ‘campagne’ die een impuls geeft aan het maatschappelijk gesprek zin? Of is het zinvoller om na te denken over een meer structurele inbedding van deze vraag, zoals we het in onze samenleving bijvoorbeeld normaal vinden om jongeren te ‘triggeren’ om na te denken over hun beroepskeuze en mensen van middelbare leeftijd zo nu en dan te attenderen op hun pensioensituatie?’*

Komende generaties ouderen worden anders oud. De ouderen van nu zijn anders dan die van twintig tot dertig jaar geleden. Ook verandert de rol van de overheid. De burger moet meer zelf doen, maar moet daar ook toe worden aangezet. De Raad is dan ook van mening dat meer structurele inbedding van de vraag hoe je je goed voorbereidt op het ouder worden noodzakelijk is, zodat individuen en organisaties zich bewust worden van het belang daarvan. Hierbij realiseert de Raad zich dat dit bewustwordingsproces alle kenmerken van een cultuuromslag heeft en mogelijk een generatie of meer gaat duren.

Meer specifiek denkt de Raad aan het in gang zetten van een brede beweging in de samenleving die ertoe leidt dat nadenken over ouder worden en je daarop voorbereiden normaal is. Breed in de samenleving betekent voor de Raad dat het nadenken over de toekomst als het ware een onderdeel vormt van onze sociaal-culturele omgeving. Hierin gaan we het normaal vinden om zelf na te denken over wat we later willen, of om mensen hierover te bevragen bij levensloopbepalende momenten wanneer mensen hiervoor openstaan. Dit is volgens de Raad duurzamer en breder dan een tijdelijke ‘campagne’ die een impuls geeft aan het maatschappelijk gesprek en alleen zin heeft als de boodschap herhaald wordt en/of opvolging krijgt.

Binnen de beweging passende acties:

- Acties gericht op voorwaardenscheppende organisaties die een rol (kunnen) spelen, zoals gemeenten en provincies, ouderenorganisaties, verenigingen (bijvoorbeeld: sport, cultuur, levensbeschouwing).
- Acties richting private organisaties, zoals banken, pensioenfondsen, werkgevers, zorgverleners en notarissen.
- Acties gericht op de ouderen zelf, bijvoorbeeld aan de hand van het Toetsingskader Ouderen.

Voor acties geldt:

- Mensen en organisaties moeten gezamenlijk tot het besef komen dat er een meerwaarde is om ons voor te bereiden. Het moet zichtbaar lonen, anders worden er geen stappen gezet.
- Er moet rekening worden gehouden met diversiteit, bijvoorbeeld in inkomen, leefstijl en digitale vaardigheden.
- De acties moeten outreachend zijn richting mensen die (sociaal) geïsoleerd zijn.

### 4. Type boodschap

**Adviesvraag:** *‘Is er iets te zeggen over het type boodschap, toon of taalgebruik waarmee ouderen zouden kunnen worden benaderd?’*

In algemene zin moet er worden nagedacht over de verschillende doelgroepen waarvoor de boodschap geldt en de daarbij horende toon of taalgebruik. Zoals uit dit advies blijkt zijn er meerdere doelgroepen, zoals overheid, private partijen, seniorenorganisaties en individuele burgers. Elke doelgroep vereist een eigen aanpak.

Voor de boodschap aan ouderen adviseert de Raad het volgende:

- Positief, dus wijzen op mogelijkheden, zie ook: punten uit Toetsingskader Ouderen en algemene uitgangspunten van de Raad van Ouderen.

---

<sup>2</sup> <https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/2018/DEF-DEF-toetsingskader.pdf>

- Wijs op de eigen verantwoordelijkheid, dus maak de boodschap niet te vrijblijvend.
- Zorg dat er aandacht is voor bestaande diversiteit.
- Zorg dat de boodschap aansluit bij waar mensen op dat moment aan toe zijn.
- Wees niet belerend of dwingend, maar maak gebruik van de kennis over nudgingtechnieken die mensen verleiden tot nadenken.
- Gebruik begrijpelijke, simpele taal.
- Wijs op wederkerigheid.
- Wees gewoon realistisch, informatief, nuchter, zakelijk en vermijd het 'Zwitserleven-gevoel'.
- In een publiekscampagne moet de boodschap in ieder geval verrassend zijn en met humor gebracht worden, zodat hij blijft hangen en/of haken. (zie <https://sire.nl/campagnes/doeslief/>)
- Maak gebruik van wat er al is in plaats van het ontwikkelen van nieuwe activiteiten. Een greep uit beschikbare producten vindt u in de bijlage.

### **Samenvattend**

De Raad noemt in zijn advies over voorbereiden op ouder worden een aantal momenten waarop ouderen ervoor openstaan na te denken over goed ouder worden. Ouderen hebben zelf vooral een rol om hierover elkaar en hun naasten te spreken. In de praktijk gebeurt dat vooral bij lokale ontmoetingen en activiteiten. Ouderen kunnen deze kunnen zelf organiseren en ondersteunen samen met diverse organisaties, zoals (lokale) overheden, maatschappelijke en publieke organisaties (gericht op ouderen). De activiteiten moeten leiden tot een brede maatschappelijke beweging gericht op een cultuurverandering die ertoe leidt dat het vanzelfsprekend is dat je je goed voorbereidt op ouder worden. Daarbij adviseert de Raad gebruik te maken van de al ontwikkelde goede voorbeelden. Voor ouderen én de samenleving als geheel gaat het om goed ouder worden, de verantwoordelijkheden hierbij, maar vooral ook om het benutten van alle mogelijkheden van deze levensfase.

## BIJLAGE Beschikbare producten Voorbereiden op Ouder Worden

- Toetsingskader BeterOud. <https://www.beteroud.nl/nieuws/toetsingskader-ouderen> . Opgesteld door ouden zelf. Want niemand kan beter aangeven wat belangrijk en waardevol is voor ouden dan ouden zelf. Met daarin de onderdelen:
  - sociaal actief blijven;
  - fysiek actief blijven;
  - mentaal actief blijven;
  - zorgen dat ze mee blijven tellen;
  - zich voorbereiden op (mogelijke) beperkingen;
  - in gesprek gaan over wensen en behoeften;
  - zich verdiepen in de mogelijkheden van moderne technologie.
- Cursus waarin ouden met elkaar leren: 80 in '30 (<https://www.beteroud.nl/zingeving/zorg-80-in-30-cursus> en [www.denktank60plusnoord.nl](http://www.denktank60plusnoord.nl) )
- Is alles besproken voor nu zo en later. (<https://www.beteroud.nl/vitaal-zelfstandig/zorg-is-alles-besproken> ).
- Als ik ouder word: het leven van alledag. Op deze website staan verhalen en vragen over het ouder worden. Om over na te denken en over te praten: <http://www.alsikouderword.nu>.
- Grip en Glans: hoe leven mensen gezond en gelukkig? Wat kunnen we zelf hierin doen? Wat kunnen we voor elkaar doen? Wat kan de samenleving doen? Met de antwoorden op deze vragen kunnen we samen werk maken van 'grip' en 'glans' voor zoveel mogelijk mensen. GRIP&GLANS-cursussen zijn gericht op de versterking van zelfmanagementvaardigheid (grip) en welbevinden (glans): <https://www.beteroud.nl/vitaal-zelfstandig/grip-en-glans-cursus>.
- Delfgoud (Sociaal Vitaal project): <https://www.beteroud.nl/vitaal-zelfstandig/sociaal-vitaal-beweegprogramma>.
- Lang zult u wonen <https://www.langzultuwonen.nl>
- Sociaal Vitaal in Kleur-programma: huisbezoeken, voorlichtings- en gespreksbijeenkomsten (wordt door NOOM in opdracht van VWS nu verspreid in grote gemeentes).
- Campagne 'Praten over later' van MantelzorgNL: <https://mantelzorg.nl/pagina/praten-over-later>.