

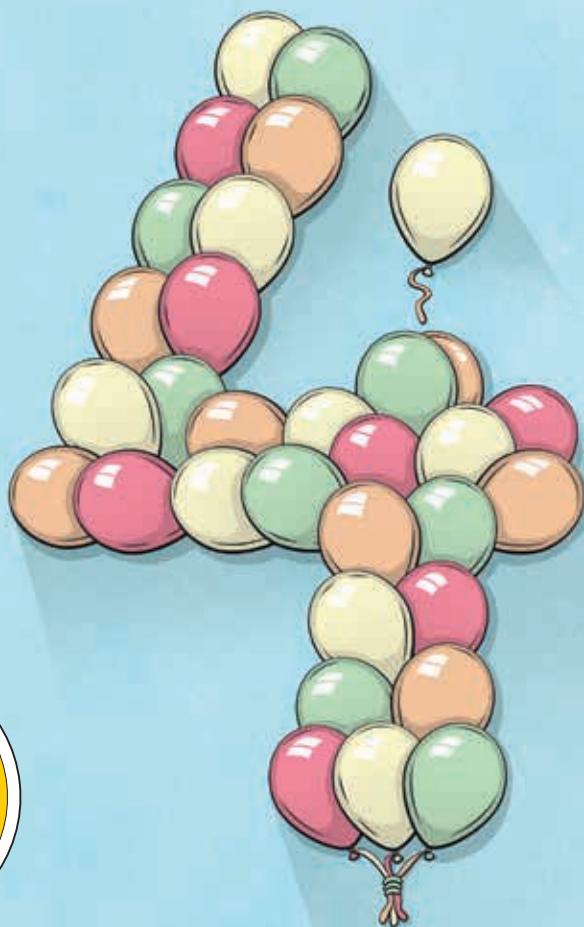


Een gerontologisch
en psychologisch
perspectief op
ontwikkeling door
loslaten

— Gerben Westerhof

Oudere migranten
in de lage landen
Loslaten van het
land van oorsprong

—Toon Verlaan & Christina Harrevelt



Ouderen en het zelfgekozen levenseinde

— Ton Vink

Gerōn

Tijdschrift over
ouder worden
& samenleving

#4 | December 2014 | jaargang 16

Gerōn is een tijdschrift over ouder worden in de moderne samenleving, met informatie en opinies uit praktijk, beleid en wetenschap. Gerōn is een uitgave van Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media.

REDACTIE

- Max de Coole, sociaal gerontoloog, Groesbeek – hoofdredacteur
- Inge Klück, beleidsmedewerker Cluster Maatschappelijke Ontwikkeling, Gemeente Rotterdam
- Bram van der Loeff, sociaal gerontoloog, onderzoeker, Oegstgeest
- Jan Willem van de Maat, Movisie, Utrecht
- Christina Mercken, Xina Tekst & Support, Amsterdam
- Els Messelis, Opleidingscoördinator Seniorenconsulentenvorming, Brussel
- Arie Stolk, voormalig directeur De Burcht, Amsterdam
- Lieve Vanderleyden, senior researcher Studiedienst van de Vlaamse Regering, Brussel
- Toon Verlaan, sociaal gerontoloog, Leiden
- Joost van Vliet, teamleider Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Haagse Hogeschool, Den Haag
- Angélique van Vondelen, Woordwaarde teksten & vertalingen, Utrecht – eindredacteur/redactiesecretaris
- Yvonne Witter, Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg, Utrecht
- Ria Wijnen, gerontoloog, Gilze
- Henk Bakkerode, voormalig directeur Ouderenbeleid, min. VWS, Den Haag
- Jan Brinkers, Unie KBO, 's-Hertogenbosch
- Laura Christ, sociaal gerontoloog, Brummen
- Jan Coolen, directeur Cordaan Zorgondersteuning, Amsterdam
- Liesbeth de Donder, Vrije Universiteit, Brussel
- Mirjam de Klerk, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), Den Haag
- Kees Penninx, Activage, Amersfoort
- Carolien Smits, Hogeschool Windesheim, Zwolle
- Fleur Thomése, Vrije Universiteit, Amsterdam
- Gerben Westerhof, Universiteit Twente, Enschede

STICHTING GERŌN

- Joop J. Belderok (voorzitter), sociaal gerontoloog, Loppersum
- Tineke Fokkema (bestuurslid), senior onderzoeker NIDI, Den Haag
- Maria Westen-Reckman (secretaris), sociaal gerontoloog, Delden
- Sjoerd van der Weide (penningmeester), Koog aan de Zaan
- Jetty Voermans (bestuurslid), sociaal gerontoloog, Oosthuizen

REDACTIESECRETARIAAT

- E-mail: geron@bsl.nl, t.a.v. Angélique van Vondelen

REDACTIERAAD

- Jan Baars, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

NVG KNOWS

Gerōn komt tot stand in samenwerking met NVG KNOWS (www.nvgerontologie.nl). Leden van NVG KNOWS ontvangen het tijdschrift viermaal per jaar.

De kunst van het loslaten

Hoofdthema in deze wintereditie van Gerōn is ‘de kunst van het loslaten’. Loslaten, een woord met een melancholische bijklank. Want hieraan kleeft het onherroepelijke, waarop niets meer hetzelfde lijkt. Op verschillende tijdstippen in ons leven ervaren we de nood, de behoefte en/of de wens om dingen los te laten. Het is niet altijd één moment waarop er wordt losgelaten. Vaak is er sprake van een proces, waarop iets niet meer gaat en er ‘gedoold’ wordt tussen verlies en verandering. Toch hoeft een en ander niet altijd negatief te zijn. Loslaten kan immers gepaard gaan met groeien en nieuwe ontwikkelingen. In een van de artikelen lezen we daarover: ‘Dan liever goed sterven!’ In de basisartikelen wordt de kunst van het loslaten bekeken vanuit een gerontologisch en een psychologisch perspectief waarbij nagegaan wordt hoe we als mens kunnen ontwikkelen door los te laten.

In een van de artikelen wordt de negatieve beeldvorming ten aanzien van ouderen gekoppeld aan het doorknippen van de arbeidsrelatie. Verder wordt, bij herhaling, gewezen op de natuur, waar na de zomer het verval zich aandient. Zo is er een wandelcoach aan het woord: ‘een wandeling in de natuur als decor om gedachten los te laten’. In een ander artikel wordt het loslaten van het land van herkomst belicht. Ook dat is geen daad van de ene op andere dag, maar van het toevallig ‘blijven plakken’. Wat we ook moeten loslaten is de gedachte dat de staat er is om overal voor te zorgen. De in Gerōn te lezen quote ‘ik word ouder en ik zorg goed voor mezelf’ illustreert dat. Dat zelfredzaamheid ook in het verpleeghuis aan de orde kan komen, sluit aan op deze trend.

Inge Klück, Els Messelis & Joost van Vliet
Redactie Gerōn

IN DIT NUMMER

Verborgen verlangen: tussen een zeker verleden en een onzekere toekomst	
Riet Fiddelaers-Jaspers & Jakob van Wielink	4
We hebben ons te bewegen tussen aandacht voor verlies en aandacht voor verandering. Maar in de onderlaag blijft, juist bij de oudere, een verlangen tastbaar.	
Een gerontologisch en psychologisch perspectief op ontwikkeling door loslaten	
Gerben Westerhof	7
Op verschillende momenten in ons leven ervaren we de behoefte of de noodzaak om dingen los te laten. Maar hoe doe je dat?	
Interview met Jacquelin de Savornin Lohman	
Jan Willem van de Maat & Ria Wijnen	10
De smalle overgang tussen verdriet vasthouden en loslaten	
Ouderen en het zelfgekozen levenseinde	
Ton Vink	15
Deze bijdrage bespreekt de vraag naar en de keuze voor een goede dood. Naar het willen maar ook kunnen loslaten van het bestaan. Naar de waardering van ouderdom.	
Oudere migranten in de lage landen: Loslaten van het land van oorsprong	
Toon Verlaan & Christina Harrevelt	19
Bij oudere migranten die 'niet wonen, waar zij geboren zijn' is geen sprake van loslaten van de banden met het land van herkomst.	
Tijd voor een nieuwe definitie van de derde levensfase	
Gerard J. Hazenkamp	22
Een groeiende aantal mensen besluit als pensioengerechtigde door te werken. Dat heeft vergaande maatschappelijke consequenties. Tijd om de huidige derde levensfase opnieuw te definiëren.	
Love ever after	
Susanne Kuiper	25
Een fotoserie van Lauren Fleischman gebaseerd op de liefdesbrieven van haar opa aan haar oma.	
Het doorknippen van de arbeidsrelatie	
Baldwin Van Gorp	26
De manier waarop de samenleving naar ouderen kijkt resulteert vaak in een problematiserende voorstelling van het ouder worden. Dit heeft een bezwarend effect op hen die de arbeidsmarkt op het einde van de loopbaan verlaten.	
Wat leert de natuur ons over loslaten?	
Nelly Wijffelaars	29
In de natuur is de kringloop vanzelfsprekend. In het leven doorlopen we vaak meer dan eens een andere cyclus: de verliescirkel.	
Wij in de wijk	
Marion Duimel & Ingrid Meijering	32
Voor de expositie 'Wij in de wijk' zijn Loosduinse ouderen en jongeren gefotografeerd en in duo's afgebeeld. Aan de hand van elkaars foto zeggen ze iets over elkaar, terwijl ze elkaar (nog) niet kennen.	
Slechte adem? Doe een stap naar voren!	
Roxane Weijenberg	35
Mondzorg van ouderen in instellingen is vaak suboptimaal. Als hier meer aandacht voor komt, kan veel ellende voorkomen worden.	
Blijven Plakken: Het migratieverhaal van Turkse ouderen in Gent	
Tina De Gendt	38
De meerderheid van Turkse ouderen in Gent heeft nooit de bedoeling gehad hun leven daar op te bouwen. Ze zijn gewoon 'blijven plakken'.	

Zorg voor elkaar: Actief zorgend burgerschap van kwetsbare ouderen in het verpleeghuis	
Anne Toebes & Jan S. Jukema	42
Actief burgerschap hoeft niet te stoppen bij het verpleeghuis. De verpleeghuisbewoner kan gevraagd worden bij te dragen aan de zorg voor medebewoners.	
Verhalen van veerkracht: gemeenschappelijk wonen doet oudere migranten goed	
Kees Penninx	45
Recent onderzoek van ActivAge wijst uit dat gemeenschappelijk wonen voor veel oudere migranten een uitkomst is.	
Inwonende zorgmigranten, een nieuwe trend?	
Jan Willem van de Maat, Marianne van Bochove & Barbara Da Roit	49
Zorgmigranten uit Midden- en Oost-Europa die bij ouderen inwonen. In Duitsland is het al gebruikelijk. Is dat straks in Nederland ook het geval?	
Veranderingen in de zorg voor Turkse ouderen in de Nederlandse samenleving	
Ibrahim Yerden	52
Door de verschuiving van een patrilineair verwantschapssysteem naar een open en bilateraal familienetwerk staat de traditionele zorg voor Turkse ouderen in Nederland onder druk.	
Het nieuwe adagium voor de oudere van nu: Ik word ouder en zorg goed voor mezelf	
Josephine Dries & Mieke Koot	59
Hoe zorgen we er voor dat dit adagium gaat leven en dat betrokken partijen, zoals gemeenten en zorg- en welzijnsorganisaties, dit onderschrijven en actief ondersteunen?	
Integrale aanpak eenzaamheid met (in)formele organisaties	
Job van 't Veer & Saritha Muis	63
Een Fries onderzoek naar één integrale aanpak om de eenzaamheidsproblematiek onder ouderen terug te dringen.	
Ouderen als leerling, jongeren als docent: eindelijk zonder bibbers achter de computer	
Kaja van Rhijn	67
Jongeren geven computerles aan ouderen. Samen Online blijkt een computercurcus die beklijft.	
Nationaal Programma Ouderenzorg	
Laura van der Mark	70
Cursusaanbod GRIP&GLANS als maatschappelijke onderneming.	

 Redactioneel	1
 Geröngrafiek	34
 Column Christina Mercken	41
 Gedicht Anna Enquist	55
 Boekbespreking	56
 Column Joep Dohmen	62
 Gesignaleerd	14, 18, 31, 48, 66

Verborgenen verlangen: tussen een zeker verleden en een onzekere toekomst

RIET FIDDELAERS-JASPERS & JAKOB VAN WIELINK

Jacob Grimm, de sprookjesschrijver, hield een rede na het overlijden van zijn broer Wilhelm. Daarin spreekt hij de beroemde woorden: "Er ligt een tegenspraak in de wens van veel mensen om oud te worden en hun onwil om oud te zijn." In de ouderdom worden velen in versterkte mate geconfronteerd met een scharnierbeweging: het verleden geeft veel herinneringen die vragen om een soort van balans, de toekomst is onzeker, gaat gepaard met (ernstige) ongemakken en er is de dood die zich steeds nadrukkelijker aan je opdringt.

De emotieschijfjes stapelen zich op

Michael (90) woont sinds twee jaar in een verzorgingshuis. Zijn vrouw is vier jaar geleden overleden en hij heeft daarna nog een tijd geprobeerd om zelfstandig te blijven wonen. Dit werd onhoudbaar toen hij tot drie keer toe door de thuiszorgmedewerker 's ochtends op de vloer van de badkamer werd gevonden. Het alarm gebruikte hij niet omdat hij niemand lastig wilde vallen. Zijn zelfstandigheid opgeven was een groot verlies voor Michael.

Michael had al veel moeten loslaten in zijn leven: zijn vrouw, zijn zelfredzaamheid en nu ook nog het zelfstandig wonen. De overgang was groot omdat hij en zijn vrouw nooit anderen toegelaten hadden als het niet strikt nodig was. Hun huis was hun veilige plek waar alleen hun kinderen kwamen. Nu zijn gezondheid achteruit gaat, wordt Michael angstig. Hij slaapt slecht, en maakt met zijn angstschreeuwen anderen wakker. Hij voelt de dood naderen maar kan het leven nog niet loslaten.

Ouderen worden geconfronteerd met rouw tegen een achtergrond van meervoudig ver-

*De beuken staan nog in hun glans,
Maar 't zijn wellicht de laatste dagen
Het herfstgoud is een zware krans:
nu zal ik naar geen toekomst vragen.*

Richard Minne

lies: vaak heeft zich in de loop van het leven een hele verliesstapel gevormd (Adriaensen, 2005) van scheidingen en afscheid, door gezondheid, relaties, de dood, idealen, werk, etc. (Fiddelaers-Jaspers & Van Wielink, 2014). De meeste ouderen leerden vroeger om na een verlies vooral door te gaan en vaak werden hun gevoelens achter slot en grendel opgeborgen. Zo stapelen de emotieschijfjes zich op (De Soir, 2006). Een nieuw verlies, zoals het verlies van een partner of (klein)kind of een verhuizing naar een verpleeghuis, kan net het tikje betekenen dat deze stapel doet omvallen waardoor het leven (alsnog) ontregeld raakt. De aanwezigheid van *secure bases* (Kohlrieser, 2012) in de context van de oudere is dan bepa-

lend voor de vraag of ernstige psychische klachten kunnen worden afgewend. *Secure bases* zijn mensen, plaatsen, doelen of dingen die een vorm van bescherming, veiligheid en zorg bieden.

Adriaansen pleit voor actief aanwezig zijn, aandachtig luisteren en intense gesprekken voeren. Voor veel ouderen zal dit helpend zijn, met name de aanwezigheid en het luisteren. Op die manier kunnen ze hun verliezen vastpakken alvorens aan de slag te gaan met loslaten.

Michael heeft alle pijnlijke en traumatische gebeurtenissen in zijn leven hermetisch opgesloten. Dat was nodig om overeind te blijven toen hij als 16-jarige jongen na de dood van zijn vader zijn ouderlijk huis in Polen verliet om te strijden in de oorlog. Zijn moeder zou hij pas twintig jaar later weer zien toen zij elkaar via het Rode Kruis weer gevonden hadden. Wat hij heeft meegemaakt op zijn veldtocht door Europa heeft hij nooit met iemand gedeeld, zelfs niet met zijn Nederlandse vrouw. Met haar heeft hij zijn bestaan hier opgebouwd, zij was zijn alles.

Bij iemand als Michael werken intensieve gesprekken echter niet op voorhand. Hij wil niet praten en zeker niet over het verleden. Wat kan helpen is erkenning voor de wijze waarop hij heeft moeten overleven, dat het niet anders kon dan zo. Dat het aankijken van het verlies van zijn thuis en geboortegrond, het verlies van zijn vader, het gemis van zijn moeder, en de gruwelen op zijn tocht te groot was.

Dolen tussen verlies en herstel

In het omgaan met verlies bewegen mensen zich voortdurend tussen bezig zijn met het verlies en bezig zijn met de daarmee gepaard gaande veranderingen en het herstel. Dit is uitgewerkt in het duale procesmodel (Stroebe & Schut, 2010). De slingerbeweging tussen beide oriëntaties heeft Michael vooral naar de herstellkant gebracht en nauwelijks naar de verlieskant. Wanneer iemand nooit (bewust) aan de slag is geweest met de verlieskant omdat er angst voor overspoeling was, dan is het niet reëel te verwachten of zelfs te stimule-

ren om dat nu alsnog te doen. Vaak is het grootste geschenk dat je de oudere in deze situatie kunt geven aanwezig zijn en hem of haar niet alleen laten; present te zijn en een *secure base* te zijn. De angsten zijn er, de oude demonen komen opdruven maar als iemand je hand vasthoudt, vermindert dat de eenzaamheid en soms ook de angst.

Nu klinkt dat mogelijk eenvoudig: een hand vastpakken, deze vasthouden en werkelijk aanwezig te zijn. Toch is het dat lang niet altijd. Het is voor de omgeving vaak moeilijk dat aan het einde van het leven geen evenwicht gebracht kan worden in de hiervoor genoemde verlies- en herstellkant, of althans niet dat evenwicht dat de omstander (gezin, vriend, verzorgende, hulpverlener) graag zou zien. Velen zullen de natuurlijke neiging herkennen van het willen helpen, het zoeken of aandragen van zin (omdat die er volgens ons zou moeten zijn), het verlichten van (ziele) pijn door oplossingen aan te dragen. In het licht van de (schijnbare) hulpeloosheid van de ander worden we geconfronteerd met onze eigen hechtings- en verliesgeschiedenis en onze ervaringen met zwijgen en spreken, rust en onrust bij verlies. Dit roept dus meteen de vraag op hoe wij *secure bases* in ons eigen leven herkennen en ook hoe wij voor onszelf een *secure base* kunnen zijn. Hoe kalm blijven wij in het aanschijn van wat in ons eigen leven onmaakbaar schijnt of blijkt?

In deze benadering zullen wij dus ook zelf een slingerbeweging herkennen, misschien zelfs een weerstand: om wie gaat het nu: de ander, of mij? Martin Buber geeft die worsteling mooi weer als hij zegt: 'Bij zichzelf beginnen, maar niet bij zichzelf eindigen: van zichzelf uitgaan, maar niet naar zichzelf toe streven: zichzelf zijn, maar niet met zichzelf bezig zijn.'

Het verlangen blijft

Verlies bij ouderen kent een zeer divers karakter. Naast de eerder genoemde verliezen die in de geschiedenis liggen, zijn er verliezen in het hier en nu: lichamelijke en geestelijke aftake-

*Maar niets dat geweest is, kan ooit
werkelijk verdwijnen,
Het blijft, want het heeft bestaan.*

*Zoals een ronde regendruppel,
die uit een voorbijtrekkende wolk valt
en oplost in een oceaan,
behouden blijft*

Bert Hellinger

ling van zichzelf en/of de partner, verlies van partner, soms zelfs kinderen of kleinkinderen, leeftijdgenoten die overlijden, de veranderende wereld, een veranderend lijf, achterlaten van de vertrouwde woonomgeving, steeds meer dingen niet meer (zelfstandig) kunnen, besef dat sommige dingen in het leven nooit meer rechtgezet kunnen worden, enz.

Het langzaam dichterbij komen van datgene wat uiteindelijk mijn sterfbed zal zijn, kleurt mijn leven op een bijzondere, foielelijke wijze waarvan mij tevoren ook niets bekend was. Ik weet niet meer precies hoe het verliep, wanneer ik voor het eerst de tred vernam, het hoeftgetrapel van de draf. Nu eens te snel opkomende vermoeidheid, dan weer een moeilijke ademhaling of een onverhoedse pijn: ook zonder dat ik mij dit kan herinneren, wordt het in retrospectief werkelijkheid. Pas toen allerlei beproevingen intenser werden, waren ze als vaste bestanddelen aanwezig, het oud worden en in afwachting van de dood zijn. Angst, angor, angustiae, benauwdheid, beklemming. (...) Ik denk dat ik bang ben voor vernauwing om mij heen.

Jean Améry, in: 'Über das Altern. Revolte und Resignation'

De opsomming van verliezen, onderdeel van een pijnlijke realiteit, lijkt een somber eindbeeld. Maar er is meer. Steeds zal er, juist ook bij de oudere, een verlangen blijven. Dat verlangen is, niet meer zoals bij jonge mensen, naar verre oorden en grote idealen. Maar een ander grondverlangen zal steeds zichtbaar blijven: naar (een stille) aanwezigheid, naar een

rustig einde, naar erkenning uit de omgeving van dat wat is. In *Das Prinzip Hoffnung* schrijft de Duitse filosoof Ernst Bloch: "Verlangen en het vermogen geen haast te hebben, het essentiële te zien en het onbelangrijke te vergeten: dat is het wezenlijk 'leven' in ouderdom."

Literatuur

- Adriaansen, M.C. (2005). *Als ouderen rouwen. Oudere mensen helpen bij verlies*. Tiel: Lannoo.
- Buber, M. (2006). *De weg van de mens*. Cothen: Juwelenschip.
- Dohmen, J. & J. Baars, (red.) (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & J. van Wielink (2014-4e druk). *Aan de slag met verlies*. Utrecht: Ten have.
- Hellinger, B. (2001) *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Utrecht: Altamira-Becht.
- Kohlrieser, G., S. Goldsworthy & D. Coombe (2012). *Care to Dare – Unleashing Astonishing Potential Through Secure Base Leadership*. San Francisco: Jossey Bass.
- Minne, R. (1955). Rozenkrans. In: *In den zoeten inval en andere gedichten*. Amsterdam: Van Oorschot.
- Soir, E. de (2006). *Een heel klein beetje oorlog. Omgaan met traumatische ervaringen*. Tiel: Lannoo.
- Stroebe, M. & H. Schut (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement. *A Decade On, Omega* 61, 4, blz. 273-289.
- Wielink, J. van (2014). Kwetsbaar leven: over desorientatie en heroriëntatie. In gesprek met Christa Anbeek, *Tijdschrift voor Coaching. Visieblad voor professioneel begeleiden* 4, December.

Over de auteurs

Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd in (traumatisch en complex) verlies en werkt als trainer, adviseur, opleider, coach en therapeut. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (www.rietfiddelaers.nl), en aan Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl).

Jakob van Wielink is gespecialiseerd in (ingrijpend) verlies en de relatie met werk. Hij werkt onder meer als opleider in coaching en leiderschap en is docent 'Verliesbegeleiding' bij de Christelijke Hogeschool Ede.

De kunst van het loslaten

Een gerontologisch en psychologisch perspectief op ontwikkeling door loslaten

GERBEN WESTERHOF

Op verschillende momenten in ons leven ervaren we de behoefte of de noodzaak om dingen los te laten. Stoppen met werken, verhuizen, de kinderen die uit huis gaan, scheiden, een dierbare verliezen, een waardevolle activiteit opgeven, kansen hebben laten liggen. Al dergelijke gebeurtenissen vragen om loslaten. Maar hoe doe je dat? Het gevaar bestaat dat, als je loslaat, dit je hele leven voor langere tijd gaat beheersen. De volkswijsheid wil dat je dan niet bij de pakken neer moet zitten. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Een belangrijke vraag is daarom: Hoe kun je loslaten zonder op te geven?

Loslaten en ouder worden

Een al wat oudere opvatting in de gerontologie is dat ouderen – juist als een intrinsiek proces van ouder worden – zichzelf langzaam terugtrekken uit relaties, rollen en maatschappij. Het interessante aan deze theorieën is dat ze laten zien dat loslaten niet altijd als verlies geïnterpreteerd hoeft te worden. Het idee is het meest bekend geworden in de disengagement theorie (Cummings & Henry, 1961), maar is ook terug te vinden in het werk van levenslooppsychologen als Jung en Erikson. Volgens Jung (1971) is de eerste levenshelft vooral gericht naar buiten, op het volbrengen van prestaties en het vestigen van een positie in de maatschappij. De tweede levenshelft wordt gekenmerkt door verinnerlijking, waarbij rust en reflectie een belangrijke rol spelen. Erikson (1982) schreef ook over de laatste levensfase als een tijd waarin mensen zich reflectief over de eigen levensloop gaan buigen. Het terugblikken op latere leeftijd en het in het reine komen met positieve en negatieve

ervaringen kan volgens hem bijdragen aan ego-integriteit en wijsheid. Mede op basis van deze theorieën ontwikkelde Lars Tornstam (2005) het begrip gerotranscendentie. Dit verwijst naar een verandering in perspectief, van een meer materialistische en rationale benadering van de wereld naar een meer kosmische en transcendentie. Het gaat daarbij om het overstijgen van de eigen persoon en van de tijd. Ouderen zouden juist een grotere verbinding met het leven als zodanig en de kosmos aangaan. Daarnaast gaat het volgens Tornstam om coherentie als het ervaren van zin en betekenis in het leven. Tot slot gaat het bij gerotranscendentie ook om een kunst om alleen te zijn en van daaruit verbinding met anderen te voelen. Al deze theorieën laten dus zien dat loslaten met het ouder worden ook een nieuwe ontwikkeling tot gevolg kan hebben. Het gaat echter niet meer om een actieve betrokkenheid, maar om een meer symbolische verbinding die kenmerkend is voor zingeving en wijsheid.

Als het gaat om de kunst van het loslaten dan hebben deze theorieën echter twee beperkingen. Ten eerste beschrijven ze een motivatie om zich terug te trekken en dingen los te laten die intrinsiek bij het ouder worden zou horen. Onderzoek laat echter zien dat zaken als ego-integriteit, wijsheid en gerotranscendentie niet per se aan het ouder worden gerelateerd zijn. Het is dus de vraag of loslaten niet een bredere betekenis heeft in levensloopperspectief en hoe het proces er dan precies uitziet. Ten tweede geldt dat in de genoemde theorieën de uitkomst eigenlijk al vast staat: de ontwikkeling van een meer reflectieve, verinnerlijkte groei die met het loslaten gepaard gaat. Zeker vanuit een levensloopperspectief is het daarbij de vraag of loslaten niet ook andere ontwikkelingen in gang kan zetten.

Posttraumatische groei

Een psychologische theorie die kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen is de theorie over posttraumatische groei (Calhoun & Tedeschi, 2006). Deze theorie stelt dat ingrijpende negatieve ervaringen niet per se tot een trauma hoeven te leiden, maar juist ook aanzet kunnen geven tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Het begrip trauma verwijst in de theorie naar een ervaring die een sterke breuk betekent in het bestaande beeld van zichzelf en de wereld waarin men leeft. Zo'n breuk hoeft niet per se een trauma in de engere zin van een bedreiging van lijf en leven te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook bestaan uit het hebben van een ernstige ziekte of het meemaken van een scheiding of overlijden. Loslaten is breder dan dergelijke ingrijpende negatieve levensgebeurtenissen, maar de theorie kan wel enig licht werpen op het proces en de domeinen waarop groei plaats kan vinden.

Het proces kan als volgt worden samengevat. De traumatische ervaring is van zo'n sterke intensiteit dat deze de wereld op zijn kop zet: bestaande schema's waarmee men zichzelf en de wereld betekenis geeft voldoen niet meer. In een eerste fase probeert men het bestaande beeld toch in stand te houden door de werkelijkheid te ontkennen. Dit gaat gepaard met

veel negatieve emoties, zoals angst, wanhoop, verdriet en woede. Vervolgens wordt gesteld dat de expressie van deze emoties een belangrijke voorwaarde is om weer vooruit te kunnen. De expressie van emoties maakt langzamerhand een eind aan mogelijk gepieker (waarom is mij dit overkomen?). Het biedt de ruimte aan het exploreren van nieuwe oplossingen, betekenissen, en toekomstscenario's. Het erkennen van nieuwe positieve ervaringen is een belangrijke volgende stap, die kan leiden tot een nieuwe betekenisstructuur en een nieuwe identiteit. Uiteindelijk is men getekend door de ervaring, maar er wel door veranderd en mogelijk gegroeid.

Hoe die verandering en groei er precies uitzien is van tevoren moeilijk te zeggen, maar achteraf vaak wel herkenbaar. De theorie beschrijft op basis van empirisch onderzoek vijf verschillende domeinen van groei: ontdekking van nieuwe mogelijkheden, bewustwording van persoonlijke kracht en talenten, verdieping van relaties met anderen, toename van spiritueel of religieus besef, en toename van waardering in het leven. Deze domeinen overlappen ten dele, maar niet helemaal met de positieve veranderingen die beschreven worden in de besproken gerontologische theorieën. Met name de eerste drie domeinen zijn breder en bevatten niet alleen reflectieve wijsheid, maar ook meer praktische wijsheid in hoe het leven te leven.

Processen die loslaten ondersteunen

In de beschrijving van posttraumatische groei zijn er enkele processen te herkennen die ook breed van toepassing zijn als het gaat om loslaten. Ik bespreek hier kort emotionele, cognitieve, motivationele en sociale processen, grotendeels gebaseerd op recente inzichten uit de positieve psychologie (Westerhof & Bohlmeijer, 2010; Bohlmeijer et al., 2013). Een eerste proces betreft *emotieregulatie*. Mensen zijn van nature geneigd om positieve gevoelens toe te laten en negatieve emoties te vermijden. Het is echter belangrijk om de negatieve emoties die met loslaten gepaard gaan ook toe te laten, te benoemen en te uiten. Dat draagt bij

aan andere processen, zoals gewinning aan de nieuwe situatie, het geven van nieuwe interpretaties aan de veranderingen en het scheppen van ruimte en aandacht voor nieuwe betekenisvolle dingen.

Een tweede proces betreft autobiografische reflectie. In periodes waarin mensen dingen loslaten, zijn ze ook vaak geneigd om de balans op te maken: wat heeft deze activiteit, deze persoon, dit ding me gebracht? Wat zijn de positieve en negatieve herinneringen die ik eraan bewaar? Wat had ik verwacht voor de toekomst, wat nu niet gerealiseerd kan worden? Autobiografische reflectie kan eindigen in veel gepieker en gevoelens van nostalgie, als het loslaten niet goed lukt. Het kan echter ook bijdragen aan acceptatie en compassie en het handhaven van een meer symbolische band met wat men heeft losgelaten.

Een derde proces betreft doelmanagement. Loslaten betekent vaak het bijstellen van doelen en het zoeken naar een nieuwe richting voor het leven. Assimilatie (dat is het vasthouden aan doelen) en accommodatie (het bijstellen of opgeven van doelen) zijn twee strategieën die beide van belang zijn in de levensloopontwikkeling. Juist het flexibel kunnen schakelen tussen beide strategieën, het kunnen herkennen wanneer welke strategie geschikt is om te gebruiken en het weer opnieuw kunnen kiezen voor doelen als men bepaalde doelen heeft opgegeven zijn van belang. Een belangrijke vraag daarbij is in hoeverre mensen het gevoel van regie over hun eigen doelen behouden. Loslaten vraagt ook om zo'n regieproces.

Een vierde proces betreft steun door anderen. Loslaten is uiteindelijk iets wat men alleen moet doen, maar het hebben van goede voorbeelden, van steun en begrip door anderen draagt er zeker toe bij. Begripvolle anderen spelen bij de processen van emotieregulatie, autobiografische reflectie en het managen van

doelen en daarmee bij het bijdragen aan groei door loslaten een belangrijke rol.

Ontwikkeling en groei

Tot slot: Loslaten is vaak een pijnlijk proces dat kan leiden tot stagnatie, maar het kan ook bijdragen aan zaken als hernieuwd engagement, meer zelfkennis, meer begrip voor het leven of betere relaties. Het kan in die zin bijdragen aan ontwikkeling en groei, maar het is zeker geen proces dat vanzelf gaat of waar je de regie over hebt. Loslaten is vaak geen wilsbesluit, maar het is wel mogelijk om voorwaarden te scheppen die loslaten ondersteunen.

Literatuur

- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G.J., & Walburg, J. (2013). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing Old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: W.W. Norton.
- Jung, C. G. (1971). The stages of life. In *The Portable Jung*. New York, NY: Penguin.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.

Over de auteur

Gerben Westerhof is adjunct-hoogleraar psychologie aan de Universiteit Twente en directeur van het Levensverhalenlab. Zijn interesse gaat uit naar de narratieve en positieve psychologie in levensloop perspectief. Hij schreef onder andere het boek *Psychologie van de Levenskunst* en het zelfhulpboek *Op verhaal komen*.

De smalle overgang tussen verdriet vasthouden en loslaten

JAN WILLEM VAN DE MAAT & RIA WIJNEN



Jacquelin de Savornin Lohman gaat lachend door het leven, ook al is dat leven niet altijd even gemakkelijk. Geboren in 1933 in Nederlands-Indië, bracht ze van haar 9de tot haar 12de door in een interneringskamp in Batavia. Na haar studie rechten in Nederland werkte ze een tijd als advocaat en medewerker aan de Universiteit van Leiden. Daarna ging ze aan de slag als medewerker bij het SCP, vervolgens als hoogleraar andragologie aan de Universiteit van Amsterdam en tot haar officiële pensionering werkte ze als senator voor D66. Na haar pensionering werkte ze gewoon door. Eerst als onderzoeker voor het Verwey Jonker instituut en sinds 2003, toen ze 70 was, als cabaretière. Met haar laatste show 'Liedvermaak' trekt ze momenteel door het land.

Het thema van dit nummer is 'loslaten'. Kunt u vertellen welke associaties u heeft bij 'loslaten'?

Ik denk dan aan het loslaten van mensen en ook aan eenzaamheid. Voor de grap zeg ik wel eens: "Er zijn steeds minder jongeren, dus eenzaamheid zal wel steeds meer voorkomen onder jongeren." En het grappige is dat dit inderdaad ook wetenschappelijk vastgesteld blijkt te zijn. Eenzaamheid is niet iets dat alleen voorkomt bij oude mensen. Ik ben nu de tachtig gepasseerd en wat ik merk bij mijn vriendinnen, die al lange tijd alleen zijn, is dat zij daar eigenlijk heel tevreden over zijn. 'Gelukkig' kan ik het misschien niet noemen, maar zij voelen zich in de basis goed. Ook al zijn ze alleen. Dat is wel anders in de periode daarvoor, zo rond je 60^{ste}. Dat heb ik zelf ook ervaren. Op mijn 60^{ste} wilde mijn man van mij scheiden. Niet dat je dan halsoverkop een andere man gaat zoeken, maar na enige tijd sta je er wel voor open en ga je je best doen om iemand te vinden. We hadden hierop een gegeven moment een soort club, waar de mannen als het ware werden doorgegeven. Zo van: "Oh ja, ik heb er één en dat is een hele solide man, hij is wiskundige maar verschrikkelijk saai." En dan zei iemand anders: "Oh dat vind ik helemaal niet erg, geef maar door aan mij."

Die vrouwen konden dus heel gemakkelijk iemand loslaten?

Ja, precies. Maar dat is natuurlijk lang niet altijd zo. Want het is ook een soort stoelendans. Er zijn relatief weinig mannen, waar-

door er altijd een stoel te weinig is. Als vrouw moet je dan echt bij de pinken zijn, wil je een man vasthouden. En 'even los laten' betekent al snel 'kwijt zijn'. Wat je ook wel ziet is dat mensen van mijn leeftijd een soort latrelatie met elkaar aangaan. Ze voelen zich prima op zichzelf, hebben al een hele geschiedenis, en ze willen niet te veel aan elkaar vast zitten. Je kunt dan bijvoorbeeld ook met elkaar bespreken: "Joh, als ik afhankelijk word, dan kappen we met de relatie." Maar doe je dat dan? Kun je elkaar dan zo maar los laten? Stel de relatie duurt een aantal jaren, ga je dan zeggen als je afhankelijk wordt: "Dit was onze afspraak, dus zoek het verder maar uit?". Ik denk het niet, ik zou me daar verschrikkelijk schuldig over voelen. Ik ben trouw in relaties. Toen mijn man van mij wilde scheiden zei hij: "Onze relatie voedt mij niet meer, en ik leef maar een keer." Ja, nu kan ik er om lachen, maar het heeft mij veel pijn gedaan. En tegelijkertijd, onze relatie belemmerde ook groei. Dat kun je zelf op zo'n moment heel slecht beoordelen. Wat ik van de scheiding vooral geleerd heb, is dat je moet bedenken "Where do we go from here?". Dus niet bij de pakken neerzitten. Erken dat je met je billen op de grond zit, op een dieptepunt en, heel belangrijk, laat dat toe. Je moet door het dal. En tegelijkertijd moet je vertrouwen hebben dat het voorbij gaat en vooruit kijken.

We hebben het nu over het vasthouden en loslaten van relaties. In het verleden heeft u verschillende carrièreswitches gemaakt. Dat betekende ook loslaten en opnieuw opbouwen. Hoe verliep dat?

Afgelopen september ben ik uitgenodigd bij ABN AMRO door een debatclub. De stelling die door het bestuur was uitgekozen was dat *job hopping* vernieuwing zou blokkeren. Toen bleek dat ze mij hadden gevraagd, omdat ik zo vaak van werk geswitcht ben. In het bedrijf gaat kennelijk talent verloren door het switchen van medewerkers. In zekere zin herken ik dat wel. Als je na zes jaar iets heel

anders gaat doen, betekent dat ook dat je nooit ergens echt goed in wordt. Dat je een generalist blijft, en in die zin offer je iets. Maar de gedachte dat je ergens 25 jaar blijft werken benauwt mij. Dat is misschien wel hetzelfde als wat ik nu met relaties met mannen heb.

De andere kant is dat het leven ook vorm

Erken dat je met je billen op de grond zit, op een dieptepunt en, heel belangrijk, laat dat toe. Je moet door het dal.

krijgt door toevalligheden en omstandigheden. Mijn eerste switch had bijvoorbeeld te maken met de nieuwe baan van mijn man in een andere plaats. Toen ben ik gewoon met hem mee veranderd. En bij de Universiteit van Amsterdam werd de opleiding andragologie, waarvoor ik werkte, opgeheven. Dus toen moest ik wel wat anders zoeken. Zo gaat het leven. Er zit eigenlijk niet echt een carrièreplanning achter.

Voordat we het interview begonnen, vertelde u dat u merkt dat u met het ouder worden minder energie heeft. Dat moet je in feite ook aanvaarden en loslaten. Hoe gaat u daar mee om?

Dat noem ik mijn energie-agenda. Ik moet heel goed kijken en plannen wat ik doe. Wat doe ik de dag en de avond tevoren? Vanavond ga ik bijvoorbeeld naar een voorstelling in het theater. Ik was ook meegevraagd naar de inleiding vooraf, maar ik wist dat ik jullie op bezoek zou krijgen, en daar moet ik echt even van afkicken. En dan kan ik vervolgens wel om acht uur in de schouwburg zijn voor de voorstelling. Dat moet je erg in de gaten houden, want anders hol je maar door. Dan kun je niet goed slapen en krijg je hartkloppingen. Ik merk dat jongere generaties dat onderschatten. Ik gaf bijvoorbeeld laatst aan dat ik na een optreden een dag rust moet hebben. Maar toen kreeg ik toch de vraag: "Kun je er niet twee achter elkaar doen? We hebben de

piano al gehoord. En dan kun je daarna toch uitrusten?” Maar, nee, ik moet die dag er tus-

Door een vervelend corveenummer anders te benoemen, maak je er een feestelijke bezigheid van.

senin hebben, anders ben ik niet bij stem en kan ik het niet.

Hoe zorgt u dat u uw energie-agenda op orde heeft?

Ik denk dat ik daar heel mijn leven al wel goed in ben geweest. Neem bewegen bijvoorbeeld, daar krijg je energie van, maar dan moet je het wel doen. Een vriendin van mij had een zeilboot, en ik kon zo in het water duiken en klom ook zo weer terug de boot in. Maar bij haar ging het moeizaam. Toen zei ze tegen mij: “Ik loop steeds moeilijker en ik vind die sportschool zo vervelend.” Mijn tip was: “Benoem het anders”. Als je een oefening doet en je benoemt het als ‘lekker met mijn lijf bezig zijn’ of ‘stilte ademen’ dan maak je van een vervelend corveenummer een feestelijke bezigheid. En zo pak ik dat bijvoorbeeld zelf ook aan met mijn zangoefeningen die ik elke dag moet doen.

En daarnaast moet je ook het lef hebben om te switchen, om het spannend te houden. Ik ben een paar jaar regelmatig bij een sport-school geweest en op een gegeven moment

De mensen vroegen zich af of ik ziek was. Of ik kanker had!

dacht ik: ze kennen mijn naam nog niet, ik wil wat anders. Toen wandelde ik hier langs de Amsteldijk en zag een briefje hangen: ‘pilatus en yoga’ en zo zit ik nu bij Marloes. Ja, nu ik er zo over nadenk, misschien is het toch wel iets dat in mij zit, de behoefte aan afwisseling en verandering. Ik heb ook 15 jaar lang bij een

koor gezeten. Op een gegeven moment heb ik dat opgezegd. Ik dacht, ik heb het heel wat jaren gedaan, ik ga wat anders doen. En wat denk je dat er gebeurt? De mensen vroegen zich af of ik ziek was. Of ik kanker had!

Zouden we voor het opzeggen en loslaten misschien meer rituelen moeten hebben?

Een van de artikelen in dit nummer stelt dat we te weinig stil staan bij verlieservaringen en daar meer tijd voor moeten nemen. Bij een scheiding zou je bijvoorbeeld een ‘split-up-party’ kunnen geven.

Daar ben ik wat huiverig voor. Laatst is er een monster truck over een paar mensen heen gereden. En dan zie je direct weer van die rituelen met bloemetjes, kaarsjes en witte ballonnen...

Dat zijn gemeenschappelijke rituelen in de openbare ruimte, maar je kunt ook denken aan rituelen in de privésfeer, met vrienden en familie.

Ja, daar zou ik wel eens over willen nadenken. Dat het gewoon gevonden wordt, net als je een showerparty geeft als je trouwt, dat je een ‘regenpartij’ geeft als je uit elkaar gaat. Dat je er met een stel vrienden over wil praten, want er wordt geroddeld en gedaan, dat er een soort plek voor is om het goed af te sluiten. Dat zal wel mooi zijn, denk ik.

Maar het moet niet te sentimenteel worden. Deze zomer was ik bijvoorbeeld bij ‘Buiten-kunst’ waar je allerlei workshops kunt volgen. Dit jaar was er een kleinkunstworkshop. Dus ik had mij opgegeven en ik dacht: leuk, dat wordt lachen. Ik wilde iets

over de keuzestress van tegenwoordig doen, cremeren of begraven, al die keuzes! Maar de workshop bleek bloedserieus. Het was één trandental. De een had het over een kind dat ze nooit had kunnen krijgen. Die zag ze in gedachten vallen en dat kind deed ze dan een pleistertje op de knie. Een ander vertelde over

zijn vader die zelfmoord had gepleegd. En dan was er een man wiens broer was omgekomen bij dat grote vliegtuigongeluk. Dat kwam heel dichtbij, te dichtbij. Ik dacht bijna 'eens een keer een stevige oorlog zou geen kwaad kunnen'. Want, tsjonge, tsjonge, tsjonge. Door je verdriet zo in de openbaarheid te etaleren, kan het je ook vastzetten in je verdriet. Dat is de moeilijke overgang tussen enerzijds het vasthouden en anderzijds het verwerken van verdriet om weer ruimte te krijgen voor iets anders. Daar zijn eigenlijk geen protocollen voor te ontwerpen.

Door je verdriet te veel te etaleren blijf je er mogelijk in hangen?

Die man wiens broer was overleden bij het vliegtuigongeluk sprak ik halverwege de workshop. Toen vertelde hij dat hij toch over iets anders ging zingen, niet meer over zijn broer. Dat vond ik goed. Ik zei: "Wat jij maakt is prachtig voor een herdenkingsdienst. Maar niet voor op een festival in een grote tent met 350 man." Dat heeft inderdaad te maken met de scheiding tussen privé en publiek. Privé moet je heel veel kunnen huilen, vasthouden en teruggaan. Maar, maak het niet te veel publiek. Ga niet met je verdriet bij een televisieprogramma op nationale televisie zitten. Dat vind ik gênant.

U heeft zelf in Indië in een 'jappenkamp' gezeten. Heeft u daar veel verdriet van gehad?

Ik was nog een kind. Het was een zware tijd, maar ik heb er geen trauma van overgehouden. Mijn oudste broer wel, hij had echt een concentratiekampsyndroom. Hij was een psychiatrisch patiënt, toen ze dat nog helemaal niet kenden. Dat werd toen allemaal toegedekt. De ambulante GGZ bestond nog niet en je werd opgenomen in een instelling. En dan was je de kloos. De deur ging op slot. Je kreeg slaapkuren en elektroshocks. Als de ambulante GGZ er wel

was geweest, denk ik dat het voor mijn broer heel erg gunstig had uitgepakt. Dan had hij in een vroegtijdig stadium een plek kunnen geven aan zijn verdriet. Maar daar kreeg hij helemaal niet de tijd voor. Hij is meteen gaan

Dat je net als je een showerparty geeft als je trouwt, je een 'regenpartij' geeft als je uit elkaar gaat.

studeren. Hij zat met allemaal leraren in het kamp, en die hebben de jongens vol met kennis gepompt. Dus mijn broer kon meteen eindexamen doen en studeren.

Voor mijn broer was het denk ik een redding geweest, praten over je verdriet, het onderkennen en het een plek geven. En tegelijkertijd, voor anderen had het erbij stil staan hen wellicht juist gefixeerd in het verdriet en slachtofferschap. En dus niet: 'where do we go from here' maar 'how can we stay here?'. Je verdriet vasthouden of loslaten, het is ingewikkeld. Ik heb het ook meegemaakt in mijn tijd bij het Sociaal en Cultureel Planbureau. Toen speelde de opvang van de gijzelaars van de treinkaping bij De Punt. De manier waarop mensen werden opgevangen, vooral de gegijzelde leraren, was naar mijn idee te veel van het goede. Zij wilden eigenlijk helemaal geen psychiatrische opvang. Ze zeiden: "Wij kunnen het best zelf, wij hebben er al over gepraat, we hebben er een niche voor gevonden om er door heen te komen." Maar zij werden door hulpverleners bijna gedwongen met: "Ja, als je het nu niet doet..., over vijf jaar dan kunnen we je niet

Privé moet je heel veel kunnen huilen, vasthouden en teruggaan. Maar, maak het niet te veel publiek

meer helpen." Het kan echt moeilijk zijn om je te ontworstelen aan diagnoses.

Met het ouder worden komt ook het loslaten van het leven in beeld. Dan wordt vaak de vergelijking gemaakt met de natuur en de seizoenen. Er landt een zaadje in de aarde, daaruit groeit een boom met bladeren, en uiteindelijk laat het blad los van de boom. Is dat een passende metafoor voor het leven?

Ik ben blij dat jullie dat ter sprake brengen. Een goede vriendin van me, die erg op zichzelf is, had onlangs ‘Niemand is onsterfelijk’ van Simone de Beauvoir gelezen. Een boek over een man die niet dood gaat. Iedereen om hem

Je moet tegenwoordig je best doen om je te onttrekken aan diagnoses en behandelingen.

heen gaat wel dood en iedere keer moet hij weer opnieuw beginnen. Op termijn kun je je niet meer hechten aan anderen. Die vriendin zei: “Eigenlijk is doodgaan iets heel moois. Je laat heel geleidelijk het leven en de mensen om je heen los”. Dat ben ik wel met haar eens.

Jullie kennen waarschijnlijk ook René Gude, een bekende filosoof. Hij heeft kanker en heeft een boek geschreven over doodgaan ‘Doodgaan is doodeenvoudig’. Waar ik bij het lezen aan moest denken is dat doodgaan bijna een kunst is geworden. Dat was het vroeger niet. En de vergelijking met het blaadje dat ineens los laat en valt, zo is het niet meer. Mijn grootmoeder kreeg een bloedneus en ze was dood. Nu zou ze eindeloos behandeld zijn. Mijn moeder kreeg een longontsteking en zei tegen de huisarts, die ze kende, “Jan, geen gedonder meer aan mijn lijf, het is afgelopen.” Maar dat is nu allemaal veel moeilijker geworden. Je moet naar het ziekenhuis en dan moet je je best doen om je te onttrekken

aan diagnoses en behandelingen. Het is ondertussen zo ingewikkeld geworden. ‘Nee’ zeggen dat is steeds moeilijker. En je moet er ook maar de energie voor hebben. We hebben niet alleen het leven, maar ook het sterven verlengd.

GESIGNALEERD

Het huishoudboekje van de senior: Besteedruimte voor het All-inclusive pension

René Middelkoop. Den Haag: Platform31, 2014, 30 pagina's, gratis te downloaden via www.platform31.nl.

Door de hervormingen van het zorgstelsel ontstaat grote leegstand in de verzorgingshuizen. Eén strategie voor het leegstaande vastgoed is het omkatten van de verzorgingshuisplaatsen naar appartementen met een nieuwe vorm van wonen met diensten; het zogenaamde *all-inclusive* pension. Dit woonconcept biedt senioren met een beginnende lichte zorgvraag de kans om langer zelfstandig te blijven wonen in een veilige en beschutte omgeving. Het experiment All-inclusive pension verkent vanuit twaalf koplopers de haalbaarheid van het businessmodel. Een van de cruciale vragen luidt: Is het *all-inclusive* pension betaalbaar voor de senior met een laag inkomen? Dit rapport geeft de voorzet voor prijsvorming voor de diensten, nu de financiering hiervan door de hervormingen in de zorg is afgeschaft.



Ouderen en het zelfgekozen levenseinde

TON VINK

De statistieken maken duidelijk dat de gemiddelde leeftijd blijft groeien. We worden steeds ouder. Dat brengt vragen met zich mee. Bijvoorbeeld de vraag naar en de keuze voor een goede dood. Naar het willen maar ook kunnen loslaten van het bestaan. Naar de waardering van ouderdom.

Goed sterven

In juni 2014 publiceerden de nabestaanden van een van mijn cliënten een klein boekje onder de titel *Liever Goed Sterven. Dit verhaal moet verteld worden*. Het is het verhaal van het zelfgekozen levenseinde van Bob (83 jaar). Bij Bob was, na een inleidende periode van toenemende vergeetachtigheid, definitief de diagnose ‘Alzheimer’ gesteld. Omdat hij dit proces bij zijn beide ouders over een periode van jaren had meegemaakt, stond voor hem vast: ‘Dat nooit. Dan kies ik er zelf voor te sterven’. Bob voegde zelf de daad bij het woord.

In dit boekje komen behalve Bob, ook zijn vrouw, kinderen, kleinkinderen, de dokter, de dominee en de counselor in hun eigen hoedanigheden in alle openheid voorbij.

Boven de rouwadvertentie voor Bob kwam een zinsnede van de Romeinse filosoof Seneca te staan: “Goed sterven betekent ontkomen aan het gevaar van slecht leven” (uit de Brieven aan Lucilius).

De titel van het boekje haakt hierop in en maakt Bobs keuze en conclusie helder en duidelijk: ‘Dan liever goed sterven!’ Dat betekent dus niet dat Bob graag dood wilde. Maar er dreigde slecht leven en dat kon alleen afgewend worden door de keuze voor *goed sterven*.

Loslaten

Dit zijn ingrijpende besluiten van een niet-alledaags karakter. Natuurlijk voor Bob, die afscheid van zijn leven moet nemen en daarover met zichzelf in het reine moet komen. Het betekent afscheid nemen van zijn gezin: vrouw, kinderen, kleinkinderen en goede vrienden. Maar dan, zou je kunnen zeggen, zit het erop voor Bob. Hij steekt de Rubicon of misschien beter de Styx over.

Maar voor die naasten gaat het leven verder, nu als nabestaanden. En ook zij moeten ieder op hun eigen manier met deze gebeurtenis en hun rol daarin in het reine komen. Voor alle betrokkenen betekent dit een wel heel bijzondere en praktische oefening in ‘de kunst van het loslaten’.

De euthanasiewet

Welke vormen kan zo’n levenseinde aannemen wanneer het zelfgekozen is? Is Bobs zelfgekozen levenseinde misschien één uit verschillende mogelijke varianten?

Ons land heeft een reputatie verworven door het van kracht worden in 2002 van de Wet Toetsing Levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding, de WTL, in de volksmond de ‘euthanasiewet’, al komt het woord ‘euthanasie’ er niet één keer in voor.

In deze WTL worden onder meer de voorwaarden vastgelegd waaraan *een arts* moet kunnen voldoen, wil hij kunnen ingaan op een verzoek tot levensbeëindiging van zijn patiënt. Het is de patiënt die ervoor kiest te sterven, die de dood zoekt. Deze door de patiënt zelf gezochte dood kan, als de arts aan de voorwaarden kan voldoen, door de arts bezorgd worden.

Hier wordt het levenseinde door de patiënt zelf gezocht of zelf gekozen. Maar het levenseinde wordt niet door de patiënt zelf bezorgd of bewerkt. Daar is de dokter voor. De dokter bezorgt zijn patiënt de dood. De dokter moet zich hiervoor ook verantwoorden bij een van de via de WTL in het leven geroepen toetsingscommissies.

Recht & plicht

De dokter kan twee wegen kiezen om de door de patiënt gezochte dood te bewerken: via een injectie en infuus of via het verlenen van hulp bij zelfdoding door het verstrekken van een dodelijk drankje aan de patiënt. In beide gevallen is er sprake van een conflict met de strafwet (artikel 293 respectievelijk artikel 294).

De WTL maakt het voor de dokter mogelijk deze wetsartikelen te overtreden, zonder het risico op strafvervolgning te lopen, mits hij zich houdt aan de (zorgvuldigheids)eisen van de WTL. De dokter *mag* zo aan het verzoek van zijn patiënt voldoen, maar hij *hoeft* dat niet te doen. De patiënt heeft geen recht op deze levensbeëindiging en de arts is er niet toe verplicht. Anders gezegd: de knoop wordt doorgehakt door de arts. Hij of zij beschikt over het al dan niet bezorgen van het levenseinde. Het is niet de patiënt die hierover zelf beschikt.

Medisch domein

De positie van ouderen ten opzichte van de eisen waaraan de arts moet voldoen om een verzoek tot levensbeëindiging conform de WTL te kunnen honoreren, is in de afgelopen periode gewijzigd. Het burgerinitiatief 'Uit Vrije Wil' heeft daarbij een belangrijke rol gespeeld door aandacht te vragen en te krijgen voor de positie van ouderen die hun leven als

'voltooid' beschouwden, die 'klaar met leven' waren.

De discussie die dit met zich meebracht, leidde ertoe dat er een verandering optrad in de interpretatie van de zorgvuldigheidseis die verwijst naar het bestaan van een 'uitzichtloze situatie' en 'ondraaglijk lijden'. Was het voorheen zo dat dit lijden gegrond moest zijn in een 'medisch classificeerbare aandoening', nu vond het standpunt gehoor dat er ook van 'ondraaglijk lijden' sprake kan zijn bij een 'opeenstapeling van ouderdomsklachten' die hun grond hebben in het 'medisch domein' en gezamenlijk aanleiding kunnen zijn tot een 'uitzichtloze situatie' en 'ondraaglijk lijden'. Het 'medisch domein' is uiteraard iets anders dan een 'medisch classificeerbare aandoening'.

Artseneuthanasie en zelfeuthanasie

Vanwege de grote rol die de arts hier speelt, spreken we in zo'n geval momenteel van 'artseneuthanasie'. In een formele definitie: 'opzettelijk levensbeëindigend handelen door een ander dan de betrokkene, op diens verzoek, conform de eisen van de WTL'.

Maar over de levensbeëindiging zoals door Bob voltrokken, spreken we als 'zelfeuthanasie'. Dat wil zeggen: 'opzettelijk levensbeëindigend handelen door de betrokkene zelf, aan de betrokkene zelf, na een heldere afweging besloten en op zorgvuldige wijze uitgevoerd.'

Voor de oudere die een zelfgekozen levenseinde overweegt staan er zo twee wegen open: de artseneuthanasie, 'onder auspiciën van de arts' en zelfeuthanasie 'onder eigen auspiciën'.

De definities geven kort de wezenlijke verschillen weer. Anders dan bij artseneuthanasie, geldt in het geval van zelfeuthanasie dat het betrokken individu niet alleen het levenseinde zelf kiest, maar het nu ook zelf bewerkt en er zelf over beschikt. Daarmee – zelf bewerkt en zelf beschikt – onderscheidt zelfeuthanasie zich van artseneuthanasie.

Een goede dood

Beide vormen van levensbeëindiging verwijzen in hun benaming naar een 'goede dood', een normatief begrip en een te realiseren ideaal. De eigenschappen die daarbij idealiter

aanwezig zijn vat ik hier, ten behoeve van de hulpverleners die hiermee in de praktijk te maken kunnen krijgen, nog eens samen als een dood:

- waartoe na een heldere en bewuste afweging wordt besloten;
- waarin de rol van de hoofdpersoon zo groot mogelijk is;
- die op zorgvuldige wijze bewerkt wordt;
- die niet in gedwongen eenzaamheid plaatsvindt;
- die, indien mogelijk, na en in gesprek met naasten plaatsvindt;
- die plaatsvindt zonder toevoeging van pijn en lijden;
- die binnen de mogelijkheden door betrokkene als waardig wordt gezien;
- die de betrokkene (uiteindelijk) in rust en overgave aanvaardt;
- die een dood betekent waar betrokkene vrede mee heeft.

De weg die Bob en zijn naasten hebben afgelegd (en die zijn naasten nog steeds afleggen!) illustreert op treffende wijze de (betekenis van) de keuze voor zelfeuthanasie en de uitvoering ervan.

Oud worden en oud zijn

Bij de keuze voor levensbeëindiging speelt de leeftijd van de ouder wordende mens steeds vaker een belangrijke rol. Begin dit jaar publiceerde de Leidse hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp een prikkelend boek over de diverse uitdagingen voor de almaar ouder wordende mens. Het boek ontving de nodige aandacht waarbij echter onderbelicht bleef hoe dubieus de titel wel niet is: *Oud worden zonder het te zijn*.

Dat klinkt wervend, zo'n titel, maar de echte kunst is natuurlijk oud kunnen worden én het ook kunnen zijn. En ons probleem is juist dat we door allerlei ontwikkelingen steeds ouder kunnen worden, maar het kennelijk niet kunnen zijn. Sterker nog, we streven ernaar oud te worden, zonder het te zijn!

De voor de hand liggende lezing van de titel is natuurlijk dat we best wel oud willen worden (dat vinden we positief: 'oud worden: ja graag!'), maar dan zonder de mogelijke

schaduwzijden daarvan, die hebben we liever niet ('oud zijn: nee dank u!').

Waardering van oud zijn

Mijn minder voor de hand liggende lezing bevat meteen de uitdaging die ons gesteld wordt: Oud worden en het kunnen zijn. Daarmee raken we natuurlijk ook aan de diverse visies die mogelijk zijn op niet alleen oud worden, maar ook oud zijn. 'Oud zijn: ja graag!' Over dat oud zijn is in de loop van de geschiedenis ook positiever gedacht.

In zijn *Politeia* brengt Plato (428-347 v Chr.) Socrates in gesprek met de oude Kefalos. Deze schetst de bevrijding die de ouderdom voor hem betekent. Hij zegt onder meer: "Wanneer seks, rijkdom, bezit, macht hun greep op je verliezen, betekent dit dat je van een enorm aantal dictators bent verlost". Ouderdom bevrijdt en geeft vrede.

De Romeinse staatsman en literator Cicero (106-43 v.Chr.) laat weten: 'Niet door kracht, vaart of handigheid worden de grote taken verricht, maar door beleid, gezag en inzicht. Deze drie hoedanigheden verliest een oudere mens niet, in tegendeel: meestal maakt ouderdom ze zelfs nog rijper en sterker'. Ouderdom brengt rijpheid en gezag.

De Duitse Romanticus Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) schatte de ouderdom nog hoger: 'Wat je hebt meegemaakt, weet je te waarderen, dat geldt het meest voor de denkende en nadenkende mens op hoge leeftijd; hij voelt vol vertrouwen en welbehagen dat niemand hem dat kan afpakken'. Ouderdom geeft rust en vertrouwen.

En onze eigen Ida Gerhardt (1905-1997) dichtte over de ouderdom:

*'Oud worden is het eindelijk vermogen
Ver af te staan van plannen en getallen;
Een eindelijk verheldering van ogen
Voordat het donker van de nacht gaat vallen'.*

Oud zijn onthecht en geeft inzicht, aldus Gerhardt. Op de valreep van het bestaan. Dat weer wel. Want we moeten dat bestaan toch echt ooit loslaten.

Deze uiteenlopende waarderungen verbind-

den op een positieve wijze de kunst van het oud worden, de kunst van het oud zijn, en de kunst van het loslaten. En voor sommigen is het een geruststelling wanneer dat moment van loslaten zelf gekozen kan worden.

Literatuur

Eykman, Maurice (2014) *Liever Goed Sterven. Dit verhaal moet verteld worden*. Den Haag; eigen uitgave, te bestellen via www.bestelmijnboek.nl of www.bol.com.

Gerhardt, Ida (1979) *Genesis uit Het Sterreschip, verzamelde gedichten*. Amsterdam: Atheneum-Polak & vanGennep.

Vink, Ton (2013) *Zelfeuthanasie. Een zelfbezorgde goede dood onder eigen regie*. Budel: Damon.

Westendorp, Rudi (2014) *Oud worden zonder het te zijn*. Amsterdam: AtlasContact.

Over de auteur

Ton Vink (1953) is schrijver, praktijk voerend filosoof (zie: www.ninewells.nl) en tevens eindredacteur van *Filosofie & Praktijk*. Hij promoveerde op de Schotse Verlichtingsfilosoof David Hume.

GESIGNALEERD

Gebiedsgerichte aanpak wonen, welzijn en zorg: Breda, Tilburg, Rotterdam

Guido de Ruiter en Evelyn Kessels, Den Haag: Platform31, 2014, 66 pagina's, gratis te downloaden via www.platform31.nl.

Nu ouderen en mensen met beperkingen langer thuis blijven wonen is het van belang dat wonen, welzijn en zorg in wijken en dorpen goed geregeld zijn. Hoe kun je dat als gemeente, met samenwerkingspartners, gebiedsgericht aanpakken? Hoe borg en monitor je? De gemeenten Breda, Rotterdam en Tilburg, lieten in hun keuken kijken. Jarenlange ervaring ten spijt, de geïnterviewde ambtenaren constateren een matige inslijting van gebiedsgericht werken: een integrale aanpak van wonen, welzijn en zorg behoeft continu onderhoud en aandacht. Niemand is in feite verantwoordelijk voor een integrale aanpak van wonen, welzijn en zorg op maat voor individuele burgers. Het gevaar bestaat dat bij financiële krapte en risico's partijen zich terugtrekken op hun deelbelang, hun 'kerntaak'. De kennisinstututen Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg, Movisie en Platform31, die het programma Langer Thuis zijn gestart en verantwoordelijk zijn voor deze publicatie, hopen dat een blik op andermans aanpak, borging en monitoring inspiratie geeft voor toekomstige stuurmanskunst.



Oudere migranten in de lage landen

Loslaten van het land van oorsprong

TOON VERLAAN EN CHRISTINA HARREVELT

Aanpassen aan de Nederlandse samenleving – met (al dan niet beperkt) behoud van de eigen identiteit – was en is in feite het uitgangspunt van het overheidsbeleid ten aanzien van migranten. Vaak wordt vergeten dat aanpassen in een ander land een proces van jaren is en soms generaties in beslag neemt. In dit artikel gaan we na in hoeverre er sprake is van ‘loslaten van het land van herkomst’ bij oudere migranten die nu ‘niet wonen, waar zij geboren zijn’.

De ene migrantengroep is de andere niet

Migranten hebben één ding gemeen: ze komen van elders. Daarnaast heeft ieder zijn eigen (migranten)geschiedenis, die begint in het land van herkomst en zich voortzet in Nederland. In grote lijnen onderscheiden we: Migranten uit de (vroegere) Nederlandse kolonies. Zij kwamen uit Indonesië (Indische Nederlanders, Indonesische Chinezen en Zuid-Molukkers). Zij kwamen in de eerste decennia na de tweede wereldoorlog naar Nederland, niet meer gewenst in de nieuwe Indonesische staat en met weinig perspectief op terugkeer. De meesten van hen beheersten het Nederlands en kenden min of meer de Nederlandse cultuur. Sommigen hadden hier gestudeerd en vonden gemakkelijk een baan. Dat was niet het geval bij de Zuid-Molukkers. In 1951 werden ruim 12.000 van hen, KNIL-soldaten met familie, in Nederland gedropt. “Het was voor tijdelijk, ze zouden weer snel terugkeren naar de Molukken”, schrijft Elias Rinsampessy in *Tussen adat en integratie* (2008). We kennen allemaal de afloop: ze zijn er nog steeds. Hun aantal is

gegroeid tot ruim 50.000 personen. Werden ze aanvankelijk ondergebracht in de zogenoemde Molukkers kampen, nu wonen de meesten van hen verspreid over Nederland. Ze hebben het moeilijk gehad hun weg te vinden in de Nederlandse samenleving. Maar de Molukken zijn ze intussen niet vergeten. Ook kwamen er migranten uit Suriname en de Antillen. Typisch voor hen is, dat zij voor een groot gedeelte hier kwamen om te studeren en niet zelden hier bleven hangen na de beëindiging van hun studie. Aanvankelijk (tot de eerste helft van de vijftiger jaren van de vorige eeuw) betrof het mensen uit de welgestelde blanke bovenlaag. Daarna kwamen ook mensen uit de gekleurde bevolkingsgroepen naar Nederland. Halverwege de zeventiger jaren treedt, in verband met de onafhankelijkheidsverklaring, een piek op in de migratie uit Suriname. Hele gezinnen, sommigen zelfs van het platteland (voornamelijk Javaanse en Hindoestaanse Surinamers), worden opgevangen in opvangkampen of in de Bijlmer bij Amsterdam. Vanwege toenemende werkeloosheid in de jaren zestig vestigde een groep intellectuelen uit de Antillen

– naast de studenten – zich in Nederland. De arbeidsmigranten uit het Middellands zeegebied is de tweede groep die zich hier vanaf begin zestiger jaren ging vestigen. Vaak door bedrijven geronseld. Aanvankelijk Zuid-Europeanen (uit Joegoslavië, Italië, Spanje en Griekenland), later veel Turken en Marokkanen. Van de Zuid-Europeanen zijn er velen teruggegaan naar hun land van herkomst, toen de economie daar verbeterde en in Spanje het Franco-regime ophield te bestaan. Dat ligt anders bij de Turkse en Marokkaanse migranten. Nadat het mogelijk geworden was hun gezin over te laten komen, bleven steeds meer van hen in Nederland, wel met nog steeds warme banden met het land van herkomst.

Economische migranten is een derde groep. Mensen die naar Nederland kwamen om een beter bestaan op te bouwen. Ze komen uit Europa, maar ook uit China, Hongkong, Maleisië, Ghana, Egypte en andere landen rond de Middellandse zee.

Tenslotte kennen we de vluchtelingen en asielzoekers. Zij zijn afkomstig van alle continenten. Hun komst hangt vaak nauw samen met de politieke situatie in hun land van herkomst. Nederland kent een grote traditie in de opvang van vluchtelingen. Al in de gouden eeuw (1600 – 1700) nam de Republiek vluchtelingen uit de zuidelijke Nederlanden (protestanten en Joden) en Frankrijk (Hugenoten) op, die een grote bijdrage hebben geleverd aan de welvaart van die tijd. Van latere datum zijn de (boot)vluchtelingen uit Vietnam, die zich hier blijvend gevestigd hebben. Volgens Vluchtelingenwerk Nederland verblijven er momenteel zo'n 70.000 vluchtelingen met hun familie in Nederland. De meesten van hen zijn afkomstig uit Afghanistan, Somalië en Syrië.

Het terugkeerdilemma en pendelen

In literatuur over oudere migranten komt regelmatig de term het terugkeerdilemma voor. Met deze term wordt aangegeven, dat oudere migranten zeggen bij het ouder worden terug te zullen keren naar het land van herkomst, terwijl dit in de praktijk van alle

dag nauwelijks of niet plaatsvindt. Het werd en wordt gezien als een belemmering te participeren in de Nederlandse samenleving en verklaart deels het geringe beroep dat zij doen op de Nederlandse zorgvoorzieningen. Zo er sprake is van willen terugkeren naar het land van herkomst spreken mannen zich daar vaker over uit dan vrouwen. Begrijpelijk, de kinderen wonen over het algemeen hier, zij kunnen gebruik maken van goede gezondheidsvoorzieningen en, hoe relatief dan ook, vrouwen ervaren hier over het algemeen meer vrijheid dan in het land van herkomst (Witter 2011; Chan Choenni e.a. 2009).

In plaats van definitieve terugkeer is pendelen nu veel meer in trek bij oudere migranten. Daarbij verblijft men (jaarlijks) afwisselend voor een langere periode in Nederland en het herkomstland, met het hoofdverblijf in Nederland. Redenen om te pendelen zijn het behoud van contact met je roots. De plaats waar je geboren bent, maar vooral het behoud van contacten met je familie en kennissen van vroeger. Pendelen heeft het voordeel van in contact blijven met familie en vrienden hier en in het land van herkomst. Twee derde van de Turkse 55-plussers wil pendelen. Voor andere migrantengroepen, waaronder de Surinaamse, ligt dat lager: ongeveer een derde. In de portretten die Witter (2011) schetst van de pendelaars komt naar voren dat zij over het algemeen het pendelen ervaren als 'het beste van twee werelden'. De goede zorg in Nederland en de nabijheid van de kinderen naast het weer even kunnen genieten van de vertrouwde omgeving van vroeger, de cultuur en de vrienden en kennissen, die er nog zijn. Volgens Witter heeft het pendelen een positieve uitwerking op het welzijn van betrokken pendelaars. In het land van herkomst wordt de batterij even weer opgeladen en kunnen zij er daarna weer tegen. Pendelen kent zijn beperkingen. Er moet, zeker wanneer men een pensioen of uitkering heeft, rekening gehouden worden met de regelgeving op dat gebied. Niet altijd is men fysiek meer in staat om te reizen. En wanneer het gros van de familie en kennissen van vroeger overleden zijn, neemt de behoefte om te pendelen af.

Etniciteit

Etniciteit is een verzameling van culturele kenmerken en gedragingen die door een groep mensen wordt gedeeld en van generatie op generatie overgedragen wordt. Leden van etnische groepen identificeren zich met menselijke factoren, zoals herkomst, uiterlijke kenmerken, religie, taal, cultuur of geschiedenis (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014).

Veel migranten zijn bij hun komst naar Nederland voor veel zaken aangewezen op de eigen groep, lotgenoten uit eigen kring. In veel gevallen worden zij door landgenoten opgevangen via familierelaties of migrantenorganisaties. Migrantenorganisaties hebben op dit terrein een zeer belangrijke rol gespeeld. 'Heimwee en hoop, de klanken en etensgeuren van thuis, veel meer kan een migrant niet meenemen. Hij moet het doen met zijn culturele bagage die hij kan delen in een kring van lotgenoten in restaurants, clubjes en verenigingen (Bosma, 2009).

Het zich verbonden voelen met mensen met dezelfde achtergrond, landgenoten, houdt niet op na een periode van eerste opvang. "Ze zijn hier gebleven en aan de buitenkant gezien, zo lijkt het tenminste, opgegaan in de Nederlandse samenleving." "Als je hen op de man of vrouw af vraagt hoe ze zich het liefst omschrijven zegt een ruime meerderheid zich bovenal Molukker te voelen" (Rinsampessy, 2008). Het behoren tot een etnische groep levert de nodige voordelen op. Op basis van het 'ethnic compensation' model biedt het behoren tot een etnische groep zodanige voordelen dat de nadelige effecten van het oud worden, worden gecompenseerd (Vriezen, 1993). Ook biedt het feit, dat men tot een etnische groep behoort mogelijkheden als het behoren tot (in-)formele netwerken en een bron voor persoonlijke en sociale identiteit. Etniciteit kan dan helpen door het bieden van geborgenheid, herkenning – bijvoorbeeld door contacten met lotgenoten –, zingeving en continuïteit, bijvoorbeeld door deelname aan etnische organisaties en overdracht van etnische kennis aan jongeren.

Loslaten

Je settelen in een vreemd land is een proces dat jaren duurt en meerdere generaties omvat. Dat betekent dat de banden met het land van herkomst maar langzaam losser worden, vervagen. Dat proces varieert in duur, afhankelijk van de migratiegeschiedenis die betrokkenen hebben meegemaakt. Het heeft zeker ook te maken met de sterkte van familierelaties.

Sociale veranderingen als gevolg van migratie hebben hun weerslag op de familierelaties (van Niekerk, 1991). Vaak blijven zaken bestaan, als onderling hulpbetoon. Ook Ibrahim Yerden schrijft daarover in dit nummer van Gerōn. Bij oudere migranten, die een deel van hun leven in het land van herkomst gewoond hebben, kun je moeilijk spreken van loslaten van het land van herkomst. Je kunt stellen: "er is geen sprake van loslaten: ze komen er niet van los."

Literatuur

- Bosma, Ulbe (2009). *Terug uit de Koloniën, zestig jaar postkoloniale migranten en hun organisaties*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Choenni Chan e.a. (2009). Hindoestaanse ouderen in Nederland zijn gelukkig. *Gerōn, 11^e jaargang, nr.3*.
- Nationaal Kompas Volksgezondheid, 23 juni 2014. Bilthoven: RIVM.
- Niekerk, Mies van (1991). *De tijd zal spreken. Antilliaanse en Turkse Ouderen in Nederland*. Het Spinhuis, NIZW.
- Rinsampessy Elias (2008). *Tussen adat en integratie*. Nijmegen: Stichting Muhabbat. Vriezen, Jean (1993). *Rijst of aardappelen., Indische en autochtone ouderen in Nederland*.
- Witter, Yvonne (2011). *Ik woon niet, waar ik ben geboren*. Amsterdam: Eumag VU.

Over de auteurs

Dit artikel is geschreven in samenspraak tussen *Christina Harrevelt*, eerst voorzitter en nu penningmeester van NOOM (Netwerk Organisaties van Oudere Migranten) en *Toon Verlaan* (redacteur Gerōn).

Tijd voor een nieuwe definitie van de derde levensfase

GERARD J. HAZENKAMP

De groeiende omvang en diversiteit van het aantal doorstarters na de pensioenleeftijd is een nieuw maatschappelijk verschijnsel dat vragen oproept over de functie van de huidige derde levensfase. Deze levensfase vraagt om herziening, zodat er een herkenbare functie uit ontstaat, gericht op bijdragen aan de oplossing van actuele maatschappelijke vraagstukken.

Doorstart na pensioenleeftijd

Nog enige tijd betaald doorwerken na de pensioenleeftijd komt al langer voor. Kunstenaars, wetenschappers, schrijvers, vrije beroepsbeoefenaren en ondernemers zijn vaak langer betaald blijven doorwerken, hetzij vanuit een sterke identificatie met hun beroep, hetzij vanuit een behoefte aan non-conformisme of aan hun keuzebiografie. Maar nieuw is wel de groeiende omvang en diversiteit van het verschijnsel. Het aantal gepensioneerden dat nog betaalde arbeid verricht is gestegen naar 23 procent in 2007 (NIDI, 2013) en in deze dagen blijkt onder oudere betaald werkenden ongeveer 30 procent tot de doorstarters te behoren. De diversiteit blijkt niet alleen uit verschillen in arbeidsduur, arbeidscontract en opleidingsniveau, maar ook uit het gegeven dat 43 procent totaal ander werk is gaan doen en dat 60 procent per uur minder verdient dan in de oude werksituatie. Het grootste deel van de doorstarters geeft als motivering dit leuk te vinden en daardoor ook sociale contacten te hebben. Vooral bij laag opgeleiden speelt ook financiële noodzaak een rol.

Drie levensfasen

Tot dusverre wordt het bestaan van drie her-

kenbare levensfasen, waarvan twee met een dominante maatschappelijke functie (leren en werken) algemeen herkend. De dominante functie van de tweede maatschappelijke levensfase is die van betaalde arbeid tot aan de pensioenleeftijd van 65/66 jaar zoals die nu geldt. Van oudsher is de derde levensfase gemarkeerd door het vervallen van de verplichting tot het verrichten van betaalde arbeid en is deze fase verbonden met vrije tijd en het recht die zelf in te vullen. Met uitzondering van de reeds genoemde kleine categorie doorstarters, had en heeft de derde levensfase toch in hoofdzaak een sociale en voor een kleinere categorie ook educatieve functie met bijdragen aan en verplichtingen tot instandhouding van de 'samenleving' en niet of veel minder tot instandhouding van de maatschappij. In feite is het vooruitzicht op de derde levensfase van een 65-jarige in 1950 niet veel veranderd ten opzichte van dat van een 65-jarige nu.

Een vorm van active aging

Doorstarten is een vorm van active aging. Ook behoud van een maatschappelijke status speelt daarbij een rol. Geluk-Bleumink (2014) geeft aan dat 73 procent van de pensioengan-

gers het gevoel heeft dat zij zonder hun werk minder in de maatschappij staan. Wie echter aan willekeurig jongere betaald werkenden vraagt hoe zij het verschijnsel 'doorstart na pensionering' beoordelen, ervaart uiteenlopende reacties, variërend van begrip, passend bij de huidige dynamiek, flexibiliteit en vitaliteit van ouderen, tot ontkenning van het verschijnsel en sterke afwijzing. De sociaal-economische bedenkingen dringen zich sterk op: oneerlijke concurrentie op de arbeidsmarkt door het accepteren van lagere lonen en lagere sociale lasten voor de werkgever, uitholling van het huidige pensioenstelsel door alsnog te verwachten inkomsten later, verdringing van jongere, oudere en kansarme werkzoekenden en het veroorzaken van 'klapstoelbanen' met een zwakke arbeidsrechtelijke positie. De armoede van het toch al niet realistische zwitserlevengevoel wordt erdoor nog vergroot. En het voelt ook wat ontluisterend als 70-plussers breed zichtbaar worden als schoonmakers, vakkenvullers, magazijnbedienden, postbezorgers, obers en chauffeurs.

Wanneer deze trend van meer doorstartende senioren doorzet, zullen op sociaal-cultureel terrein de gevolgen ingrijpend zijn: afnemende tijd voor zelfzorg, mantelzorg en vrijwilligerswerk, tweedeling tussen betaald werkenden ná de pensioenleeftijd enerzijds en oudere en jongere betaald werkzoekenden vóór de pensioenleeftijd waaronder vooral de lager opgeleiden, anderzijds. En het onderscheid tussen de levensfasen wordt onzichtbaar, waardoor een verbrokken sociaaleconomisch landschap ontstaat dat vraagt om nieuwe verkaveling. De huidige derde fase wordt, ten opzichte van de tweede levensfase, door de groter wordende afstand in tijd en beleving gekenmerkt door minder doelgerichtheid, minder structuur en meer monotonie. Rekening houdend met afnemende gezondheid bij het verder ouder worden en met een nu nog bestaande lagere pensioenleeftijd dan 65 jaar, zijn er nu in de derde levensfase circa 15 jaren geheel of gedeeltelijk beschikbaar zijn voor een meer maatschappelijke functie. Deze nieuwe levensjaren aan de mens hier en nu geschonken, worden ook wel 'Hizkia-jaren' genoemd naar de oudtestamen-

tische koning Hizkia aan wie na een terminale ziekte nog 15 levensjaren in gezondheid geschonken werden om zijn maatschappelijke opdracht te voltooien. Het gemiddeld aantal levensjaren na de pensioenleeftijd is dus lang geworden en wordt nog steeds langer. Voor de gevorderde tweede levensfasers die werkloos zijn geworden en geen of weinig uitzicht op betaalde arbeid meer hebben, is de tijdshorizon nog langer.

Naar de nieuwe derde levensfase

Demografische veranderingen met te verwachten nadelige maatschappelijke gevolgen leiden als regel tot overheidsingrijpen. Te denken valt aan afnemende geboorten, immigratie, krimpende regio's, tekorten en overschotten op de arbeidsmarkt. De grote toename van het aantal ouderen heeft zoals hiervoor vermeld, weliswaar geleid tot enig overheidsingrijpen maar toch primair vanuit de financiële invalshoek. Over een andere functie van de nieuwe derde levensfase met bijdragen en verplichtingen tot instandhouding van de maatschappij is weinig nagedacht. Niet door de ouderen zelf, niet door de tweede levensfasers, niet door de veelal individueel gerichte professionele zingeverers aan het gevorderde leven en ook niet door de rijksoverheid. Wel zijn er ook door de overheid morele oproepen op ouderen gedaan om actief te blijven en zich in te zetten voor zelfzorg, mantelzorg, vrijwilligerswerk, persoonlijke ontwikkeling e.d. De oproep in de troonrede van 2013 over de participatiesamenleving en de eigen verantwoordelijkheid past in een morele en sociale traditie, maar heeft niet specifiek betrekking op de veranderde positie van de derde levensfasers.

De geschetste demografische situatie pleit ervoor om de huidige derde fase op te waarderen tot een meer maatschappelijke fase. De huidige onbegrensde en weinig doelgerichte derde fase dient daartoe te ontwikkelen naar een nieuwe derde maatschappelijke fase vanaf 65/66 jaar tot circa 80 jaar waarna de vierde – sociale – levensfase aanvangt.

De realisering van een nieuwe derde meer maatschappelijke levensfase hangt natuurlijk

nauw samen met de maatschappelijke invulling(en) en vervolgens met de noodzaak tot institutionalisering als het proces waarbij gedragsvormen algemeen gangbaar worden, als collectief stollend gedrag rondom een waarde of norm die aanspreekt en bestaand gedrag verandert of uitdooft (De Jager, Mok en Bergers 2014). De nieuwe fase dient niet alleen onderscheidend te zijn van de vierde fase, maar vooral ook van de tweede fase. Het gaat om bijdragen in deeltijd aan de oplossing van actuele maatschappelijke vraagstukken tegen vormen van waardering en honorering die niet concurrerend zijn met het betaalde werk van de tweede levensfasers en ook niet met vrijwilligerswerk. Gedacht kan worden aan maatschappelijke werkzaamheden op het terrein van duurzaamheid, leefbaarheid, veiligheid én het hoogst actuele vraagstuk van de 'verouderbaarheid' met de vraag in hoeverre mensen op een kwalitatief aanvaardbaar niveau ouder en oud kunnen worden nu allerlei bestaande ondersteunende instituties wegvallen en nieuwe instituties nog niet of onvoldoende zichtbaar zijn geworden. De nieuwe derde levensfasers zouden door de overheid gefaciliteerde kennis- en vaardigheidstrainingen kunnen volgen om vervolgens in een nieuwe beroepenclassificatie, passend bij de functie van de nieuwe derde levensfase, als maatschappelijke ondersteuners op vernoemde terreinen, ingezet te worden. Op het terrein van de 'verouderbaarheid' gaat het dan om eerste hulp en bijvoorbeeld om het opzetten en begeleiden van buurtcoöperaties van en voor kwetsbare ouderen. De overheid kan de institutionalisering van de nieuwe derde fase bevorderen met nader te ontwikkelen positieve en negatieve sancties waardoor de functie van de nieuwe derde fase geleidelijk ook een manifeste wordt.

Winnaars of verliezers

Ouderenbonden, vakbonden, werkgevers en rijksoverheid moeten blijven streven naar de instandhouding van een verplicht collectief

aanvullend pensioenstelsel vanaf het einde van de tweede levensfase, d.i. thans 65/66 jaar. Individualisering dient niet alleen te worden afgewezen vanwege onzekerheid over het inkomen na de tweede levensfase, maar vooral ook vanwege de voorgestelde definitie van de derde levensfase. Mensen met geen of een laag aanvullend pensioen zullen helaas blijven voorkomen. Als ze daardoor gedwongen worden om door te starten zijn ze verliezers ten opzichte van hen die daartoe niet gedwongen zijn en derhalve als winnaars kunnen worden gezien. Omgekeerd zullen de vrijwillige doorstarters zich winnaars kunnen voelen ten opzichte van de niet-doorstarters die 'gevangen' bleven binnen de institutie van de huidige derde levensfase. Of daarmee de vrijwillige doorstarters als voorlopers van een emancipatorische ouderenbeweging kunnen worden gekwalificeerd is zeer de vraag. De bedenkingen en nadelen zijn hiervoor aangegeven. Maar van verwijtbaar gedrag jegens doorstarters is vooralsnog geen sprake. Een groot deel van de doorstarters is bij gebrek aan een voor hen passend alternatief in een maatschappelijk vacuüm terecht gekomen dat zij met hun doorstart vullen. Zo zijn zij verliezers noch winnaars, maar reservisten voor een nieuw maatschappelijk alternatief in de nieuwe derde levensfase (Hazenkamp 2011).

Literatuur

- Dingemans, Ellen e.a. (2013). Doorstarten na pensioen: een opkomend fenomeen. In *Demos, september 2013*.
- Geluk-Bleumink, Anjo (2013). Betaald werk na je pensionering. *Gerôn, maart 2014*.
- Hazenkamp, Gerard J. (2011). Maatschappelijke reservisten. *Gerôn, juni 2011*.
- De Jager, Mok en Berkers (2014). *Grondbeginselen der sociologie*. Groningen: Noordhoff.

Over de auteur

Drs. Gerard J. Hazenkamp is oud-bondsvoorzitter van de Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB).

Love ever after



Ouderen zijn traag, versleten, lelijk, hulpbehoevend, vies, onhandig en niet van deze tijd. Dit is het beeld wat veel jonge mensen van ouderen hebben. Ze zijn oud en dus afgeschreven. Studio Breedbeeld wil dit beeld veranderen. We laten zien dat ouderen ook inspirerend zijn. Creatief, avontuurlijk, stijlvol, muzikaal, sportief en slim. Oud is niet gelijk aan afgeschreven, maar kan juist van toegevoegde waarde zijn. Wij zien ouderen als oldtimers. Een oldtimer zet je niet zomaar aan de kant van de weg, een oldtimer is mooi en waardevol..
Zie voor meer informatie: www.studiobreedbeeld.nl

Susanne Kuijper

Het doorknippen van de arbeidsrelatie

BALDWIN VAN GORP

Iedereen hoopt ooit oud te worden, zeker als dat in goede gezondheid kan. En toch is het een met taboes omkleed onderwerp. In deze bijdrage komt aan bod vanuit welke courante perspectieven de samenleving naar ouderen kijkt. Vaak resulteren deze immers in een problematiserende voorstelling van het ouder worden. De assumptie is dat dit een bezwarend effect heeft op hen die de arbeidsmarkt op het einde van de loopbaan verlaten.

Met z'n allen langer moeten werken

Naar mijn aanvoelen heb je in de academische wereld twee types emeriti: zij die koste wat het kost willen blijven, en zij die niet snel genoeg weg kunnen zijn. En in de meeste andere sectoren van tewerkstelling zal het niet veel anders zijn. Zo zwaaide de KU Leuven in 2011 de befaamde Belgische econoom Paul De Grauwe uit: hij was 65 geworden en mocht daarom op emeritaat. De Grauwe had daar echter helemaal geen zin in. De London School of Economics maakte geen punt van zijn leeftijd en wierf hem aan. Hij is er nog steeds actief.

In de discussie rond het verhogen van de pensioenleeftijd luidt de formulering nochtans: “we zullen met z'n allen langer *moeten* werken.” Van kunnen of willen is geen sprake. Veel zal afhangen van de mate waarin mensen zich met hun werk vereenzelvigen en ze er de nodige voldoening uit putten. In het geval van academici valt ook hun sociale status weg en de contacten met binnen- en buitenlandse collega's. Het alternatief – niets moet nog – wordt mogelijk niet als zinvol gepercipieerd.

De overgang van betaalde arbeid naar pensioenering is zeker en vast een belangrijke stap in een mensenleven die eenvoudiger te zetten is als men de kunst van het loslaten beheerst. Wat het ook zij, hoe iemand deze overgang ervaart, is persoonlijk. Waar het in deze bijdrage echter over gaat, is de vraag met welke maatschappelijke denkbeelden over ouder worden men te maken krijgt? Deze kunnen namelijk ook een rol spelen bij hoe men het einde van de arbeidsrelatie ervaart.

Hiervoor vertrek ik van de studie over ‘ouder worden’ die ik samen met de Koning Boudewijnstichting uitvoerde (Van Gorp, 2013). De studie handelde over de frames en counterframes die betekenis aan het ouder worden verlenen. Met een frame wordt een maatschappelijk denkbeeld bedoeld dat als een bril fungeert van waaruit naar de werkelijkheid gekeken wordt. Zo'n frame resulteert bovendien in een problematiserende interpretatie van de werkelijkheid. Counterframes doen het tegenovergestelde: zij leiden tot een gede-problematiseerde versie van de werkelijkheid.

Impliciete boodschappen

Let wel: met een deproblematiserend counterframe wordt niet bedoeld dat deze frames een beeld van ouder worden opleveren dat niet problematisch zou zijn. Zo is er het frame 'Eeuwige jeugd' dat in de reclame regelmatig opduikt. Dit is een duidelijk counterframe: pensionering houdt het terugwinnen van vrijheid en onafhankelijkheid in. Echter, alle verwijzingen die met aftakeling en lichamelijk ongemak te maken hebben, moeten plaats ruimen voor eigenschappen die met jeugdigheid geassocieerd worden, zoals aantrekkelijkheid, zorgeloosheid en vitaliteit. Daardoor ontstaat een romantisch beeld van ouderen die niet ernstig in het leven staan. Vandaar dat dit deproblematiserend counterframe als problematisch te bestempelen is. Een frame dat een duidelijk deproblematiserend perspectief biedt op het ouder worden in een werkcontext, maar ook in breder perspectief, is 'Afnemend nut'. Het gaat daarbij over een louter rationele kosten-batenanalyse waarbij ouderen als een 'last' worden gezien omdat hun nut stelselmatig afneemt, tot een punt waarop ze alleen nog een kost vertegenwoordigen. Dit is een frame dat heel vaak een impliciete veronderstelling is in discussies over onder meer de betaalbaarheid van de pensioenen. Maar er zijn ook andere voorbeelden. Zo is het niet zo moeilijk om nieuwssites erop te betrappen dat ze bij een bericht over het onhandig omgaan met computertechnologie een allerminst flatterende archiefphoto van een oudere zetten. Zo plaatste de Vlaamse kwaliteitskrant *De Standaard* op haar website www.standaard.be bij een artikel met als titel: "Eén op de zeven kan e-mails niet ordenen" een stereotiep beeld van een oud dametje dat moeite lijkt te hebben met het lezen van het beeldscherm (Liv, 2013). Het beeld roept zodanig stereotypen bevestigende beelden op dat de vermelding in het onderschrift dat steeds meer oudere mensen meestappen in het digitale verhaal niet volstaat. Het kwaad is allang geschied. Het artikel zelf bespreekt een onderzoek van de Oeso waaruit bovendien op te maken valt dat die één op zeven voor de hele bevolking geldt en niet specifiek voor ouderen. Het is niet

ondenkbaar dat dit type van impliciete boodschappen een impact heeft op het welbevinden van een individuele oudere.

Het onderzoek plaatst tegenover 'Afnemend nut' het counterframe 'Zilveren goud'. Hierbij wordt er eveneens een kosten-batenanalyse uitgevoerd maar die valt heel wat gunstiger uit. Het frame gaat daarbij uit van de kansen en het winstpotentieel van ouderen. Zij zijn immers een bron van kennis en ervaring. Ze beschikken vaak over een grote koopkracht én de nodige vrije tijd. Ook op sociaaleconomisch vlak blijft er potentieel onderbenut of weinig zichtbaar. Vóór pensionering kunnen ze bijvoorbeeld als coach en mentor fungeren op basis van hun ervaring. Na pensionering vangen ze vaak hun kleinkinderen op, waardoor de ouders eenvoudiger actief kunnen blijven op de arbeidsmarkt.

Op persoonlijke ontplooiing staat geen leeftijds grens

Een onderliggend en mogelijk alles overheersend frame is de angst voor verlies aan autonomie en aftakeling. De angst voor de dood is dan mogelijk zelfs minder van tel. In de communicatie inspelen op deze oerangsten van de mens kan zorgen dat het onderwerp de aandacht trekt, maar het werkt ook taboeversterkend. Bovendien, de beeldvorming over het ouder worden is zodanig eenzijdig deproblematiserend dat ze potentieel een discriminerend karakter heeft. Het is opvallend dat stereotiepe beelden over vrouwen en etnisch-culturele minderheden sneller tot sociale afkeuring leiden, terwijl dat bij ouderen meer getolereerd wordt. Hierbij speelt mogelijk een ander fenomeen een rol, namelijk dat er redenen zijn om te veronderstellen dat ouderen zich niet vereenzelvigen met deze groep. Wie tot die groep behoort, is bovendien al moeilijk strikt af te bakenen, waardoor verschillende generaties in dezelfde verzamelbak belanden, bijvoorbeeld zowel een man van zestig die nog pakweg vijf jaar in het actieve beroepsleven voor de boeg heeft als zijn moeder van 85 die in een woonzorgcentrum verblijft.

Iemand een oudere noemen, reduceert deze persoon onterecht tot slechts één persoons-

kenmerk, namelijk de gevorderde leeftijd. De twee counterframes die hieraan kunnen verhelpen, zijn 'Ouderdom als natuurlijk proces' en 'Persoonlijke ontplooiing'. Bij het eerste frame is het enerzijds van belang te erkennen dat een hoge leeftijd geen synoniem voor ellende hoeft te zijn en anderzijds dat ouder worden meer naar waarde wordt geschat. Ja, ouder worden kent waarschijnlijk meer typische 'groeipijnen' in vergelijking met andere als problematisch gepercipieerde levensfasen zoals de pubertijd. Nochtans kan een mens zich blijven ontwikkelen op persoonlijk vlak. Op persoonlijke ontplooiing staat geen leeftijdsgrens. Zo is de schatrijke Amerikaanse zakenman Warren Buffett momenteel 84, maar is zijn hoogbejaarde leeftijd een triviaal gegeven.

Meer evenwicht en nuance

Het praktische besluit van deze uiteenzetting luidt niet dat de moeilijk te voorkomen fysieke ongemakken, het verlies en eventueel andere ellende van het ouder worden buiten het blikveld van het publiek moeten worden gehouden. Wel van belang is om ouder worden niet al bij voorbaat als problematisch voor te stellen. Daardoor ontstaat het gevaar dat een enorm potentieel aan levenservaring onderbenut blijft. De kunst bestaat erin een slim evenwicht te vinden tussen frames en counterframes, wat moet resulteren in een meer evenwichtig en genuanceerd beeld van het ouder worden. Dit zou op termijn ervoor

moeten zorgen dat ouder worden uit de taboesfeer komt. Ieder frame, al is het problematiserend, dat helpt om ouder worden bespreekbaar te maken, de persoonlijke en maatschappelijke aanvaarding ervan te versterken, mensen ertoe aan te zetten op jongere leeftijd hun oude dag te plannen en er een zinvolle invulling aan te geven, is er een dat praktisch inzetbaar is.

Literatuur

- Liv (2013, 9 oktober). Eén op de zeven kan e-mails niet ordenen. De Standaard Online. http://www.standaard.be/cnt/dmf20131009_00782187. Geraadpleegd op 16 september 2014.
- Van Gorp, B. (2013). *Van 'over en oud' tot 'het zilveren goud': beeldvorming en communicatie over het ouder worden*. Vroeger nadenken over later: een dialoog tussen generaties over de latere levensjaren, Brussel: Koning Boudewijnstichting. Online: <http://www.kbs-frb.be/publication.aspx?id=307535&langtype=2067>. Geraadpleegd op 16 september 2014.

Over de auteur

Baldwin Van Gorp is hoofddocent journalistiek en communicatiemanagement aan het Instituut voor Mediastudies van de KU Leuven, e-mail: baldwin.vangorp@soc.kuleuven.be. Vanuit de framingbenadering deed hij recent onderzoek naar onder meer de ziekte van Alzheimer, ouder worden, kinderarmoede en arbeidsongeschiktheid.

Wat leert de natuur ons over loslaten?

NELLY WIJFFELAARS

De ouder wordende mens wordt meer dan in een andere levensfase geconfronteerd met loslaten van dat wat voor hem van betekenis is in zijn leven. Mensen die dierbaar zijn, gezondheid, afnemende energie, werk, andere zaken. Hoe gaan we om met het natuurlijke gegeven van groei, bloei, rijpen en afsterven?

Kringloop

In de natuur is die kringloop vanzelfsprekend. In het voorjaar is er de ongekende kracht van ontkiemen, groeien en bloeien. In de zomer het rijpen, tot volle wasdom komen en vrucht dragen. Herfst is de tijd van vruchten loslaten, kleurrijke transformatie en langzaam voorbereiden op de winter. Winter staat voor rust, naar binnen keren en afsterven.

Vanzelf komen beelden in me op die te maken hebben met verschillende leeftijdsfasen. Mijn kleindochter van nog geen jaar oud, onze kinderen, rond de 30 nu, die langzaam aan echt volwassen worden, collega's in de bloei van hun leven, mensen van mijn generatie, zo rond de 60 en mijn hoogbejaarde buurvrouw die na de dood van haar man zich alleen niet meer kan redden omdat ze langzaam aan dement wordt.

'Panta rhei', is een bekende uitspraak van de Griekse filosoof Heraclitus. Het betekent: alles stroomt, alles is in beweging. Ons leven en alles in onze wereld blijft niet zoals het is, alles verandert aldoor. Het leven vraagt van ons om mee te gaan in dat voortdurend veranderen en los te laten wat er is. Omdat ik werk als verliescounselor denk ik meteen aan grote veranderingen in ons leven. Aan afscheid nemen, een dierbare verliezen en daarom rouwen.

De verliescirkel

Anders dan de natuurlijke kringloop die gebonden is aan verschillende levensfasen doorlopen we vaak meer dan eens in het leven een andere cyclus: de verliescirkel. De verschillende stadia worden weergegeven als een doorgaande lijn. Welkom heten – hechten – intimiteit aangaan – verliezen en afscheid nemen – betekenis geven.

Elke stap heeft met de andere stadia te maken. Pas als je echt welkom bent kun je je hechten. Wie de emotionele nabijheid heeft ervaren van liefdevolle ouders kan zich als volwassene in vertrouwen overgeven aan een intieme relatie. Waar je van houdt kun je verliezen. Verlies van welke aard dan ook brengt rouw met zich mee. Wie stevig gehecht is kan in zo'n tijd leunen op anderen en troost toelaten. Je hoeft het niet alleen te doen. De laatste stap is het moeilijkste om te omschrijven. 'Het verlies een plaats geven' of 'verweven in je leven'. Hier komt het loslaten, aanvaarden of accepteren. Ik vind het grote woorden. Er mee kunnen leven, het verlies kunnen dragen, dat vind ik al heel wat. Pas als de cirkel rond is ben je toe aan een nieuw begin. Als je je rouw genomen hebt en vrede hebt met een verlies kun je je weer opnieuw verbinden met het leven. In deze stap ligt de sleutel.

Terug naar de natuur

Het is herfst. Bladeren die eerst groen waren, worden nu geel, oranje en rood. Van binnen gebeurt ook wat. De sapstroom trekt zich terug en tussen het blad en de aanhechting vormt zich een kurklaagje zodat het blad gemakkelijker los kan laten. Daar hangt het nog even vast aan de boom. Een windvlaag geeft het laatste zetje en neemt het mee. Het blad laat zich meevoeren, zweeft sierlijk in de lucht en maakt een zachte landing op de bodem.

Kunnen wij ook op zo'n manier loslaten? In mij komen woorden op als overgave en vertrouwen. Voorbereiden op een afscheid, nog even alle mooie kanten zien en werken aan dat kurklaagje. Loslaten vraagt overgave en vertrouwen in het van binnen weten dat het goed is zoals het gaat.

Rituelen zijn er niet voor niets

Ze helpen ons bij grote veranderingen in ons leven. Denk aan geboorte, volwassen worden, huwelijk en dood. Een ritueel gaat vaak gepaard met symbolische handelingen die ons helpen die overgang te maken. Er zit iets in van het afsluiten van de ene levensfase en een nieuwe ingaan. Wat je achterlaat ken je, het nieuwe nog niet.

In het uitvoeren van rituelen voelen we onze verbondenheid met anderen. Wat is er fijner dan een pasgeboren kind te verwelkomen in een warme kring van familie en vrienden. Door een huwelijk laat je de buitenwereld weten voortaan samen door het leven te gaan. Als je met pensioen gaat sluit je je werkzame leven af en ga je een nieuwe levensfase in. Fijn om dat samen met je collega's en familie te doen. Als iemand dood gaat werkt een verbindend ritueel, een afscheidsdienst, ondersteunend en troostend. Je staat niet alleen, er is een kring van mensen om je heen die samen met jou verdrietig is.

Er zijn verliezen waar onze samenleving geen rituelen voor kent. Want hoe vier je een echtscheiding? Ik denk aan mensen die hun ontslag krijgen. Of na een periode in de ziekteverzuim arbeidsongeschikt worden. Allemaal

verdrietige zaken die nog pijnlijker worden als er geen duidelijke afsluiting is. Hoe ga je om met een of meerdere miskramen? Misschien gevolgd door definitieve kinderloosheid. Ook voor deze situaties zijn rituelen te bedenken. Het vraagt wat creativiteit en misschien heb je daar wat hulp bij nodig.

Uit de praktijk

Met mijn cliënten ga ik graag de natuur in. Er is een ander perspectief dan binnen de vier muren van mijn praktijkruimte. Je ervaart dat we deel zijn van een groter geheel. In het bos is groei en bloei, leven en afsterven een natuurlijk gegeven. Ook de dode bomen en planten maken deel uit van het geheel, net zo goed als de zaden. Het mooiste van alles is dat dood hout weer grondstof is voor nieuw leven. De cirkel is rond.

Met een weduwe loop ik door het bos. Haar traject is bijna afgerond. Ik vraag haar stil te staan bij haar situatie zoals die nu is, ruim anderhalf jaar na de dood van haar man. Het gemis is nog steeds groot, er was veel onrust en onzekerheid, nu komt er meer stabiliteit. Ze zoekt een symbool voor haar zelf. Een stevige boom, onderaan wat kaal, ook wat littekens op zijn bast. "Die plekken horen bij mij, die neem ik mee", zegt ze. De boom staat een beetje gebogen, nog niet helemaal overeind. Bovenaan ziet ze groene blaadjes en jonge takjes die omhoog wijzen. "Er is weer groei. En kijk, ik sta niet alleen, er staan bomen om me heen."

Ik vraag haar zich om te draaien en wat terug te lopen. Hoe was het toen haar man nog leefde? Ook daar zoekt ze een symbool voor. Ze vindt twee verschillende bomen dicht bij elkaar. Het is net of de ene de andere boom wat in bescherming neemt, hij is ook wat groter. Waar staan die twee bomen voor? "Onze harmonie, liefde, het samen ouder zijn van de kinderen, verbondenheid." Hoe is het om daar naar te kijken? Ze voelt opnieuw het gemis, de pijn van het afscheid, het alleen zijn nu. Wat neemt ze in dankbaarheid mee vanuit dat wat er was? "De liefde blijft, hij zal altijd een plaats in mijn hart houden. Alle goede herinneringen aan het leven wat we samen

mochten leiden. Zijn zorgzaamheid voor de kinderen en mij.”

Nu draait ze om. Ik vraag haar langzaam en met aandacht de stappen te zetten. Van toen naar nu, van nu naar de toekomst. Wat gaat er door haar heen? “Ik laat hem achter, dat doet pijn. Toch heb ik het gevoel dat hij met me meegaat, dat geeft vertrouwen.”

Hoe kijkt ze naar de toekomst? We kijken samen naar het pad zoals zich dat voor ons uitstrekt. “De angst is minder, er is meer vertrouwen. Net alsof hij tegen me zegt: ‘Je doet het goed!’ Ik merk dat ik weer meer opensta voor anderen.” Ze zoekt een symbool voor dat vertrouwen in de toekomst. Iets wat ze mee naar huis kan nemen. Ze vindt kleurige gele bloemetjes met een heleboel knoppen. “Kijk, een paar bloemen zijn al open, sommige

knoppen zijn nog dicht. Ik houd van geel, de kleur van de zon. Ik wil weer kleur in mijn leven.” Ze maakt er een foto van en neemt een bloemetje mee naar huis om het te drogen.

Literatuur

Riet Fiddelaers-Jaspers (2011). *Met mijn ziel onder de arm*. ISBN 978-90-77179-00-0. Te bestellen via www.in-de-wolken.nl

Over de auteur

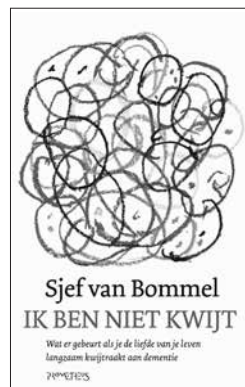
Nellie Wijffelaars is gediplomeerd en gespecialiseerd verliescounsellor en wandelcoach. Ze heeft een eigen praktijk www.ikloopmetjemee.nl en biedt individuele begeleiding aan cliënten met hulpvragen rond verlies en rouw. Daarnaast heeft ze een aanbod rond het werken met het levensverhaal.

GESIGNALEERD

Ik ben niet kwijt

Sjef van Bommel. Amsterdam: Uitgeverij Prometheus, 2014, ISBN 978-90-44622-17-1, 320 pagina's, €19,95. Zie voor meer informatie: www.sjefvanbommel.nl

Thom en Sjef zijn dertig jaar samen – vanaf een tijd dat homoseksualiteit nog nauwelijks bespreekbaar was – als blijkt dat Thom aan het dementeren is. Langzaam ziet Sjef zijn bruisende, intelligente en sociale partner veranderen in een onzekere en opvliegende man. Hij raakt hier aanvankelijk door in verwarring, tot hij begrijpt dat er echt iets mis is met Thom. Sjef neemt meer en meer de zorg voor Thom op zich, en ondanks zijn verdriet en frustraties leert hij inzien dat hij hun tijd samen moet koesteren. Vanaf dat moment gaat hij er alles aan doen om iets moois te maken van wat hun nog rest aan toekomst. In dit openhartige en ontroerende verslag beschrijft Sjef zijn leven met Thom, waarin hij probeert het verwoestende effect van dementie langzaam een plek te geven. *Ik ben niet kwijt* is het relaas van een sterke liefde, die ondanks de sluipende en uiteindelijk fatale ziekte van Thom niets aan kracht verliest.



Wij in de wijk

MARION DUIMEL & INGRID MEIJERING

Stichting GetOud (www.getoud.nl) bedacht en maakte voor het stadsdeel Loosduinen het project Wij in de Wijk. Voor de expositie zijn in totaal 24 Loosduinse ouderen en jongeren gefotografeerd en in duo's afgebeeld. Beiden zeggen aan de hand van elkaars foto iets over elkaar, terwijl ze elkaar (nog) niet kennen. Het project past bij de doelstelling van GetOud om verbinding te leggen tussen jongeren en ouderen. Een andere doelstelling is om bij te dragen aan een positievere beeldvorming over ouderen en ouderdom. In het vervolg van het project Wij in de Wijk gaan Loosduinse ouderen gastlessen geven aan leerlingen in groep 8 van de lagere school en de eerste en tweede klassen van de middelbare school. Dit doen ze aan de hand van foto's en verhalen uit hun eigen leven.

Rob en Tycho wonen beiden in Loosduinen. Aan de hand van elkaars foto vertellen ze wie zij denken dat de ander is en geven ze hun mening over elkaar.

Tycho: Rob woont vast in een verzorgingshuis, daar wonen alle ouderen.

Rob: Hahaha, ja en dan woon ik in Kijkduin. Nog altijd gelukkig samen met mijn vrouw in een mooi huis. Nee, voor mij geen verzorgingshuis. Tot voor kort kwam ik er door mijn vrijwilligerswerk heel veel. Daar ben ik helaas mee gestopt, omdat ik ziek ben geweest. Ik zing nog in een koor en daardoor kom ik nog vaak in de huizen. Maar wonen, nee!

Tycho: U zingt, dat vind ik leuk. Ik maak ook muziek, ik speel tenor trom.

Rob: Tenor trom, dat is heel mooi. Ik zing het liefst en als het even kan Gregoriaanse muziek.

Tycho: Dat is iets anders dan tenor trom in een drumband.

Rob: O zeker. Heb je nog meer hobby's?

Tycho: Een hele waslijst: voetballen, buiten spelen en scouting. Ik zit op scouting. Dat vind ik echt leuk.

Rob: Dat is ook mooi, en je gaat ook nog naar school.

Tycho: Zeker, ik ga naar het praktijkonderwijs, daar ga ik heen voor mijn toekomst. Ik wil namelijk niet als zwerver over straat gaan. Bent u ook naar school geweest?

Rob: Dat is heel verstandig. Je moet goed aan je toekomst denken en dat doe jij. Ik heb ook gestudeerd en doe dat eigenlijk nog steeds. Mijn grote hobby is kerkgeschiedenis. Weet jij dat Loosduinen zonder de Abdijkerk helemaal niet zou hebben bestaan?

Tycho: Dat wist ik niet. Ik hoop dat alles hier in Loosduinen blijft zoals het is. Ik vind het

jammer dat de grote jongens dingen vernielen en de glijbanen vervuilen. Ik denk dat u het milieu ook heel belangrijk vindt.

Rob: Dat vind ik zeker en ik wil net als jij dat alles in Loosduinen mooi schoon blijft.

Tycho: Dat hoop ik ook!



Op dit moment werkt GetOud aan het project 'Huis vol Stijl', hierin maken bewoners zelf het woonzorgcentrum waar zij wonen gezelliger (www.huisvolstijl.nl). Ook ontwikkelt GetOud een spel voor in de zorg. Door middel van het oplossen van een raadselachtige gebeurtenis komen bewoners, zorgmedewerkers en mantelzorgers met elkaar in gesprek over zorgthema's.

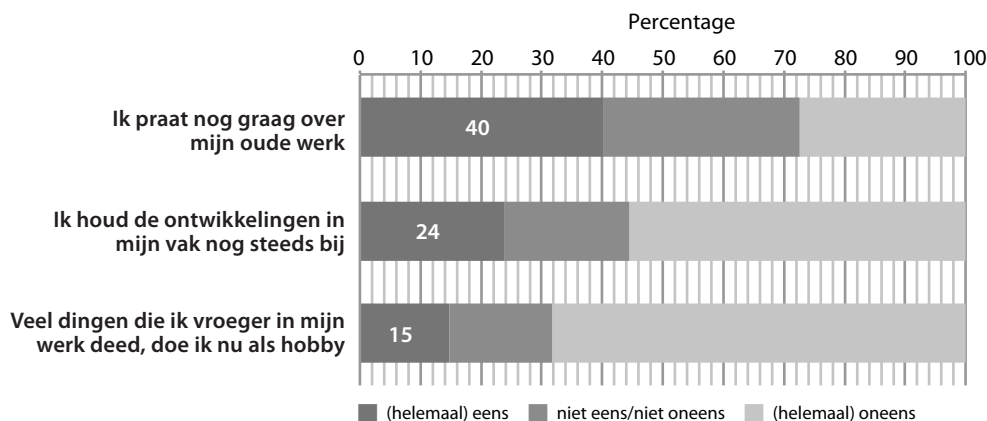
Het loslaten van de werkrol na pensionering

MARLEEN DAMMAN, NIDI

De overgang van werk naar pensioen is een belangrijke gebeurtenis in het leven van ouderen. Het stoppen met betaald werk betekent echter niet noodzakelijk dat de werkrol helemaal wordt losgelaten. In hoeverre speelt het oude werk nog steeds een rol in het leven van Nederlandse gepensioneerden? In een onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut zijn aan bijna 850 gepensioneerden stellingen hierover voorgelegd. Gemiddeld waren zij ten tijde van het onderzoek ruim 5 jaar met (vroeg) pensioen. Uit de antwoorden blijkt dat voor een aanzienlijk deel van de gepensioneerden het oude werk nog steeds een rol speelt. Bijvoorbeeld,

ongeveer 40% praat nog graag over het oude werk, bijna een kwart houdt de ontwikkelingen in het vak nog steeds bij en 15% doet nu dingen als hobby die eerder onderdeel van het werk waren. De mate waarin het oude werk nog een rol speelt in het leven van gepensioneerden blijkt te verschillen naar opleidingsniveau. Zo geeft 18% van de gepensioneerden met een lager opleidingsniveau aan de ontwikkelingen in het vakgebied nog steeds bij te houden. Onder gepensioneerden met een hoger opleidingsniveau komt dit meer voor: 29% houdt de ontwikkelingen in het vak nog steeds bij.

Mate waarin het oude werk nog een rol speelt in de levens van volledig gepensioneerden (N = 848)



Bron: NIDI werk en pensioen panel 2011

Slechte adem?

Doe een stap naar voren!

ROXANE WEIJENBERG

Als u dit artikel leest is het de koude decembermaand, de maand van korte dagen, uitvallende treinen en misschien wel sneeuw. Maar het is (vooral ook) de maand van gezelligheid, etentjes of feestjes met vrienden of familie. U bezoekt misschien ook nog uw oudere familieleden, die alleen of samen wonen, of in een zorginstelling verblijven.

Ontsteking

Stel u komt aan bij uw bezoek, geeft een hand, een knuffel, een kus, en uw geliefde moeder, vader of tante blijkt een vreselijk slechte adem te hebben. Wat doet u dan? De meesten van ons zullen niks durven zeggen, dat voelt toch wat gênant, en dus leunen we wat naar achter als er gepraat wordt, deinzen we terug bij de afscheidskus, en op de terugweg bespreken we het misschien met onze eigen achterban. 'Jee-tje, goh, heb je dat ook gemerkt?' Maar meer doen we helaas vaak niet. Zou u dit ook doen als de geliefde in kwestie een ontstoken wond had, op de hand, of in een oog? En als hij of zij zich daar duidelijk niet van bewust was? Nee, grote kans dat u dan zou zeggen, 'nou, ga daar toch maar eens mee naar de dokter, dat is niet goed!' Een slechte adem (halitose) is in feite niet anders. Het is meestal het gevolg van een ontsteking in de mond, bijvoorbeeld een tandvleesontsteking (gingivitis of parodontitis) die zonder behandeling niet zal verdwijnen. De gevolgen ervan zijn groter dan alleen de sociale verarming die optreedt; het kan zelfs leiden tot longontsteking (aspiratie pneumonie) of ontsteking van het hart of de hartkleppen (endocarditis).

Mondzorg en kauwen bij ouderen

Het is bekend dat de mondzorg van ouderen vaak suboptimaal is. Zeker als er sprake is van cognitieve achteruitgang zien we dat cliënten niet meer regelmatig naar de tandarts gaan, dat de eigen mondzorg achteruit gaat (men vergeet het te doen, of kan het niet meer adequaat). Tegen de tijd dat een oudere met dementie in een verpleeghuis komt, is de mondhygiëne vaak al zo verslechterd, dat een groot deel van de eigen tanden verloren is. Dit is eens te meer jammer, omdat het juist dan ook erg lastig blijkt om nog aan een prothese te wennen, en men dus vaak tandeloos en met een beperkte kauwfunctie achter blijft. Dat kauwen belangrijk is, hebben wij, onderzoekers van de Vrije Universiteit en ACTA, de afgelopen paar jaar geprobeerd aan te tonen met een klinische studie. Uit eerder onderzoek met muizen was al gebleken dat verminderde kauwfunctie en minder kauwactiviteit (bijvoorbeeld door het eten van gemalen voedsel) leidde tot verminderde cognitieve vermogens, zoals een verslechterd geheugen. Ook werd aangetoond dat herstel van het kauwvermogen leidde tot herstel van de geheugenfunctie. Bij studies met mensen werd vooral een relatie beschreven tussen

kauwvermogen en cognitief functioneren, en bijvoorbeeld tandverlies en het risico op dementie. Of er een oorzakelijk verband was, was nog niet onderzocht. De introductie van de 'Richtlijn Mondzorg voor zorgafhankelijke cliënten in verpleeghuizen' van de Nederlandse Vereniging van Verpleeghuisartsen uit 2007 leek een goed moment om het effect van verbeterde mondzorg, en (daardoor) toegenomen kauwactiviteit te onderzoeken.

Klinische studie

We ontwierpen een studie waarbij meer dan honderd mensen verbeterde mondzorg zouden krijgen, volgens de richtlijn, en vulden dit aan met dieetaanpassingen, al naar gelang de lokale mogelijkheden. Vervolgens werden de effecten hiervan gemeten op verschillende momenten, tijdens een nulmeting, na zes weken, na twaalf weken en na een half jaar. We onderzochten de cognitie uitgebreid, maar ook de kwaliteit van leven, en het kauwvermogen. Voor dat laatste hadden we een speciale objectieve test ontwikkeld, met twee kleuren kauwgom die door een computer-algoritme automatisch geanalyseerd werd. Enthousiast gingen we van start. Er werden klinische lessen gegeven, we kwamen veel in de deelnemende instellingen en het zag er uitstekend uit. Na de nulmeting ging iedereen vol goede moed aan de slag, er zou gepoetst worden, harder eten aangeboden worden en wie naar de tandarts moest, zou gaan of gebracht worden.

Problemen

Het duurde even voordat we het echt doorhadden, maar zo mooi als het leek was het dus niet. De verzorgenden liepen tegen veel problemen aan bij het bieden van mondzorg, en ook het dieet aanpassen was vele malen moeilijker dan gedacht. Na heel veel investeringen van tijd, geld en moeite van zowel onze kant als vanuit de deelnemende instellingen, hebben we zelfs moeten concluderen dat het beter was om te stoppen met onze metingen, omdat de interventie echt niet volgens het protocol uitgevoerd kon worden, en onze data dus niets zouden opleveren over een effect van

kauwen, want er werd niet méér gekauwd dan eerst. Een moeilijke beslissing want wij, als onderzoekers, zagen opeens het hele project in het water vallen. Uiteindelijk hebben we met alle betrokken partijen een goed gesprek gevoerd, we hebben goed geluisterd en geobserveerd, en konden toch waardevolle lessen trekken uit het project. Andere dan we verwacht hadden, maar het past een goed wetenschapper om open te staan voor de les die voor je ligt en zonder vooringenomen mening naar je uitkomsten te kijken.

Welke lessen konden we trekken?

Ten eerste dat het geven van klinische lessen en het bieden van (intensieve) praktische en morele ondersteuning niet voldoende is om de mondhygiëne te verbeteren. Dit sluit aan bij andere studies die de introductie van de richtlijn hebben gevolgd. Het organiseren van de klinische lessen was vaak al een organisatorische uitdaging, die ook veel inspanning vroeg van de verzorgenden, aangezien zij veelal in hun vrije tijd moesten komen. Het feit dat managers vaak niet aanwezig waren bij die lessen, of dat de uren niet gecompenseerd werden, gaf hen het gevoel dat het blijkbaar toch niet zo belangrijk was. Dit is jammer, aangezien onderzoek laat zien dat juist een betrokken en enthousiaste manager of een team-oudste een interventie kan (en moet?) dragen om het te laten slagen. Ook was er vaak geen tijd voor het verlenen van de mondzorg. Zeker in het begin is een verzorgende veel langer bezig met alles klaarzetten, uitleggen, voorzichtig beginnen enzovoort. De aanname dat mondzorg maar twee minuten duurt en dus ook maar twee minuten kost bleek een groot probleem; men kon dit er echt niet even bijnemen. Creatieve oplossingen werden bedacht, bijvoorbeeld door de mondzorg te verlenen op een rustig moment in de dag, in plaats van tijdens de ochtendspits, om zo toch de tijd te creëren. Daarnaast was er een gebrek aan geld; en daardoor aan materialen, of aan harder voedsel. Men had simpelweg geen budget om voor een hele afdeling tandenborstels te kopen! Toen ze dat hoorden, sponsorde stichting Alzheimer Nederland het

project vervolgens met honderden tandenborstels, geweldig! Dit was een goede stimulans, maar... ook hiermee waren de problemen niet opgelost.

Want om mondzorg te kunnen verlenen, heb je als verzorgende medewerking van de cliënt nodig, of tenminste geen tegenwerking. Maar iemand wiens mond al jaren niet meer verzorgd is, die zal best even tegenstribbelen als er opeens weer gepoetst moet worden; zeker als de verzorgende er wat twijfelend bij staat. En dat men twijfelde, dat zagen we bij de klinische lessen al, als we bij elkaar gingen poetsen. Het was even zoeken naar de juiste houding, hoe houd je de tandenborstel vast, hoe kun je zien wat je doet? Bij een meewerkende collega is dat heel wat makkelijker dan bij een afwerende cliënt. In de opleiding komt het verlenen van mondzorg helaas vaak ook niet voor. Andere studies bevestigen dit; afweergedrag en een niet meewerkende houding zijn risicofactoren voor slechte mondhygiëne. Aangezien de verzorging vaak bang is om de cliënt pijn te doen, of onrustig of angstig te maken, is het logisch dat beginnen met mondzorg een te grote stap is. Ik leerde deze les overigens pas echt goed zelf, toen ik de eerste tandjes van mijn baby moest gaan poetsen: het angstzweet stond op mijn rug, bang om haar pijn te doen. Toen begreep ik wat de verzorging zo moeilijk vond, en mij voor die tijd niet goed kon uitleggen; mondzorg is intiem, het is invasief, en je bent in een enorm kwetsbaar en gevoelig gebied bezig. Als iemand dan niet meewerkt, lijkt je te moeten kiezen tussen opgave of dwang.

Toewijding

Diverse studies laten zien dat het benoemen en trainen van specialisten voor de mondzorg goede resultaten kunnen opleveren, zeker als deze mensen ook opleiding krijgen in het omgaan met afweergedrag. Wij stellen dan ook voor om zo iemand op te leiden en aan te stellen als 'Denticure'. Door elke dag weer te proberen, en samen met de cliënt een manier

te zoeken die werkt, kan deze uiteindelijk wel mondzorg verlenen. Dat kost geld, en tijd, en materialen maar het levert ons gezondere ouderen op met meer kwaliteit van leven. Hoe bereiken we dat? Door als maatschappij aan te geven dat mondzorg geen luxe mag zijn maar basiszorg is, zowel in de thuiszorg als de verzorg- en verpleeghuis setting. Maar wat we vooral ook moeten doen – als partner, kind of mantelzorger – is op tijd aan de bel te trekken als blijkt dat iemand niet meer zelf in staat is om een goede mondhygiëne te handhaven. Toch iets zeggen, toch aandringen op tandartsbezoek, en eventueel ondersteuning bieden of regelen. De mondzorg kan zodoende tijdig overgenomen worden en kan iemand in een vroeg stadium wennen aan 'gepoetst worden'. En dan is die knuffel en kus de volgende keer weer net zo aangenaam als altijd.

Literatuur

Proefschrift *Mastication and oral health in elderly persons with dementia- the relationship with cognition and quality of life*. Roxane Wijenberg. ISBN: 978-94-6203-478-5. U vind het proefschrift hier: <http://dare.uvu.vu.nl/handle/1871/49608>

De richtlijn Mondzorg is te vinden onder: <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/mondzorg-richtlijnen.html>

Over de auteur

Roxane Wijenberg (1979) is een neurobioloog, en promoveerde in 2013 op het proefschrift *Kauwen en mondgezondheid bij ouderen met dementie- de relatie met cognitie en kwaliteit van leven* aan de Vrije Universiteit (VU) te Amsterdam. Hiervoor deed zij samen met prof.dr. Erik Scherder van 2008-2013 klinisch neuropsychologisch onderzoek in vele zorginstellingen in Nederland. Op dit moment werkt zij als research fellow bij de afdeling klinische neuropsychologie van de VU, en doet onderzoek naar de mogelijkheden tot pijnbestrijding bij diverse neurodegeneratieve aandoeningen.

Blijven Plakken: Het migratieverhaal van Turkse ouderen in Gent

TINA DE GENDT

Vijftig jaar geleden kwamen de eerste Turkse arbeidsmigranten aan in België en Nederland. 'Op zoek naar een beter leven', zo werd ons altijd verteld. De Turkse ouderen die ik interviewde voor mijn boek 'Turkije aan de Leie' vertellen echter een ander verhaal: Ze waren helemaal niet op zoek, maar ze hebben wel gevonden.

De pioniers van de migratie

In 2014 viert België het gouden jubileum van de Turkse en Marokkaanse migratie. Tijdens de feestelijkheden en herdenkingen werden de eerste generatie gastarbeiders, ook wel de 'pioniers van de migratie' genoemd, uitgebreid in de bloemetjes gezet. Vooral de Turkse gemeenschap gaf uiting aan enorm respect en bijzonder grote dankbaarheid tegenover deze intussen hoogbejaarde mannen en vrouwen.

Niemand kan er omheen dat het gros van de Turkse Belgen hun leven hier rechtstreeks of onrechtstreeks aan deze 'pioniers van de migratie' te danken heeft. Tijdens de ceremonies die dit jaar plaatsvonden, kon dat niet genoeg herhaald worden door jong en oud.

Wat mij persoonlijk het meest opviel aan deze vieringen was niet de dankbaarheid van de gemeenschap, maar wel de bescheidenheid van de Turkse ouderen die in het middelpunt van belangstelling werden geplaatst. Zij benadrukten vooral dat ze heel hun leven hard gewerkt hadden, maar over hun rol in deze geschiedenis, spraken ze eerder voorzichtig.

Pas wanneer de ouderen zelf het woord namen, werd duidelijk waar die bescheidenheid vandaan kwam. Hun migratieverhaal is namelijk veel minder het resultaat van een

keuze dan wij in het Westen graag geloven. Bij de overgrote meerderheid is het nooit de bedoeling geweest hun leven hier op te bouwen, het is gewoon zo gebeurd. De Turkse ouderen beschrijven het zelf als 'takildik', vrij vertaald: 'We zijn blijven plakken'.

Dat de pioniers van de migratie zichzelf als 'aangestranden' beschouwen, doet vandaag heel wat wenkbrauwen fronsen. Zowel hun nakomelingen als de meeste Belgen zijn er altijd vanuit gegaan dat de Turkse pioniers naar het Westen zijn vertrokken op de vlucht voor armoede en op zoek naar een beter leven. Hun migratieverhaal wordt graag vergeleken met dat van de Nederlandse en Vlaamse landverhuizers naar Amerika uit de 19de en vroege 20ste eeuw. Helaas loopt deze vergelijking, toch wat de intentie betreft, stevig mank.

De pioniers van de arbeidsmigratie zijn namelijk niet uit Turkije vertrokken in de hoop elders een nieuw leven te beginnen, maar wel om op korte tijd genoeg geld te verdienen om hun leven in Turkije terug op de rails te krijgen. Die terugkeergedachte bestond niet alleen in de eerste jaren van de migratie, maar is blijven doorleven tot de jaren tachtig en ze bestaat zelfs nu nog bij een deel van de Turkse ouderen.



De familie Palit maakt zich klaar voor de terugreis naar Turkije (1975).
Foto uit het STAM-project 'Blijven plakken. Over meer dan 50 jaar migratie naar Gent.'

Het verhaal van Nazim

Het verhaal van Nazim (84) geeft die realiteit treffend weer: Nazim behoorde in 1963 tot de allereerste lichte Turkse gastarbeiders in België. Voor zijn migratie overleefde Nazim als seizoensarbeider aan de Turkse kusten, tot hem in 1963 de mogelijkheid werd geboden om twee jaar in België te werken en daar het viervoud te verdienen van wat hij in Turkije kreeg.

Na twee lange jaren in de Limburgse koolmijn keerde Nazim in 1965 terug naar zijn vrouw en vijf kinderen in Posof (het uiterste Noordoosten van Turkije). Met het geld dat hij had verdiend, wilde hij een rode tractor kopen, zodat hij nooit meer als seizoensarbeider zou moeten werken. Die droom spatte uiteen toen één van zijn kinderen ziek werd en zijn dorpsgenoten één voor één kwamen bedelen bij hun rijke buur. Al na een jaar was het geld op en keerde Nazim terug naar de koolmijn.

Enkele maanden na zijn terugkeer, ontmoette Nazim aan de mijnpoort een man die

beweerde dat er aan de andere kant van het land werk boven de grond was dat bovendien beter betaald werd. Zo kwam Nazim in 1966 in Gent terecht, waar hij inderdaad goed werk vond in een meubelmakerij.

Nazim was tevreden in Gent, maar hij miste zijn vrouw en kinderen. Na twee jaar meldde hij de meubelmaker dat hij die zomer terug naar huis zou keren. Uit angst om zijn beste werknemer te verliezen, overtuigde de meubelmaker Nazim niet zelf terug te keren, maar zijn gezin naar Gent over te brengen. Hij hielp hem zelfs een geschikt huisje te vinden.

Zo werd het gezin van Nazim eind jaren zestig herenigd in Gent. De kleinste kinderen werden naar school gestuurd, de grootste kinderen konden meteen aan de slag in de meubelmakerij. Met al die kindermondjes in huis, bleef er maar weinig geld over voor de spaarpot. Pas acht jaar later, in 1976, kon de familie voor het eerst een vakantie naar "huis" betalen. De teleurstelling bij het weerzien kon niet groter zijn.



Door de massa-emigratie was het leven in Posof stilgevallen. Iedereen die het zich kon permitteren, was verhuisd naar Istanbul of Europa. Enkel de armste families bleven over en die verteerden van eenzaamheid. Nazim zelf kon moeilijk terug wennen aan de armoede, maar vooral zijn kinderen voelden zich er compleet vreemd. Zijn jongste kinderen bleven maar vragen ‘wanneer ze naar huis konden’. Hoe kon hij hen vertellen dat dit ‘thuis’ was?

Hoewel hij altijd in België is gebleven, heeft Nazim nooit afscheid genomen van Turkije. Zoals de meeste Turkse ouderen, brengt hij sinds zijn pensioen zes maanden per jaar in Turkije door. “Vraag me niet om te kiezen tussen België en Turkije”, zegt hij, “Ik kan niet kiezen tussen mijn vader en mijn moeder.”

Het verhaal van Nazim is zeker niet uniek. Van de tientallen eerste generatie Turkse migranten die ik voor mijn boek *Turkije aan de Leie* heb geïnterviewd, hebben er amper twee bewust voor België gekozen. Al de rest is door omstandigheden gebleven. Dat de Turkse pioniers niet naar België zijn verhuisd, maar hier zijn ‘blijven plakken’, is een belangrijke nuance voor wie de situatie van de Turkse ouderen wil begrijpen. Het verklaart bijvoorbeeld waarom velen zo traag Nederlands hebben geleerd en waarom ze nog steeds heimwee hebben naar Turkije, zelfs wanneer daar niets meer op hen wacht.

Over de auteur

Tina De Gendt is auteur van het boek *Turkije aan de Leie. 50 jaar migratie in Gent* (Lannoo, 2014). Daarnaast is ze curator van het STAM-project ‘Blijven Plakken. Over meer dan 50 jaar migratie naar Gent’ en betrokken bij uiteenlopende projecten rond migratie-erfgoed. Ze is freelance journalist en stads-gids te Gent. Zie ook: www.blijvenplakkeningent.be

Loslaten

CHRISTINA MERCKEN

De kunst van het loslaten. Die woorden willen mij maar niet loslaten. Het probleem is niet dat ze zich niet tot idee willen vormen. Het probleem is dat telkens als ik een idee wil opschrijven, er allerlei emoties opkomen. Ze maken het schrijven onmogelijk. De dagen lopen uit tot een week. De tweede week begint en nog altijd lukt het me niet 350 woorden op papier te zetten.

De Turkse groenteman klinkt bezorgd. “Alles goed buurvrouw?” Ik kijk verstrooid op. “Oh sorry, ik was aan het nadenken over loslaten”. “Ja,” zegt hij met een knipoog, zijn dozen met beide handen opstapelend, “je moet altijd iets loslaten als je iets anders wilt oppakken.”

Is dit nu writer's block? Ik google het. Het meest voorkomend advies is snijdend ironisch: loslaten. Om uit writer's block te komen, zo zegt het internet, moet je je denken en doen veranderen. En dat kan alleen als je al je vaste ideeën over wie je bent, wat je doet en hoe je het doet, loslaat. Daar heb je het weer, dat loslaten.

Het verlies van mijn katje maakt dat alles weer stilligt. Een halfslachtige poging om dan maar een column over haar dood te schrijven, loopt op niets uit. Maar na een paar dagen intens verdriet groeit er ook iets anders. Het dringt tot me door dat ik met het loslaten van mijn knuffelmaatje ook iets anders kan loslaten: het idee dat ik verbonden ben aan mijn huis, mijn stad, zelfs mijn land. Er gaat een wereld aan mogelijkheden voor me open.

De dagen erna zie ik steeds helderder hoe allerlei identificaties mij beperken. En dus laat ik ze één voor één los: projectcoördinator, methodiekontwikkelaar, zzp'er, innovator, werkzaam in de sociale sector, tekstschrijver, sociaal gerontoloog... Totdat ik beroepsmatig niets meer ben dan een hoop kennis, ervaring en talenten. Dat ging niet zonder pijn, moeite of verzet. Maar toen ik dat allemaal had losgelaten, kon ik eindelijk mijn column schrijven.

Het was me een waar genoeg zestiende jaar lang Geron-columnist te zijn. Ik ga nu iets anders worden. Wat? Geen idee. De gedachte dat ik dat nu al moet weten, heb ik ook losgelaten.

Zorg voor elkaar

Actief zorgend burgerschap van kwetsbare ouderen in het verpleeghuis

ANNE TOEBES & JAN S. JUKEMA

De overheid roept haar burgers op tot actief burgerschap in de vorm van zorg voor kwetsbare ouderen (van de Maat & Veldhuysen, 2011). Opvallend is dat deze oproep niet lijkt te gelden voor de kwetsbare ouderen zelf. Dit lijkt samen te hangen met de overtuiging dat actief burgerschap en kwetsbaarheid onverenigbaar zijn. Op grond van een kleinschalig, verkennend kwalitatief onderzoek onder kwetsbare verpleeghuisbewoners pleiten wij voor een genuanceerder beeld. Namelijk dat ook deze burgers zich verantwoordelijk voelen en bereid zijn tot zorg voor elkaar.

Een verpleeghuis als 'caring community'

Een verpleeghuis is op te vatten als een 'caring community' waarin professionals, vrijwilligers en familieleden zich inzetten om de kwetsbare ouderen zo bij te staan dat recht wordt gedaan aan hun uniciteit (Jukema, 2011). De betrokkenen dragen ieder op hun eigen wijze bij aan het realiseren van een woon- en werkklimaat waarin zorgvragers én zorggevers kunnen floreren. De laatste jaren wordt aan deze visie in verschillende verpleeghuizen concreet handen en voeten gegeven. Bijvoorbeeld door het vergroten van de inzet en betrokkenheid van familie en vrijwilligers bij de dagelijkse zorg voor de kwetsbare oudere (Brouse van Groenou, 2012). Dit vraagt van alle formele en informele zorgverleners een voortdurende dialoog over wie welke zorg geeft en hoe zij die onderling op elkaar afstemmen (Broese van Groenou, 2012). Daarvoor is het van belang dat bekend is welke opvattingen er over zorg voor elkaar bestaan.

Toebes (2014) heeft in haar afstudeeronderzoek van de hbo-bachelor opleiding Toegepaste Gerontologie de vraag gesteld: Welke opvattingen hebben bewoners met een somatische aandoening, woonachtig in een verpleeghuis, over zorg voor elkaar? Om deze vraag te beantwoorden is een kwalitatief, beschrijvend onderzoek uitgevoerd bij verpleeghuisbewoners die samen op één afdeling wonen. Deze mensen hebben allemaal te kampen met de gevolgen van een somatische beperking. Van deze afdeling zijn elf ouderen, van de in totaal 30 bewoners, betrokken geweest bij dit onderzoek: negen vrouwen en twee mannen. Deze bewoners gaven aan bereid te zijn deel te nemen aan dit onderzoek. De andere bewoners verkeerden in te slechte gezondheid of gaven aan dat zij weinig interesse hadden in het bijwonen van een focusgroep. De leeftijd van de elf bewoners loopt uiteen van 56 tot 88 jaar. Er zijn grote onderlinge verschillen in de mate van lichamelijke functioneren. Vijf bewoners zijn nog in staat te lopen met de hulp van een rollator,

terwijl de overige dit niet kunnen. Deze hebben allemaal intensieve verzorging nodig van zorgverleners en familie.

De centrale methode van dataverzameling is hier het inzetten van een focusgroep. Deze is als volgt voorbereid. Een bewoner met aanzienlijke lichamelijke beperkingen en een relatief mobiele bewoner zijn gevraagd om aan te geven of de voorgestelde gespreks-onderwerpen aansluiten bij hun situatie, bij de mate van interactie tussen bewoners en bij wat hun eerste gedachten zijn over zorg voor elkaar. Deze twee gesprekken en bevindingen uit relevante publicaties hebben geresulteerd in vragen en stellingen. Deze vormden de leidraad van een focusgroep van in totaal 90 minuten. Deze bijeenkomst is met een recorder opgenomen. De gegevens zijn vervolgens geanalyseerd volgens de analyseverwerkingsstappen van Verhoeven (2011). De resultaten zijn hierna besproken met één van de deelnemers van de focusgroep. Deze vond dat zij zich niet voldoende kon uiten tijdens de bijeenkomst.

Zorg voor elkaar?!

Op grond van de verkregen data kunnen we drie thema's beschrijven als het gaat om de vraag naar opvattingen van verpleeghuisbewoners over zorg voor elkaar: 'zorg voor elkaar is niet vanzelfsprekend'; 'elkaar onvoldoende kennen', en 'wel zorg willen dragen, maar niet weten hoe'.

Zorg voor elkaar is niet vanzelfsprekend

Elkaar helpen en zorg dragen voor elkaar is voor deze verpleeghuisbewoners niet vanzelfsprekend. Het niet goed kunnen accepteren van de eigen beperkingen heeft een sterk negatief effect op de bereidheid een ander te helpen en zichzelf (nog) te zien als waardevol persoon. De bewoners weten daarnaast ook niet goed waar zij een ander mee kunnen helpen. Dat heeft te maken met de ervaring en verwachting van de bewoners dat de verpleging zorg draagt en dat de bewoners dat niet voor elkaar geneigd zijn te doen.

"Ik weet niet wat ik doen moet voor een ander, ik kan ook niks".

Elkaar onvoldoende kennen

De bewoners geven hier aan dat zij elkaar niet goed kennen. Er is bovendien weinig interesse in het leven van de medebewoner. Privacy is een belangrijke waarde waar men zich aan vasthoudt. De fijne lijn tussen wat gevraagd kan worden en gevraagd mag worden, kan hierdoor soms heel verschillend lopen. Nieuwsgierigheid kan snel overgaan in opdringerigheid.

"Ik wil altijd de achtergronden weten. Ik ben een beetje nieuwsgierig. Ik wil weten of iemand getrouwd is geweest, kinderen heeft en verder mag natuurlijk niet altijd. (...) Er zijn twee op de afdeling daar wil ik een heleboel van weten maar die kunnen niet praten. (...) Er zijn een aantal mensen die het verschrikkelijk vinden als je iets vraagt".

Wel zorg willen dragen, maar niet weten hoe

Bewoners zijn overwegend positief over het idee achter het zorgen voor elkaar. Zij zien dat het helpen van een ander positief werkt op het gevoel van eigenwaarde. Ook ondersteunen zij hiermee de professionals en dit beïnvloedt het groepsgevoel binnen de afdeling.

"Ik doe het al verschillende keren (servetten vouwen) (...) je doet iets, en het is toch nuttig want de verpleging heeft daar geen tijd voor. Waarom ze mij toen gevraagd hebben om dat te doen, ik weet het niet maar het zou best kunnen omdat ik mijn beide handen nog goed gebruiken kan".

Wel vinden de bewoners het moeilijk om zorg te dragen voor elkaar.

"Ik doe dat niet want ik weet helemaal niet of dat wel mag, wij zijn allemaal patiënten. Dan roep ik wel een zuster".

Graag zouden zij samen met de verpleging verdere mogelijkheden verkennen om niet alleen elkaar, maar ook de verpleging te ondersteunen in het zorgproces.

Kwetsbare zorgende burgers

Wij hebben van een kleine groep kwetsbare ouderen gehoord dat zij bereid zijn tot zorg voor elkaar maar dat zij daar niet goed vorm aan weten te geven. Zij willen in deze gemeenschap uiting geven aan actief burgerschap. Dit gaat echter niet vanzelf. Het vraagt bijvoorbeeld van de professional om actief een beroep te doen op de bewoners voor het leveren van een actieve bijdrage aan het gezamenlijk wonen op de afdeling. Daarbij kunnen de inzichten die opgedaan zijn met maatjesprojecten in het welzijnswerk behulpzaam zijn (Dekker, Straaten & el Kaddouri, 2013). Het organiseren van activiteiten die als groep gedaan kunnen worden, worden door deze bewoners zeer gewaardeerd. Het samen activiteiten ondernemen zal ook bijdragen aan het vormen van relaties (van Malderen, de Vriendt, Mets & Gorus, 2013). Dat is een belangrijke voorwaarde om elkaar (beter) te leren kennen. Groepsactiviteiten dragen ook positief bij aan de ervaring van een zinvolle invulling van de latere levensfase (Westerhof, 2013). Voldoende sociale interactie en persoonlijke relaties gaat ook samen met het zich thuis en gelukkig voelen in een verpleeghuis (van Dijk-Heinen, Janssen, Wouters & van Hoof, 2014). Ook zullen professionals een andere rol moeten vervullen bij het zorgen voor de oudere cliënt. Dit vraagt om een switch: niet de focus leggen op wat zij als professional zelf doen, maar deze verleggen naar wat de kwetsbare oudere wil en zelf nog kan.

Iets betekenen voor een ander

Actief burgerschap, opgevat als actieve deelname van de bevolking op sociaal, cultureel, economisch en politiek vlak, hoeft niet te stoppen bij de voordeur van het verpleeghuis. Er kan een afgestemd beroep worden gedaan op de kwetsbare verpleeghuisbewoner om zijn of haar steentje bij te dragen aan de zorg voor haar medebewoners. Het iets (blijven) betekenen voor een ander geeft nieuwe betekenis aan een 'noodgedwongen' verblijf in de gemeenschap van het verpleeghuis. Deze burgers willen naast *zorgontvanger* ook gezien worden als *zorgdrager*.

Literatuur

- Broese van Groenou, M.I. (2012). *Informeel zorg 3.0: schuivende panelen en een krakend fundament*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
- Dekker, F., Straaten van, R. & Kaddouri el, I. (2013). *Maatjes gezocht. De impact van maatsjeswerk en de campagne van het Oranje Fonds*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- Dijk-Heijnen van, C.J.M.L., Janssen, B.M., Wouters, E.J.M. & Hoof van, J. (2014). A sense of home through the eyes of nursing home residents. *International Journal for Innovative Research in Science & Technology*, 01 (04), 57-79.
- Jukema, J.S. (2011). *Bewarende zorg: Een visie voor verzorgenden en verpleegkundigen*. Den Haag: Uitgeverij Boom Lemma.
- Maat van de, J.W. & Veldhuysen, C. (2011). *Actief burgerschap. Een overzicht van interventies*. Utrecht: Movisie.
- Malderen van, L., Vriendt de, P., Mets, T. & Goris, E. (2013). The Active Ageing-concept translated to the residential long-term care. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*. 22 (5) :929-937. doi: 10.1007/s11136-012-0216-5.
- Toebes, A. (2014). *Omkijken naar de ander*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
- Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Den Haag: Uitgeverij Boom Lemma.
- Westerhof, G. (2013). Zingeving en ouder worden. *Psychopraktijk*, 5 (1), 15-18.

Over de auteurs

Anne Toebes is afgestudeerd aan de opleiding Toegepaste Gerontologie, Hogeschool Windesheim, Zwolle. Zij is op dit moment op zoek naar een uitdagende job.

Jan S. Jukema is werkzaam bij Hogeschool Windesheim, Zwolle. Hij is daar als associate lector verbonden aan het lectoraat Innoveren in de ouderenzorg en is tevens interim hoofd van de opleiding Toegepaste Gerontologie.

Verhalen van veerkracht

Gemeenschappelijk wonen doet oudere migranten goed

KEES PENNINX

Het aantal niet-westerse oudere migranten (55+) zal de komende decennia met een vijfvoud toenemen naar zo'n 900.000 personen. Oudere migranten weten wat loslaten is. Ze hebben ooit hun familie en bezittingen losgelaten, op zoek naar een beter bestaan. De meesten hebben ook de droom losgelaten om op latere leeftijd terug te keren naar hun vaderland. Momenteel laten velen noodgedwongen ook het idee los, dat hun kinderen en kleinkinderen voor hen zullen zorgen als ze aangewezen raken op zorg. Recent onderzoek van ActivAge wijst uit dat gemeenschappelijk wonen voor veel oudere migranten een uitkomst is.

Samen oud worden in een woongemeenschap

“Ik heb een hele nieuwe familie gevonden” zegt een van de acht ouderen, die zijn geportretteerd in de bundel *Verhalen van veerkracht* (Penninx & Witter, 2013). Hierin laten de ouderen zien dat de kunst van het loslaten ruimte creëert voor nieuwe ervaringen. Zoals ervaringen op het gebied van gemeenschappelijk wonen.

Gemeenschappelijk wonen is volgens de definitie van ActivAge “wonen in een gemeenschappelijk gebouw of een aangrenzende reeks woningen, op grond van de wens van de bewoners om met gelijkgestemden te wonen, op basis van zelfsturing, groepsvorming en een zekere mate van nabuurszorg” (Penninx en Van Deur, 2013). Inmiddels telt Nederland zo'n 600 woongemeenschappen van ouderen, waarvan zestig van oudere migranten. Bewoners ervaren hun woongemeenschap als een plek waar het fijn is om te vertoeven en waar je samen oud wilt worden. Je kent elkaar,

lacht met elkaar, helpt elkaar. De ouderen genieten van het samenzijn met mensen uit hun eigen cultuur. Mensen die de verhalen van vroeger nog kunnen vertellen, die de oude liederen nog kunnen zingen. Gemeenschappelijk wonen brengt een nieuwe vrienden- of kennissenkring onder handbereik van mensen die voorheen soms een geïsoleerd bestaan leidden. Het biedt een gevoel van veiligheid en geborgenheid maar ook de uitdaging van een actief sociaal leven. Een ideale mix voor goed oud worden.

Nu leer ik Nederlands

Veerkracht is het vermogen van mensen, groepen en de samenleving om te kunnen terugveren na een ingrijpende gebeurtenis (te Brake, 2013). Diepte-interviews met acht bewoners (in een Surinaamse, een Chinese, een Indische en een Turkse woongemeenschap) wijzen uit dat bovenvermelde woonvorm naar alle waarschijnlijkheid bijdraagt aan alle dimensies van veerkracht. Verbeteringen zijn waar-



Kemal Yusuf Heptemiz (83) woont sinds 2008 in een woongemeenschap voor Turkse 55-plussers in Tilburg (Foto: Claudia Camerogrodski).

genomen op zowel de interne veerkracht, die bestaat uit een gezonde leefstijl, aanpassingsvermogen en sociale competentie, als de externe veerkracht, waarvan goede familielaties, een vertrouwde omgeving en een sociaal vangnet de ingrediënten zijn (Van Abbema, 2013). Aan de orde kwamen de individuele woongeschiedenis, de beleving van het huidige wonen in relatie tot de ervaren kwaliteit van het sociaal netwerk, gevoelens rond meedoen en erbij horen (versus gevoelens van eenzaamheid en uitsluiting), de rol van gezamenlijke activiteiten, contacten met de buurt, mate van zelfredzaamheid en zorg voor elkaar. Op grond van dit verkennend, kwalitatief onderzoek bij een kleine groep, kunnen we geen representatieve uitkomsten claimen. Toch springen drie positieve effecten er in alle opzichten uit. In vergelijking met hun vorige woonsituatie rapporteren vrijwel alle respondenten dat er sprake is van meer sociale contacten, minder eenzaamheid, meer informele zorg en meer binding met de samenleving. Dit laatste is misschien nog het meest opmerkelijk. Vaak wordt gedacht dat een eigen woonvorm leidt tot maatschappelijke segregatie. Het tegendeel lijkt het geval. Veelzeggend

is de uitspraak van een Turkse bewoonster: “Toen ik hier nog niet woonde, kwam ik bijna nooit buiten. Nu ga ik iedere week met mijn vriendinnen naar de gym in het buurthuis en maken we uitstapjes. Nu leer ik eindelijk Nederlands!”

Professionele ondersteuning nodig

Wonen in een woongemeenschap kan veel bieden, maar vraagt ook veel van de ouderen. Hoe houd je de groep vitaal, ook als je steeds ouder wordt, als mensen om je heen wegvallen en professionele hulp schaarser wordt? Al bij de eerste kennismaking moet hier veel aandacht aan worden besteed. Leefgewoonten moeten op elkaar worden afgestemd. Er moet – zeker in het begin – veel geregeld worden. Soms moeten conflicten worden beslecht, zoals in een Marokkaanse groep waar enkele mannen geen gezamenlijke activiteiten met mannen en vrouwen in de gemeenschappelijke ruimte wilden. Het gesprek daarover vraagt kennis van de doelgroep en veel agogische kwaliteiten. Gezamenlijke vieringen, activiteiten en uitstapjes moeten het leven in de woongemeenschap bruisend houden. Dat gaat allemaal niet vanzelf. Naarmate bewoners

ouder worden, wordt het steeds moeilijker om mensen te vinden die dingen willen organiseren, die nieuwe bewoners helpen selecteren en opvangen, die contacten met instanties onderhouden, die bestuurlijke werkzaamheden op zich nemen. Een lamp ophangen bij de buurvrouw, de gemeenschappelijke galerij een sopje geven, het was enkele jaren geleden nog zo vanzelfsprekend, maar nu? Zo spelen kwetsbaarheid en veerkracht elk hun spel, niet alleen in het leven van de individuele bewoner, maar ook met het groepsleven als geheel. Ondersteuning van woongemeenschappen bij *community building* – groepen op gang helpen, bemiddelen naar instanties, adviseren bij groepsvorming en informatie aanreiken over zaken die geregeld moeten worden, is een taak voor sociale professionals die ‘samenredzaamheid’ en sociale veerkracht willen stimuleren met het oog op langer thuis wonen van kwetsbare ouderen.

Boeiende uitdaging

De resultaten uit de interviews zijn (anoniem) besproken tijdens enkele expert meetings. Een belangrijke suggestie was om het ontwikkelen van woongemeenschappen niet als een solitaire opgave te zien, maar in het bredere kader te plaatsen van wijkgerichte maatschappelijke zorg en ondersteuning. In plaats van telkens ad hoc te reageren op vragen van initiatiefnemers, wat nog meestal de praktijk is, zouden gemeenten, woningcorporaties en aanbieders van zorg en welzijn zelforganisaties en andere groepen actieve burgers kunnen uitnodigen om het initiatief te nemen tot de vorming van een eigen woongemeenschap. Gemeenten als Den Haag en Amsterdam nemen daarin al het voortouw. De behoefte aan beweging op de woningmarkt en de zoektocht naar nieuwe bestemmingen voor leegstaand zorgvastgoed spelen daarbij een rol. Deze gemeenten stimuleren burgers om, al dan niet groepsgewijs, bouwgrond te kopen en zelf te gaan bouwen, bij voorbeeld vanuit Collectief Particulier Opdrachtgeverschap (CPO). Voor minder draagkrachtige groepen ligt een verbinding met de ontwikkeling van woonservicegebieden voor de hand. Deze zijn

bedoeld om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen door het bieden van een gecoördineerd aanbod aan voorzieningen, diensten en zorg in combinatie met het aanpassen van woningen. Dit beleid werpt zijn vruchten af. Ouderen in woonservicegebieden wonen langer zelfstandig en kunnen beter omgaan met gezondheid en ziekte. Bij toenemende kwetsbaarheid stijgen hun ‘copingproblemen’ (problemen bij omgaan met toenemende kwetsbaarheid) minder snel. Ook gaat de kwaliteit van het contact met andere mensen minder snel achteruit dan bij ouderen die niet wonen in een woonservicegebied (De Kam, et. al., 2012). Woongemeenschappen van oudere migranten passen uitstekend in deze ontwikkeling en creëren een meerwaarde voor de hele wijk. Er is behoefte aan kennisuitwisseling en innovatieve praktijken. Met zestig woongemeenschappen van oudere migranten is daarvoor een basis gelegd. Er is een kenniscentrum Woonsaem, dat beschikt over veel expertise, getrainde woonbegeleiders en handreikingen voor bewoners. In Gelderland is ActivAge gestart met een leergang voor professionele wooncoaches. Van een doorbraak, in de zin van brede landelijke erkenning, waardering en investering in deze ontwikkeling is nog geen sprake. Voor de ministeries van BZK en VWS, die zeggen te willen inzetten op de participatiesamenleving, ligt hier een kansrijke uitdaging.

Literatuur

- Abbema, R. van (2013). *De veerkracht van kwetsbare ouderen*. Presentatie bijeenkomst Interessegroep Gezondheid en Bewegen 23 september 2013, Lectoraat Transparante Zorgverlening, Hanzehogeschool Groningen.
- Brake, te, H. (2013). *Veerkracht Monitor*. Nederlands Congres Volksgezondheid, Ede.
- Penninx, K. en H. van Deur (2013). *Samen zelfstandig. Routemap voor het oprichten en onderhouden van een woongemeenschap van oudere migranten*. Amsterdam: Stichting Het R.C. Maagdenhuis.
- Kam, de G et al. (2012). *Effecten van woonservicegebieden*. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Universiteit Medisch Centrum Geroningen.

Over de auteur

Kees Penninx is zelfstandig onderzoeker, trainer, adviseur en conceptontwikkelaar voor het sociale domein en directeur van Bureau ActivAge. ActivAge werkt aan nieuwe concepten en praktische toepassingen rond maatschappelijke inzet, informele zorg, wonen en burgerinitiatief vanuit intergenerationeel perspectief. Zie www.activage.nl.

Verhalen van Veerkracht. Oudere migranten aan het woord over gemeenschappelijk wonen, gezelligheid en gezondheid is geschreven door Kees Penninx en Yvonne Witter (2013). (Het rijk geïllustreerde portrettenboek (87 blz. incl. inleiding en nabeschuiving) kost € 16,50 en kan worden besteld bij Stichting Woonsaem, Amsterdam. Contactgegevens: WoonSaem@maagdenhuis.nl.

GESIGNALEERD

Socrateslezing door Evelien Tonkens: Is de participatiesamenleving inhumaan?

De Socrateslezing wordt sinds 1984 jaarlijks georganiseerd door het Humanistisch Verbond. De lezing geeft commentaar op maatschappelijke ontwikkelingen vanuit een humanistisch perspectief. Op 2 november jl. sprak Evelien Tonkens, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, haar Socrateslezing uit met als titel: Is de participatiesamenleving humaan? Volgens haar worden onder de vlag van de participatiesamenleving veel anti-participatiemaatregelen genomen. De verbetering van formele grootschalige arrangementen is opgegeven door de overheid. Informalisering is het alternatief. Maar de nadelen daarvan worden te weinig onderkend. De tekst van deze lezing kunt u nog nalezen op www.socrateslezing.nl.

Website Dementie-winkel.nl, voor een stimulerende leefomgeving

Zie: www.dementie-winkel.nl

De Website dementie-winkel.nl wil bijdragen aan een positieve en stimulerende leefomgeving van dementerende mensen. Dat helpt de dementerende zelf maar ook zijn of haar familie, vrienden, mantelzorgers, zorgverlener en zorginstelling. Via de website vindt u breed en soms verrassend aanbod van hulpmiddelen, plezierige activiteiten, prettige prikkels en 'snoezelmateriaal'. Ook boeken, tijdschriften, cursussen, adviesdiensten en cadeaubonnen zijn via de site verkrijgbaar. De artikelen worden thematisch aangeboden. Denk aan thema's als: apathie, onrust, depressie, sociaal contact, zelfstandigheid, geheugensteuntjes enz.

Inwonende zorgmigranten, een nieuwe trend?

JAN WILLEM VAN DE MAAT, MARIANNE VAN BOCHOVE & BARBARA DA ROIT

In landen als Italië, Duitsland en Spanje is het al een wijd-verspreid fenomeen: zorgmigranten, vaak uit Midden- en Oost-Europa, die bij hulpbehoevende ouderen inwonen. In Nederland groeit nu ook de aandacht voor zorgmigranten. Dat heeft alles te maken met de hervormingen in de zorg: mensen wonen langer thuis en worden bovendien aangesproken op hun zelforganiserende vermogen. Wat is er bekend over zorgmigranten in Nederland? En welke dilemma's spelen er?

Over het onderzoek

Barbara Da Roit en Marianne Van Bochove (Universiteit van Amsterdam) hebben in opdracht van het Expertisecentrum Mantelzorg een verkennend onderzoek verricht naar inwonende zorgmigranten in Nederland. Zij hebben interviews gehouden met managers van bemiddelingsbureaus voor zorgmigranten en de websites van deze organisaties geanalyseerd. Ook hebben de onderzoekers enkele sleutelfiguren in de sociale sector geïnterviewd. Dit artikel is gebaseerd op de bevindingen van Da Roit en Van Bochove (2014a; 2014b).

Waarom staan zorgmigranten in de aandacht?

Terwijl in een land als Duitsland inwonende zorgmigranten op grote schaal werkzaam zijn, is het in Nederland nog niet gebruikelijk om een verzorgende uit een ander land in te huren. Maar daar komt mogelijk op korte termijn verandering in. Dat hangt allereerst samen met de grondige hervorming van de langdurige zorg. De toegang tot verzorgings- en verpleeghuizen

wordt beperkt door de indicaties sterk op te schroeven. Ouderen moeten, en willen dat vaak zelf ook, zo lang mogelijk zelfstandig wonen. De ondersteuning en begeleiding die daarbij nodig is, wordt vanaf 2015 door de gemeente vanuit de Wmo gefinancierd. En de gemeente doet daarbij een extra beroep op het zelforganiserende vermogen van mensen, hun netwerk en vrijwilligers.

Met het schrikbeeld van slecht functionerende verzorgingshuizen in het achterhoofd, geven steeds meer ouderen, en hun kinderen, er de voorkeur aan om zo veel mogelijk zelf zorg en ondersteuning in te kopen. De verstrekking van het PGB (persoonsgebonden budget) stelt hen daartoe, onder voorwaarden, in staat. Het is daarom niet gek dat het inhuren van een betaalbare kracht uit het buitenland ook voor Nederlanders een aantrekkelijke optie lijkt te worden.

Uitgezonden zorgmedewerkers

Het aantal inwonende zorgmigranten dat momenteel in Nederland verblijft is klein, naar schatting gaat het om 200-250 personen. De meeste organisaties in Nederland die

bemiddelen in zorgmigranten (zo'n acht in totaal) werken samen met organisaties in de landen waar de zorgverleners vandaan komen, voornamelijk Slowakije en Hongarije. In ruim de helft van de gevallen zijn het ook de organisaties in het land van herkomst, die de salarissen uitbetalen aan de zorgmedewerkers. De zorgmedewerkers worden in deze constructie ook wel 'posted workers' genoemd: in dienst in het ene EU-land en uitgezonden voor tijdelijk werk naar een ander EU-land.

De schatting van 200 tot 250 inwonende zorgmigranten in Nederland is overigens exclusief zorgmigranten die op individuele basis werken, dus buiten geregistreerde organisaties om. Hoewel dit in Zuid-Europa relatief vaak voorkomt, lijkt dit in Nederland vooralsnog weinig voor te komen.

Minimumloon

De organisaties vragen voor de diensten van de zorgmedewerkers over het algemeen ongeveer 2.500 euro per maand. Dat is erg weinig in vergelijking met wat de zorg via een reguliere thuiszorgorganisatie met Nederlandse verzorgenden zou kosten. Hoewel de geïnterviewde managers allemaal zeggen minimaal het minimumloon aan hun medewerkers uit te betalen, twijfelen sommige managers eraan of de andere bureaus dat ook daadwerkelijk doen. Die twijfel is er des te meer als de uitbetalende organisatie in het thuisland van de zorgmigrant is gevestigd. Het is dan lastiger om te controleren of het minimumloon daadwerkelijk aan de medewerker wordt uitbetaald.

Zorgmigranten, wie zijn zij?

Bijna alle zorgmigranten in Nederland komen uit Midden- en Oost-Europese landen: naast Slowakije en Hongarije bijvoorbeeld Bulgarije en Polen. Op een enkele uitzondering na, gaat het om vrouwen, die zijn opgeleid als verzorgenden of (assistent-)verpleegkundigen. De vrouwen zijn meestal 40 jaar of ouder, hebben wat oudere of volwassen kinderen, en kunnen daardoor gemakkelijker hun gezin verlaten om in het buitenland te werken. De meeste zorgmigranten blijven tussen drie maanden en een jaar bij een cliënt, maar het

kan ook enkele jaren zijn. Tussendoor gaan ze regelmatig naar huis om op adem te komen en hun familie te bezoeken.

Wie zijn de cliënten?

De meeste cliënten die gebruik maken van buitenlandse verzorgenden zijn op leeftijd en lijden aan dementie of de ziekte van Parkinson. Sommige jongere cliënten hebben Multiple Sclerose (MS). De cliënten hebben over het algemeen 24-uurs ondersteuning, of in elk geval toezicht nodig, meestal zijn het hun familielieden die de zorgmigranten inhuren met gebruik van het pgb van de cliënt. Naast de zorg van de zorgmigrant, ontvangen cliënten vaak ook ondersteuning van familie, vrienden en reguliere thuiszorg, bijvoorbeeld voor medische handelingen zoals injecties.

Zorgverlening naar verwachting?

Volgens een van de managers verloopt het contact tussen de zorgmigrant en de cliënt in 80 procent van de gevallen goed. In de overige gevallen is er meestal sprake van conflicterende karakters of onrealistische verwachtingen van de (familie van de) cliënt. De kinderen van cliënten denken soms bijvoorbeeld dat de verantwoordelijkheid voor de zorg voor hun ouders niet langer in hun handen ligt. Zij hebben vooraf niet goed beseft dat de zorgmedewerkers ook vrije tijd hebben, en dat op die momenten de familie verantwoordelijk is. Daarnaast komen, door beperkte beheersing van de Nederlandse taal, regelmatig communicatieproblemen voor tussen de zorgmedewerkers en de cliënten en hun familie.

Een prangend vraagstuk dat zich aandient tijdens de zorgverlening door de zorgmigranten is welke medische handelingen zij wel en niet mogen verlenen. In Nederland mogen alleen verpleegkundigen met een BIG-registratie medische handelingen verrichten, zoals het vervangen van een katheter en het geven van een injectie. De meeste zorgmigranten hebben echter geen BIG-registratie en worden daarom gezien als assistent-verpleegkundigen. Sommige managers van de bemiddelingsbureaus stellen echter dat het in de eerste plaats de verantwoordelijkheid is

van de cliënt om te beslissen welke taken hij of zij wel of niet laat uitvoeren door de ingehuurd zorgmedewerker.

Onderdeel van het Nederlandse zorgsysteem?

Hoewel zorgmigranten mogelijk een belangrijke rol kunnen spelen in de langdurige zorg in Nederland, vindt er op dit moment geen debat plaats over zorgmigratie. Vinden we dit als samenleving een wenselijke ontwikkeling? En als we de mogelijkheden die zorgmigranten te bieden hebben willen omarmen, welke voorwaarden stellen we daar dan aan? Duidelijk is namelijk dat er dilemma's spelen die geadresseerd moeten worden.

Allereerst, ten aanzien van de cliënt, speelt de vraag hoe je de kwaliteit van de verleende zorg kunt bewaken. Hoe goed dienen de medewerkers bijvoorbeeld de Nederlandse taal te beheersen? En accepteren we de onduidelijkheid over welke handelingen ze precies mogen verrichten? Of dient er heldere regelgeving te komen omtrent minimaal vereiste vaardigheden en opleidingen?

Ten aanzien van de zorgmigrant speelt dat deze in onveilige situaties terecht kan komen en uitgebuit kan worden. Voor zorgmigranten is Nederland een relatief aantrekkelijk land omdat organisaties hier aan meer regels gebonden zijn dan in veel andere landen en het risico op uitbuiting kleiner is. De situatie waarin de zorg verleend wordt, in de privé-omgeving van de cliënt, biedt echter veel ruimte voor onderhandelingen over de werktijden en het takenpakket. De uitbetaling van het loon kan bovendien lastig te controleren zijn wanneer buitenlandse bureaus het salaris uitbetalen. Ook kan de veiligheid van medewerkers in het geding komen, denk aan huiselijk geweld of seksuele intimidatie, omdat de zorg in huiselijke kring plaatsvindt en er

weinig controle van buitenaf is.

Ten slotte speelt ten aanzien van de bemiddelingsbureaus vooral het vraagstuk van de regelgeving. Voor ondernemers is het goed om te weten met welke regels zij te maken hebben. Blijft bijvoorbeeld het PGB de komende jaren beschikbaar, en onder welke voorwaarden kan daarmee een zorgmigrant ingehuurd worden? En hoe controleren we of bemiddelingsbureau zich aan de regels houden?

De hervorming van de langdurige zorg dwingt ons om na te denken over nieuwe vormen van zorgverlening. Of dit nu als wenselijk wordt beschouwd of niet, zorgmigratie zou de komende tijd in Nederland wel eens snel in omvang kunnen toenemen. Het is daarom belangrijk om stil te staan bij de mogelijke gevolgen hiervan voor cliënten, zorgverleners en de samenleving als geheel.

Literatuur

- Da Roit, B. en M. van Bochove (2014a). *Live-in migrant workers in the Netherlands: an exploration of the field*. Rapport geschreven voor het Expertisecentrum Mantelzorg.
- Da Roit, B. en M. van Bochove (2014b). *Migrant workers in long-term care in the Netherlands from a comparative perspective: a literature review*. Rapport geschreven voor het Expertisecentrum Mantelzorg.

Over de auteurs

Jan Willem van de Maat is onderzoeker voor de afdeling Sociale Zorg van Movisie, kennisinstituut voor sociale vraagstukken.

Marianne van Bochove is postdoctoraal onderzoeker aan de afdeling Sociologie en Antropologie van de Universiteit van Amsterdam.

Barbara Da Roit is universitair docent aan de afdeling Sociologie en Antropologie van de Universiteit van Amsterdam.

Veranderingen in de zorg voor Turkse ouderen in de Nederlandse samenleving

IBRAHIM YERDEN

Door verschuivingen in de ouder-kind relatie komt de traditionele zorg zoals deze in de patrilineaire extended family gegeven werd onder druk te staan. Ook de grondslag van de reciprociteitsrelatie tussen ouders en kinderen verandert. Was deze in de tijd van de patrilineaire extended family vooral gebaseerd op economische belangen en sociale zekerheid, tegenwoordig spelen emotionele en affectieve bindingen een veel belangrijkere rol.

Patrilineaire extended family

De Turkse patrilineaire extended family (grootfamilie) biedt sociale zekerheid. De belangrijkste bindingsfactor binnen de extended family is het door één persoon (de oudste man) verwerven van alle inkomsten en het bepalen van vrijwel alle uitgaven. Als het gemeenschappelijke bezit niet in de behoeftes van de leden voorziet, raken de relaties tussen de verwanten losser en meer verbrokken. Ook als familieleden als 'kerngezin' gaan wonen blijft de grootfamilie het ideaal. De verwachtingen van de eerste generatie migranten ten opzichte van hun kinderen zijn nog steeds gebaseerd op de reciprociteitsrelatie tussen ouders en kinderen. Daarbij is sprake van 'gegeneraliseerde wederkerigheid' (Wentovsky, 1981). Ouders hadden macht over hun kinderen, die economisch van hen afhankelijk waren. Kinderen verwierven pas eigen inkomsten en/of bezit na de dood van hun ouders.

Verschuivende belangen in ouder-kindrelatie

In Nederland hebben hun kinderen al vroeg een eigen inkomen en zijn in staat een huis te

verwerven. De toekomst van de kinderen is 'verzekerd'. De oudere ouders realiseren zich wel dat ze financieel veel minder invloed hebben op hun kinderen, maar hun onroerend goed in Turkije en Nederland geeft hun soms 'het gevoel van invloed'. De traditionele machtsverhoudingen binnen families zijn in de migratiecontext binnen de Nederlandse samenleving steeds meer onder druk komen te staan. Het gewicht van de verschillende vormen van ruil waarop de reciprociteitsrelatie tussen ouders en kinderen is gebaseerd is aan het verschuiven. De kinderen zijn economisch onafhankelijk, hebben meer kennis over de Nederlandse samenleving, meer opleiding, en werk dat de ouders vaak onbekend is. Van de tweede en derde generatie werken vaak zowel man als vrouw (deels) buitenshuis. De traditionele hiërarchische relatie tussen man en vrouw is als gevolg van de grotere economische en sociale onafhankelijkheid van de vrouwen aan spanningen onderhevig. Dit blijkt onder andere uit de taakverdeling tussen man en vrouw binnenshuis maar ook bij de verdeling van zorgtaken tussen familieleden onderling.

Familiezorg voor Turkse ouderen

Zorgafhankelijkheid heeft behalve een lichamelijke ook een sociaal-culturele dimensie. Uit onderzoek van Tonkens e.a. (2009) blijkt dat bij autochtone ouderen autonomie – het zelfstandig en zelfredzaam zijn – een belangrijke waarde is. Voor Turkse oudere ouders is zelfredzaamheid een minder belangrijke notie. Vanuit het perspectief en de verwachtingen van Turkse ouderen krijgen autonomie en zelfstandigheid een andere betekenis. Turkse oudere ouders leggen een sterkere nadruk op het continueren van familiebelangen en familiezorg dan op de individuele belangen van ouders en kinderen. Dat ouderen zich bewust zijn van de veranderde machtsverhoudingen, blijkt als zij zeggen bezorgd te zijn over hun toekomstige zorgafhankelijkheid en het waarden- en normenstelsel van hun kinderen; over schoondochters die zich niet zo dienstbaar opstellen, kinderen die in Nederland (te) onafhankelijk zijn geworden, kinderen die een eigen gezinsleven hebben, kinderen die geen interesse tonen voor de bezittingen die hun ouders hebben vergaard.

Dat veel zonen zich als 'kernegezin en zelfstandige economische eenheid' in de buurt van hun ouders vestigen, vergroot hun bezorgdheid. Deze kinderen breken met de norm van het 'samenwonen'. Vaak niet omdat zij per se een andere norm daartegenover willen stellen, maar mede doordat Nederlandse woningen niet zijn berekend op meergeneratiehuishoudens. Veel kinderen maken in woord en daad kenbaar zich sterk betrokken te voelen bij de zorg voor hun steeds ouder wordende ouders. Je zou kunnen zeggen dat de patrilineaire extended family als 'mentale eenheid' bij hen nog steeds aanwezig is. Het feit dat sommige kinderen zich genoodzaakt voelen 'stiekem' uit de ouderlijke woning te verhuizen als de ouders gedurende de zomer in Turkije verblijven, laat eveneens zien hoe sterk kinderen zich bewust zijn van de traditionele normen en hoeveel moeite zij hebben zich aan de gezagsrelatie met hun ouders te onttrekken.

Communicatie en zorgverwachtingen

Communicatie over zorgverwachtingen tus-

sen oudere ouders en hun volwassen kinderen blijkt vrijwel te ontbreken. De ouders maken hun verwachtingen en onvrede vooral kenbaar via lichaamstaal. Kinderen vinden het lastig om openlijk de cultureel-normatief bepaalde wensen in een gesprek met hun ouders te bespreken. Kinderen onderling hebben eveneens moeite met praten over de zorgverdeling. Schoondochters geven aan dat zij wel vaker een beroep zouden willen doen op thuiszorg als aanvullende zorg en/of opname in een verpleeghuis maar zeggen tegelijkertijd dat zij dit niet openlijk kunnen voorstellen. De zonen zijn het meest gekant tegen inschakeling van professionele zorg. En uitwonende zonen houden elkaars bijdragen aan de zorg soms nauwlettend in de gaten. Dochters ergeren zich, dat zij in hun wens veel zorg te geven aan hun oudere ouders niet serieus worden genomen of dat hun omvangrijke bijdrage aan de zorgverlening wordt gebagatelliseerd. In het algemeen kan worden gezegd dat vrouwen, die in de praktijk het meest met de uitvoering van de zorg zijn belast, sneller bereid zijn om 'alternatieve' zorgoplossingen te accepteren. Oudere vrouwen hebben het gemakkelijker dan oudere mannen. Alleenstaande vrouwen kunnen zonder eerverlies gaan inwonen bij een reeds uitwonende zoon. Mannen kunnen zich dat niet permitteren.

Veranderende zorgnetwerken

Uit de netwerkvorming in de woonomgeving én de zorgpraktijk rond zorgafhankelijke en bedlegerige ouderen wordt duidelijk dat steeds vaker 'familiezorgnetwerken' ontstaan. Wel blijft bij de interpretatie van de verleende zorg bij de ouders de neiging bestaan alleen de zorg die past in het cultureel-normatieve patroon, als 'echte' zorg te benoemen en te erkennen. De zonen als 'traditioneel verantwoordelijken' doen intussen hun best en schipperen tussen de verwachtingen van hun ouders en sociaal-etnische netwerk, de praktische inpassing van alle zorg in hun drukke bestaan met gezin en werk en de toegenomen zelfstandigheid van hun vrouwen. In een situatie van traditionele verwachtingen, gewijzigde omstandigheden door migratie en onbespreekbaarheid van

alternatieve zorgoplossingen kan de zorgpraktijk ook heel erg mis gaan.

Naar een open en bilateraal familienetwerk

Bij Turkse families zie ik een ontwikkeling van een patriliniair verwantschapssysteem naar een bilateraal en open familienetwerk, waarin 'ad hoc-gezinnen' elk voor zich de spil vormen. Wanneer ik kijk naar de huwelijksvorming van de tweede generatie, dan is duidelijk dat deze sterk is aangestuurd door hun ouders. De zorgopvattingen van deze tweede generatie worden aanvankelijk dan ook grotendeels bepaald door de patrilineaire (extended) family. Ook binnen de derde generatie is deze sturing van de huwelijksvorming vanuit het gedachtegoed van de grootfamilie waar te nemen, al is de mate waarin dit gebeurt door mij op dit moment niet vast te stellen. Wel heb ik vastgesteld dat Turkse dochters in Nederland na hun huwelijk minder geneigd zijn de banden met hun ouders te 'verbreken'. Hun moeders bevestigen deze sterkere band met hun dochters. Veel dochters geven nadrukkelijk aan een rol te willen blijven spelen binnen de verwantschapsgroep van hun ouders, en hun partners (de schoonzonen) hebben daarmee vaak geen moeite. Dit lijkt een bevestiging van het bilaterale karakter van het door hen gevormde gezin, echter met de kanttekening dat hun partners soms verwanten zijn van de oudere ouders. Ook woont de 'andere tak' (de schoonfamilie van de dochters) soms in Turkije, zodat de dochter vanwege de geografische afstand geen zorgplicht ten opzichte van haar schoonouders kan vervullen. Ook heb ik vastgesteld dat zich veranderingen voordoen in de man-vrouwrelaties van de tweede en derde generatie. Op het Turkse platteland was duidelijk dat de man het hoofd van de familie was, wiens gezag zich niet alleen binnenshuis maar vooral ook buiten de deur manifesteerde. In Nederland hebben zowel man als vrouw een opleiding en werken vaak beiden buitenshuis. Dat heeft langzaam invloed op de taakverdeling binnenshuis. De vrouwen zijn niet langer alleen onderdeel van de extended family, maar raken zich bewust van

hun individualiteit. Dit leidt bij hen tot een herverdeling van rollen binnen hun eigen gezin en tot een grotere behoefte aan privacy en verzelfstandiging van het eigen gezin. Vaak zijn het de schoondochters die het gesprek starten over het verlaten van de woning van de oudere ouders. Het 'poolen' van inkomens onder gezag van de (groot)vader in de patrilineaire extended family, komt in de huidige situatie niet meer voor. De noodzaak om andersoortige familierelaties te onderhouden, is hierdoor groot.

Zorgnetwerken, woonpatronen en mobiliteit

De veranderingen door migratie in de woonpatronen van families en hun verwanten hebben tot gevolg dat *bakım*, de verantwoordelijkheid nemen door de (oudste) zoon en zijn vrouw voor de zorg voor ouders, binnen de patrilineaire extended family niet gemakkelijk meer uitvoerbaar is. Als kinderen verder weg wonen, vinden zij soms creatieve wegen om structureel een deel van de intensieve verpleging bij bedlegerigheid op zich te nemen door hun bedlegerige ouder regelmatig een paar dagen bij zich in huis te nemen. Door de toegenomen territoriale spreiding en mobiliteit van familieleden kunnen zich bij ouderdom praktische problemen voordoen, waarvoor de nabijheid van 'helpers' buiten de familie is vereist. Dankzij de door hen ontwikkelde cultureel-etnische netwerken kunnen oudere ouders over het algemeen rekenen op (minimaal emotionele, maar vaak ook praktische) ondersteuning, *yardım*, vanuit hun sociale omgeving, zowel materieel als immaterieel variërend van boodschappen doen, tolken, tot ondersteunen bij rouwverwerking.

Literatuur

- Broese van Groenou, M.I. (2012). *Informeel zorg 3.0. Schuivende panelen en een krakend fundament*. Vrije Universiteit Amsterdam.
- Tonkens, E., J. van den Broeke en M. Hoijsink (2009). *Op zoek naar weerkaatst plezier: samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers en cliënten in de multiculturele stad*. Pallas Publications, Amsterdam.

Wentowski, G.J (1981). Reciprocity and the coping strategies of older people: cultural dimensions of network building. *The Gerontologist* 1981; 21;6: 600–609.

Over de auteur

Ibrahim Yerden is als cultureel antropoloog, verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en als adviseur en onderzoeker bij het

Instituut voor Maatschappelijke Veerkracht. Hij promoveerde in 2013 op het onderzoek *Tradities in de Knel; over de zorgverwachtingen en zorgpraktijk bij Turkse ouderen en hun kinderen in Nederland*. Dit onderzoek is in 2014 verschenen bij uitgeverij AMB en is verkrijgbaar bij de erkende boekhandel (ISBN: 9789079700646).



GEDICHT

Een zeer kleine ruimte

Uiteindelijk raken wij verzeild in een zeer kleine ruimte, voor zinnen, harteklop, gebaar te nauw. Als plaats zo oprukt wordt van tijd niets meer vernomen. Nu niet loslaten in deze worging, wie thuis is tussen aarden dekens kan rustig stikken. Het ongebeurbare gaat zich voltrekken; beklemming, luchtgebrek keren zich om. In het stralende zwart komt een oneindig uitrekken, zonder lichaam kan men waarachtig thuiskomen. Zoals uit een vlucht vogels het zwermen zich losmaakt, uit de meest enge verdichting het gedicht zich ontwindt en vers wordt, zoals in aarde, zoals lucht,

Anna Enquist

Uit: *'Een nieuw afscheid'* (*De gedichten 1991-2000*).

Amsterdam: Arbeiderspers, 2000.

Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn.

MAGDA MICHELSENS

*Westendorp, Rudi (2014). Oud worden zonder het te zijn.
Over vitaliteit en veroudering.
Amsterdam / Antwerpen: Uitgeverij Atlas Contact
(304 pagina's, € 19,95, ISBN 9789045025056).*



Rudi Westendorps boek over 'oud zijn' lijkt meer op een campagne dan op een wetenschappelijke verhandeling. Het is nochtans een doortimmerd en goed leesbaar boek. De auteur stelt orde op zaken in de volkswijsheden, vooroordelen en mythes over oud zijn. Het is een optimistisch boek. Oud zijn is niet meer wat het geweest is. Het is niet meer bijzonder: veel mensen worden oud, heel oud. Oud zijn is ook minder erg dan het was: veel mensen worden gezond oud. Oud zijn komt ook later dan vroeger: het zijn nu de tachtigers die oud beginnen te worden. Daarvoor gaat het leven vaak zonder haperingen door. Ondanks de vele publieke debatten over vergrijzing schijnt de samenleving de verandering in de betekenis van oud zijn nog niet

goed te beseffen. Westendorp is een Nederlandse gerontoloog (hoogleraar aan de Universiteit van Leiden) die helder uitlegt wat veroudering biologisch, medisch en sociaal inhoudt.

55 – 65 – 75

Het is alsof wat vroeger 65 was nu 55 is geworden. Mensen worden vroeg uitgestoten uit het arbeidsproces en worden als oud en afgedaan beschouwd in de werkkring. Kennis, ervaring, arbeidsvreugde gaan verloren. Opleiding en carrières renderen steeds minder lang, terwijl die opzigezette mensen nog jaren zouden meekunnen aangezien ze langer dan ooit vitaal en gezond zijn. Wat vroeger 65 was lijkt tegenwoordig ook 75 te zijn geworden. Pas op 75 begint zachtjesaan de fysieke ouderdom, is

het tijd om op te houden met werken en rustiger aan te doen. Er is op korte tijd een tijdspanne van 20 jaar ontstaan (55-75) waar de maatschappij niet goed raad mee schijnt te weten.

Snelle verandering

Op enkele generaties verdubbelde de gemiddelde levensverwachting, van 40 naar 80 jaar. Tegenwoordig komt er elke week een week-end bij. Elke 10 jaar komt er 2 à 3 jaar bij.

Westendorp biedt een conceptueel instrumentarium om over deze veranderingen na te denken. Hij geeft ook voorbeelden van onderzoeken (biologisch, epidemiologisch, antropologisch, ...) die bijdragen aan het inzicht in wat de bepalende factoren voor langer leven zijn. Het is een oefening in evolutionair denken.

Wetenschap

Westendorp legt op een indrukwekkende manier uit hoeveel er nodig is geweest – en nog alle dagen nodig is – om het mogelijk te maken dat mensen zo oud worden. Er is niet enkel de kwaliteit van de gezondheidszorg vandaag die er voor zorgt dat we kanker of hartaanvallen overleven. Er is het wetenschappelijk onderzoek, de statistiek, het systematisch denken, de accumulatie van redelijkheid, de discipline van studenten en onderzoekers, het preventiebeleid en al de kennis die daarvoor nodig is, de wijsheid om gezond te leven en de campagnes om dat te bevorderen, de verlichting van de arbeid, goed onderwijs en jeugd die bereid en in staat is om hard te studeren. Er is zo enorm veel nodig om het peil van leven te bereiken dat we nu hebben. En het is niet iets dat voor altijd bereikt is. Er moet elke dag op al die vlakken hard voor gewerkt worden. In dit boek wordt dat inzichtelijk gemaakt.

Sociaal einde van het boek

Westendorp bespreekt ook het sociale aspect van (heel) oud worden. Er is aandacht voor veranderingsagenda's om het nieuwe oud worden/zijn vorm te geven. Het is bevreedend dat er volgens Westendorp zoveel moet veranderen aangezien de beschrijving van hoe 'het

probleem' (het langere leven) ontstaan is impliciet ook een lofzang is op de maatschappelijke organisatie die 'het probleem' heeft gecreëerd. Er zal heel wat in stand moeten worden gehouden om het huidige probleem dat vooral een groot succes is, overeind te houden. Maar aan langer werken, sociale voorzieningen die rekening houden met de nieuwe levensloop, aandacht voor het rafelige einde kan geen enkele veranderingsagenda ontsnappen. Westendorp noemt 'het rafelige einde' de periode tussen het punt waar het 'leven met beperkingen' begint en de dood. Belangrijke vraag is of het rafelige einde langer zal gaan duren, of juist korter. Zullen artsen in staat zijn om mensen met ernstige gebreken langer in leven te houden, of zullen zij er net in slagen om het rafelige einde zo lang uit te stellen dat het heel kort wordt? Een wereld van verschil.

Sociale contacten

Westendorp – zoals de meeste gerontologen – legt grote nadruk op het belang van sociale contacten voor ouderen. Alle studies tonen aan dat het moet, maar het blijft onduidelijk wat de inhoud van die sociale contacten dan moet zijn. Westendorp en zijn collega's houden weinig rekening met de nieuwe manier van leven van héél veel mensen. Ik ben toch niet de enige van wie de belangrijke sociale contacten in de brede werkkring lagen, die een erg druk leven had, pendelend en reizend, en die moeite heeft om te begrijpen wat de inhoud zou moeten zijn van sociale contacten die niet over werk gaan. Mensen die nu met pensioen gaan en zelfs mensen die nu oud beginnen worden (75+) zijn mensen die internationale carrières hebben gehad en zelden thuis waren. Ook zij worden door Westendorp verwezen naar de kaart- of macramé-club in hun dorp en de beperkte familiekring.

Immigratie

In één opsomming over de veranderende wereld wordt migratie even genoemd en dat is alles. Alsof de toeloop van ongeschoolden en slecht geschoolde tweede en derde generaties geen invloed heeft op de levensverwachting.

Alsof de veranderende samenstelling van de Nederlandse bevolking (Westendorp is erg gefocust op Nederland) geen invloed heeft op de levensverwachting van de toekomstige generaties. Hoewel er in het boek wel globale verwijzingen zijn naar het belang van sociologische en ecologische omstandigheden wordt ik afgeleid door mijn onbeantwoorde vragen over de invloed van grote gebeurtenissen (oorlog, hongersnood, religie, immigratie, homo- of heterogamie, secularisering, milieuvervuiling, verkeer, anticonceptie, seksuele zeden, alfabetisering, ...) op de gemiddelde levensduur van de totale bevolking.

Levensverwachting

Het begrip 'levensverwachting' wordt heel losjes gebruikt. Herhaaldelijk vroeg ik mij af of het ging over gemiddelde levensduur, levensverwachting bij geboorte, levensverwachting op dit ogenblik ... Westendorp bezwaart de lezer niet met moeilijke definities en technische termen. Dat bevordert de leesbaarheid, maar soms zou wat meer technicitet het begrip bevorderen.

Dood

Ik mis de dood in het boek. In een YouTube-recensie zegt Maarten 't Hart dat Westendorp een malloot is. Wat 't Hart doet is meer schelden dan argumenteren, maar ik kan mij wel inbeelden wat hij bedoelt. Zeggen dat de levensverwachting neigt naar 122 of zelfs 135 en als hoogleraar in tientallen lezingen en televisieoptredens het lange leven propageren wekt bij een rustige schrijver/bioloog als 't Hart geen vertrouwen. Dat is begrijpelijk. 't Hart verwijst naar Bert Keizer – arts, filosoof en schrijver – die op een heel andere manier met het leven en de dood omgaat dan Westendorp. Respectvoller, minder juichend, bedachtzamer en wetend dat het einde steeds nadert.

Westendorp heeft het ook niet over begeleide zelfmoord, euthanasie, waardig sterven en de kwestie van het voltooid leven. De dood is zeer afwezig in dit boek over oud worden.

Apologie van het lange leven

Eén van de glunderende televisiemomenten van Westendorp was op 9 januari 2014 bij Matthijs Van Nieuwkerk in De Wereld Draait Door (DWDD). Hij kreeg vriendelijk commentaar van de filosoof René Gude (57 jaar). De grote vraag die ter tafel lag was "wat moeten we doen met al die decennia die we langer gaan leven?" Gude verwees naar de oude Grieken. Zij werden niet zo oud, maar de vrije Grieken hoefden niet te werken, daar hadden zij slaven voor. Voor de Griekse burgers waren er hun hele leven de theaters, de sportstadions, de academies en de tempels. Allemaal vrije tijd dingen. Daarop moeten ook wij ons instellen volgens Gude. Op dezelfde dag dat ik deze DWDD-Westendorp-aflevering herbekeek (29 september 2014) trad René Gude voor het laatst op in DWDD. Het was zijn afscheidsinterview. Hij lijdt aan kanker en heeft nog twee maanden te leven. Hoewel je aan jonge kinderen dient te vertellen dat ze honderd zullen worden, hoewel de opvoeding er moet voor zorgen dat jongeren daarop zijn voorbereid, hoewel zeventigers plannen voor de toekomst moeten maken, is er voor individuen tegelijk ook weinig veranderd. Het kan altijd vroegtijdig misgaan, daar veranderen 'leve-het-lange-leven'-campagnes niets aan.

Over de auteur

Magda Michielsens doceerde van 1980 tot 2001 aan de Universiteit van Nijmegen waarvan de laatste 12 jaar bij het Centrum voor Vrouwenstudies aldaar. Zij doet onderzoek, publiceert en geeft lezingen, onder meer over de beeldvorming van ouderen in de media.

Het nieuwe adagium voor de oudere van nu

Ik word ouder en zorg goed voor mezelf

JOSEPHINE DRIES & MIEKE KOOT

De focus van gemeenten en organisaties in zorg en welzijn ligt vooral bij de transities in de zorg, maar tegelijkertijd is het noodzakelijk het thuis wonen en thuis veilig ouder worden te faciliteren. Daarmee kunnen ouderen vervolgens hun eigen keuzes maken. Het nieuwe adagium wordt: ik word ouder en ik zorg goed voor mezelf. In dit artikel geven de auteurs hun visie op wat er nodig is om te zorgen dat dit adagium gaat leven en door de betrokken partijen wordt onderschreven en actief ondersteund.

U vraagt, wij zorgen voor u

U vraagt, wij zorgen. Eigenlijk gold dit al lang niet meer. Maar de praktijk was toch vaak nog anders. Ouderen, opgegroeid met de verzorgingsstaat, zijn gewend dat er voor hun wordt gezorgd. Maar nu wordt het hardop uitgesproken: ouderen moeten meer verantwoordelijkheid nemen en zelf, op tijd, nadenken over hoe en waar men oud wil worden, wie er zorg kan verlenen en wat er tegen die tijd wel en niet voor hen beschikbaar is. Deze boodschap zal nog veel breder uitgedragen moeten worden want zij behelst in feite een cultuuromslag voor ouderen, professionals en hun organisaties. Rollen veranderen; ouderen worden meer initiatiefnemer, opdrachtgever en directe klant. Professionals reiken middelen aan ter ondersteuning zoals informatie, begeleiding, inspiratie en alleen daar waar het echt niet lukt of mensen geen geld hebben worden zaken uit handen genomen. Maar pas in laatste instantie.

Wat is tijdig?

“Neem tijdig maatregelen.” In de praktijk weten veel ouderen eigenlijk niet waar dan te begin-

nen. Zij die überhaupt al nadenken over de vraag waar ze oud willen worden doen vaak jaren over een keuze voor verhuizing of aanpassen van de woning. Het is ingewikkeld om aan relevante informatie te komen en dan is verhuizen te ver van het bed. Woningaanpassingen staan dan meteen voor grote stoffige verbouwingen in plaats van een paar kleinere maatregelen.

Tijdig betekent dus niet per se alles, preventief, en lang van te voren in orde te maken. Tijdig is wel beginnen met een paar kleine handigheidjes, ondertussen de wat grotere maatregelen nog even overslaan. Men is dan wel al geïnformeerd over maatregelen waarvan men het bestaan eerder nog niet wist. De overweging om toch over te gaan tot een grotere verbouwing is dan alvast in gang gezet. Belangrijk is dat er op zo'n moment nog tijd is om deze keuze zorgvuldig te maken en niet onder dwang van een acute situatie, zoals na een val of ziekenhuisopname.

De boodschap overbrengen

Een publiekscampagne voor dit type preventieve maatregelen in huis blijkt in de praktijk

maar matig te werken: (zie: 'De drempel van Jan', onderzoek provincie Gelderland) Wanneer de boodschap van zo'n campagne niet op het juiste moment komt, blijft hij niet hangen. Dit type beleid moet over langere termijn worden uitgedragen zodat het te allen tijde bereikbaar is. Een tweede reden hiervoor is dat mensen meestal niet alles in een keer aanpakken. Ze zullen woningaanpassingen zo veel mogelijk meenemen met andere redenen om iets in hun huis aan te passen. Dit pleit ervoor om verbanden te leggen tussen informatie, campagnes en stimuleringsmaatregelen op andere terreinen dan louter 'ouderen en wonen'. Bijvoorbeeld het stimuleren van energiebesparende maatregelen, een opknopbeurt voor de badkamer, aanleg van een Wi-Fi-netwerk of andere computerinfrastructuur. Hier komt het bedrijfsleven in beeld. Door ondernemers te betrekken bij dit onderwerp en te laten zien dat hier voor hen een potentiële klantengroep ligt kan deze informatie ook via hun kanalen worden aangeboden en toegevoegde waarde bieden.

Ga in gesprek

Waar tot voor kort de discussie omtrent geschikte woningen en toepassing van technologie voor ouderen thuis zich vooral richtte op de mogelijkheden in nieuwbouw, is dat nu een gepasseerd station. Het gaat om de bestaande bouw.

Veel corporaties en gemeenten sturen echter volgens het doorstroombeleid; van ouderen die in een woning zitten die niet langer geschikt is voor hen wordt verwacht dat ze doorschuiven naar een 'seniorenwoning'. De praktijk wijst echter uit dat de meeste ouderen toch blijven zitten waar ze zitten. Een lagere huur, vertrouwdheid met de buurt, een lange woongeschiedenis, angst voor verandering kunnen allemaal redenen zijn waarom ze niet verhuizen.

Om hier verandering in te brengen is er maar één goed instrument: echt het gesprek aangaan met deze groep. Is er een verhuishens, wat zijn daarvan de voorwaarden? Maar hou ook de mogelijkheden om te blijven in beeld. Hoe kan de woning veiliger gemaakt

worden en waar liggen de grenzen daarvan? Welke kosten zijn reëel om te maken, voor de oudere, voor de wooncorporatie of gemeente of voor de samenleving? Het keukentafelgesprek is een mooie kans voor corporaties en gemeenten om samen dit gesprek aan te gaan en de gelegenheid te nemen écht te luisteren naar hun oudere klant en burger. Er zijn al voorbeelden van corporaties die een wooncoach inzetten voor oudere huurders. Daar zijn dus mooie combinaties te maken.

En ook gewoon dóen

Het is tijd om gewoon te dóen. Van kwetsbare ouderen mag best verwacht worden dat ze een bijdrage leveren aan het voorkomen van ongelukken in huis en ze daarmee ook stellig te adviseren een aantal maatregelen te nemen. De volgende maatregelen moeten in woningen van kwetsbare ouderen in ieder geval in orde zijn:

- 1 Goede verlichting bij voor- en achterdeur;
- 2 De thermostaatkraan in de badkamer;
- 3 Veilige trap met tweede trapleuning en verlichting;
- 4 Beugels bij grotere op- en afstapjes;
- 5 Vlakke toegang;
- 6 Rookmelders op elke verdieping en koolmonoxidemelder waar nodig;
- 7 Waar mogelijk toilet op de slaapverdieping (of alternatief).

Het blijkt in de praktijk echter moeilijk te zijn om die groep oudere ouderen in beweging te krijgen. Het is dan ook goed wanneer gemeenten, corporaties en zorgorganisaties de ouderen steeds wijzen op de maatregelen. En dat zij het liefst in samenwerking met ondernemers deze ouderen ont-zorgen en omringen met concrete ondersteuning.

Omarm technologie

Technologie maakt onlosmakelijk deel uit van onze samenleving. Hoog tijd dus om dit ook in de sectoren van wonen, zorg en welzijn te omarmen. Niet als zaligmakende oplossing voor alles waar het aan ontbreekt, maar als leuk, handig en slim middel om bij te dragen in het dagelijks leven van ouderen. Technolo-

gie heeft dit potentieel maar is helaas ook te vaak log, aanbod gestuurd, duur en gebruiksvriendelijk gebleken en heeft daarmee krediet verspeeld. De voorwaarden voor technologie inzet moeten dus wel duidelijk uiteengezet worden: open en inter-operabel, gebruikers voorop en met oog voor snelle marktveranderingen!

Leveranciers van woon-zorg technologie merken dat hun voormalige zakelijke markt verandert in een consumentenmarkt. Het is maar zeer de vraag of ze hier wel voldoende en snel genoeg in mee kunnen groeien. Consumententechnologiegiganten als Samsung, Google en Apple maken snelle stappen in de thuishetnologiemarkt en andere leveranciers moeten daar razendsnel op in gaan spelen of ze staan buitenspel. Sowieso zijn ketens als Blokker en Hema en alle bouwmarkten al ingestapt als leveranciers van kleine handige technologie die het leven van ouderen, maar zeker niet alleen van hen, makkelijker en veiliger maken. Domotica heeft zich ontwikkeld van een hocuspocusbegrip waarvan niemand de betekenis kende, naar iets wat om de hoek verkrijgbaar is. Mooi zo.

Het begrip gebruiksvriendelijk begint ook langzaam in te slijten bij technologieontwikkelaars. Steeds meer projecten en ontwikkeltrajecten worden in co-creatie met gebruikers opgezet: het is te merken dat er een nieuwe generatie ontwerpers in aantocht is die technologie gaat maken voor deze doelgroep. Crowdfunding sites als *Kickstarter* laten nieuwe technologie-ideeën zien die een modern design dragen en gunstig geprijsd zijn voor ouderen

(en jongeren) die gemak in huis nastreven.

Qua thuishetnologie zal de nieuwe generatie vooral open staan voor toepassingen die extra comfort, energiebesparing of slimmer multimedia delen mogelijk maken. Later, voor oudere ouderen, kan vergelijkbare of koppelbare technologie worden ingeschakeld voor veiligheid door het gebruik van bijvoorbeeld verlichting en sensoren voor monitoring en alarmering.

Luisteren naar ideeën, wensen en vragen

Het is tijd dat corporaties, gemeenten en zorg- en welzijnsorganisaties gezamenlijk het gesprek aangaan met ouderen en goed luisteren naar ideeën, wensen en vragen rondom ouder worden. Met goede informatie en gesteund en geïnspireerd door hun omgeving zijn ouderen heel goed in staat om zelf keuzes te maken en in actie te komen. Zorg er voor dat ondernemers de kans krijgen zich aan te sluiten bij dit aanbod. Zij kunnen informatie gemakkelijk concreet maken met hun producten en diensten. En dat is uiteindelijk waar ouderen direct mee aan de slag kunnen.

Over de auteurs

Josephine Dries en *Mieke Koot* zijn sociaal ondernemers bij Generatiethuis en werken aan creatieve oplossingen rondom ouder worden en wonen. Met projecten rondom woningaanpassingen en thuishetnologie leggen zij verbindingen tussen ouderen en lokale partijen. Websites: www.generatiethuis.nl en www.huistest.nl. Contact: josephine@generatiethuis.nl

Als de horizon verdwijnt

JOEP DOHMEN

Ik dacht dat ik wel wist wat dat is, dementie. Ik kende immers de twee 'wetten' van Alzheimer. Ik wist dat de Alzheimerpatiënt informatie hooguit een halve minuut kan vasthouden. En dat zijn geheugen dan van voor naar achter wordt opgerold. Iemand die dementeert belandt uiteindelijk in zijn vroegste jeugd en zegt: "Ik wil naar huis."

Een paar jaar geleden kreeg mijn moeder de diagnose Alzheimer. Sinds die tijd heb ik haar gestaag achteruit zien gaan. Ik bespaar de lezer de details, de kranten en boeken staan er vol van. Langzaam dringt het niet alleen tot me door wat Alzheimer betekent, maar ook wie ik zelf ben. Normale mensen leven vanuit het verleden in het heden naar de toekomst. Hun ervaringen zijn geen willekeurige, losse elementen, maar verwijzen naar een concrete, unieke samenhang. Elke persoon bevindt zich op elk moment van zijn leven op een bepaald punt van die intentionele boog. We vertragen onze pas, want we weten dat we te vroeg komen op onze afspraak. We treuzelen, want eigenlijk hebben we helemaal geen zin in de tandarts. We wachten op de bus naar huis, maar dat is niet erg, want straks zien we het

gezicht van onze geliefde. Personen hebben een horizon van herinneringen en verwachtingen.

Deze hele wereld van opluchting, spijt en hoop, lost voor de dementerende op in het niets. Zij raakt losgezongen in de tijd, maar dat niet alleen. Ook het besef van ruimte raakt ernstig verstoord. De diep vertrouwde plaatsbepaling die ik als 7-jarige achter mijn naam op het schoolschrift schreef: 'Adres, plaats, provincie, land, werelddeel, universum', gaat verloren. Het huis, de gangen, de kamer, de eetzaal worden evenzovele doolhoven zonder wegwijzer en oriëntatiepunt. Het ergste is misschien wel het verlies van taal. Mijn moeder las graag de Trouw. Nu ligt de krant elke dag vrijwel onaangeroerd, want 'daar heb ik geen rust meer voor'. Haar geest pakt de letters niet meer. Morgen zal ze niet meer kunnen zeggen wat ze zeggen wil.

Het is eindelijk tot me doorgedrongen. Dementerende mensen raken stap voor stap hun taal en hun tijdruimtelijke horizon kwijt. Wij mogen hen niet alleen laten met hun eenzaamheid.

Integrale aanpak eenzaamheid met (in)formele organisaties

JOB VAN 'T VEER & SARITHA MUIS

Ondanks de toenemende aandacht voor eenzaamheidsproblematiek lijkt de aanpak in veel praktijksituaties nog voor verbetering vatbaar: veel initiatieven – veelal aanbodgericht – lijken slechts een beperkte groep te bereiken. Bovendien ontbreekt het betrokken professionals en vrijwilligers vaak nog aan een passende rolverdeling en samenwerking. Vooral naar de vrijwilligers – vaak zelf op leeftijd – is een bewust beleid van belang, met oog voor (grenzen aan) draagkracht en methodische deskundigheid bij deze groep.

Integrale aanpak eenzaamheid Friesland

Het Friese project Integrale Aanpak Eenzaamheid streefde naar een goed doordachte aanpak; met afstemming tussen de betrokken organisaties en nadrukkelijk gericht op de wensen en behoeften van ouderen die (dreigen te) vereenzamen. Hierbij werden professionals, en met name ook vrijwilligersorganisaties betrokken. De vijf deelnemende gemeenten beoogden hiermee:

- 1 een snellere signalering van eenzaamheid;
- 2 het bevorderen van vraaggerichte ondersteuning die uitgaat van zelfregie en inzet van eigen sociaal netwerk;
- 3 een effectievere samenwerking tussen formele en informele organisaties.

Om dit te bereiken is een reeks trainingen aangeboden, gericht op het interveniëren bij eenzaamheidsklachten, vanuit methodische uitgangspunten als eigen kracht en zelfregie (wat *kan* en *wil* de persoon zelf?) en het inzetten van eigen sociale netwerken. Daarnaast ontwikkelde het projectteam samen met een welzijnsinstelling een kaart om eenzaamheid

beter te signaleren, de signaleringskaart. De kaart heeft een stappenschema dat helpt bij het kiezen van een passend vervolgtraject: wat kan en wil de persoon zelf? Is doorverwijzen naar een andere instantie beter?

Om de ontwikkelingen van het project te monitoren bevroegen we 120 betrokkenen uit de praktijk met een semigestructureerd interview. Hieraan deden bijna net zo veel professionals mee als vrijwilligers. Professionals waren onder andere werkzaam als maatschappelijk werker, thuiszorgmedewerker of Wmo-loketmedewerker. Vrijwilligers werkten onder meer bij De Zonnebloem, Humanitas of vanuit dorpssteunpunten.

Vrijwilliger belangrijk bij signaleren en bespreekbaar maken

Een eerste stap in het aanpakken van eenzaamheid is het signaleren van eenzaamheidskenmerken. Opmerkelijk was dat vrijwilligers zichzelf hierin een even belangrijke rol toedichten als zorg- en welzijnsprofessionals en zichzelf haast net zo deskundig achten in het signaleren van eenzaamheid. Vrijwilligers

nemen hun rol als informele ondersteuner blijkbaar uiterst serieus, met vaak hun persoonlijke betrokkenheid maar ook plichtsbefes als motivatie.

Men spreekt bovendien tamelijk genuanceerd over verschillen in aard en ernst van eenzaamheid en hoe dit steeds weer een andere aanpak vergt. Een vrijwilliger: *“Het blijft moeilijk omdat ik wel kennis heb, maar elk mens is anders en ervaart eenzaamheid anders. Het is nooit een standaard situatie.”*

Het bespreekbaar maken van eenzaamheid is iets dat vrijwilligers lastiger vinden dan professionals. Mogelijk zorgt het taboe op het thema voor een zekere mate van handelingsverlegenheid (Jonkers & Machielse, 2012). Wat echter ook regelmatig speelt is dat vrijwilligers de (mogelijk) eenzame mensen reeds kennen. Dat maakt het voor hen lastig om eenzaamheid in een meer professionele, neutrale sfeer bespreekbaar te maken. Een vrijwilliger: *“Ik kan en durf eenzaamheid best bespreekbaar te maken, maar liever niet in mijn eigen straat. Iedereen kent elkaar en ik wil geen ruzie met burens omdat ik me er mee bemoei.”*

Er is echter ook een praktische belemmering: eenzaamheid bespreek je niet zomaar. Om hiervoor voldoende vertrouwen op te bouwen is een zekere tijdsinvestering nodig die niet elke vrijwilliger kan of wil leveren: *“Omdat mijn contacten vaak incidenteel zijn, kan ik er zelden zeker van zijn dat er sprake is van eenzaamheid. Een vermoeden uitspreken tegenover iemand die zich niet eenzaam voelt, kan kwetsen en de relatie vertroebelen. Dan bied ik liever concrete oplossingen aan zoals deelname aan een activiteit of uitstapje”.*

Duidelijk is dat vrijwilligers het onderwerp eenzaamheid omzichtig – en mogelijk daarom te weinig – ter sprake brengen en dit liever overlaten aan een professional.

Kennen is nog geen kunnen

De rol die vrijwilligers voor zichzelf zien bij het bieden van hulp en ondersteuning bij eenzaamheidsproblematiek doet nauwelijks onder voor professionals.

De meeste professionals en vrijwilligers

zijn overtuigd van het belang om daarbij in te zetten op bestaande sociale netwerken, eigen kracht en zelfregie. Desondanks blijkt dat beide groepen deze uitgangspunten nog niet altijd consequent te hanteren. Met name vrijwilligersorganisaties blijken nog tamelijk aanbodgericht te werken. Een deel van dit aanbod van activiteiten en initiatieven zal voor een zekere groep passend zijn. Eenzaamheidsklachten kennen echter vele gedaanten, en het risico is reëel dat dit aanbod niet voldoende aansluit bij behoeften van andere ouderen met eenzaamheidsklachten, zo noemt ook Booijink (2014). Een vrijwilliger zegt hierover het volgende: *“Mijn taak als vrijwilliger houdt in het aanbieden van hulp, sociale contacten en activiteiten aan ouderen die daar behoefte aan hebben. Het liefste zouden we alle ouderen willen benaderen, maar dat is uiteraard onmogelijk.”*

Hoewel één van de principes van Welzijn Nieuwe Stijl het aanwenden van het sociale netwerk betreft, blijkt ook hier de handelingsverlegenheid van professionals en vrijwilligers wel eens een rol te spelen. Met name vrijwilligers vinden het lastig om als vrijwilliger contact op te nemen met het netwerk van een eenzame oudere om een persoonlijke kwestie – zoals eenzaamheid – te bespreken. Een respondent verwoordde dit als volgt: *“Bij ‘zware’ gevallen ben ik bang om het contact met de persoon kwijt te raken door het inzetten van het sociale netwerk of bij het stimuleren meer contacten uit zichzelf aan te gaan.”*

Deze signalen bevestigden de relevantie van de trainingen die binnen het project zijn verzorgd. Deelnemers gaven na de training aan sterker in te zetten op bestaande sociale netwerken, eigen kracht en regie ten opzichte van niet-deelnemers.

Ondanks het bemoedigende resultaat van deze training zijn er ook kanttekeningen te plaatsen bij deze scholing van vrijwilligers. Een dergelijke investering impliceert zekere verwachtingen wat betreft hun rol en (mate van) inzet. Een deel van de vrijwilligers geeft aan dat hier voor hun wel grenzen aan zitten: Men wil wel iets betekenen voor een persoon, maar vindt ook dat het verlenen van psychosociale

ondersteuning uiteindelijk bij de professionals hoort te liggen, zeker wanneer de problematiek complexer en langduriger wordt.

Tussen regievoeren en loslaten

Hoewel het aanvankelijk wel een doelstelling was, lijkt van een hechtere samenwerking tussen formele en informele organisaties nog niet echt sprake. Het ontwikkelde stappenschema op de eerdere genoemde signaleringskaart waardeert men weliswaar als ondersteuning bij het adequaat doorverwijzen, maar een integrale aanpak die wordt gedragen door alle (in)formele partijen vergt allicht meer tijd en moeite. Het realiseren van een duurzame samenwerking kent in de praktijk de nodige weerbaarheid (Machielse & Runia, 2013). Vervolgens rijst de vraag welke ambities er op dit punt gekoesterd mogen worden binnen kortdurende projecten als deze.

Een belangrijke kwestie daarbij is wat er redelijkerwijs van vrijwilligers verwacht mag worden. Hoewel men zichzelf vanuit verantwoordelijkheidsgevoel en plichtsbesef een belangrijke rol toedicht, geven veel vrijwilligers ook aan dat er grenzen zijn aan hun draagkracht en behoefte aan professionalisering. Overvraging ligt op de loer, zeker bij de oudere vrijwilligers.

Anderzijds is er bij professionals niet altijd het vertrouwen dat vrijwilligers voldoende uitgerust zijn om eenzaamheid aan te pakken. Een professional: *“Hoewel de intentie er zeker wel is, is de kwaliteit bij (vrijwilliger)organisaties wel eens wisselend. Niet iedereen is bekwaam genoeg om dit werk te doen”*.

Deze zorg lijkt te verklaren dat professionals nog terughoudend zijn in het loslaten, dan wel overdragen van een cliënt aan informele vormen van ondersteuning. Een betere samenwerking hierin is echter maar ten dele te bereiken met deskundigheidsbevordering van vrijwilligers. Verschillen in motivatie en capaciteiten zullen er namelijk altijd blijven. Wat vrijwilligers kunnen en/of willen bijdragen aan de aanpak van eenzaamheid wordt optimaler benut als in de toedeling van taken nadrukkelijker gedifferentieerd wordt naar

complexiteit en omvang. Een integrale aanpak impliceert dat professionals zich nadrukkelijk toeleggen op het in kaart brengen, registreren en begeleiden van vrijwilligers; welke expertise en ervaring is er? Op welke wijze en in welke mate is hier aanspraak op te maken? Wat is hier aan afstemming of ondersteuning nodig? (Machielse & Runia, 2013).

Lange termijninvestering

Onze inventarisatie onder een grote groep professionals en vrijwilligers in Friesland duidt op een dilemma rond de inzet van vrijwilligers. Enerzijds nemen zij veel verantwoordelijkheid op zich bij de aanpak van eenzaamheid. Dit lijkt een gunstige uitkomst voor lokale overheden die aansturen op (meer) inzet van burgers. Anderzijds roept het vragen op over de mate van draagkracht en deskundigheid die het vergt: wat kunnen vrijwilligers aan en hoe professioneel moeten zij worden?

Dat maakt een gedegen strategie- en regiebepaling met lokale partijen zo belangrijk. Wie heeft welke rol? Welke verwachtingen zijn er naar elkaar? Het vormgeven van deze samenwerking tussen (in)formele organisaties en het werken volgens Welzijn Nieuwe Stijl (vraaggericht werken, inzet op sociale netwerken) is onderdeel van de complexe veranderingen in het sociale domein en zal enige tijd vergen voordat deze uitgangspunten een ‘tweede natuur’ zijn bij professionals en vrijwilligers. Om deze kanteling te ondersteunen zijn zowel Coalitie Erbij (landelijke coalitie tegen eenzaamheid) als de Wmo-werkplaats Friesland intensief bij de aanpak van eenzaamheid betrokken.

Literatuur

- Booijink, M. (2014). Aanpak eenzaamheid blijft vaak steken in symptoombestrijding. *Tijdschrift voor sociale vraagstukken* via: <http://www.sociale-vraagstukken.nl/site/2014/03/25/aanpak-eeenzaamheid-blijft-vaak-steken-in-symptoombestrijding>
- Coalitie Erbij (z.d.). Lokaal samenwerken tegen eenzaamheid in uw gemeenten via: <http://www.eenzaam.nl/beleid-en-eeenzaamheid/gemeenten-11>
- Hortulanus, R., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement. Een studie over*

sociale contacten en sociaal isolement in Nederland.

Den Haag: Elsevier Overheid.

Jonkers, M. & Machielse, A. (2012). *Handelingsverlegenheid als hinderpaal bij signaleren van sociaal isolement. Mogelijkheden en belemmeringen bij lokale signaleerders.* Utrecht: LESI.

Machielse, A., & Runia, K. (2013). Vrijwillige inzet bij sociaal geïsoleerden met multiproblematiek: mogelijkheden, voorwaarden en rollen. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* 22 (4), pp. 5-23.

Movisie. (2013). *De principes van de Wmo in de praktijk* via: <http://www.movisie.nl/publicaties/principes-wmo-praktijk-0>

Rijksoverheid (2014). *Eenzaamheid kunnen we samen aanpakken* via: <http://www.rijksoverheid.nl>

nieuws/2014/08/20/van-rijn-eenzaamheid-kunnen-we-samen-aanpakken.html

Wmo-werkplaats Friesland (2014). *Samen werken aan nieuwe werkvormen voor zorg en welzijn* via: <http://www.umowerkplaatsen.nl/friesland-0>

Over de auteurs

Job van 't Veer is associate lector bij de NHL Hogeschool. Hij is kenniskringlid bij het Talmalectoraat Wonen, Welzijn en Zorg op Hoge Leeftijd, docent bij de Master Social Work en projectleider bij de WMO-werkplaats Friesland. Contact: veerj@nhl.nl

Saritha Muis is afgestudeerd als maatschappelijk werker en werkzaam binnen de Wmo-werkplaats Friesland als junior onderzoeker.

GESIGNALEERD

Tentoonstelling Ik geef om jou! Naastenliefde door de eeuwen heen

Nog tot 1 maart 2015, in Museum Catharijneconvent te Utrecht. Zie voor meer informatie: www.catharijneconvent.nl

'Heb je naaste lief als jezelf' is een populaire uitspraak. Afkomstig uit de bijbel, maar eigenlijk een universele leefregel. Hoe doen we dat eigenlijk: onze naasten liefhebben? *Ik geef om jou!* biedt inzicht in het veelomvattende begrip Caritas, Latijn voor naastenliefde of liefdadigheid. Museum Catharijneconvent neemt de bezoeker mee in de geschiedenis van de naastenliefde door de eeuwen en religieuze stromingen heen. De Werken van Barmhartigheid spelen hierbij een belangrijke rol. Als een rode draad loopt de verbeelding van de figuur van Caritas door de thema's heen. De bezoeker zal merken dat dit niet alleen een historisch verhaal is, maar een verhaal van nu, van iedereen.



Ouderen als leerling, jongeren als docent

Eindelijk zonder bibbers achter de computer

KAJA VAN RHIJN

In 2010 besloten Stichting DOEN en Skanfonds, met een financiële bijdrage van de Nationale Postcode Loterij, om de succesvolle intergenerationele computercursus uit Zoetermeer landelijk uit te rollen. Het doel was om 15 locaties, verspreid over het land, te begeleiden en te ondersteunen bij het opzetten van een lokale Samen Online cursus. Nu, in het najaar van 2014, komt dit stimuleringsproject ten einde. Ruim 1500 ouderen hebben dankzij de begeleiding door bijna 1.000 jongeren een Samen Online cursus volbracht. En nog belangrijker, wat de jongeren aan de ouderen leren, beklijft.

Samen online-aanpak

“Je oefent wel in de klas, maar hier is het anders. Hier is het echt. Hier ben je de docent. En dan zie je die ouderen die niet eens wisten hoe je een computer aan moet zetten. Die zitten nu te internetten en op Facebook met hun kleinkinderen. Dat heb jij ze geleerd. Nou, dat is best tof.”

Bij Samen Online Nederland geven jongeren een basis computer- of tabletles aan ouderen, startend met ‘hoe zet je een computer aan’ tot ‘hoe verstuur je een e-mail’. Gedurende zes tot negen weken neemt een groepje ICT-studenten van het ROC meerdere keren per week een groepje ouderen bij de hand op een ontdekkingsreis langs de mogelijkheden van een computer of tablet en het internet. De volledige training wordt verzorgd door de jongeren, onder begeleiding van een vrijwilliger. Dit is de persoon waarmee de cursus valt of staat. Hij of zij is niet per se iemand met een technische computerachtergrond, maar wel iemand die de jongeren ondersteunt en begeleidt, en een brug weet te slaan tussen jong en oud. De vrijwillige begeleider speelt

een essentiële rol in kwaliteitsbewaking van de cursus en zorgt dat de ouderen daadwerkelijk leren van de jongeren. Het succes van Samen Online zit hem in de pragmatische aanpak. Samen Online Nederland richt zich op concrete behoeften van zowel jong als oud en zorgt daarmee dat een voor hen minder zichtbare doelstelling ook wordt bereikt: het verbinden van de generaties. Door de training hebben jong en oud intensief contact en leren zij elkaar kennen. De groepen ontdekken gezamenlijke interesses en dat komt de onderlinge beeldvorming ten goede.

“Je ziet ze niet meer zozeer als ‘ouderen’, maar eerder als leerlingen die heel moeilijk dingen kunnen oppikken.”

Onderzoek naar de effecten

Movisie heeft, in opdracht van Samen Online Nederland, een kwantitatief en daarnaast een kleinschalig kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar de resultaten van de cursus (Van de Maat & Damiaans, 2014). Het onderzoek van Movisie brengt, met behulp van verschillende

onderzoeksmethoden en een voor- en naming, de resultaten en effecten in beeld die behaald zijn op de drie hoofdoelen van de Samen Online-cursussen. Het eerste doel is het voorkomen van sociaal isolement en vereenzaming van ouderen. Het tweede doel is jongeren in staat stellen om een aantal vaardigheden te oefenen en verbeteren. En ten slotte heeft de Samen Online-cursus als doel het contact tussen jongeren en ouderen toe te laten nemen en te verbeteren.

Bij de start van de cursus had het overgrote deel van de cursisten (91%) weinig of slechts een beetje ervaring met het internet. Ondanks de beperkte ervaring met de computer en het internet en de relatief hoge leeftijd en lage opleiding, leren de ouderen toch in zes tot negen weken omgaan met de computer en het internet. Na het volgen van de cursus geeft het grootste deel (82%) van de cursisten aan meer gebruik te maken van het internet. Maar liefst 70% van de cursisten maakt op dat moment dagelijks of wekelijks gebruik van het internet. Na drie maanden blijft dit resultaat bestaan. Tijdens de vervolgmeting geeft namelijk 78% procent van de respondenten aan dagelijks of wekelijks gebruik te maken van het internet. Dat betekent dus dat de resultaten beklijven, iets dat bij andere cursussen nog wel eens tegenvalt.

De reden dat de oudere cursisten de cursus volgen, is omdat zij graag de basisvaardigheden van de computer en het internet onder

de knie willen krijgen, zoals emailen, het bezoeken van een website en Skypen. Wanneer dat is gelukt, is voor hen het belangrijkste doel behaald. Zij hebben dan die vaardigheden aangeleerd, waarmee zij gemakkelijker sociale contacten kunnen onderhouden en meer 'grip' op het moderne leven kunnen ervaren. Samen Online helpt hiermee vereenzaming te voorkomen of verminderen. Drie maanden na afloop van de cursus had 17% van de cursisten zelfs nieuwe sociale contacten opgedaan via het internet.

“Voor de cursus dacht ik: ik niet, dat ga ik echt niet doen! Niets voor mij! Nu zit ik drie uur per dag achter de computer! En ik wil nog meer leren, zoals foto's bewerken!”

Wat draagt bij aan het succes?

De deelnemende ouderen hebben veel waardering voor de cursus en wijzen daarbij vooral op de ongedwongen en gemoedelijke sfeer tijdens de lessen, de geduldige houding van de jongeren, het feit dat ze zelf leren computeren via praktijkoefeningen en dat er altijd directe hulp en aandacht is. Ook de intensiteit van de cursus, twee tot drie keer per week, lijkt bij te dragen aan het succes van de cursus. Ten slotte mag volgens de cursisten de rol van de begeleidende vrijwilliger niet onderschat worden. De begeleid(st)er heeft een belangrijke rol bij het leerproces van de jongeren en het creëren van een goede onderlinge sfeer.



“De vrijwilliger overziet ook hoe er door de jongeren lesgegeven wordt. Er ontging hem niets. Soms, voor de les, dan was hij al met de jongens bezig: “Je moet wel hier op letten en wel daar op letten”. Dat hij de jongeren op het einde nog even bij elkaar riep en aanwijzingen gaf. Hij legde bijvoorbeeld uit dat ze de aandacht moesten opeisen. Dat ze moeten wachten tot iedereen binnen is, en dan even moeten rondkijken tot het stil is. Ik denk dat de jongeren er echt iets van hebben opgestoken. Als ik nu zo terugkijk, dan denk ik, die vrijwilliger, die hadden we meer een pluim moeten geven.”

Verbeteren vaardigheden van jongeren

De jongeren geven aan de cursus leuk en leerzaam te vinden omdat ze nu eens zelf lesgeven en anderen iets leren. De jongeren leren daar zelf ook veel van. Door het geven van de cursus doen de jongeren verschillende vaardigheden op die nauw aansluiten bij de competenties die nodig zijn voor hun ICT-opleiding. Zo moeten studenten leren eerstelijns ondersteuning te bieden aan gebruikers. De jongeren zelf vertellen vooral geleerd te hebben geduldig te zijn en hun uitleg aan te passen aan het tempo en de manier van leren van de individuele cursisten. De vrijwillige begeleiders en docenten zien dat bij veel jongeren ook onverwachte vaardigheden zich ontpoppen, zoals leiding geven en verantwoordelijkheid nemen. Voor alle jongeren, maar vooral voor de jongeren met een rugzakje (met bijvoorbeeld autisme of ADHD), biedt Samen Online een manier om in een veilige omgeving vaardigheden op te doen die zij nodig zullen hebben op de arbeidsmarkt.

“Ik moet altijd glimlachen als ik leerlingen hoor klagen dat hun lesplan is mislukt, omdat de ouderen hun huiswerk niet hebben gemaakt.” (ROC-docent)

Minder stereotype beeldvorming

De helft van de deelnemende ouderen en jongeren zegt na afloop van de cursus een positiever beeld te hebben van de andere generatie. De andere helft had al een positief beeld van de ander. De jongeren vinden dat ouderen

meer open staan voor het leren omgaan met de computer dan ze hadden verwacht. Daarnaast zijn de ouderen moderner, meer bij de tijd, aardiger en opener dan gedacht. De ouderen op hun beurt vinden de jongeren vriendelijker, geduldiger en beleefder dan ze hadden verwacht en zijn verbaasd dat ze zoveel van de jongeren hebben kunnen leren. Daarnaast keken ze er van op dat zoveel jongeren van buitenlandse afkomst waren en dat zij “net zo keurig zijn als de Nederlandse jongens”.

“Ik had verwacht dat het stil en saai zou zijn. Dat je in een lokaal zou zitten met ouderen en dat zij stil zouden zijn en zouden doen wat jij zegt. Niet dus dat je ook met elkaar zou praten. Ze praten over van alles en vragen dingen. Ook over dingen die niet over de cursus gaan, zoals vakantie. Ik verwachtte dat ze de hele dag thuis zouden zitten en eigenlijk niets zouden doen, maar ze zijn toch wel de hele dag druk bezig.”

Literatuur

Maat, J.W. van de, & Damiaans, L. (2014). Samen Online, effecten van een internetcursus door jongeren voor ouderen. Movisie: Utrecht.

Over de auteur

Kaja van Rhijn is zelfstandig ondernemer in de sociale sector. Zij is betrokken bij het landelijk uitrollen van Samen Online Nederland en vele andere sociale initiatieven. Contact: k.v.rhijn@gmail.com

Meedoen?

Wilt u ook een Samen Online cursus in uw regio opzetten? Op www.samenonlinenederland.nl vindt u uitgebreide informatie en tips voor het opzetten van een Samen Online cursus. Samen Online Nederland is een project uitgevoerd door Xina, projectbureau voor de sociale sector.

nederland
SAMEN
Online

Cursusaanbod GRIP&GLANS als maatschappelijke onderneming

LAURA VAN DER MARK

Door deel te nemen aan een GRIP&GLANS-cursus krijgen ouderen de regie over hun eigen leven terug. Senior onderzoeker in de sociale en gedragswetenschappen Nardi Steverink van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) houdt zich al sinds 2000 bezig met de G&G-cursussen, die wetenschappelijk bewezen effectief zijn. Omdat ze ook zonder subsidie de cursussen wil blijven aanbieden, werkt Steverink nu aan de oprichting van een maatschappelijke onderneming.

Gecombineerde problemen

Hoe kunnen we het welbevinden van ouderen verbeteren en wat kunnen zij daar zelf aan doen? Met die vraag houdt Steverink zich al haar gehele loopbaan bezig. Sinds 2000 werkt ze aan het ontwikkelen van een groeps cursus GRIP&GLANS. Steverink: "GLANS staat voor: gelukkig zijn en voelen dat het leven zin heeft. GRIP betekent: zelf de regie blijven voeren over de dingen die je gelukkig maken en zin geven." De belangrijkste doelen: het bevorderen van het welbevinden van de deelnemers én het verbeteren van hun zelfmanagementvaardigheden.

Het belangrijkste uitgangspunt voor Steverink bij het ontwikkelen van de G&G-cursussen was dat je bij ouderen vaak 'multiproblemen' ziet, die elkaar kunnen versterken. "Mensen met chronische ziekten hebben vaak ook bijvoorbeeld mobiliteitsproblemen. Daardoor komen ze weinig buiten, kunnen ze eenzaam en somber worden en gaan ze nóg minder naar buiten. Die combinatie van problemen versterkt elkaar. Daarom moet je bij deze doelgroep een interventie niet op één probleem richten, maar met een breed gerichte interventie zoveel mogelijk problemen tegelijk aanpakken. Alles hangt met elkaar samen."

Glans-schijf

GRIP&GLANS is een praktische cursus die deelnemers helpt om het leven te creëren dat zij willen. De cursussen worden gegeven door professionals van zorg- en welzijnsorganisaties. Voor het trainen van de docenten en coaches is UMCG-onderzoeker Daphne Kuiper verantwoordelijk. "Een GRIP&GLANS-cursus kan individueel bij iemand thuis plaatsvinden, maar gebeurt meestal in groepsverband. In groepen van acht tot tien komen de deelnemers zes keer bij elkaar. En elke week staat de GLANS-schijf centraal." Daarin staan vijf onderdelen die bijdragen aan het welbevinden: Gemak en gezondheid, Leuke bezigheden en lichamelijke activiteit, Affectie, Netwerk en Sterke punten.

Resultaten

Inmiddels hebben in de vier noordelijke provincies 23 organisaties aan bijna 400 ouderen de cursus aangeboden. De resultaten van de cursussen zijn tot nu toe erg goed. Kuiper: "Een jaar na deelname zien we nog steeds effect. De deelnemers scoren beter op vragenlijsten van het UMCG die eenzaamheid, welbevinden en zelfmanagementvaardigheden meten. Ze hebben het gevoel dat ze meer grip hebben op hun

eigen leven.” Bijna de helft van de deelnemers ziet elkaar nog. Soms drinken ze elke maand koffie, andere groepen pakken nog regelmatig de GLANS-schijf erbij. Kuiper: “We proberen tijdens de cursus de ‘mind-set’ te veranderen: kijk wat je allemaal nog wel hebt of kunt. En waar je niet tevreden over bent, kun je soms zelf veranderen. Het glas is niet halfleeg.” Het aantal mensen dat voorafgaand aan de cursus naar een psycholoog of maatschappelijk werker ging, is een jaar na de cursus afgenomen. Of deelnemers ook minder snel een zorgvraag krijgen dankzij de cursussen, moet met nieuw onderzoek worden uitgezocht.

Maatschappelijke onderneming

Steverink en Kuiper willen graag dat ouderen in heel Nederland een GRIP&GLANS-cursus kunnen volgen. De subsidie voor het implementeren stopte echter in 2013. Steverink: “We vonden het zo zonde dat alles wat ontwikkeld was, op de plank zou komen te liggen. De vraag naar de G&G-cursussen nam juist toe en we hadden zoveel docenten opgeleid. Maar we wisten niet goed hoe we verder moesten zonder subsidie. We wilden ook af van die afhankelijkheid van subsidies en kijken hoe we onszelf konden bedruipen.”

Steverink ging binnen het UMCG op zoek naar partners die hen konden helpen. “Universiteiten stimuleren onderzoekers om aan valorisatie te doen. Oftewel: om ervoor te zorgen dat wat je ontwikkelt of bedenkt ook écht van waarde wordt voor de ‘gewone’ mens en voor de maatschappij.” Zo kwam Steverink in contact met Triade, een netwerkorganisatie verbonden aan het UMCG die (startende) ondernemers en onderzoekers ondersteunt bij het realiseren van innovatieve ideeën. “Triade heeft ons onder andere geholpen met het schrijven van een business case voor een gezond financieel plaatje.” Rijk hoeft ze er niet van te worden. Reden om geen BV op te richten, maar om als stichting verder te gaan. “Dit vooral om het commerciële tintje ervan af te halen. Wij zijn een maatschappelijke onderneming: we willen bijdragen aan het algemeen welbevinden.”

Deelnemer groepscursus: ‘Ik heb een positiever zelfbeeld’

Roelie Woltman (66) uit Hoogezand deed mee aan de groepscursus GRIP&GLANS. Zes ochtenden waren voor haar genoeg om van haar schroom af te komen en een sterk sociaal netwerk op te bouwen. “Ik ben me meer bewust van mijn volle leven.”

“Ik blijf positief, wat er ook gebeurt”, vertelt Woltman. Zij staat er na het overlijden van haar man drie jaar geleden alleen voor. Kinderen had het stel niet. “Maar ik wil absoluut niet zielig of negatief worden. Je bent verantwoordelijk voor je eigen geluk.” De Groningse hoefde dan ook geen twee keer na te denken toen zij van de cursus voor een beter eigen welbevinden hoorde. “Ik hing dezelfde dag nog aan de lijn.” Niet dat mevrouw Woltman zo ongelukkig was. “Ik woon comfortabel en ben in goede gezondheid. Ik zwem, fiets en kook graag.” Wel merkte Woltman dat ze wat gezelligheid miste, zoals ze het zelf noemt. “Gewoon even met een vriendin een kopje koffie drinken, dat gebeurde veel te weinig.” Met zeven andere vrouwen uit de buurt nam ze in de zomer van 2013 deel aan de groepscursus. Tijdens de cursus leerde zij onder meer hoe zij de GLANS-schijf van vijf kon gebruiken. Woltman: “Ik moest bijvoorbeeld elke dag drie leuke dingen opschrijven. Op die manier word je gedwongen na te denken over je eigen leven, erbij stil te staan.” Al met al heeft mevrouw Woltman veel aan de cursus te danken. “Ik maak makkelijker contact en heb een positiever zelfbeeld. Ook heb ik nu veel lieve vriendinnen om me heen. Minimaal een keer per maand drinken we met z’n allen koffie. Ik tel weer mee. Ik voel me een enorme bofkont.”

Triade heeft ook de voorfinanciering gedaan. “Je hebt tenslotte als onderneming voor veel dingen geld nodig: voor het personeel dat trainingen geeft, de organisatie eromheen, het verbeteren van de producten, een nieuw logo, noem maar op.” De netwerkorganisatie hielp Steverink vooral met alle aspecten waaraan je

moet denken bij het starten van een onderneming. Het is ook Triade geweest die een nieuwe organisatie heeft opgericht: Viven, die per 1 oktober 2014 officieel van start is gegaan.

Wie betaalt wat

Voor het 'verkoppen' van de cursussen heeft Triade marketingspecialist Hellen van Lienden aangetrokken. Van Lienden voert gesprekken met gemeenten en zorg- en welzijnsorganisaties en is verantwoordelijk voor de marketing. Steverink blijft verantwoordelijk voor de wetenschappelijke inhoud, maar bemoeit zich niet met de 'winkel'. Van Lienden hoeft in de gesprekken geen enthousiasme over de cursus te veinzen. "Ik heb gezien wat de cursus met mensen doet. Je ziet de deelnemers opfleuren. Zij krijgen handvatten voor meer eigen regie en welbevinden en vermindering van eenzaamheid; en de onderlinge contacten die ontstaan zijn waardevol."

Viven is dus recent gestart en Van Lienden is nog volop in gesprek met organisaties en gemeenten. De precieze financiering van de cursussen is daarom nog niet zeker. Van Lienden: "Organisaties die de cursus willen aanbieden, betalen een jaarlijks bedrag en een tarief per cursist. Waarschijnlijk zullen zij een gedeelte daarvan als bijdrage van de cursist vragen. Maar het kan ook dat zorgverzekeraars het in hun aanvullend pakket opnemen, dan wordt het alsnog vergoed." Ook met gemeenten is Van Lienden in gesprek. "Het is voor hen een prachtig instrument om de doelen uit de nieuwe Wmo zoals activeren en participeren te bereiken. Sommige gemeenten hebben al interesse getoond om een pakket in te kopen voor een aantal burgers binnen hun gemeente."

Steverink is erg blij met de hulp van Van Lienden. "Wij zijn tenslotte onderzoekers, geen ondernemers of marketeers. Je kunt nog zulke mooie producten of diensten ontwikkelen als onderzoeker, maar zonder marketing gebeurt er niets mee. Daar heb je experts voor nodig." Steverink heeft veel vertrouwen in de onderneming. "De vraag naar evidence-based interventies neemt toe. Ook vanuit gemeenten. Zij

willen alleen betalen voor interventies die wetenschappelijk bewezen effectief zijn. En dat is logisch."

Van Lienden vindt dat niet alleen ouderen, maar heel veel mensen baat zouden hebben bij zo'n cursus. "Iedereen heeft immers wel eens vragen over zijn leven. Of hij bijvoorbeeld wel op alle fronten goed bezig is, of bepaalde zaken laat versloffen? De cursus geeft goed inzicht. Ik zou daarom heel Nederland wel willen veroveren." Steverink tempert haar enthousiasme: "Over andere groepen hebben we nog geen data, dus dergelijke cursussen zijn nog niet evidence-based." Van Lienden staat daar iets anders in: "Als er vraag naar is, kunnen we de cursussen natuurlijk ook aan andere doelgroepen aanbieden. We doen het onderzoek dan meteen in de praktijk. Maar we gaan nu eerst beginnen met gemeenten en welzijnsorganisaties in heel Nederland. Hopelijk zien zij snel wat een kracht dit programma in zich heeft."

Meer informatie: www.viven.nl

Over de auteur

Laura van der Mark is tekstschrijver bij Leene Communicatie, communicatiebureau te Gouda. www.leenecomunicatie.nl

Het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) verbetert de zorg en ondersteuning voor kwetsbare ouderen. Talrijke organisaties slaan daarvoor landelijk en regionaal de handen ineen. Doel is een samenhangend zorgaanbod dat beter is afgestemd op de individuele behoeften van ouderen. Binnen het NPO lopen 75 transitie-experimenten en onderzoek- en implementatieprojecten. Het NPO is een programma van ZonMw, in samenwerking met de NFU en de CSO. Het NPO is in 2008 gestart. Opdrachtgever is het ministerie van VWS.



COLOFON

Uitgever

Bohn Stafleu van Loghum
Paul Dijkstra, Postbus 246, 3990 GA Houten
www.bsl.nl

Redactie

E-mail: geron@bsl.nl, t.a.v. Angelique van Vondelen

Abonnementen

Klantenservice Bohn Stafleu van Loghum
Postbus 246, 3990 GA Houten
Telefoon: 030-6383736
e-mail: klantenservice@bsl.nl
Voor meer informatie en bestellingen raadpleeg
www.bsl.nl
Het abonnement kan elk gewenst moment ingaan
en wordt automatisch verlengd, tenzij twee maanden
voor de vervaldatum schriftelijk is opgezegd.
Bij een wijziging van de tenaamstelling en/of het
adres, verzoeken wij u de adresdrager met de
gewijzigde gegevens op te sturen naar de afdeling
Klantenservice.

Abonnementsprijzen 2014

Reguliere abonnementsprijs (print & online
toegang): € 60,00
Online only voor particulieren: € 36,00
Prijzen voor instellingen voor meer exemplaren
en online toegang op aanvraag.
Studenten ontvangen 50% korting.
Voor buitenlandse abonnees geldt een toeslag
op de abonnementsprijs.

Advertenties

Bohn Stafleu van Loghum
Frank van der Walt, Postbus 246, 3990 GA Houten
Telefoon: 030-6383732
E-mail: f.walt@bsl.nl

Arbeidsmarkt:

Peter de Jong, Sr. Accountmanager
Telefoon: 030-6383888/06-10946138
E-mail: p.dejong@bsl.nl

Levering en diensten geschieden volgens de
voorwaarden van Springer Media bv, gedeponeerd
bij de Kamer van Koophandel te Utrecht onder
dossiernummer 32107635 op 17 juni 2010. De
voorwaarden zijn in te zien op www.bsl.nl, of
worden de koper op diens verzoek toegezonden.

Het overnemen en vermenigvuldigen van artikelen
en berichten uit dit tijdschrift is slechts geoorloofd
met bronvermelding en met schriftelijke toestem-
ming van de uitgever.

Verschijning

Viermaal per jaar.

Ontwerp omslag

Simon van Kessel, Twin Media

©2014, Bohn Stafleu van Loghum

ISSN: 1389-143X



VOLGENDE KEER IN GERÛN

THEMA: COLLECTIEVE (JEUGD)

HERINNERINGEN BIJ HET OUDER WORDEN

- Jeugdherinneringen van 80/70-jarigen:
Geborgenheid in een verzuilde jeugdorganisa-
tie. Jong zijn tijdens de Tweede Wereldoorlog
- Jeugdherinneringen van 70/60-jarigen:
Jeugdherinneringen van na de oorlog
- Hoe herinneren ouderen zich hun jeugd?
- Hoe ziet het cultureel erfgoed van ouderen er
uit die na de Tweede Wereldoorlog jong waren
in Nederland?

EN VERDER:

- Proeftuinplatformen ouderenzorginnovatie in
Vlaanderen
- De inrichting van een dementieketen
- Wonen en de Wmo, over woningaanpassingen
- Project Vierslag in Zwolle. Een oudere
leerkracht en jonge pabostudent die beide
studerden en het werk delen voor dezelfde klas
- Interview met Arie Groenevelt waarin hij
terugkijkt op zijn vorming in de AJC

In dit nummer

onder andere

December 2014 | jaargang 16 | #4

Verborgten verlangen: tussen een zeker verleden en een onzekere toekomst

– Riet Fiddelaers-Jaspers & Jacob van Wielink

De smalle overgang tussen verdriet vasthouden en loslaten
Interview met Jacqueline de Savornin Lohman

– Jan willem van de Maat & Ria Wijnen

Tijd voor een nieuwe definitie van de derde levensfase

– Gerard J. Hazenkamp

Het doorknippen van de arbeidsrelatie

– Baldwin van Gorp

Slechte adem? Doe een stap naar voren!

– Roxane Weijenberg

Actief zorgend burgerschap van kwetsbare ouderen in het verpleeghuis

– Anne Toebes & Jan S. Jukema

Inwonende zorgmigranten, een nieuwe trend?

– Jan Willem van de Maat, Marianne van Bochove & Barbara Da Roit

Ik word ouder en zorg goed voor mezelf

– Josephine Dries & Mieke Koot

**THEMA
DE KUNST
VAN HET
LOSLATEN**

