

Gerōn

Tijdschrift over
ouder worden
& samenleving



Interview met Arie Groenevelt

- Jan Willem van de Maat & Arie Stolk

De betekenis van de sixties voor de babyboom- generatie

- Bart van Heerikhuizen

De waarde van herinneringen

- Elena Bendien



Gerōn

Tijdschrift over
ouder worden
& samenleving

#1 | Maart 2015 | jaargang 17

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
- Titia Daniels, toegepast gerontoloog, samenwerkingspartner Diversiteitsland, Amsterdam
- Inge Klück, beleidsmedewerker Cluster Maatschappelijke Ontwikkeling, Gemeente Rotterdam
- Bram van der Loeff, sociaal gerontoloog, onderzoeker, Oegstgeest
- Jan Willem van de Maat, Movisie, Utrecht
- 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
- Angelique van Vondelen, Woordwaarde teksten & vertalingen, Utrecht – eindredacteur
- Ria Wijnen, gerontoloog, Gilze

REDACTIESECRETARIAAT

- E-mail: geron@bsl.nl, t.a.v. Wendy Werner

REDACTIERAAD

- Jan Baars, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

- Henk Bakkerode, voormalig directeur Ouderenbeleid, min. VWS, Den Haag
- 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

NVG KNOWS

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

Collectieve jeugdherinneringen

Op de website *Schoolbank.nl* stonden vorig jaar 200 schoolreünies aangekondigd. Bijna 5 miljoen Nederlanders staan bij die site geregistreerd. Collectief en individueel herinneren en herdenken we wat af. Oudere mensen herinneren zich in het bijzonder situaties en gebeurtenissen uit hun jeugd. Wat herinneren zij zich? Om hier een beeld van te krijgen nodigde de redactie vier personen uit verschillende generaties – geboren tussen 1927 en 1954 – uit om hun collectieve jeugdherinneringen aan ons kenbaar te maken. Deze herinneringen zijn niet per se representatief voor hun leeftijdgenoten, maar wel herkenbaar.

Ook bij ouderen bestaat er een levendige belangstelling voor het oprakelen van jeugdherinneringen. Zo opende Humanitas Rotterdam zelfs een herinneringsmuseum. Annie de Reuver zong bij de opening het bekende liedje ‘Kijk eens in de poppetjes van mijn ogen’, een collectieve herinnering uit de jaren 50.

Waarom blijkt er een behoefte aan herbeleving van gebeurtenissen die we met elkaar delen en die warme associaties oproepen? Heeft het te maken met onze huidige dynamische tijd van globalisering en digitalisering? De vragen naar wie we zijn en onze persoonlijke identiteit stapelen zich op. Zoeken we in ons collectief geheugen naar houvast in vroegere ervaringen? De psycholoog Vingerhoets schreef dat mensen een verlangen hebben om te zien dat ze dezelfde persoon zijn gebleven als vroeger. Ze willen continuïteit in hun leven zien, zichzelf kunnen herkennen.

Er zal zeker sprake zijn van nostalgie, het terugverlangen naar de mooie momenten uit ons verleden, maar daaronder ligt de vraag naar identiteit.

Het artikel van Rob Beker vertoont overeenkomsten met het interview met Arie Groenevelt. Beiden waren lid van verzuilde jeugdorganisaties. Arie van de AJC (Arbeiders Jeugd Centrale) van de SDAP/PVDA en Rob van de VCJC (Vrijzinnig Christelijke Jeugdcentrale). Beiden geven aan hoe bepalend deze organisaties zijn geweest voor hun persoonlijke ontwikkeling. Ze vonden er ook allebei hun levenspartner.

Annegreet van Bergen verdiepte zich in het dagelijks leven van 50 jaar geleden. Ze beschrijft hoe de persoonlijke herinneringen in het gesprek met anderen spontaan een beeld geven van wat er in het collectieve geheugen bewaard wordt.






Volgens Bart van Heerikhuizen willen de rebelse babyboomers van weleer nu niets meer weten van de ooit populaire collectieve woonvormen. Zij herinneren zich met afschuw de eindeloze vergaderingen en de vele ruzies. Jan Ruyter, daarentegen, is juist een enthousiast pleitbezorger voor collectieve woonvormen van ouderen. Zouden de senioren van nu – indertijd de door idealisme gedreven jongeren – er wellicht toch nog in slagen het fiasco van 50 jaar geleden tot een succes te maken?

Arie Stolk & Bram van der Loeff
Redactie Gerōn

IN DIT NUMMER

Interview met Arie Groenevelt Jan Willem van de Maat & Arie Stolk Ik ben gevormd door de AJC.	4
De betekenis van de sixties voor de babyboomgeneratie Bart van Heerikhuizen Over de betrekkelijkheid van verheven idealen.	9
Herinneringen aan de Vrijzinnige Christelijke Jeugdcentrale Rob Beker Toen Rob Beker 10 jaar was, nodigde een klasgenoot hem uit om mee te gaan naar de VCJC. Een stap die zijn leven volledig en voorgoed veranderde.	13
Genieten van collectieve herinneringen: Samen oude koeien uit de sloot halen Annegreet van Bergen Individuele herinneringen kunnen in verloop van tijd collectieve herinneringen worden die een plezierig gevoel en een onderlinge band creëren.	17
De waarde van herinneringen Elena Bendien Hoe herinneren ouderen zich hun verleden? Wat is het belang daarbij van ruimten en voorwerpen?	20
Op een leuke manier samen oud worden Jan Ruyten Ervaringen van een pionier met nieuwe woonvormen voor ouderen die eenzaamheid tegen gaan.	24
Oog en oor voor de mantelzorg met het instrument 'Zicht op Mantelzorg' Benedicte De Koker" & Lieve de Vos Het instrument 'Zicht op mantelzorg' biedt een leidraad voor hulpverleners om in een verdiepend gesprek zicht te krijgen op de situatie en noden van mantelzorgers van ouderen	28
Participatie van oudere gedetineerden aan hulp- en dienstverlening Dorien Brosens & Liesbeth de Donder Onderzoek in de gevangenis van Antwerpen wijst uit dat oudere gedetineerden beduidend minder participeren aan de meeste hulp- en dienstverleningsactiviteiten	32
Wat willen mensen doen om een ander te helpen? Alice de Boer, Mirjam de Klerk & Peggy Schyns Van mensen wordt verwacht dat ze hulp bieden aan hulpvragers binnen hun sociale netwerk, maar willen zij dat eigenlijk wel?	36
De toekomst van dementieketens René Denis Nu het zorglandschap zo sterk verandert, is de dementieketen dan nog steeds het beste organisatie-model om goede dementiezorg te garanderen?	40

Ontschotten op de werkvloer	
Chantal Marsé, Fenneke Mensonides & José van Santen	43
Zorgaanbieder Middin besloot om ondersteuning aan ouderen met een verstandelijke beperking te combineren met reguliere verpleeghuiszorg. Dat blijkt een succes.	
De ouderenzorg ontdekt met zorgschouwen	
Marita Tolman	47
In een zorgschouw kijken bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen samen met anderen uit de buurt naar verbeterpunten in het woon- en leefklimaat. Dat levert verrassende resultaten op.	
Huisvesting ouderen vraagt visie van gemeenten	
Roeland Kreeft	51
De oudere woonconsument wordt steeds veeleisender; dat vraagt om nieuw beleid.	
Werken en willen werken na pensioen	
Ellen Dingemans	56
Zijn ouderen bereid om door te starten na hun pensioen. En hoe succesvol zijn ze in het vinden van werk?	
Werk en burnout van jongeren en ouderen vergeleken	
Peter G.W. Smulders	61
De gemeten <i>burnout</i> onder oudere werknemers blijkt het hoogst van alle leeftijdscategorieën.	
De invloed van stress op het cognitief functioneren van ouderen	
Nicole Korten	65
Piekeren, een gebrek aan zelfredzaamheid en het gevoel de eigen regie kwijt te zijn, zijn belangrijke factoren die leiden tot een verminderd cognitief functioneren.	
Gerōns septembernummer 2014 gewikt en gewogen in Vlaanderen	
Liesbeth De Donder	69
Zou een Vlaamse <i>State of the Art of Ageing</i> er anders uitzien? Oproep tot een kritische dialoog Vlaanderen-Nederland.	

 Redactioneel	1
 Gerōngrafiek	39
 Boekbespreking	54
 Column Joep Dohmen	50
 Gesignaleerd	60, 64, 68
 Gedicht Gerrit Kouwenaar	72

Arie Groenevelt: Ik ben gevormd door de AJC

JAN WILLEM VAN DE MAAT & ARIE STOLK



Arie Groenevelt (1927) verwierf in de onrustige jaren '70 landelijke bekendheid als voorzitter van de industriebond NVV, en later de industriebond FNV. Hij gaf mede vorm aan maatschappelijke hervormingen in deze periode en stond daarbij bekend als 'radicaal, rechtlijnig en niemand ontziend'. Ook PvdA-voorman Joop den Uyl was niet veilig voor zijn kritische blik. In 1982 benoemde hij Den Uyl tot 'minister van asociale zaken' toen deze bezuinigingen aankondigde op de ziektewet. Groenevelt omschrijft zichzelf als 'socialist in hart en nieren'. Hij heeft zich zijn hele leven ingezet voor 'verheffing van de arbeider' en het bieden van tegenkracht aan uitbuiting door het kapitaal. Gerechtigheid en samen delen zijn volgens Groenevelt waar het om gaat in de samenleving.

Dit nummer van Gerôn gaat over collectieve herinneringen en hoe deze mede het leven vorm geven. U heeft in een interview eens verteld dat uw lidmaatschap van de AJC (Arbeiders Jeugd Centrale) een zeer belangrijke rol heeft gespeeld in uw leven. Kunt u dat uitleggen?

Mijn vader was een ongeschoolde arbeider, die met hard werken net de kost kon verdienen. Toen ik 14 jaar was, wilde ik graag naar de HBS. Maar mijn ouders hadden daar het geld niet voor. Ik moest een baantje zoeken. Het was oorlogstijd, 1941, en ik ben in Utrecht alle fabrieken langs gegaan met de vraag of ze misschien een loopjongen nodig hadden. En uiteindelijk lukte dat bij de E.M.I., een bedrijf waar ze kleine elektrische motoren maakten voor bijvoorbeeld naaimachines. Ik verdiende 5 centen per uur, werkte 48 uur in de week – ook op zaterdagochtend – en volgde op advies van mijn collega vijf jaar een avondschool om mijn vakbekwaamheid te ontwikkelen. Dat was een zware opgave; na het werk snel wat eten en dan op een draf naar de avondschool.

De E.M.I. was in die tijd een bijzonder bedrijf. In de meeste bedrijven werkten bij een katholieke werkgever katholieke werknemers en bij een christelijke werkgever ook christelijke werknemers. De directeur van E.M.I., de heer Ricardo, was telg van een oude Portugese familie. Hij en zijn familie zijn in de oorlog opgepakt en in een concentratiekamp vermoord. Hij had vooral mensen zonder geloof in dienst of mensen die socialist waren. In het bedrijf werkte op iedere afdeling wel iemand die, voor de oorlog, lid was geweest van het

NVV of van de Sociaal-Democratische Arbeiderspartij (SDAP). Zij vertelden me over hoe je als individu een bijdrage kunt leveren aan de maatschappij waarin je leeft.

Toen de oorlog was afgelopen en ik 18 was, schreef ik me direct in als lid van de metaalbewerkerbond (ANMB), een van de voorlopers van de industriebond. En ik werd eind 1945 meegenomen naar een bijeenkomst van de AJC (Arbeiders Jeugd Centrale). Dat was een volkomen nieuwe wereld voor mij. Daar werden jeugdliederen gezongen, gedanst, en er was een man die begon een verhaal voor te lezen uit *De Stilte der Zee*, van de Franse schrijver Vercord. Het ging over de liefde tussen een Duitse officier en een Française. Dat werd prachtig beschreven. Dat had ik allemaal nog nooit meegemaakt. Dat was echt overweldigend voor me. Ik ben direct lid geworden.

Wat maakte dat de kennismaking u zo overweldigde?

Het was totaal anders dan ik op de fabriek gewend was. Daar waren we soms wat rauw met elkaar. Daar werden ook onpure grappen gemaakt. En bij de AJC kwam ik in aanraking met cultuur. Met muziek, het goede boek, met voordrachten en volksdansen. Thuis, en in de fabriek waar ik werkte, daar werd dat als meisjesachtig beschouwd, je ging toch zeker niet dansen? Het was een hele nieuwe wereld die zich aan mij openbaarde. Via de AJC ben ik ook lid geworden van de SDAP en het NVV. En zo kwam ik dus in een volkomen nieuwe wereld terecht, die bepalend is geweest voor de rest van mijn leven. In plaats van dat ik naar de bioscoop ging, of ergens ging rondhangen, ging ik met de AJC naar een museum. We stapten op zondag op de fiets van Utrecht naar Amsterdam. Daar bekeken we in het Stedelijk een tentoonstelling. Of we gingen bij een beeldhouwer op bezoek, om te zien hoe hij zijn materiaal bewerkte, en om te horen hoe hij over zijn werk dacht. Schitterend was dat, dat raak je je leven niet meer kwijt. Ik kwam in

aanraking met dingen waar ik het bestaan niet van kende. Sindsdien heb ik in een andere wereld geleefd dan voor die tijd. Mijn vader en moeder begrepen er niet veel van, maar die vonden het allemaal best. Ik was van de straat, ze hadden geen zorgen over me.

Hoe vaak kwamen jullie bij elkaar bij de AJC?

Een aantal keer per week. In het weekend hadden we altijd bijeenkomsten. Zaterdag overdag met de 'Trekvogels', jongeren van

De AJC was een volkomen nieuwe wereld en is bepalend geweest voor de rest van mijn leven

12- 15 jaar, en 's avonds hadden we een bijeenkomst met de ouderen, 'De rode Wachten', van 16 jaar en ouder. Daar werd volksdans, naar muziek of een inleiding geluisterd en natuurlijk met elkaar gebabbeld. Heel gezellig altijd. Zondags gingen we vaak een wandeling maken. En dan niet twee uurtjes, maar de hele dag. In de zomermaanden ging de vakantie volledig op aan de AJC. Want je ging bijvoorbeeld als begeleider met de jongeren mee naar de Paasheuvel in Vierhouten, naar een 'Trekvogelkamp', zoals dat heette. Heel ons leven stond, naast het werken, in het teken van de AJC.

Was uw tijd bij de AJC belangrijker voor uw vorming dan de opvoeding van uw ouders?

Ja, zonder meer. Geen kwaad woord over mijn ouders, maar ik ben gevormd door de AJC. We gingen, naast de bijeenkomsten in het weekend, één keer in de week 's avonds naar een echtpaar dat in het hart van Utrecht woonde. We gingen met acht of negen jongeren naar hen toe. Onder leiding van die mensen hebben we bijvoorbeeld geleerd om een inleiding te geven. Dan zei Bram, de man van het echtpaar: "Zou jij de volgende keer voor ons een inleiding willen houden over dit of dat onderwerp? Als je materiaal nodig hebt,

dan kom je maar langs.” Nou, ga er maar aanstaan... Dan was het zover en hield je je inleiding, en dan volgde er een discussie over. En na afloop kreeg je opbouwende kritiek. Zo werd ons geleerd om te spreken in het openbaar. Dat hebben we jaren gedaan. En later, via cursussen van de vakbond, kon ik doorgroeien naar een niveau waarvan ik vroeger nooit gedacht had dat ik het zou bereiken.

Heeft u nog contact met de mensen die u tijdens uw periode bij de AJC heeft ontmoet?

In de AJC heb ik vrienden opgedaan voor het leven. En ik heb er ook Gerrie, mijn echtgenote ontmoet. We hebben nog steeds contact met mensen die we daar ontmoet hebben. Het wordt nu de laatste tijd wat minder. Velen zijn overleden, niet meer mobiel of weten niet goed meer waar ze zijn. Tot een jaar of vijf geleden hadden we een paar keer per jaar hier, of bij een ander thuis, een gezellige bijeenkomst waar de club van oud-AJC-ers bij elkaar kwam. We haalden oude herinneringen op en hadden veel plezier met elkaar.

Toen u jong was bent u ook naar Indië uitgezonden. Hoe kijkt u daar op terug?

Mijn tijd bij de AJC werd in 1948 onderbroken door de dienstplicht. Ik kreeg er een opleiding in magazijnbeheer en werd in 1949, ik was 22 jaar en net gehuwd, uitgezonden naar Indonesië. Binnen de socialistische beweging en de AJC werd een felle discussie gevoerd over de legitimiteit van de Politionele Acties. Er waren voorstanders – Drees en Schermerhorn – die zeiden, als onze voormensen zeggen we daar een behoorlijke taak te vervullen hebben, dan moet je daar naartoe gaan. Die behoorlijke taak was het meewerken aan de bevrijding van het Indonesische volk en het voor hen mogelijk maken om in zelfstandigheid te kunnen leven. Zo werd het binnen de SDAP ‘verkocht’ zou je kunnen zeggen. Anderen binnen de AJC zeiden, nee hoor, dat is allemaal flauwekul, we hebben daar niets te zoeken.

Toen ik in dienst ging, ontvouwde zich weer een totaal andere wereld. We waren met een bont gezelschap: Rooms, Rood, Christelijk, boeren en stadslui werden in een peloton

bij elkaar geveegd en we moesten met elkaar maar een eenheid vormen. Toen ik eenmaal in Indonesië zat, ik heb er 15 maanden doorgebracht, zag ik al snel dat ik in Nederland grandioos belazerd was. Van dat hele verhaal, de Indonesiërs helpen bij hun zelfstandigheid, daar kwam helemaal niets van terecht. We waren er voor het beschermen van de Nederlandse belangen die er nog waren. Er was een grote groep Nederlanders die in riantte woningen een schitterend bestaan had. Zij voelden zich bedreigd en wilden toch wel graag Nederlandse soldaten bij hun in de buurt hebben. Terwijl de lokale bevolking in pure armoede in de kampongs leefde. Zonder waterleiding, gas, electra, riolering of plaveisel. Dat ontdekte ik pas toen ik daar zat. Je moet je voorstellen, er was nog geen internet. Als je een brief verstuurde, was die drie weken onderweg. Maar ik ben altijd blij geweest dat ik gegaan ben en de situatie met eigen ogen heb kunnen zien.

Was u niet boos op de leiding van de SDAP die dit als het ware aan u verkocht hadden?

Ze wisten niet beter. Een politicus ging niet zo maar even naar Indië. Dat betekende dat je een lange reis moest maken die duur was. Als je er eenmaal was, dan moest je nog maar zien of je medewerking kreeg bij het militair gezag voor een onderzoek. In die tijd dat ik er zat is er welgeteld één keer een commissie van politici geweest. En toen ze thuis kwamen, wisten ze nog niks. De informatievoorziening van het leger was er natuurlijk vooral op gericht om de eigen positie te behouden. Dus die deden geen moeite om die politici te vertellen wat er precies gebeurde. En de Nederlanders die er woonden die keken ook met argusogen naar die politici, want die wisten ook wel dat de politici meestal vonden dat ze beter konden vertrekken. Dus dat leidde in die fase nauwelijks tot iets.

U zag een grote kloof tussen rijk en arm in Indonesië. Heeft dat eraan bijgedragen dat u iets wilde doen aan het verkleinen van de kloof tussen arm en rijk?

In Nederland had je dat ook hoor, die forse

verschillen tussen arm en rijk. Kolossale huizen in Wassenaar, Oegstgeest en 't Gooi, waar ze ook een zwembad bij het huis hadden. Er bestond ook in Nederland een enorme kloof tussen mensen die veel hadden en de mensen die met heel weinig rond moesten zien te komen. Trouwens, die kloof bestaat vandaag de dag nog steeds. Mijn vader werd in 1937 werkloos. Er was toen nog geen WW. Hij kon van zijn vakbond vier gulden per week krijgen. Vanuit de gemeente werd er vanuit een fonds nog vijf gulden aan toegevoegd. Mijn moeder moest dus met een gezin van zes personen rond zien te komen met negen gulden in de week. De huur alleen al was vijf gulden. Als werkloze was je afhankelijk van bonnen die je kreeg, waarmee je dingen als margarine en vlees in blik kon krijgen. Kleding kopen was al helemaal een ramp. Ik was in de groei, dus ik moest regelmatig een nieuwe broek hebben. Maar er was geen geld voor. Dan ging mijn moeder naar Maatschappelijk Hulpbetoon, in de volksmond 'de bedeling' genaamd. Daar kreeg ze dan voor mij en de andere kinderen kleding. Maar het gevolg was dat je met tienduizend andere kinderen in dezelfde broek, hetzelfde overhempje, dezelfde sokken en dezelfde schoenen rondliep. Je kon zien dat het van de bedeling was, het tekende je. Op school zagen kinderen dat ook en die begonnen je uit te jouwen. Dat waren hele diepe beledigingen. Weet je wat dat doet met een kind? Dat vormt je natuurlijk ook. Je weet er dan nog geen vorm aan te geven, maar later komen de dingen samen, de politieke keuzes die je maakt en de manier waarop je vindt dat er wat aan de wereld moet veranderen.

U bent lid van de PvdA. Wat vindt u van de koers van de partij?

Ik ben en blijf lid van de PvdA. Ik ben een trouw bezoeker van de vergaderingen hier in Houten. We hebben regelmatig discussies over de koers van de partij. En er gaan regelmatig dikke brieven van ons richting het partijbestuur. Dan kun je je afvragen, heeft dat zin? Ja, natuurlijk heeft het zin! Het alter-

natief is dat je aan de kant gaat zitten, en zegt, jullie zoeken het maar uit. Natuurlijk ben ik het niet altijd eens met de koers, maar wat bereik je ermee als je je lidmaatschap opzegt? Ja, je houdt je contributie in je zak, maar er verandert verder niets. Ik blijf dus tot mijn laatste snik lid van de PvdA en mijn invloed uitoefenen.

Toch houdt niet iedereen dat vol. Marcel van Dam heeft bijvoorbeeld zijn lidmaatschap opgezegd.

Ja, ik vind hem een kwijl. Hij heeft wel iedere keer zijn mond vol, als je het zo in de Volkskrant leest, over hoe de partij het zou moeten doen. Dan denk ik, kom weer terug en oefen je invloed zelf uit. Schrijf er niet alleen stukjes over.

Arbeid is de laatste jaren steeds flexibeler geworden. Het aantal zelfstandigen zonder personeel (zzp-ers) is hoger dan ooit. Komt daarmee het bestaansrecht van vakbonden onder druk te staan?

Ik heb altijd al gehoord dat de vakbeweging geen bestaansrecht meer heeft. Maar iedere keer blijkt weer dat de maatschappelijke verhoudingen, de verhoudingen tussen kapitaal en arbeid, nooit ten principale zijn veranderd. Kapitaal heeft de macht, en arbeid is ondergeschikt. Niet kapitaal wordt weggestuurd door de arbeiders, maar arbeid wordt wel regelmatig weggestuurd door het kapitaal. Aangezien die verhouding in de komende 25 jaar niet zal veranderen, zal er altijd behoefte blijven bestaan om samen daar iets tegen te willen doen. Of het dan een vakbeweging is of een andersoortige organisatie. Er zal altijd een tegenkracht nodig zijn.

Daarom begrijp ik de opvatting van vakbond de Unie niet, die kortgeleden het stakingswapen heeft afgezworen. Hoe kan men zo dom zijn dit ultieme wapen zomaar prijs te geven?

Zzp-ers realiseren zich vaak niet goed dat er een moment kan komen dat het iets minder kan gaan. En dan zitten ze als niet-verzekerde zonder uitkeringen. Maar de narigheid is natuurlijk dat er altijd mensen zijn die den-

ken dat ze het zelfstandig net zo goed kunnen redden als gezamenlijk. En toch gaan ze bijna allemaal een keer onderuit. Je helemaal zelfstandig staande houden in een kapitalistische samenleving, dat is maar weinigen gegeven.

Tegenwoordig komt het doemscenario weer op dat werk verdwijnt door de voortdurende technologisering en automatisering. Moeten we wennen aan hoge werkloosheidscijfers in de toekomst?

Arbeid verdwijnt niet alleen door automatisering, arbeid verandert er ook door. Wij hadden ons nooit kunnen voorstellen dat er een automatiseringsindustrie zou ontstaan. Als je nu kijkt hoeveel mensen daarin werken, dan is dat waarschijnlijk ongeveer gelijk aan het aantal mensen dat vroeger in de smederijen en dat soort plekken werkte. Het

Je helemaal zelfstandig staande houden in een kapitalistische samenleving, dat is maar weinigen gegeven

werk past zich aan de behoefte aan die de maatschappij op het ogenblik heeft.

Waar ik me meer zorgen over maak, is uitbuiting van mensen die werken. Ik had eens een gesprek met de directeur sociale zaken van de Hoogovens over de maatschappelijke verantwoordelijkheid van de ondernemer. Dat gesprek zal ik nooit vergeten. Die man vertelde me: "Meneer Groenevelt, maak u zich alstublieft geen illusies. Ik heb maar aan één partij verantwoording af te leggen en dat is aan mijn aandeelhouders. Voor maatschappelijke

verantwoordelijkheid moet u niet bij mij zijn, maar bij de politiek." En dus hoop ik dat de politiek iedere keer zodanige maatregelen treft dat bijvoorbeeld uitbuiting van mensen niet voor kan komen. Zoals er nu bijvoorbeeld weer Roemenen en Bulgaren worden binnengehaald onder arbeidsvoorwaarden die ver onder het normale niveau liggen. Dat moet bestreden worden. Ondernemers zullen altijd zoeken naar een manier om tegen zo weinig mogelijk kosten, zo veel mogelijk geld te verdienen. Een sterke vakbeweging kan nooit worden gemist.

Hoe kijkt u naar uw eigen ouder worden, naar de toekomst?

Hoewel ik het voornemen heb om in elk geval 100 te worden ligt mijn toekomst toch vooral achter me. Ik heb dus nog een 12 jaar te gaan. In de komende tijd zal ik, voor zover mogelijk, me nog bezig houden met de dingen die ik leuk vind. Kijken naar de ontwikkeling van mijn kleinkinderen bijvoorbeeld. En ik probeer natuurlijk mijn steentje bij te dragen door actief te zijn binnen mijn PVDA. Maar ik maak me geen illusies over een toekomst waar ik nog hemelbestormende dingen zal gaan doen. Nee, die tijd is over. Daar kan ik op terug kijken. Dat is gewoon de realiteit.

De memoires van Arie Groenevelt zijn in februari van dit jaar gepubliceerd door Pharos uitgevers onder de titel: Arie Groenevelt – De lotgevallen van een crisiskind.

ISBN 978 90 79399 66 6; 256 pagina's; € 17,90.

De betekenis van de sixties voor de babyboomgeneratie

BART VAN HEERIKHUIZEN

In 2003 schreef een studente in de sociologie, Sara Groenewegen, een doctoraalscriptie die gewijd was aan de babyboomers. Haar onderzoeksvraag was of mensen die gedurende enige tijd hebben gewoond in een commune-achtige gemeenschap, geneigd zijn om op hun oude dag weer in een woongroep met generatiegenoten te gaan samenleven. Een interessante vraag met duidelijke beleidsimplicaties. Maar vormen die babyboomers wel echt een aparte generatiegroep met specifieke opvattingen, bij voorbeeld over samenwoonarrangementen?

De problemen met het begrip generatie

Het begrip generatie is voor altijd verbonden met de naam van Karl Mannheim. Deze briljante Hongaars-Duitse socioloog stelde in het essay 'Das Problem der Generationen' voor om het generatiebegrip een prominenter plaats te geven in de sociale wetenschappen (Mannheim, 1928). Zijn suggestie is later door enkele sociologen omarmd, in Nederland vooral door de Utrechtse socioloog Henk Becker, wiens boek 'Generaties en hun kansen' een terechte bestseller werd.

Een van de vele problemen die het generatiebegrip oproept is de vraag of degenen die met behulp van objectiverende criteria tot een generatie worden gerekend ook zelf het gevoel hebben tot die generatie te behoren. Het gaat dan om het equivalent van het begrip klassenbewustzijn. Het is niet voldoende om vast te stellen dat een bepaalde groep mensen behoort tot dezelfde inkomensgroep of tot een collectief met hetzelfde opleidingsniveau, het gaat ook om de vraag of de betrokkenen die

classificatie zo belangrijk vinden dat ze er een gevoel van solidariteit aan ontleen. Een soortgelijke vraag kan gesteld worden over de leden van een generatie, bij voorbeeld de generatie die zijn vormende jaren doorliep ten tijde van de Tweede Wereldoorlog. Hebben die ervaringen er op deze gevoelige leeftijd zo diep ingehakt, dat het de leden van die generatie voor het leven heeft getekend, zozeer dat ze elkaar tot op hoge leeftijd bezien als lotgenoten?

Welke groepsidentificatie is dominant?

De vergelijking tussen klasse en generatie maakt ook iets anders zichtbaar: mensen kunnen zich tegelijkertijd rekenen tot meerdere, elkaar doorsnijdende collectieven en het is dan de vraag welke van die identificaties dominant is. Iemand kan zich tegelijkertijd rekenen tot de Amsterdammers, de arbeidersklasse, de Ajax-fans en de oorlogskinderen. Wat overheerst kan afhangen van de persoon, maar het kan ook verschillen naar gelang de

situatie waarin de vraag wordt gesteld. Tijdens een staking zal een activist zijn arbeiders-wortels tonen en bij het verlaten van het voetbalstadion zijn Ajax-hart.

Om het allemaal nog wat ingewikkelder te maken: de identificatie met een bepaalde sociale groep wisselt ook per levensfase. Een 18-jarige voetbalhooligan, geheel omhangen met Feyenoord-symbolen, gaat helemaal op in die identiteit, maar misschien zal hij als hij vijftig is (en nog altijd de prestaties van zijn favoriete voetbalclub met interesse volgt) veel meer het gevoel hebben dat hij behoort tot de groep die wordt aangeduid met het begrip: 'werkloze bouwvakker'.

Er zou een degelijk onderzoek naar moeten worden gedaan, maar ik heb de indruk dat veel mensen van boven de 65 zich sterker gaan identificeren met hun eigen leeftijdsgroep. Als het werkzame leven achter je ligt, word je niet alleen geconfronteerd met de eindigheid van het bestaan, maar ook met het feit dat je nu onontkoombaar behoort tot de mensen over wie wordt gesproken met woorden als 'ouderen' of 'bejaarden'. En dan wordt het besef sterker dat je eigenlijk al sinds je geboorte deel uitmaakte van dat cohort, hoewel je je vroeger misschien minder bewust was van al die mensen met wie je, zij aan zij, over de tijdlijn marcheerde. Het besef van ouderdom versterkt het gevoel te behoren tot dat leeftijdsc cohort.

Daar komt nog iets bij. Iedereen die over generaties schrijft, gaat er van uit dat er in ieders biografie een cruciale fase is. Dat zijn de jaren waarin jonge mensen zich bewust worden van de wijdere wereld om hen heen; ze gaan de moderne communicatiemedia gebruiken, ze volgen voor het eerst, onafhankelijk van oudere mensen, wat er gebeurt in het politieke, wetenschappelijke, economische en artistieke leven. Generaties worden vaak gedefinieerd aan de hand van de indrukken in die gevoelige levensfase. Vandaar dat generatie-onderzoekers het belangrijk vinden of iemand tijdens de Tweede Wereldoorlog net in die fase verkeerde waarin hij of zij begon met de kranten te lezen en naar de (op zolder verstopte) radio te luisteren.

Levendige jeugdherinneringen van ouderen

De psycholoog Douwe Draaisma schrijft dat oudere mensen melden dat hun vroege herinneringen levendiger worden (Draaisma, 2001). Misschien is het ook om die reden dat zeventig-plussers veel genoeg beleven aan het praten over herinneringen aan ingrijpende gebeurtenissen van een halve eeuw geleden en dat doe je toch het gemakkelijkst met leeftijdsgenoten. Wanneer de druk van het werk is weggefallen en de zorg voor de eigen kinderen is verminderd, is er ook meer tijd en gelegenheid om reflexief om te zien op belangrijk momenten in kindertijd en adolescentie.

De generatie die nu omstreeks de zeventig jaar oud is, heeft in zijn vormende jaren de veranderingen meegemaakt, die zich voltrokken in het politieke, sociale en culturele leven in Nederland in de beroemde en beruchte jaren zestig. Het was gelukkig een minder spectaculaire tijd dan twintig jaar daarvoor: er was geen oorlog, er werd niet massaal vermoord, de strubbelingen waarover de kranten schreven kunnen niet als revolutionair worden aangemerkt. Maar toch, er veranderde veel.

Over de vraag hoe belangrijk de veranderingen in die 'sixties' nou eigenlijk echt waren, is tot op de huidige dag veel verschil van mening, niet alleen onder historici en sociologen, maar ook onder de deelnemers van toen. Er bestaan geen objectieve criteria voor het vaststellen van de ingrijpendheid van een bepaalde periode in de geschiedenis. Maar misschien gaat het daar niet om. De kwestie is veeleer hoe de betrokkenen de situatie destijds zelf definieerden. Geloofden zij oprecht dat ze onderdeel waren van een fundamentele verandering van de samenleving? Als dat zo is, dan is dat ook hetgeen de huidige generatie van mensen rond de zeventig bindt: het geloof dat ze destijds deelden in de komst van een betere wereld, die zich begon af te tekenen, uitgerekend op het moment dat zij de volwassenheid naderden.

Het generatieconflict van de sixties

Wat de provo's, de hippies, de Vietnam-demonstranten, de mei-68-manifestanten in Parijs en

de antiracisten in de Verenigde Staten met elkaar deelden, was de retoriek van de generatiestrijd. De vorige generatie schiep een wereld vol gruwelijke wapens, een wereld die afstevent op wederzijdse nucleaire vernietiging, maar wij, de nieuwe generatie, gaan het allemaal heel anders aanpakken. Het maakt het kijken naar een film als 'Woodstock' tamelijk onaangenaam vanwege al die zelf-felicities: wij zijn een heel nieuw soort mensen, wij brengen liefde, vrede en geluk. Er waren overigens ook toen al critici die hiermee de spot dreven, van de Nederlandse essayist Rudy Kousbroek tot de Amerikaanse componist Frank Zappa. Maar dat neemt niet weg dat veel mensen die 18 waren omstreeks 1966 toch werkelijk even in de overtuiging hebben geleefd dat hun generatie zou gaan zorgen voor een wereld zonder oorlog, geweld, racisme en autoritaire relaties, een wereld van pacifisme, tolerantie en vooral ook heel veel seksuele vrijheid. Het is een ervaring die je niet vergeet, wanneer je hiervan ooit ten volle overtuigd bent geweest, juist op die gevoelige leeftijd.

Seks en drugs en rock and roll

Drie ontwikkelingen maakten de jaren zestig voor deze generatie nog een beetje onvergetelijker. Om ze heel kort aan te duiden: seks en drugs en rock and roll. Wat de 'seksuele revolutie' betreft: dit was de eerste generatie, die profiteerde van de anticonceptie pil en dat precies op het moment dat ze zelf seksueel actief werden. Een lid van de oudere generatie, de Engelse dichter Philip Larkin, schreef hierover een gedicht dat begint met de ironische woorden: 'Sexual intercourse began in nineteen sixty three (which was rather late for me), between the end of the "Chatterley" ban and the Beatles' first LP.' (Larkin, 1974)

Het is, zoals gezegd, niet mogelijk, om van een bepaalde periode aan te tonen dat die dieper ingreep dan een andere periode, maar misschien kunnen we toch wel voorzichtig concluderen dat er tussen 1963 en 1970 een grote omslag optrad op het gebied van de zogenaamde amusementsmuziek. In een paar jaar tijd kwamen er heel andere klanken uit de radio. Ineens gingen elektrische gitaren en

zware versterkers het geluidsbeeld domineren. Het werd de soundtrack van deze generatie, juist toen die zich oriënteerde in de wereld van de lichte muziek: van de Shows van the Shadows naar Jimi Hendrix, van de Everly Brothers naar Led Zeppelin en gedurende die hele periode de snel evoluerende muziek van de Beatles, die Larkin associeerde met seksuele vrijheid.

Iets anders dat voor velen die jong waren in de zestiger jaren van ingrijpende betekenis was: het gebruik van drugs – soft drugs en hard drugs. De snelle verbreiding van wat toen 'geestverruimende middelen' werden genoemd zorgde bij veel leden van deze generatie voor onvergetelijke ervaringen. Niet alleen koesteren velen hun mooie herinneringen aan psychedelische avondjes, voor anderen was het een periode waarin ze de controle over hun leven verloren en raketings langs de afgrond gingen.

Idealisme werd realisme en behoedzaamheid

Overspannen politieke verwachtingen, vrije seks, een nieuw soort populaire muziek plus de genoegens en de gevaren van drugs: de huidige zeventigers hebben in hun gevoelige jaren heel wat beleefd dat nu kan dienen als fundament onder een gevoel van generatonele saamhorigheid. Toch is er in dat gevoel een dip geweest: het verflauwde in de jaren tachtig en negentig. Dat had waarschijnlijk te maken met het feit dat de generatie ineens onder vuur werd genomen. Plotseling heetten ze 'babyboomers' en dat woord had een negatieve bijbetekenis: dit was de generatie die wel heel erg goed voor zichzelf had gezorgd, ten koste van de jongere generatie. Soms was de kritiek fel en ongekend discriminerend en je zou kunnen zeggen dat dat een koekje van eigen deeg was, want dit was ook de generatie die een halve eeuw eerder had geroepen: 'don't trust anybody over thirty'.

Maar nu lijkt een trots generatie-zelfbewustzijn terug te keren. In Frankrijk afficheren degenen die meededen aan de Parijse beroeringen van mei 1968 zich als 'les soixante-huitards'. Als in het voorjaar van 2015 de Provoebe-

weging precies een halve eeuw oud is, zal deze generatie bij menige tentoonstelling en conferentie centraal staan. Maar het is de vraag hoe de mogelijke herleving van dit zelfbewustzijn zal uitpakken. In de scriptie van Sara Groenewegen waarmee dit stuk begon, vertellen de leden van deze generatie met veel genoeg over hun ervaringen in communes en woongroepen (Groenewegen, 2003). De interviewster maakte moeiteloos lange en informatieve interviews, want de respondenten waren niet te stuiten. Maar als ze vroeg naar hun woonwensen voor het naderende pensioen, dan zeiden ze allemaal: o nee, nooit meer in zo'n verschrikkelijke woongroep! Zo weinig privacy, zo veel vergaderen, al dat zinloze geruzie, dat wil ik van mijn leven niet meer meemaken! Nu de babyboomers oud worden, blijken ze niet alleen de mensen te zijn die geloofden in een betere wereld, maar ook de mensen die zich herinneren hoe moeilijk het bleek te zijn om hun idealen te realiseren in de weerbarstige werkelijkheid. Dit is niet alleen de generatie van de hoop, het is ook de generatie van de teleurstelling. En daarmee de generatie van de voorzichtigheid, de behoedzaamheid. Dat is een levenshouding die op hoge leeftijd zijn voordelen heeft.

Literatuur

- Becker, H (1992). *Generaties en hun kansen*. Amsterdam: Meulenhoff.
- Draaisma, Douwe (2001). *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt*. Over het autobiografische geheugen. Groningen: Historische uitgeverij.
- Groenewegen, Sara (2003). *...toch stiekem een slotje op de deur*. De ervaringen en woonwensen van (oud) groepsbewoners van de protestgeneratie. Doctoraalscriptie sociologie. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Larkin, Philip (1974). *'Annus Mirabilis'*. In : Philip Larkin, *High Windows*, London: Faber and Faber, p.34.
- Mannheim, K.(1928, 1929). *'Das problem der Generationen'*. In: *Kolner Vierteljahreshefte fur Soziologie*, 7, (1928) pp. 157-185 en (1929) pp. 309-330.

Over de auteur

Dr. Bart van Heerikhuizen was tot aan zijn pensioen in 2013 Universitair Hoofddocent Sociologie aan de Universiteit van Amsterdam. Bart was in zijn jonge jaren direct betrokken bij de Provo beweging.

Herinneringen aan de Vrijzinnig Christelijke Jeugd Centrale

ROB BEKER

Op de Vondelschool raakte ik bevriend met Dicky Swaan, een klasgenoot en buurtgenoot. Toen ik tien jaar was zei Dicky op een mooie zaterdag: "Rob ga je vanmiddag mee naar het Geitenweitje bij de Eikenlaan, naar het Bosvolk van de VCJC." Ik vond dit heel leuk. Deze stap heeft mijn leven volledig en voorgoed veranderd en bepaald. Op het weitje speelde een groepje jongetjes: het Bosvolk, onder leiding van Charles Geerts, de jeugdwerkleider. Ik werd lid en ging elke week naar de club. Ik kon toen nog niet beseffen wat voor gevolgen dit had voor mijn verdere leven.

Emancipatie: de andere werkelijkheid

Ik ben opgegroeid in een goed en prettig gezin. Mijn vroegste jeugd speelde zich grotendeels af in de oorlog. Mijn moeder was een schat en runde het gezin. Iets wat, bijvoorbeeld in de hongervinter, niet meeviel. Daarnaast deed zij

sociaal werk door met vele kennissen en hulpbehoevende mensen contact te onderhouden, hen hulp te bieden en te bemoedigen.

Vader was opgeklommen van timmerman in zijn jeugd tot ambtenaar van de Rijksgebouwendienst in Hilversum. Hij was een fan-



Op het weitje speelde een groep jongetjes: het Bosvolk.

tastische vader voor zijn gezin. Vooral in de oorlog heeft hij een heldenrol gespeeld om zijn gezin in leven te houden. Met de fiets op houten banden ging hij naar Barneveld voor melk en eieren.

Het gezin bestond verder uit twee oudere broers en een zus, de oudste. De jongens waren aardig, maar hadden weinig ambitie. Vooral de oudste was ernstig getroffen door de bezettingstijd, het onderduiken en dergelijke op 16 jarige leeftijd. Mijn zuster was levendig en charmant. We waren een rustig gezin met traditie, normen en waarden.

En Robbie – ik – kwam door het clubleven in een andere wereld. Hij had niet meer alleen met familie, burens, tante Leentje en oom Theo te maken maar kwam op de club in aanraking met zonen en dochters van leraren, artsen en advocaten. Kortom de *upper ten* van de Hilversumse protestantse elite. Dat had aanvankelijk weinig te maken met beslissingen in mijn verdere leven. Er heerste wel een heel ander leefklimaat en een levendige sfeer. Ik had mijn intrede gedaan in een andere wereld.

Toen ik op de club kwam, kwamen we bijeen en speelden in het gebouw Krakebeen. In dat jaar kocht de 'Vrijzinnig Christelijke Jeugd Centrale' een terrein aan de Dalweg en liet daar de Nissenhut neerzetten. Dat was een gebouw van het leger dat buitengewoon functioneel was voor het jeugdwerk, daar het omgeven was door een heerlijk speelveld. Deze plaats werd ons paradijs. Daar was je vrij, daar kon je met iedereen omgaan. Daar kwam je in een ander klimaat terecht dan thuis en leerde je weer andere normen en waarden kennen, gestimuleerd door een vrijzinnige cultuur. Ik deel dit gevoel met de auteur Adriaan van Dis. Op een reünie in 2009 heeft hij, terugblik-



Hoogtepunt van het Kerstspel was om zingend de volle kerk binnen te komen (derde persoon van rechts is Rob Beker).

kend op zijn jeugd, gezegd dat hier zijn leven vorm en inhoud heeft gekregen. Niets ten nadele van mijn huiselijk milieu maar het was vooral de uitdaging en het verlangen naar meer, dat wij dat zo voelden.

Het Kerstspel

Elk jaar rond Kerst werd er een opvoering gegeven in de kerk van de Nederlandse Protestantse Bond (N.P.B.). Ieder werd verkleed als herder, koning, Josef en Maria, evangelist en engel. Het hoogtepunt was om onder begeleiding van Anthon van der Horst aan de piano en het fluitspel van Paul zingend de volle kerk binnen te komen en het spel uit te voeren.

“Komt verwondert U hier mensen...”. Het was toch wel bijzonder het gevoel te hebben opgenomen te zijn in een groep die een doel heeft samen met allerlei lieve mensen. De discipline werd niet uit het oog verloren en het was ook best inspannend. Onder leiding van mevrouw Rutgers van der Loeff en gekleed door een clubleidster Yksi (haar clubnaam) Modderman werd het kerstverhaal met medewerking van grote musici op de planken gezet waar ademloos door de toeschouwers, waar-

onder ook vele malen de Koninklijke Familie met de prinsesjes, naar gekeken en geluisterd werd.

Ik mocht als klein herdertje enkele zinnen uitspreken: “de schaapjes liggen dicht tegen elkaar aan, zullen ook wij maar niet slapen gaan?” en “geen wind door de bomen, geen vogelgeschreeuw, wat is het toch stil, komt ook door de sneeuw.”

En dan was er de drukte voor en na het spel, de repetities, de aanloop, de plankenkoorts en de nazit. En de voldoening als het weer geslaagd was, de warme chocolade en als klein jongetje te worden doorgegeven van de ene engelenschoot naar de andere van de mooie in stralend wit geklede hemelse tienerdames. Maar het mooiste was als ik mijn ouders in de kerk zag zitten, alsof hemel en aarde met elkaar verbonden waren.

Vrije vogels

Wanneer je ouder werd, dan kwam je in de volgende leeftijdsgroep van clubleden. Dat betekende nog meer spel, sportiviteit, uitdagingen, sociaal gedrag en ontspanning. Er was altijd goede leiding bij die vrije vogels van 12 t/m 15 jaar. Inmiddels was Robbie Rob geworden. Hij had de lagere school verlaten en ging naar de Gemeentelijke H.B.S. Dat ging echter niet zonder slag of stoot. Bij mijn ouders leefde dat niet zo. “Ach, Rob je broers en zusster zijn naar de Mulo gegaan en dat vinden wij ook goed voor jou”.

En toen kwam het emancipatie-mechanisme van de VCJC in werking. Toen het hoofd van een bekende basisschool in Hilversum, met wiens dochters ik zeer bevriend was, op de club hoorde van mijn dilemma zei hij: “nee, nee, nee, Rob gaat naar de HBS”. Hij belde mijn schoolhoofd en mijn ouders en ik ging naar de ‘hogere burgers’. Een beslissing met hele grote gevolgen. Na het behalen van het examen ging ik aardrijkskunde en geschiedenis studeren aan de Universiteit van Amsterdam. Nog tijdens mijn studie werd ik als leraar aangesteld aan mijn oude school, waar ik later conrector en waarnemend rector zou worden. Ik denk niet dat dit voor mij met Mulo weggelegd zou zijn geweest.

De Pinksterconferentie

Eens in de vier jaar kwamen VCJC-ers uit het hele land bijeen in Ommen in een groot amfitheater. Een weekend met zang, dans, toneel en veel geklets. Je was twee dagen niet alleen op de wereld maar met leeftijdgenoten in volle harmonie. Vooral het kampvuur was machtig met als hoogtepunt uren naar het vuur staren, dicht aanzittend tegen een meisje.

Het enige wat mij wat tegenstond, was het een beetje militair met vlaggen de arena binnemarcheren. Dat zal wel een uitwas van de oorlog geweest zijn. Een beetje padvinderij, dat later gelukkig geheel verdwenen is.

De jongerengemeenschap

Na je 16e verjaardag trad je toe tot de Jongerengemeenschap (J.G.). Meisjes en jongens maakten plezier, discussieerden, speelden, dansten, gingen naar de film en soms naar de kerk. Ze trokken minstens eens per week met elkaar op en vormden een kleine dagelijkse leefgemeenschap. Spelenderwijs werden omgangsvormen en manieren geleerd. Pubers, jongens en meisjes, begonnen elkaar te verkennen. Relaties bloeiden op en menigmaal mondde dat later uit in verlovingsen en huwelijken. Zo heb ook ik daar mijn lieve Anneke leren kennen.

Op de club kreeg en leerde je verantwoordelijkheid te dragen. Al gauw zat je in allerlei overlegvormen en besturen. Zo ben ik lange tijd voorzitter geweest. Dat was een ongelooflijke leerschool onder prima leiding. Deze vorming kreeg nog meer gestalte door de landelijke vakantiecampen. De afdeling Hilversum organiseerde die activiteiten zelf, vooral op de Veluwe maar ook in Limburg, Noord-Nederland en op Texel. Dat waren evenementen, die heel wat organisatie vergden en het nodige plezier met zich meebrachten.

Het mooiste heb ik de zeilkampen in Langweer gevonden. Aan het Slingerrak bij boer Jaring en Froukje Boersma hadden wij de stal met een paar tenten als verblijf. We zeilden heel Friesland door met BM's zonder motor. Zo kenden we alle kroegjes in de leuke stadjes in het mooie land dat er van het water heel anders uitziet dan wanneer je er doorrijdt. Om vier uur moest de schipper beslissen om verder

te gaan of terug te keren. Dat hing van de wind af. Viel die weg dan moest je peddelen en roeien. Als hij zich vergiste, zaten we soms wel pas tegen tieners warm te eten. Eten gekookt door de kampma.

Het was een hele verantwoording: zeven boten met 35 deelnemers in het wijde Friese land. Bij het Prinses Margrietkanaal, een hele drukke vaarroute met beurtschippers, was ons startpunt. Er zijn heel wat mooie avonturen beleefd. Als schipper moest je op de jongens en meisjes letten, zondags een lekenpreek houden en de avondsluiting verzorgen. De dag werd besloten met het Wächterlied en de 'plof'. We waren wel met een heel ervaren zeilleiding in elke boot.

Gevormd door de Vrijzinnig Christelijke Jeugd Centrale

Mijn leven is behoorlijk bepaald door mijn jeugdvereniging. Die Dicky Swaan toch! Ik voel dat intens. Vrijzinnig ben ik gebleven. Ik heb ook nog een grote rol gespeeld in de plaatselijke vrijzinnigheid. De Nissenhut is verdwe-

nen. Ze is twee keer in brand gestoken omdat men dacht dat het een 'drugstent' was. Schrijvend omdat wij het zagen als voorportaal van de harde wereld en onze informatie daar poogden door te geven. Mijn levensthema is gebleven wat ik altijd als dagsluiting gebruikte. Staande in de kring zeiden we hardop:

'Wat willen wij in dit leven?'

Wij willen mens zijn

Wij willen kameraad zijn

Wij willen dienen

Ik zal daaraan trouw blijven en er vorm en inhoud aan geven.'

Over de auteur

Rob Beker is geboren in Hilversum. Hij studeerde aardrijkskunde en geschiedenis aan de UvA, werd leraar aan een scholengemeenschap, de gemeentelijke HBS en MMS, waarvan hij later conrector en waarnemend rector werd.

Gouden jaren

Hoe ons dagelijks leven in een halve eeuw onvoorstelbaar is veranderd
van Annegreet van Bergen

'In 1952 deelde ik een stofzuiger met mijn schoonmoeder.'

'In 1965 moesten we naar de burens om te bellen'

'In 1981 was er in heel Nederland nog maar één geldautomaat'

Gouden jaren vertelt het verhaal van de ongekeende naoorlogse groei die ons leven op alle fronten heeft veranderd. De wekelijkse teel werd een dagelijkse douche, het papieren loonzakje een digitale bankrekening en de boterham met tevredenheid een broodje gezond. Vertrouwde beroepen verdwenen, nieuwe deden hun intrede. Wie had er in de jaren vijftig al gehoord van mondhygiëniste of activiteitenbegeleider? *Gouden jaren* staat vol met herkenbare anekdotes, scherpe observaties en schitterende foto's. Het laat zien hoe compleet anders ons leven er een halve eeuw geleden uitzag en dat we rijker zijn geworden dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden.



Genieten van collectieve herinneringen

Samen oude koeien uit de sloot halen

ANNEGREET VAN BERGEN

Mijn vader was bedrijfsleider bij een drukkerij. Met Kerst kreeg hij relatiegeschenken van boekbinders, papierfabrikanten, clichébedrijven en andere leveranciers die hem graag als klant zagen. Een van hen liet begin jaren zestig bij mijn ouderlijk huis een verse ananas bezorgen. Mijn vader hield van 'aparte' dingen, hij was zo'n man die ook wel eens camembert en gember kocht bij dezelfde exquise delicatessenzaak die de ananas kwam brengen.

Verse ananas

Die ananas was een schot in de roos. Bij Van Bergen wisten ze bij wijze van spreken niet eens dat er verse ananassen bestonden, laat staan dat we er ooit een hadden gezien. Ananas kenden wij alleen als blikvrucht. Dat het verse exemplaar gortdroog was en dat er kraak noch smaak aan zat, maakte niet uit. De ananas was een wonder en hij bleef een wonder. Tegenwoordig zijn verse ananassen overal in Nederland te koop. Met een prijs van pakweg twee euro zijn ze heel betaalbaar en bovendien zijn ze nog eens heel smakelijk en sappig ook.

Het verhaal van de ananas als relatiegeschenk vertel ik graag als illustratie van de manier waarop ons dagelijks leven onvoorstelbaar is veranderd: niemand had begin jaren zestig kunnen bevroeden dat je in 2015 desgewenst iedere dag verse ananas kan eten.

Wanneer ik in de buurt van mijn geboorteplaats Enschede ben, noem ik de naam van de bewuste delicatessenzaak: Overduin. "Oh ja," zeggen leeftijdsgenoten dan licht geïmponeerd. Overduin aan het begin van de Haaksbergerstraat – die kennen ze wel. Dan snappen ze nog beter hoe bijzonder zo'n ananas

destijds was, want Overduin was een reuze chique winkel. Daar kwam je als gewoon mens niet. Dat was een winkel voor textielbaronnen, dokters en advocaten. En voor een bedrijfsleider van een drukkerij als mijn vader, die daar uitsluitend bij bijzondere gelegenheden iets kocht.

Wanneer mensen Overduin kennen, schept dat meteen een band. Dan hebben we het bijna als vanzelf ook over de apotheker, de schoenwinkel en de platenzaak – Baurichter, Rommelaar en Démoed – die aan dezelfde straat zaten. Die straat was destijds hartje stad. Zat daar niet een hotel, vragen we ons af. En opeens herinneren we ons het chique Hotel De Graaff, dat in 1968, toen de Twentse textiel op zijn gat kwam te liggen, werd afgebroken. En geleidelijk komen we tot de gezamenlijke conclusie: wat is de Haaksbergerstraat toch veranderd!

Extreme zuinigheid als generatiekenmerk

En zo worden individuele herinneringen, naarmate de tijd verstrijkt, geleidelijk collectieve herinneringen. Dan graaf je samen in je geheue-

gen en zoek je samen uit hoe dingen vroeger ook al weer zaten. Sinds ik een boek heb geschreven met als ondertitel 'hoe ons dagelijks leven in een halve eeuw onvoorstelbaar is veranderd', ervaar ik bijna elke dag hoe gemakkelijk mijn privé herinneringen met die van anderen versmelten tot een gemeenschappelijke ervaring.

Zo heb ik lang gedacht dat mijn in 1921 en 1922 geboren ouders hergebruikextremisten waren. Lieve help, wat waren die mensen zuinig. Wanneer mijn moeder het gasfornuis aanstak hield ze een gebruikt luciferpinnetje bij de waakvlam van de geiser (die toen we hem nog maar net hadden 's nachts uit pure zuinigheid werd gedoofd). Plastic zakjes spoelde ze na gebruik uit, hing ze aan de waslijn en gebruikte ze daarna nog eens. Van de stof van de hemeltjes boven de ledikantjes van de in 1958 geboren tweeling maakte ze overgooiers voor al haar dochters.

Mijn vader timmerde een schuurtje van gebruikte splinterige, ruwe planken van pallets die hij voor een zacht prijsje op de kop had kunnen tikken. En zijn hele leven zou hij oude spijkers in lege sigarenblikjes blijven bewaren. Daarin borg hij ook schroeven, oogjes, haakjes, moeren en ander spul op. Zelfs roestige paperclips of een rafelig stukje touw kon hij niet weggooien – je wist immers niet of je het ooit nog eens ergens voor kon gebruiken.

Inmiddels weet ik dat deze extreme zuinigheid geen specifieke karaktertrek van mijn ouders was: hun hele generatie was zo. Jeanette (1951) snoot haar neus in zakdoeken die waren gemaakt van afgedankte politieoverhemden van haar vader. Trudy (1954) kreeg pyjama's die waren gemaakt van de stof van mouwen en pijpen van de pyjama van haar oma. Pieter (1943) heeft als jochie honderden oude spijkers moeten rechtslaan, zodat zijn vader die opnieuw kon gebruiken. Bij hen op de dijk zat vroeger een handel in sloophout. 'Daar had Piet Hein Eek met zijn hippe meubels uit sloophout pas zijn hart kunnen ophalen. Bijna iedereen kocht daar hout. Nieuw hout was veel te duur.' Weer iemand anders had een moeder die het papier van een pakje boter of margarine op net gekookte groenten

legde. Dan smolt de boter en dropen de laatste druppels vet op het eten, waardoor er geen spatje verloren ging.

Het hergebruikt condoom

Dat we allemaal zuinige ouders hebben gehad is een geruststellende ontdekking. Al was het maar omdat je, hoe oud je ook bent, toch niet wilt dat jouw ouders gek zijn.

Zo ontdekte ik dat zelfs iets heel intiem en in mijn ogen bizars als hergebruik van condooms (!!!) destijds vrij gebruikelijk was.

Ooit doorzocht ik als meisje stiekem de linnenkast van mijn ouders en vond ik daar achter een stapel onberispelijk gestreken hanelwitte lakens een bepoederd condoom, verpakt in een beige-bruin gestreepte herenzakdoek. Ik heb daar met mijn inmiddels overleden ouders nooit over gesproken. Als kind was ik te verbijsterd door het besef van wat ze met dat condoom hadden gedaan en wat ze er nog mee zouden gaan doen. Later is het er nooit meer van gekomen.

Pas toen ik in de zomer van 2012 las dat schrijfster Marjan Berk (1932) vroeger condooms ook meerdere keren gebruikte, was dat voor mij het signaal me verder te verdiepen in het hergebruik door mijn ouders. Ik leerde dat tot 1968 de openbare verkoop van condooms verboden was en dat alleen leden ze bij de NVSH (Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming) mochten kopen. In het archief van het Internationaal Instituut voor Sociale Geschiedenis vond ik prijslijsten en zag ik dat in 1955 condooms per twee of drie stuks werden verkocht. De gewone Latex 'preservatiefs' kostten dertig cent per stuk, de extra dunne variant vijftig cent. Omgerekend naar een minimumloon komt dertig cent in 1955 overeen met 1,80 euro nu. Condooms zijn inmiddels veel goedkoper geworden en kosten tegenwoordig minder dan een tiende van toen. Voor Durex Ambassadors betaal je 16 eurocent per stuk. Bovendien koop je ze niet meer per schamele twee of drie stuks tegelijk, maar per gros. Dus per 144! Doordat ik nu weet hoe duur condooms destijds waren en ik bovendien weet dat Nederlanders in 1955 gemiddeld dertig procent van hun inkomen aan

eten moesten uitgeven, kan ik het hergebruik van mijn ouders veel beter plaatsen: een levendig en veilig seksleven zou met telkens een nieuw condoom een onbetaalbare hobby zijn geworden.

Inmiddels heb ik Marjan Berk gesproken. Zij waste het condoom na gebruik in een sopje van Sunlight zeep, droogde het en bestrooide het met talkpoeder. Ook weet ik dat in het Museum *De Dorpsdokter* in Hilvarenbeek een speciaal condoomdroogrekje te zien is. Kortom, mijn (ongelovige) ouders waren gewoon kinderen van hun tijd. Maar ook bij de christelijke zuilen veranderde het een en ander. Een in 1962 geboren vrouw vertelde mij dat zij vermoedt dat het aan bisschop Bekkers te danken is dat zij als zesde van een katholiek gezin ook het laatste was. Want Bekkers had in 1962 – uiterst revolutionair voor die tijd – heel omfloerst laten weten dat het gebruik van voorbehoedsmiddelen niet per se hoefde te worden afgewezen. Weer iemand anders herinnerde zich de commotie bij haar in de stad, toen daar in 1968 de eerste condoomautomaat werd geïnstalleerd. Dit soort informatie uitwisselen schept, kortom, een band.

Het buurtje van vroeger

Toch zijn er ook herinneringen die heel particulier zijn. Zo woonden wij tot 1966 in een huis even buiten de bebouwde kom van Enschede. Het was een buurtje van pakweg twintig huizen en twee boerderijen. Door de bouw van de Universiteit Twente is er niets meer van over. Mijn ouders zijn overleden. Mijn in 1958 geboren zusjes zijn te jong om zich de burens van destijds goed te kunnen herinneren.

Daarom was ik ontzettend blij dat ik een mevrouw sprak die tot haar trouwen in datzelfde buurtje had gewoond en bij haar ouders kwam totdat de huizen werden afgebroken. Zij kende het buurtje van haver tot gort. Dingen die ik alleen maar vaag vermoedde, kon zij mij precies vertellen: wie er fout was geweest in de oorlog, en wie juist niet. Zij kende de dochters van onze burens bij naam. Zij kon me vertellen dat Gerrit, de man met zijn bochel, de aangenomen zoon was van Mina

en Bosje, het stokoude echtpaar dat in de boerderij woonde. Zij griezelden bij het idee dat haar dochtertjes iets over die bochel zouden gaan zeggen toen ze goedmoedig met Gerrit aan het dollen waren. En dan was er Otto. Vroeger noemde je hem een Mongooltje, nu heeft hij het syndroom van Down. Otto stond altijd bij de bushalte te wachten en de chauffeurs wisten kennelijk waar hij er uit moest. Ook kwamen opeens de hondennamen weer boven. Het Keeshondje heette Teddy, de jachthond Diane. Dat de oude meneer Langkamp in Drienerloo hout sprokkelde en werd doodgereden toen hij de Hengelosestraat overstak, wist zij niet meer. Maar ze kende hem wel, hij woonde op het pleintje.

Genieten van gedeelde jeugdherinneringen

Tijdens ons gesprek veranderden individuele herinneringen in collectieve. Het zal eenzaam zijn wanneer straks ook deze mevrouw er niet meer is om over Gerrit, Otto, Teddy, Diane of meneer Langkamp te praten. Het is de eenzaamheid van oude mensen van wie steeds meer leeftijdsgenoten zijn doodgegaan. De eenzaamheid die Stravinsky ooit inspireerde tot het gezegde dat, wanneer je ouder dan tachtig bent iedere leeftijdsgenoot een vriend wordt. Ik heb geen idee of ik ooit zo oud zal worden, maar nu al geniet ik er van herinneringen te delen en samen oude koeien uit de sloot te halen, want dat geeft mij een plezierig gevoel van verbondenheid.

Over de auteur

Annegreet van Bergen (1954) is econoom, journalist en schrijver. Ze schreef ruim dertig jaar over economie, mens en werk voor onder meer de Volkskrant en Elsevier. In 2000 verscheen haar boek *De lessen van burn-out* en in 2010 *Mijn moeder wilde dood* (over zelfbeschikking). Van het in september vorig jaar uitgebrachte *Gouden jaren – Hoe ons dagelijks leven in een halve eeuw onvoorstelbaar is veranderd* werden alleen al in 2014 80.000 exemplaren verkocht.

De waarde van herinneringen

ELENA BENDIEN

Het herinneringsproces op latere leeftijd vormt een belangrijk aspect voor een zinvol leven. Herinneringen zijn een mengsel van collectieve en persoonlijke ervaringen. Zij helpen ons zowel om de continuïteit van onze identiteit te waarborgen als om de veranderingen die we ondergaan te accepteren en te verwerken.

Het herinneringsproces op latere leeftijd

Elk moment van ons leven verrijkt ons met nieuwe ervaringen. Deze ervaringen vormen een vruchtbare basis voor een continue ontwikkeling van onze identiteit. Wanneer wij bijvoorbeeld veranderingen in ons leven willen inbrengen, zoals verhuizen, met iemand gaan samenwonen, een nieuwe studie volgen of vrijwilligerswerk doen, stemmen we onze verwachtingen af met onze persoonlijke voorkeuren, die gebaseerd zijn op onze levenservaring. Deze levenservaring wordt vaak in de vorm van herinneringen opgeroepen. Terwijl het herinneringsproces iedere leeftijd vergezelt, hangt de betekenis daarvan en de frequentie waarmee we herinneringen gebruiken, nauw samen met de fase van ons leven. De schatkist van onze herinneringen wordt ieder jaar voller. Men kan zich wel eens afvragen hoe we het gewicht van al onze herinneringen kunnen (ver)dragen.

Het doel van dit artikel is om de waarde van het herinneringsproces op latere leeftijd aan de orde te stellen. Wat is het belang van ruimten en voorwerpen voor dat herinneringsproces. Ik bespreek hier de originele toepassing van reminiscentiewerk en de beteke-

nis van herinneringen, die zowel collectieve als persoonlijke ervaringen weerspiegelen.

Herinneringen als feiten en processen

Veel mensen beschouwen het herinneringsproces op leeftijd als een nostalgisch tijdverdrijf. Dat het reminisceren een essentieel aspect van een goed later leven is, een teken van ontwikkeling en existentiële diepgang, is niet algemeen bekend. Herinneringen van oudere mensen worden vaker met seniele aftakeling en geheugenproblemen geassocieerd dan met hun actieve participatie in de maatschappij. Het verschil in benadering ligt gedeeltelijk aan de wijze waarop wij herinneringen en de processen daaromtrent interpreteren. Wanneer een herinnering als een gegeven feit wordt gezien, beschouwen wij ons verleden als een stilleven. Wat eenmaal gebeurd is kan niet veranderd worden, ook niet in onze herinneringen, die in dit geval als feiten aangeduid worden. Zij worden dan als afdruk van gebeurtenissen uit het verleden opgevat, die je zo precies mogelijk dient te reproduceren. We kunnen onze herinneringen echter ook als processen zien. Dat betekent dat een herinnering iedere keer niet meer dan een reconstructie is van eerdere ervaringen.

gen, met aanpassingen die veroorzaakt zijn door het feit dat onze identiteit intussen aan veranderingen onderhevig is geweest. In dat geval beschouwen we ons verleden als een dynamisch beeld, dat nooit hetzelfde blijft en dat wij voortdurend bijstellen. Het omgaan met het dynamisch verleden is geen tijdverdrijf, maar een bezigheid die zowel emotionele als intellectuele inspanningen vergt.

Het beschouwen van herinneringen als processen betekent niet dat er geen verifiërend klankbord bestaat voor ons verleden. Dat verleden delen we immers met anderen, daarom maken onze herinneringen deel uit van ons collectief geheugen. In het begin van de 20ste eeuw heeft de Franse socioloog Maurice Halbwachs dit nieuwe concept ontwikkeld. Volgens hem herinneren we ons altijd binnen een van de sociale kaders waarvan we deel uitmaken. Met andere woorden, we herinneren ons als lid van onze familie, als leerling van een school of als medewerker van een bedrijf. Iedere herinnering wordt als het ware afgestemd met het collectieve geheugen van de groep. Zo worden onze persoonlijk uiteenlopende herinneringen in toom gehouden door de gezamenlijke ervaringen van onze generatie. Tegelijkertijd worden ervaringen van vroeger door ons gerevalueerd en als gevolg daarvan bijgesteld. Tijdens het herinneringsproces maken we geen onderscheid tussen collectieve en persoonlijke ervaringen, maar we verwerken steeds nieuwe inzichten in ons geheugen, waardoor ons levensverhaal een gevoel van continuïteit aan ons geeft maar toch flexibel blijft.

De interactieve ruimte van het herinneringsmuseum

De complexiteit van het herinneringsproces manifesteert zich vaak in ruimtes waar een gesprek wordt gestimuleerd door de aanwezigheid van mensen die onder gelijke sociale omstandigheden zijn opgegroeid. Een belangrijk element van dergelijke ruimtes is de aanwezigheid van voorwerpen of andere tekens van het verleden (foto's, gerechten, geuren), die de basis voor een gesprek kunnen vormen. De ruimtes kunnen deel uitmaken van privé-

huizen, maar een café of een clubruimte die in retro stijl is ingericht vormen ook een uitstekende basis voor levendige interactie.

Het Herinneringsmuseum van de Stichting Humanitas in Rotterdam is een bijzonder voorbeeld van een dergelijke interactieve ruimte, die door ouderen en voor ouderen is gecreëerd. Het idee om het museum op te richten binnen een woon- en zorginstelling werd geïnspireerd door reminiscentiewerk, een populaire vorm van therapie die bij patiënten herinneringen gebruikt om depressie, diverse dementiesyndromen en andere mentale aandoeningen te verhelpen. Het Herinneringsmuseum verschilt echter van de doorsnee toepassingen van reminiscentiewerk. Het museum is opgericht voor alle ouderen (en ook hun vrienden en familieleden), onafhankelijk van de fysieke of mentale staat van gezondheid. Daarmee wordt de existentiële waarde van de herinneringen onderstreept. Om te begrijpen hoe het herinneringsproces in het museum tot stand komt zullen we een kijkje nemen in de expositie.

Het museum bestaat uit 14 kamers, die als een ouderwets Nederlands huis zijn ingericht. Twee slaapkamers, een babykamer, een schuurtje, drie keukenaanrechten, een washokje, twee zitkamers en andere ruimtes nodigen de bezoekers uit voor een ontmoeting tussen het heden en het verleden. Iedere kamer is volledig gemeubileerd, met oog voor detail. De bezoeker wordt gestimuleerd om de ruimte van het museum zo actief mogelijk te gebruiken om eigen verhalen te gaan vertellen. Een volledige analyse van het museum heb ik elders gepresenteerd. Hier zal ik één eigenschap van de museumruimte noemen die een belangrijke rol speelt bij het tot stand komen van het (collectief) herinneringsproces.

De ruimte van het museum is interactief van aard. Interactie vindt plaats op diverse niveaus: tussen bezoekers, tussen vrijwilligers en bezoekers en vooral tussen bezoekers en de voorwerpen die in het museum zijn tentoongesteld. Terwijl de verhalen die naar boven borrelen geïnspireerd zijn door de expositie, weerspiegelen ze toch de unieke ervaringen van de vertellers zelf. Zo kan een gesprek tus-



De baskuul in het Herinneringsmuseum in Rotterdam.

sen twee onbekenden ontstaan, die met veel enthousiasme hun eigen ervaringen met elkaar delen. Een voorbeeld daarvan zijn herinneringen die in het washokje worden opgehaald. De bezoekers kijken naar de oude houten wasmachine, de wringer, de mangel, naar de kast die gevuld is met gietijzeren strijkijzers die nog op kooltjes werkten, naar de wastobben en stampers. En dan komt een golf van herinneringen los die gaan over 'maandag-wasdag', met tientallen variaties op hetzelfde traditionele patroon. Zo begon een verhaal op zondagavond met het weken en het schoonbroeien van de was op het petroleumstelletje en het eindigde op maandagmiddag, als de kinderen van school kwamen en de was door de wringer moesten halen. Deze verhalen verschillen qua detail, maar samen zorgen ze ervoor dat er een stuk van het collectieve erfgoed naar boven komt, waarin iedere bezoeker een deel van haar/zijn eigen ervaringen kan herkennen.

Dynamiek tussen collectieve en persoonlijke herinneringen

Het ontstaan van het collectieve herinneringsproces is een complex verschijnsel. We kun-

nen het ons als een gelaagde opbouw-in-wor- ding voorstellen. Aan de basis daarvan ligt gedeelde kennis, die terug te vinden is in boeken, TV programma's en de geschiedschrijving. Zij vormen een vruchtbare grond voor familieverhalen en getuigenissen waarmee wij zijn grootgebracht. Daar bovenop vestigen zich onze eigen ervaringen, die een onvergetelijke kleur en gevoel aan de herinneringen geven, waardoor wij het geheel nog als eigen ervaren, terwijl veel daarvan met anderen wordt gedeeld. Het feit dat wij veelal geen onderscheid maken tussen gedeelde en persoonlijke herinneringen heeft een diepere betekenis. Ons geheugen zorgt ervoor dat de ontwikkeling van onze identiteit als een onafgebroken proces wordt ervaren, waar continuïteit en verandering in harmonie met elkaar kunnen bestaan. Dit kan paradoxaal klinken, maar het behouden van uitsluitend persoonlijke herinneringen zou ons erg eenzaam maken. Ons geheugen zonder de voedzame bodem van collectieve herinneringen zou op een plant zonder wortels lijken, met een kleine overlevingskans.

Het herinneringsproces op leeftijd draagt bij aan een zinvol en actief leven. Daarom is

het zo belangrijk dat de doorstroom van de ervaringen tussen de verschillende lagen van ons geheugen soepel verloopt. In het alledaagse leven van oudere mensen is dat niet altijd vanzelfsprekend. Wanneer een ouder persoon via herinneringen contact probeert te leggen met de omgeving maar geen aandacht of begrip daarvoor krijgt, voelt die persoon zich eenzaam en onbegrepen. Het zou goed zijn om ons te realiseren dat de neiging van ouderen om over het verleden te praten geen gemakzucht is maar een belangrijke existentiële voorwaarde voor een goed later leven.

Het Herinneringsmuseum in Rotterdam is in het leven geroepen om aan deze essentiële behoefte tegemoet te komen. Hier kunnen persoonlijke verhalen tot leven komen, als onderdeel van de geschiedenis die de mensen aan elkaar verbindt. Om een voorbeeld te geven; het museum heeft een kamer die als ouderwets kruidenierswinkeltje is ingericht. Op de vloer van deze ruimte staat een weegschaal die baskuul heet. Een van de bezoeksters vertelde een geëmotioneerd verhaal daarover. De baskuul nam haar terug naar de oorlogsjaren toen zij in de hongerwinter gevaarlijk mager was geworden. Zij is toen naar Friesland gestuurd, waar ze in het gezin van een boer werd opgenomen. Hij liet haar iedere dag op de baskuul staan om haar gewicht in de gaten te houden en zo nodig haar dagelijkse rantsoen bij te stellen. Zo werd de baskuul als reddingsmiddel in haar geheugen ingeprent. Deze herinnering bevat een aangrijpend verhaal waar een persoonlijk drama is afgezet tegen een geschiedenis die velen kunnen herkennen. Het vertelt ons echter ook iets over de dag van vandaag, namelijk dat gebeurtenissen uit het verleden onze identiteitsontwikkeling blijven

beïnvloeden. De bezoeker met het verhaal is een volwassene vrouw, maar een deel van haar identiteit is nog steeds verbonden aan de ervaringen van een klein meisje, die haar levensbeschouwing blijven bepalen. Deze aanhoudende verbinding hoeft niet als trauma gezien te worden, maar dankzij dergelijke ervaringen ontstaat de behoefte om het gewicht van deze herinneringen (telkens) met anderen te delen. Daarom kan men stellen dat onze herinneringen onze levenskracht weerspiegelen. Het gewicht van onze herinneringen meten we niet in termen van ballast, maar als een maatstaf van wijsheid, zinvol leven en een aanhoudende onderlinge verbinding.

Literatuur

- Bendien, E. (2010). *From the Art of Remembering to the Craft of Ageing: A Study of the Reminiscence Museum at Humanitas, Rotterdam*. Rotterdam: Humanitas.
- Bendien, E. (2012). Remembering (in) the past perfect: ethical shifts in times. *Memory Studies*, 5 (4), 445-461.
- Bohlmeijer, E.T & Westerhof, G.J. (2010). *Op verhaal komen, je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Halbwachs, M. (1950/1980). *The Collective memory*. New York: Harper & Row.

Over de auteur

Dr Elena Bendien is sociaal en cultureel gerontoloog, HOVO docente en onderzoeker verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht en de Radboud Universiteit in Nijmegen. Zij is tevens consultant-onderzoeker bij het Bartholomeus Gasthuis te Utrecht. Reacties: e.bendien@uvh.nl

Op een leuke manier samen oud worden

JAN RUYTEN

Het Thuishuis is een kleinschalige woonvorm voor alleenstaande ouderen die niet alleen willen wonen of dreigen te vereenzamen. Op dit moment zijn twee Thuishuisprojecten operationeel. De eerste praktijkervaringen zijn positief. Als alle partijen goed meewerken, kan een thuishuisproject – van start tot oplevering – in twee jaar worden gerealiseerd.

Dat moet beter kunnen

Toen mijn vader nog leefde, zei hij: “Als ik later oud wordt dan vraag ik of Piet bij mij komt wonen want die vindt schaken leuk, en ik vraag Harrie want die kan lekker koken en Toos die graag tuiniert. Dan krijgen ze allemaal een eigen kamer en mogen ze met hun eigen lekkere luie stoel in de gezamenlijke woonkamer zitten. Zo kunnen we op een fijne manier oud worden”. Dat idee is altijd een beetje blijven hangen. Daarnaast heb ik in mijn werkzame leven en in mijn vrijwilligerswerk (Hospicezorg, Inloophuizen voor mensen met kanker, Wmo) veel te maken gehad met eenzaamheid. Als ik zie hoe wij als samenleving omgaan met ouderen, denk ik dat moet beter kunnen. Zo raakte ik gemotiveerd om het Thuishuisproject op te zetten.

Wat is het thuishuisproject?

Het Thuishuisproject, gerund door vrijwilligers, bestaat uit twee delen, het Thuishuis en het Thuisbezoek. Het Thuishuis is een kleinschalige woonvorm voor alleenstaande ouderen die niet alleen willen wonen of dreigen te vereenzamen. Het Thuisbezoek is er op gericht om alleenstaande en vereenzaamde ouderen uit hun isolement te halen. Het Thuishuispro-

ject is gericht op zelf- en samen redzaamheid van ouderen.

Het Thuishuis is een gewoon huis of een flat waar circa 5 tot max. 7 personen met elkaar onder één dak wonen. De bewoners, mannen/vrouwen vanaf 60 jaar hebben er elk hun eigen woonruimte van circa 40 m² die bestaat uit een woonkamer, een slaapkamer, een pantry, een badkamer, en toilet, maar geen eigen keuken. Zij richten deze ruimte naar eigen smaak en behoefte in. Met elkaar delen de bewoners de gezamenlijke keuken, een woonkamer, een hobbyruimte, logeerkamer en als het kan een tuin.

Het Thuishuis staat bij voorkeur in de wijk of het dorp waaruit de bewoners van het Thuishuis afkomstig zijn. Het huis ligt op een centrale plek in deze woonkern en in de nabijheid van belangrijke voorzieningen zoals winkels, openbaar vervoer, gezondheidscentrum, kerk/moskee, etc. Bij of in de directe nabijheid van het huis is een parkeervoorziening.

Het Thuisbezoek vindt plaats bij alleenstaande ouderen thuis, die (nog) niet willen verhuizen naar een Thuishuis en een steuntje in de rug nodig hebben om weer meer mee te doen in de samenleving. Het doel is om het te klein geworden netwerk van deze ouderen



De keuken is een belangrijke ontmoetingsplaats in het Thuishuis

weer te revitaliseren en uit te breiden, opdat sociaal isolement wordt voorkomen.

Waar een thuishuis aan moet voldoen

Een Thuishuis kan worden gezien als een 'studentenhuis voor ouderen'. In het Thuishuis kunnen ouderen hun laatste levensfase doorbrengen. Het uitgangspunt is dat de bewoners voor de laatste maal zijn verhuisd en tot het einde blijven wonen in het Thuishuis.

Het Thuishuis is een woonvorm met één voordeur en één achterdeur en is zo opgezet en ingericht dat het de bewoners maximaal uitnodigt om elkaar te ontmoeten. Bij voorkeur zijn de gezamenlijke leefruimtes centraal gesitueerd in het Thuishuis, met de individuele woonruimtes zoveel mogelijk daar omheen. Vanaf de voordeur of vanuit de individuele woonruimte, kom je dan meteen in de gemeenschappelijke leefruimte, waar de keuken en de woonkamer de belangrijke ontmoetingsplaatsen zijn. Zo zul je in het Thuishuis altijd wel iemand kunnen ontmoeten om 'je verhaal' mee te delen, als je dat wilt. In de keuken heeft iedere bewoner eigen bergruimte en gelegenheid om zelfstandig of samen met anderen te koken en te eten. In de gemeenschappelijke woonkamer staat je eigen lekkere stoel en in de hobbyruimte kun je ongestoord je hobbyspullen laten liggen, als het zo uitkomt.

Het Thuishuisproject wordt ondersteund door een vrijwilligersorganisatie, waarvan de vrijwilligers de ouderen als het nodig is een steuntje in de rug kunnen geven. Meestal tijdens het Thuisbezoek en soms ook in het Thuishuis. Hoe groot de daadwerkelijke behoefte aan ondersteuning en begeleiding is, zal sterk afhangen van de behoefte van de ouderen en de samenstelling van de groep. De vrijwilligers sluiten met hun aanbod aan op de wensen en behoeften van de oudere maar richten zich primair op het bevorderen van hun zelf- en samenredzaamheid. Naast praktische en emotionele ondersteuning zullen de vrijwilligers de deelname van ouderen aan sociale activiteiten, vrijetijdsactiviteiten en hun participatie in de wijk/buurt stimuleren. Zo kan bijvoorbeeld een vrijwilliger stimuleren dat er huishoudelijke taken verricht worden, meegeholpen wordt aan het onderhouden van de tuin, bevorderen dat ouderen gezamenlijk koffie- en theedrinken en maaltijden gebruiken, en stimuleren dat deze deelnemen aan activiteiten in de buurt, zoals bezoek aan een ouderensoos, het doen van spelletjes, of deelnemen aan een handwerkclubje, bezoek aan theater, bioscoop, etc. Het is aan de ouderen zelf om al dan niet aan een activiteit deel te nemen. Vrijwilligers verleiden en stimuleren, maar de autonomie en behoefte aan privacy van de ouderen wordt

te allen tijde gerespecteerd. De vrijwilligers worden ondersteund door een professionele vrijwilligers-coördinator, die kan worden gefinancierd vanuit de Wmo.

Kernvisie thuishuisproject

Onze visie is dat professionals mantelzorgers en vrijwilligers dienen te ondersteunen!

Dat is belangrijk omdat het in grote mate het succes bepaalt van een Thuishuisproject. Wij leven in de nadagen van de verzorgingsmaatschappij, waarin bijna alles voor je werd geregeld door professionals. Mijn vader leefde in een tijd dat het heel gebruikelijk was dat je op 65 jarige leeftijd 'het stuur' uit handen gaf, en in het bejaardenhuis werd verzorgd tot je dood ging. Dat heeft, naar mijn idee, de laatste decennia tot veel 'oververzorging' geleid. Tot enkele jaren geleden kon ik een indicatie aanvragen om voor mijn buurvrouw boodschappen te gaan doen.

Gelukkig leven we nu in een tijd waar het accent weer meer wordt gelegd op zelf- en samen redzaamheid, eigenlijk zoals generaties voor ons leefden en mensen zoveel mogelijk hun eigen regie houden. Uit onderzoek blijkt dat dat niet alleen gezonder is voor ouderen, maar tevens kosten bespaart, ook bij het Thuishuisproject!

Hoe ontstaat een thuishuisproject?

Een Thuishuisproject begint met een haalbaarheidsonderzoek, gericht op draagvlak en draagkracht binnen een ouderengemeenschap. Na onderzoek wordt er een beoordeling gemaakt naar de mogelijkheden binnen de sociale infrastructuur om de nodige verbindingen te kunnen leggen met bestaande vrijwilligers, maatschappelijke en welzijnsorganisaties. Daarnaast wordt gekeken naar de specifieke huisvestingsmogelijkheden. Bovendien worden actieve burgers, bestuurders en vrijwilligers uit de gemeenschap erbij betrokken om door middel van een lokale Stichting Thuishuis (in oprichting) mee te helpen om een Thuishuisproject te realiseren.

Een haalbaarheidsonderzoek wordt uitgevoerd door een gecertificeerde Thuishuisproject-ontwikkelaar, opgeleid door de Stichting

Thuis in Welzijn, die vervolgens als coach het gehele project begeleidt en ondersteunt. Dat doet de Thuishuisprojectontwikkelaar van het begin tot de realisatie, van het inrichten van de vrijwilligersorganisatie (inclusief opleiding en fondsenwerving) tot en met de inrichting van het Thuishuis en het samenstellen van de eerste bewonersgroep. Als alle partijen goed meewerken, kan een Thuishuisproject – van start tot oplevering – in 2 jaar worden gerealiseerd.

Aangezien een Thuishuis binnen de sociale volkshuisvesting wordt gerealiseerd, zijn tot nu toe de woningbouwcorporaties als opdrachtgever betrokken bij de ontwikkeling van een Thuishuisproject. Bewoners van een Thuishuis hebben een passend inkomen in het kader van relevante regelgeving met betrekking tot verhuur van een sociale huurwoning. Tot nu toe betaalt een Thuishuisbewoner een huurprijs van ca. € 550,- per maand.

De eerste resultaten

Op dit moment zijn twee Thuishuisprojecten operationeel, in Deurne en Amstelveen, en verder in dit jaar volgen Harderwijk en waarschijnlijk ook Woerden en Tubbergen. Verder zijn nog zeven potentiële Thuishuisprojecten in de onderzoeksfase.

Naast het reguliere Thuishuisproject, zijn er inmiddels ook varianten ontwikkeld: zoals het Thuishuisproject voor oudere migranten en het Thuishuisproject voor mensen met dementie.

De eerste praktijkervaringen met het Thuishuisproject zijn heel positief.

Met de Thuisbezoeken zijn inmiddels vele ouderen bereikt en worden zij begeleidt in het verruimen van hun sociale netwerk. Hier en daar ontstaat spontaan een soort ouderensoos, als een ontmoetingsplaats op de zondagnmiddag.

De eerste bewoners van de Thuishuizen melden dat ze het uitstekend naar hun zin hebben. Als het nodig mocht zijn, kan een bewoner van het Thuishuis altijd een beroep doen op de vrijwilligerscoördinator van de aangesloten vrijwilligersorganisatie van het Thuishuisproject.

De kunst is vooral om de mensen in de omgeving te laten inzien dat zij niet te snel moeten gaan zorgen en de bewonersgroep de ruimte te gunnen om het zelf uit te vinden. Mijn ervaring is dat ook kwetsbare ouderen heel goed de regie kunnen voeren over hun eigen leven in het Thuishuis.

Cultuuromslag is pionieren

Innovaties gaan regelmatig met krampen en tegenbewegingen gepaard en het is vaak opboksen tegen gevestigde belangen en conservatief denken.

De omslag van verzorging naar weer eigen regie voeren gaat moeizaam in de praktijk. Niet eens zo zeer uit onwil, maar gewoontes blijken weerbarstig. Het is ook daarom dat de innovatieprojecten waar ik bij betrokken ben in eerste instantie buiten het reguliere zorg- en welzijnssysteem worden opgezet. Los van dwingende, en vaak onnodige, regelgeving van het huidige systeem en samen met mantelzorgers en vrijwilligers. Het is eigenlijk een vorm van georganiseerde burenhulp op basaal niveau in wijk en buurt. Geheel in de geest van de Wmo. Hopelijk brengt het weer de 'burgerbekomernis' terug in het samen leven in wijk en buurt!

Verbinding

De rode lijn in zowel mijn vrijwilligersprojecten als mijn werk heeft te maken met verbinding. Het zoeken van verbinding tussen men-

sen, want samen is meer dan alleen. Dat is eigenlijk de kern. En of het nu gaat om 'alleen sterven', of 'alleen moeten leven met kanker' of 'in eenzaamheid moeten wonen'; de rode draad is om het zó te organiseren dat mensen uitgenodigd worden om weer meer met elkaar te gaan doen.

Wat ik hoop te bereiken is dat mensen op een leuke manier oud kunnen worden. Er is niets zo vervelend als in eenzaamheid moeten verder leven, en zeker als je je leven lang hard hebt gewerkt, op leeftijd bent gekomen, met vaak het onfortuin dat je je partner moet missen en dan alleen overblijft. Dan hoop ik dat we toch op een leuke en gezellige manier oud kunnen worden, en volgens mij is dat niet zo ingewikkeld.

Janny, de oudste bewoner uit het Thuishuis zei eens: "Je hoeft elkaar niet continu te zien of te spreken, maar je bent nooit meer alleen. Je hoort lopen, je hoort stemmen af en toe, en dat was voor mij feitelijk al voldoende."

Over de auteur

Jan Ruyten ziet zichzelf als maatschappelijk ondernemer. Hij geldt als de bedenker van het Thuishuisproject. Meer daarover is te zien in het informatiefilmpje over het Thuishuisproject.

Zie ook voor verdere informatie over dit onderwerp de websites: www.thuishuis.org en www.thuisinwelzijn.nl

Oog en oor voor de mantelzorger met het instrument 'Zicht op mantelzorg'.

BENEDICTE DE KOKER & LIEVE DE VOS

Hulpverleners zijn zich doorgaans bewust van het belang van mantelzorg. Het ondersteunen van mantelzorgers en het inschatten van hun noden in de dagelijkse praktijk is echter niet altijd vanzelfsprekend en gemakkelijk. Het instrument 'Zicht op mantelzorg' biedt een leidraad voor hulpverleners om in een verdiepend gesprek zicht te krijgen op de situatie en noden van mantelzorgers van ouderen met een chronische zorgnood.

Mantelzorg in Vlaanderen

Het Vlaamse overheidsbeleid maakt expliciet de keuze voor het inzetten op mantelzorg en thuiszorg. Eén van de werkingsprincipes van het Woonzorgdecreet (2009) dat een integraal beleid uitstippelt voor de thuiszorg en de residentiële zorg in Vlaanderen, is om maximaal een beroep te doen op het zelfzorgvermogen en de zelfredzaamheid van de gebruiker en zijn mantelzorgers. Tegelijkertijd pleit het decreet ervoor om rekening te houden met de draagkracht van mantelzorgers en om de noden van de mantelzorger te detecteren en te beantwoorden. Ook in het recente Transitieplan Dementie (Vandeurzen, 2014) wordt aandacht besteed aan de detectie en ondersteuning van overbelaste mantelzorgers.

Dit wettelijke kader en het groeiende belang van mantelzorg doen de nood ontstaan aan methodieken om de specifieke behoeften van mantelzorgers te herkennen en te beantwoorden. Het instrument 'Zicht op mantelzorg' is het resultaat van een Praktijkgericht Wetenschappelijk Onderzoek binnen de Hogeschool Gent, waarin nauw werd samengewerkt met het werkveld en de opleidingen so-

ciaal werk en ergotherapie. Het instrument werd ontwikkeld vanuit de vaststelling dat een methodische aanpak van de behoefteanalyse bij mantelzorgers op dit moment in Vlaanderen nog niet ingeburgerd is. Het bevragen van de mantelzorger rond zijn/haar beleving van de zorg en ondersteuningsnoden gebeurt weinig systematisch en veeleer 'tussen de regels'.

Uitgangspunten

De wijze waarop mantelzorgers de zorgsituatie beleven, is sterk individueel verschillend. Waar sommigen een zware belasting ervaren en zich fysiek of emotioneel uitgeput voelen, vinden anderen de zorg in de eerste plaats een verrijkende ervaring, zonder negatieve gevolgen voor het eigen welbevinden.

De impact van de zorg op de mantelzorger kan worden verklaard vanuit een samenspel tussen 'stressoren' en 'modererende factoren'. Zowel factoren die samenhangen met de situatie van de zorgbehoevende oudere, de mantelzorger en de relatie tussen beiden, als de ruimere omgeving spelen een rol voor de beleving van de mantelzorger. Onder de stressoren vallen bijvoorbeeld de hoeveelheid en

de aard van de zorg die mensen opnemen. Hoe meer zorgtaken mensen opnemen, hoe hoger de kans dat zij zich overbelast gaan voelen. Bepaalde ziektebeelden zoals dementie leiden tevens tot een hogere ervaren belasting vanwege de cognitieve beperkingen of gedragsveranderingen die optreden. Modereerende factoren worden ook wel aspecten van draagkracht genoemd. Het gaat hier bijvoorbeeld over het beschikken over voldoende sociale steun en een kwaliteitsvolle relatie met de oudere persoon. Wanneer deze factoren afwezig zijn of een negatieve invulling hebben, kunnen ze echter een extra belasting vormen. Ook hier geldt dat de precieze impact niet kan worden veralgemeend.

Een tweede uitgangspunt is dat mantelzorgers verschillende rollen vervullen in de zorg voor ouderen (ActiZ & EIZ, 2007). Mantelzorgers zijn mede-hulpverlener van de oudere, maar mogelijk zelf ook hulpvrager. Daarnaast blijven ze altijd de partner, het kind, vriend, ... van de oudere. Dit heeft als gevolg dat de zorg voor beide partijen een grote emotionele betekenis heeft. Hulpverleners moeten oog hebben voor het feit dat de beleving van de zorg hierdoor sterk wordt gekleurd en de mantelzorger en zorgontvanger helpen om de kwaliteit van hun relatie te bewaken. Mantelzorgers hebben daarnaast vaak zeer veel kennis en ervaring opgebouwd rond de zorg voor hun partner, ouder of familielid en kunnen dan ook worden beschouwd als expert. Vanuit de jarenlange band kunnen zij veel informatie geven die belangrijk is voor hulpverleners en organisaties.

Doelstellingen en aanpak

“Hulpverleners moeten leren in contact te komen mét..., het uitlokken... Want er zijn heel veel mantelzorgers die niks vragen of niks zeggen. Hoewel iedereen ziet dat daar grote problemen zijn” (echtgenoot).

Het instrument ‘Zicht op mantelzorg’ biedt een leidraad voor hulpverleners om in een verdiepend gesprek zicht te krijgen op de persoonlijke beleving en de behoeften van de mantelzorger. Het doel van het gesprek is om

het eigen verhaal van de mantelzorger te horen, in zijn of haar woorden. De rubrieken en de items in het instrument zijn gebaseerd op literatuurinzichten en bieden een structuur om de verschillende elementen die relevant zijn voor de mantelzorger te bevragen. Via de afname heeft de hulpverlener een overzicht van de factoren die door de mantelzorger als belastend en ondersteunend worden ervaren, op verschillende domeinen. Er wordt uitdrukkelijk niet enkel aandacht besteed aan de problemen waar de mantelzorger mee wordt geconfronteerd, maar ook aan positieve elementen en aanwezigheid van ondersteunende factoren. Tevens wordt met de mantelzorger besproken welke ondersteuning wenselijk is en hoe de hulpverlening beter kan aansluiten bij zijn/haar behoeften. Bij het afsluiten van het gesprek wordt dit, samen met de mantelzorger, vertaald in een aantal aandachtspunten. Belangrijk hierbij is dat de verantwoordelijkheid bij de mantelzorger blijft liggen. De grote valkuil is immers dat hulpverleners soms te vlug een antwoord geven als mensen vragen of klachten hebben waardoor het antwoord niet past bij hun leef-situatie of opvattingen.

Naast de open vraagstelling werd in het instrument de mogelijkheid voorzien tot inschatting van de eigen situatie door de mantelzorger, aan de hand van schalen voor de tevredenheid en de algemene belasting. De mantelzorger wordt per rubriek gevraagd om via een scorekaart een inschatting te geven van de mate waarin hij/zij tevreden is met hoe dit momenteel verloopt. Deze schaal wordt visueel ondersteund met kleuren, variërend van rood, oranje tot groen. Op het einde van het gesprek wordt tevens gevraagd om een inschatting te maken van de mate waarin men zich belast voelt (zwaar belast tot niet belast) tevens gekoppeld aan een score- of kleurenkaart. Het gebruik van de schalen is een hulpmiddel om bewust over de zorgsituatie na te denken en te differentiëren tussen de verschillende rubrieken. Ook kan over de tijd heen, via een verkorte herafname, worden bekeken of er een evolutie is in de beleving en de belasting van de zorg.

Randvoorwaarden

Om vrijuit te kunnen praten is een belangrijke voorwaarde dat het gesprek onder vier ogen plaatsvindt met de mantelzorg(er) én dat duidelijk wordt afgesproken welke informatie wel/niet mag worden doorgegeven. Het is voor veel mantelzorgers niet gemakkelijk om hun eigen noden ter sprake te brengen, vanuit een associatie met falen en loyaliteit ten aanzien van de zorgontvanger. Het verduidelijken van de doelstelling van het gesprek en het maken van afspraken rond vertrouwelijkheid, zijn dan ook zeer belangrijk om deze drempel te overwinnen. Uit de ervaringen blijkt dat mantelzorgers vaak zeer blij zijn dat hulpverleners oog en oor hebben voor hun verhaal en weinig schroom hebben om hun ervaringen te delen. De afname van Zicht op mantelzorg leidt tot een grotere bewustwording rond de zorgsituatie bij zowel de hulpverlener als mantelzorg(er) en biedt een aanknopingspunt voor gerichte acties ter ondersteuning. De richtlijn is dat enkel de aandachtspunten die door de mantelzorg(er) en hulpverlener samen worden opgesteld, worden gedeeld met andere hulpverleners, uiteraard ook mits toestemming is verleend. Het beroepsprofiel van de afnemer kan verschillen. Belangrijk is dat de hulpverlener de nodige gespreksvaardigheden heeft en zicht heeft op de beschikbare ondersteuningsmogelijkheden. Wat niet tot het eigen expertisedomein behoort, wordt doorverwezen naar andere hulpverleners binnen het team of naar andere organisaties.

Het gebruik van het instrument 'Zicht op mantelzorg' stelt ook een aantal eisen aan het beleid van organisaties. De mantelzorg(er) wordt benaderd als 'mede-cliënt' waarbij de ondersteuning er niet alleen is voor de oudere, maar ook voor de mantelzorg(er). Op dit moment is de visie op mantelzorg binnen het beleid van organisaties vaak weinig omschreven en methodisch onderbouwd. Tevens is het niet duidelijk wie de meest geschikte partij is om de behoeften in kaart te brengen en begeleiding op te nemen van mantelzorgers. Het Transitieplan Dementie (Vandeuren, 2014) stelt dat personen met dementie in de thuis-

situatie en hun mantelzorgers voor begeleiding terecht moeten kunnen bij een vaste contactpersoon, binnen de diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen. Naast dementie zijn er verschillende andere chronische gezondheidsproblemen bij ouderen die gepaard gaan met belangrijke zorgnoden. Ook deze mantelzorgers hebben behoefte aan gepaste ondersteuning.

Vervolgtraject

Gezien de diversiteit in de behoeften van mantelzorgers kan één organisatie of discipline hier alléén geen antwoord op formuleren. Het ondersteunen van mantelzorgers vraagt dan ook een geïndividualiseerde en geïntegreerde aanpak waarbij diverse organisaties en disciplines met elkaar afstemmen en een gedeelde visie ontwikkelen. Vanuit deze vaststelling en de hiaten die uit dit onderzoek naar voor kwamen, zoals het gebrek aan richtlijnen voor de opvolging van het gesprek en verdere begeleiding van de mantelzorg(er), werd een vervolgonderzoek opgezet vanuit de Hogeschool Gent dat loopt tot eind 2016. Samen met diverse partners uit de thuiszorg en eerstelijnsgezondheidszorg, wordt een draaiboek ontwikkeld met handvatten voor het begeleiden van mantelzorgers in de verschillende fasen van hun traject.

Tegelijkertijd wordt het gebruik van Zicht op mantelzorg verder geïmplementeerd in de praktijk. Onder andere de gemeente Merelbeke, verschillende diensten Gezinszorg in Oost-Vlaanderen en de regionale dienstencentra CM Midden-Vlaanderen zullen in 2015 systematisch ondersteuningsgesprekken voeren met mantelzorgers aan de hand van het instrument. Tevens wordt een digitale applicatie van het instrument 'Zicht op mantelzorg' uitgetest. Dit verdere onderzoek zal onder andere uitwijzen welke mantelzorgers het meest baat hebben bij een ondersteuningsgesprek via Zicht op mantelzorg. Wanneer de belasting nog niet té hoog is, kan het gemakkelijker zijn ondersteuning te introduceren en zijn er meer mogelijkheden om preventief te werken. Omgekeerd lijkt het logisch om, in een context van schaarste, eerst te focussen op

de meest belaste mantelzorgers. Dit verdere onderzoek zal ook verruimen naar andere groepen mantelzorgers (psychische problemen, personen met een handicap) en vergelijken met lopende studies binnen deze sectoren. Specifiek voor mantelzorgers van de personen met beperkingen, werd op vraag van het Vlaams Platform van Verwijzende Instanties voor Personen met een Handicap het PRISMA-instrument ontwikkeld waarmee de draagkracht en de draaglast van mantelzorgers van een persoon met een beperking op kwantitatieve wijze in kaart kunnen worden gebracht en vergeleken met een referentiegroep (Hermans et al., 2013). Het is interessant om op te volgen in hoeverre beide instrumenten complementair zijn en toe te passen bij verschillende groepen mantelzorgers.

Literatuur

- ActiZ & EIZ (2007). *Samenspel met mantelzorg. Handreiking voor het vormen van visie en beleid op het gebied van mantelzorg in organisaties voor verpleging en verzorging*. Utrecht: ActiZ.
- De Koker, B. & De Vos, L. (2013). *Zicht op mantelzorg. Gespreksleidraad voor de behoefteanalyse bij mantelzorgers van thuiswonende ouderen*. Gent: Academia Press.
- Hermans, K., Demunter, L., Smits, D., Van Puyenbroeck, J., & Maes, B. (2013). *PRISMA, instrument voor de evaluatie en ondersteuning van draagkracht- en last van mantelzorgers van personen met een beperking*. Raadpleegbaar na registratie en vorming via www.verwijzersplatform.be
- Vandeuren, J. (2014). *Transitieplan dementiekundige basiszorg in het natuurlijke huismilieu*. Brussel: Vlaamse Regering.
- Woonzorgdecreet (13/03/2009), <http://www.juridewel.be/wsl/Export/1017896.html> (geraadpleegd op 18/12/2014).

Over de auteurs

Benedicte De Koker (licentiaat Sociologie) is wetenschappelijk medewerker binnen de Faculteit Mens en Welzijn van de Hogeschool Gent, Vakgroep Educatie, Communicatie en Revalidatie.

Lieve De Vos (licentiaat Orthopedagogie en geïntegreerde in de Ergotherapie) is lector aan de aan de Faculteit Mens en Welzijn van de Hogeschool Gent, Vakgroep Educatie, Communicatie en Revalidatie.

Participatie van oudere gedetineerden aan hulp- en dienstverlening

DORIEN BROSENS & LIESBETH DE DONDER

De vergrijzing zet zich niet enkel door in de 'vrije' samenleving, ook gevangenis worden geconfronteerd met een groeiende groep ouderen. In Vlaanderen heeft elke gedetineerde recht op maatschappelijke hulp- en dienstverlening, waaronder onderwijscurssussen, sportactiviteiten en socio-culturele vormingsactiviteiten. Er zijn echter slechts weinig gegevens over de participatie van ouderen aan deze activiteiten. Dit artikel zoemt daarom in op verschillende leeftijdsgroepen en de mate van participatie aan hulp- en dienstverleningsactiviteiten.

Hulp- en dienstverlening binnen de gevangenis muren

Opsluiting in een gevangenis is onlosmakelijk verbonden met het verlies van vrijheid. Verschillende onderzoeken tonen nochtans aan dat ondanks de vrijheidsberoving het van essentieel belang is dat de waardigheid van gedetineerden gerespecteerd wordt en dat ze niet alle burgerrechten verliezen en een zekere mate van autonomie en beslissingsrecht behouden. Het behouden van autonomie en het maken van doordachte keuzes kunnen zich onder meer vertalen in de beslissing om al dan niet deel te nemen aan activiteiten binnen de gevangenis muren. Gedetineerden hebben in Vlaanderen recht op een integrale en kwaliteitsvolle hulp- en dienstverlening die zich uitstrekt over zes domeinen: arbeid, cultuur, educatie, gezondheid, sport en welzijn (Vlaamse Overheid, 2013). De aangeboden hulp- en dienstverlening verschilt van gevangenis tot gevangenis, maar binnen de muren van één gevangenis is het aanbod meestal hetzelfde voor alle gedetineerden, ongeacht hun leeftijd. Niet onbelangrijk hierbij is dat de meerder-

heid van de gedetineerdenpopulatie jonger is dan 35 jaar en dat de activiteiten vaak afgestemd zijn op hun noden en behoeften. Dit roept de vraag op in welke mate oudere gedetineerden aansluiting vinden bij het aanbod.

Onderzoek in de gevangenis van Antwerpen

Om inzicht te krijgen in wie (niet) bereikt wordt door het hulp- en dienstverleningsaanbod, alsook welke motieven en barrières ertoe bijdragen dat gedetineerden wel of niet participeren, hebben we een onderzoek opgezet in de gevangenis van Antwerpen. Het belangrijkste doel van dit onderzoek is om hulp- en dienstverleners van deze gevangenis te ondersteunen bij de ontwikkeling van het hulp- en dienstverleningsaanbod. In totaal zijn 486 gedetineerden (zowel mannen als vrouwen) bevraagd, wat neerkomt op een responsgraad van 74%.

In de Antwerpse gevangenis is er voor alle leeftijdsgroepen eenzelfde aanbod aan hulp- en dienstverleningsactiviteiten. Het geheel van activiteiten bestaat uit begeleide sport-

activiteiten (waaronder fitness, volleybal, conditietraining, zumba, en dergelijke), onderwijscursussen (zoals Nederlands voor anders-taligen, computerlessen en handverzorging) en socio-culturele vormingscursussen. Dit zijn vier- tot zeven-daagse vormingen waarin interactief gewerkt wordt rond een specifiek thema, bijvoorbeeld het leven in de gevangenis, sociale en communicatieve vaardigheden, agressie-management, eigen feiten en slachtoffers, het sociaal netwerk binnen en buiten de muren of hun ouderschap. Aanvullend worden individuele gesprekken gevoerd door een detentieconsulent vanuit de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding (VDAB). Deze detentieconsulent begeleidt gedetineerden in de zoektocht naar werk (informatie geven over bestaande vacatures) of oriënteert hen naar een beroepsopleiding. Daarnaast wordt vanuit VDAB een groepsaanbod geboden, gericht op het leren opmaken van een CV, het krijgen van sollicitatietips en oriëntatie- en assessmentstrainingen. Daarenboven worden vertrouwelijke therapeutische gesprekken geboden met een medewerker van een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Ouderen en participatie aan hulp- en dienstverlening

Voor het eerst in de geschiedenis worden gevangenis wereldwijd geconfronteerd met een groeiende ouderenpopulatie (Mann, 2012).

Oudere gedetineerden worden echter beschouwd als een 'vergeten' groep binnen het correctionele systeem (Stojkovic, 2007). Officiële cijfers over het aantal oudere gedetineerden dat momenteel verblijft in één van de Belgische gevangenissen zijn dan ook moeilijk te vinden. Uit ons onderzoek blijkt dat de gedetineerdenpopulatie in de gevangenis van Antwerpen (zeer) jong is. 28,8% is tussen 18 en 25 jaar oud, 33,8% tussen 26 en 35 jaar, 30,2% tussen 36 en 50 jaar en 7,2% is ouder dan 50 jaar. De vijftigplussers hebben in vergelijking met de jongere leeftijdscategorieën vaker de Belgische nationaliteit en een betere kennis van de Nederlandse taal.

Internationaal onderzoek heeft meermaals de positieve effecten van participatie aan hulpen dienstverleningsactiviteiten aangetoond, zoals een vermindering van de kans op recidive (Kim & Clark, 2013) en een versterking van het gevoel van eigenwaarde (Coyle, 2009). In vorig onderzoek wordt echter minder aandacht besteed aan wie nu eigenlijk wel of niet deelneemt. Wanneer we de mate van participatie over de verschillende hulp- en dienstverleningsactiviteiten bekijken in functie van leeftijd, merken we nochtans een aantal verschillen. Ouderen participeren minder dan jongeren. Slechts 15,2% van alle vijftigplussers neemt deel aan twee of meerdere activiteiten, bij jongeren is dit 40%. Omgekeerd geldt de vaststelling dat oudere gedetineerden vaker aan één of geen enkele activiteit deelnemen.

Tabel 1. Participatie aan verschillende vormen van hulp- en dienstverlening i.f.v. leeftijd (%)

	18-25 jaar	26-35 jaar	36-50 jaar	50+	Totaal
VDAB	51,2*	50,0*	39,0*	22,2*	45,1
Sportactiviteiten	53,3*	39,9*	32,6*	30,0*	40,5
Onderwijs	20,9*	34,0*	32,1*	27,3*	29,0
Geestelijke gezondheidszorg	21,5*	12,2*	17,5*	32,1*	18,0
Socio-culturele vormingscursussen	7,7	7,4	14,7	12,0	10,1

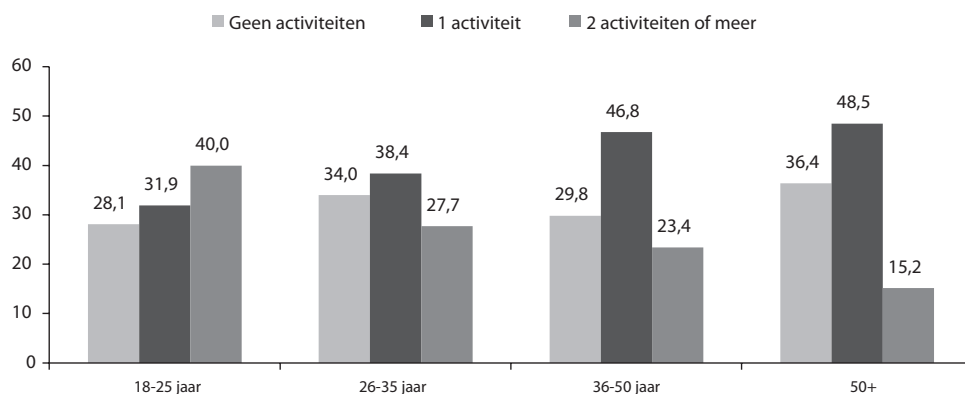
* Significant verschil $p < .05$

Tegelijk stellen we ook vast dat leeftijd bepalend is voor het soort aanbod dat men volgt. Ouderen nemen, in vergelijking met de andere leeftijdscategorieën, minder deel aan sportactiviteiten en activiteiten van de VDAB. Deze twee domeinen bereiken voornamelijk jongvolwassenen. Wanneer we kijken naar onderwijs, is het opvallend dat er een ondervertegenwoordiging is van de jonge gevangenispopulatie. De leeftijdsgroep 18-25 jarigen neemt het minst vaak deel aan onderwijs in de gevangenis. Ook de vijftigplussers nemen minder deel dan volwassenen tussen 26 en 50 jaar, maar wel vaker dan jongeren. Oudere gedetineerden (32,1%) richten zich voornamelijk tot de geestelijke gezondheidszorg. De jongere leeftijdsklassen (respectievelijk 21,5%, 12,2% en 17,5%) doen hier in mindere mate een beroep op. Er zijn ook verschillen in de onderwerpen waarover jongere en oudere gedetineerden willen spreken met de medewerkers van de geestelijke gezondheidszorg. Ouderen willen liever praten over de gepleegde feiten en de diagnose die ze kregen van de psychiater, terwijl jongeren eerder een gesprek wensen over agressie.

Ouderen nemen minder deel

Naast inzicht hebben in welke leeftijdsgroepen al dan niet deelnemen aan de verschillende vormen van hulp- en dienstverlening, is het ook belangrijk te weten wat de redenen zijn die ertoe bijdragen dat gedetineerden deelnemen, of juist welke barrières participa-

tie verhinderen. Ook hierin blijkt leeftijd een belangrijke rol te spelen. We tonen dit aan de hand van enkele voorbeelden. Ouderen geven in vergelijking met jongeren minder vaak aan dat ze onderwijs volgen omwille van persoonlijke redenen, zoals het behalen van een diploma of om plannen te maken voor de toekomst. Op vlak van sport vertellen oudere gedetineerden vaker dat ze niet deelnemen omwille van sociale redenen, zoals schrik hebben voor gevechten en niet willen concurreren met jongere medegedetineerden. Het is echter betreurenswaardig dat oudere gedetineerden minder sporten want internationaal onderzoek heeft aangetoond dat sporten aan aantal positieve effecten heeft op gedetineerden. Het zorgt voor een verbeterde fysieke en mentale gezondheid, het biedt een uitlaatklep voor stress en angst, het versterkt het zelfvertrouwen en het zorgt voor minder conflicten binnen de gevangensmuren. Een mogelijkheid om ouderen toch te laten sporten (indien zij dat wensen) zou zijn om aparte bewegingsactiviteiten te organiseren die aangepast zijn aan hun noden en behoeften. Ook aan de activiteiten van de VDAB nemen ouderen in mindere mate deel en dit omdat ze liever naar de wandeling of de viering van hun geloof gaan, niet meer mogen werken omwille van ziekte of invaliditeit of omdat ze niet van de sfeer houden. De kans dat zij na hun vrijlating nog tewerkgesteld zullen worden, is kleiner omwille van een dubbel achtergestelde positie:



Meer informatie over het onderzoeksrapport 'Hulp- en dienstverlening gevangenis Antwerpen: Een onderzoek naar de behoeften van gedetineerden'

Dit onderzoekrapport biedt inzicht in participatie aan hulp- en dienstverleningsactiviteiten in de gevangenis van Antwerpen. Per domein wordt een duidelijk overzicht gegeven van de beïnvloedende factoren zoals leeftijd, nationaliteit, scholingsgraad, beheersing van de Nederlandse taal, verblijfsduur in de gevangenis, gemoedstoestand, e.d.

Brosens, D., De Donder, L., & Verté, D. (2013). *Hulp- en dienstverlening gevangenis Antwerpen: Een onderzoek naar de behoeften van gedetineerden*. Brussel: Digitale Drukkerij BZ-AFM.

Te downloaden op http://www4wvg.vlaanderen.be/wvg/welzijnensamenleving/hulpaangedetineerden/publicaties/Documents/db_onderzoeksrapport_behoefteonderzoek_gevangenis_antwerpen.pdf

én ex-gedetineerd, én ouder. De vraag kan gesteld worden of het domein arbeid daarom niet moet inzetten op oudere gedetineerden? Dat zou echter net een reden kunnen zijn om hier specifiek programma's rond te ontwikkelen. Om hun participatiemogelijkheden aan andere activiteiten te vergroten, kan getoetst worden in welke activiteiten ouderen bijvoorbeeld wel geïnteresseerd zijn en kan het aanbod afgestemd worden op hun wensen en noden.

Literatuur

- Coyle, A. (2009). *A human rights approach to prison management: handbook for prison staff*. London: International Centre for Prison Studies.
- Kim, R. H., & Clark, D. (2013). The effect of prison-based college education programs on recidivism: Propensity Score Matching approach. *Journal of Criminal Justice*, 41(3), 196–204.
- Mann, D. N. (2012). *Doing Harder Time?: The Experiences of an Ageing Male Prison Population in England and Wales*. UK: Ashgate Publishing.
- Stojkovic, S. (2007). Elderly Prisoners: A Growing and Forgotten Group Within Correctional Systems Vulnerable to Elder Abuse. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 19(3-4), 97–117.
- Vlaamse Overheid. (2013). *DECREET betreffende de organisatie van hulp- en dienstverlening aan gedetineerden* (pp. 22457–22462). Belgisch Staatsblad. Geraadpleegd op 4 maart 2013 op http://www.ejustice.just.fgov.be/mopdf/2013/04/11_1.pdf#Page41

Over de auteurs

Dorien Brosens werkt sinds 2011 aan een doctoraat over participatie van gedetineerden aan hulp- en dienstverlening. Haar interesses gaan voornamelijk uit naar het voeren van participatief onderzoek en het verkrijgen van inzicht in kwetsbare groepen.

Liesbeth De Donder is als professor verbonden aan de vakgroep Educatiewetenschappen en is één van de stuwende krachten achter de ouderenbehoefteonderzoeken (Belgian Ageing Studies). Haar interesses gaan uit naar de participatieve onderzoeksmethodologie, sociale participatie en inclusie van kwetsbare groepen en ouderen(mis)behandeling.

Wat willen mensen doen om een ander te helpen?

ALICE DE BOER, MIRJAM DE KLERK & PEGGY SCHYNS

De hulpverlening aan ouderen en mensen met beperkingen staat aan de vooravond van grote veranderingen. Mensen die hulp nodig hebben zullen meer beroep moeten doen op personen uit hun omgeving. Dit leidde de afgelopen tijd tot veel commotie in kranten en op tv. Staatssecretaris van Rijn gaf aan dat mensen hun buurman niet onder de douche hoeven te zetten, maar de onrust onder burgers is hiermee niet meteen weggenomen. De vraag die we in deze bijdrage stellen is wat burgers willen doen voor een ander. Van mensen wordt verwacht dat ze hulp bieden aan hulpvragers binnen hun sociale netwerk, maar willen zij dat eigenlijk wel?

Verkennend onderzoek

Als mensen vanwege gezondheidsredenen of ouderdom bepaalde activiteiten niet meer kunnen uitvoeren, moeten zij zoveel mogelijk een beroep doen op informele hulp. Het kan dan gaan om mantelzorgers of om vrijwilligers. Mantelzorgers geven hulp aan iemand in hun directe omgeving met wie zij bij aanvang van de hulp een sociale relatie hebben. Bij vrijwilligers is er bij de start geen persoonlijke band en zij verrichten hulp in georganiseerd verband. Er zijn in Nederland circa 3,5 miljoen mantelzorgers en 1 miljoen zorgvrijwilligers.

SCP voerde een verkennend onderzoek uit naar de mogelijkheden en grenzen van informele hulp. Hiervoor zijn onder meer twaalf groepsgesprekken (elk van ongeveer acht personen) gehouden met mantelzorgers, vrijwilligers in zorg en welzijn en mensen die niet actief zijn als mantelzorger of vrijwilliger.

Uit de groepsgesprekken blijkt dat de vraag wat mensen willen doen voor anderen

sterk samenhangt met de vraag *wie* de hulp nodig heeft. Daarom maken we hier onderscheid in hulp door mantelzorgers (hulp aan familie, vrienden en burens) en door onbekenden (als vrijwilliger).

Mantelzorgers als manusje van alles

Personen die hulp geven aan personen in hun directe omgeving, de mantelzorgers, zijn het 'manusje van alles'. Er bestaan geen grenzen voor wat mantelzorgers wel en niet aan hulp mogen geven; zij handelen naar eigen inzicht en ervaring. Zelfs bepaalde medische handelingen mogen zij zelf verrichten, mits zij voldoende bekwaam zijn. Bijna alle mantelzorgers die wij spraken bieden gezelschap en emotionele steun. en Dikwijls rijden zij mee naar doktersafspraken. Het geven van huishoudelijke en administratieve hulp komt minder vaak voor. Een aantal mantelzorgers geeft hulp bij het douchen, verschoont incontinentiemateriaal, zet medicijnen klaar of verzorgt wonden. De intensiteit van de geboden

hulp wisselt van een uur per week tot dag en nacht.

Goede relatie essentieel

Mantelzorgers geven hulp omdat ze dat vanzelfsprekend vinden. Voor familie willen de meeste mensen meer doen dan voor vrienden en bekenden. De bereidheid om te helpen is het sterkst als het gaat om hulp aan partners, kinderen en ouders. Bij mensen die verder af staan wil men vooral incidentele hulp geven. Op dit algemene patroon zijn uiteraard uitzonderingen. Sommige mensen willen juist geen familieleden helpen, omdat ze geen goede band met hen hebben of omdat het hen juist teveel raakt. Zij willen vooral anderen helpen die ze aardig vinden en van wie ze weten dat zij de hulp waarderen. De relatie is cruciaal; als die goed is, willen mensen heel veel doen.

Weerstand bij verzorgende taken

Er zijn mantelzorgers die geen administratieve taken willen doen of geen vervoer kunnen bieden. Ook de verzorgende taken stuiten soms op weerstanden. Vooral bij taken waar intimiteit een rol speelt, ligt een grens. Dit heeft te maken met schaamte, opvoeding, maar ook met de perceptie dat men – bij verpleegkundige hulp – niet over de juiste kennis en vaardigheden beschikt.

Terugkijkend op de hulp die ze nu geven zegt een deel dat zij toch die taken zijn gaan doen. Een mantelzorgende dochter zegt hierover het volgende: *“Ik dacht, ik doe alles, maar ik wil hem niet bloot zien. Hij heeft zelf gezegd ‘doe dat maar’, maar dat was wel even slikken. Ik vond het heel moeilijk. We deden het op de automatische piloot, maar het is wel even..., het is je vader.”*

Burenhulp

Bij de term mantelzorg denken veel mensen vooral aan familie en ze realiseren zich soms niet dat dat het ook om burenhulp kan gaan. Een deelnemer die zichzelf niet als mantelzorger omschrijft zegt bijvoorbeeld: *“Ik geef nu nogal wat hulp in de directe omgeving van mijn burens, die hebben een zwaar geestelijk gehandi-*

capt kind. Dan springen we voor allerlei dingen toch nog wel eens in. [...] brengen naar het ziekenhuis, koken, de andere kinderen [opvangen] in panieksituaties.”

Als we vragen wat burens voor elkaar kunnen en willen doen dan denkt men vooral aan hand- en spandiensten, incidentele hulp of een signalerende taak. Vooral mensen die het leuk vinden om te helpen of een bepaalde affiniteit met de zorg hebben zouden een stap verder gaan en willen structurele hulp bieden. Een drempel om burenhulp te geven is dat mensen niet weten wie er hulp nodig heeft *“De burens zijn allemaal oude mensen, maar ik spreek ze niet Ik weet het niet.”* Daarnaast zeggen mensen dat er op zijn minst een klik moet zijn om hulp te bieden *“Voor die vervelende buurman doe ik het niet.”* Ook is er de angst om, als je eenmaal begint met hulp bieden in de buurt, daarin meegezogen te worden en steeds meer te gaan doen. Een niet-actief persoon verwoordt het als volgt: *“Het begint met een spelletje, dan een keer naar de kapper gaan, vervolgens moet je iemands billen afvegen omdat hij het zelf niet meer kan.”*

Vrijwilligers doen vooral welzijn en minder zorg

De meeste vrijwilligers die wij spraken zijn regelmatig actief en bieden gezelschap, begeleiding en emotionele steun aan mensen in de thuissituatie. De variatie in organisaties is groot: van Zonnebloem en Humanitas tot palliatieve zorg, en van ziekenhuizen en vrijwillige thuiszorg tot de kerk. Vrijwilligers richten zich op welzijn en kwaliteit van leven van hun cliënten. Een vrijwilliger heeft te maken met duidelijk opgelegde grenzen aan taken; hun hulp is aanvullend ten opzichte van de hulp van beroepskrachten. Het willen bieden van hulp van een zorgvrijwilliger heeft dus in zekere zin een natuurlijk begrenzing door de taakafbakening die vrijwilligers vanuit de organisatie opgelegd krijgen. Deze afbakening zorgt ook voor de nodige duidelijkheid, die de meeste mensen in de groeps gesprekken waarderen. Zo maakt een vrijwilliger een afspraak met een cliënt: *“Ik doe dit en dat voor jou, en niet andere dingen”.*

Vrijwilligers tevreden met taken

Vrijwilligers zien hun werk zelf ook vooral als aanvullend op het werk van professionals: *“Ik wil niet in de plaats van een professional dit werk gaan doen, want dan ben je verkeerd bezig: het moet een aanvulling zijn”*. Een zorgvrijwilliger drukt dit uit als ‘slagroom op de taart’. Het gros van de vrijwilligers is dan ook tevreden met hun taken en de tijd die ze eraan spenderen. Een enkeling zou meer taken willen verrichten, maar mag het niet van de organisatie. Zo meldt een van de vrijwilligers: *“Af en toe zou ik meer medicatie willen geven, omdat er anders iemand van de thuiszorg moet komen. Ik mag het niet doen, terwijl ik het volgens mij prima zou kunnen. Dat schuurt af en toe”*.

Nieuwe vrijwilligers vragen

Vrijwilligers signaleren dat er in hun eigen omgeving best bereidwillige mensen zijn die ook zouden willen helpen, maar niet goed weten wat en hoe. *“Als ik kijk naar mijn omgeving, dan denk ik dat heel veel mensen er geen ervaring mee hebben, er wel voor openstaan, maar het gewoon niet zo goed weten”*. Desgevraagd zeggen mensen die momenteel niet actief zijn als mantelzorger of als zorgvrijwilliger dat zij best bereid zijn om boodschappen voor iemand mee te nemen of een keer iemand ergens naar toe te brengen, maar zij spreken vooral over hand- en spandiensten. Dit ligt anders voor huishoudelijke of verzorgende taken; mensen zijn wel incidenteel maar niet structureel bereid deze taken op zich te nemen. De bereidheid om als vrijwilliger aan de slag te gaan is beduidend kleiner. Zorgvrijwilligers zeggen vaak dat zij voor hun werk gevraagd zijn (‘mond tot mond reclame’). Ook opperen zij om nieuw potentieel aan te boren bij mensen die in een overgangsfase in hun leven zitten: gepensioneerden, mensen die verhuizen, of mensen zonder baan. Hoewel mensen zich vaak zelf aanmelden als zorgvrijwilliger zouden gemeenten en zorg- en welzijnsinstellingen actiever onder deze ‘transitiegroepen’ kunnen werven. De gemeente zou bijvoorbeeld nieuwe inwoners kunnen

verleiden om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Daarnaast kan meer bekendheid van vrijwilligerswerk in de zorg en mensen zelf laten ervaren wat vrijwilligerswerk inhoudt, de inzet van vrijwilligers vergroten. Het niet langer verplicht stellen van de maatschappelijke stage wordt door verschillende deelnemers betreurd, aangezien het een goede manier was om jongeren bij vrijwilligerswerk te betrekken.

Zorgen over de toekomst

Om ook in de toekomst over voldoende informele hulp te beschikken is het van groot belang om mensen die reeds actief zijn in de informele hulp te behouden en te ondersteunen en nieuwe hulpgevers te werven. Gemeenten en zorginstellingen moeten echter voorzichtig zijn en de druk op informele hulp niet te groot maken. Een deel van de mensen die wij spraken gaven namelijk aan het idee te hebben dat de overheid steeds meer van hen verwacht en dat hen dat benauwt. Zij vrezen dat de druk om voor elkaar te zorgen steeds groter wordt en burgers meer afhankelijk worden van de hulp van het eigen netwerk of van zorgvrijwilligers. De overheid zal in haar beleid dan ook behendig moeten manoeuvreren en laten zien dat zij de zorgen over de toekomst serieus neemt en tegelijkertijd als hoeder van het algemeen belang werk maakt van meer informele hulp in de samenleving.

Literatuur

Dit artikel is ontleend aan: Klerk, Mirjam de, Alice de Boer, Sjoerd Kooiker, Inger Plaisier en Peggy Schyns (2014). *Hulp geboden; Een verkenning van de mogelijkheden en grenzen van (meer) informele hulp*. Den Haag: SCP.

Over de auteurs

De auteurs zijn allen werkzaam bij het Sociaal en Cultureel Planbureau in Den Haag. *Alice de Boer* en *Mirjam de Klerk* houden zich vooral bezig met zorg en *Peggy Schyns* met thema's als burgerparticipatie en duurzaamheid. Contact: *a.de.boer@scp.nl* of 070-3407000.

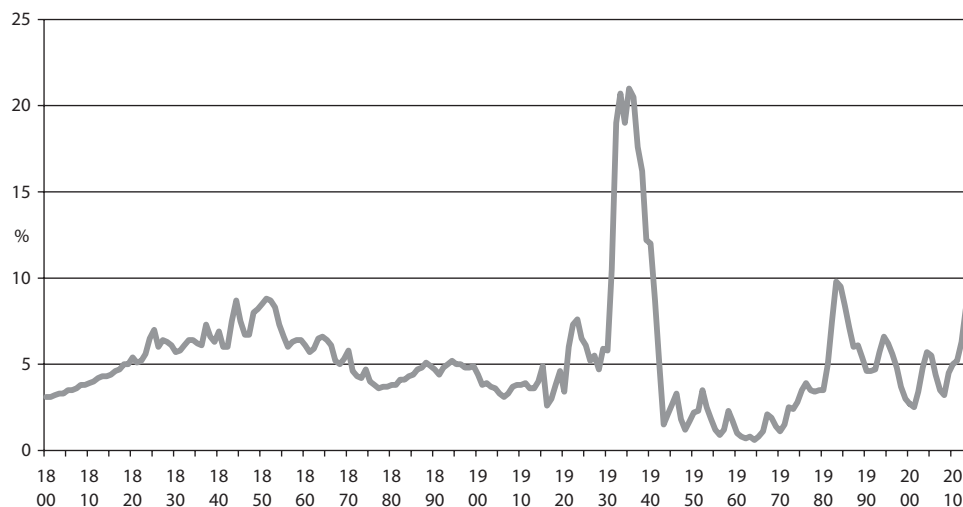
Werkloosheid in historisch perspectief

HANNA VAN SOLINGE, NIDI

De werkloosheid is sinds de kredietcrisis flink gestegen. Nederland telde eind 2014 circa 630 duizend werklozen. Dat is ruim 8 procent van de beroepsbevolking. Dergelijke werkloosheidsniveaus of hoger kenden we eerder rond 1860, 1935 en 1985. Tachtig-plussers kennen uit eigen ervaring of uit de verhalen van hun ouders de zware levensomstandigheden tijdens de crisisjaren tussen 1929 en 1940. Eén

op de vijf mannen had destijds geen werk. De 60- en 70-jarigen groeiden juist op in de na-oorlogse periode van herstel en opbouw met historisch gezien ongekend lage werkloosheid (lager dan 3 procent). Velen uit deze generaties worden thans via kinderen of kleinkinderen wederom geconfronteerd met de gevolgen van werkloosheid.

Werkloosheidpercentages van de mannelijke beroepsbevolking (1800 tot nu)



De toekomst van dementieketens

RENÉ DENIS

Dementiezorg was in de jaren negentig sterk versnipperd, ondoorzichtig en niet efficiënt georganiseerd. Er was behoefte aan afstemming, en die kwam er in de vorm van dementieketens. Nu het zorglandschap zo sterk verandert, is de dementieketen dan nog steeds het beste organisatie-model om goede dementiezorg te garanderen?

Dementieketens in perspectief

Op dit moment zijn er in Nederland 260.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing zal dat aantal in het jaar 2050 naar schatting zijn gestegen naar meer dan een half miljoen. Volgens het RIVM zal dementie in 2030 de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland zijn. Dementie is overigens niet alleen een ziekte met een grote persoonlijke impact, maar staat ook op de tweede plaats van ziekten die een groot beroep doen op het zorgbudget. In 2011 werd 4,8 miljard uitgegeven aan dementiezorg. Goede en betaalbare dementiezorg is dus van belang. De organisatie van de dementiezorg kan worden ingedeeld in drie perioden:

- 1 Van versplintering naar samenhang (2005-2010);
- 2 Doorontwikkeling van dementieketens (2010-2015);
- 3 Dementiezorg anders en slimmer organiseren (2015-2020).

Van versplintering naar samenhang

In 2002 bracht de Gezondheidsraad een rapport uit over de stand van zaken van de dementiezorg in Nederland. Die zorg werd omschreven als een lappendeken en tegelijkertijd werd vastgesteld dat we nog heel wei-

nig wisten over de effectiviteit van het dementiezorgaanbod. Het rapport was voor de overheid aanleiding om een landelijk programma te starten om de dementiezorg op lokaal en regionaal niveau beter af te stemmen en effectiever te maken: het Landelijk Dementie Programma. Tussen 2005 en 2008 groeide het aantal regionale en stedelijke dementieketens, gestimuleerd door het LDP, van een klein aantal koplopers naar bijna 60 dementieketens. Tegelijkertijd met de groei van het aantal zorgketens dementie was er ook de opkomst van een nieuwe zorgprofessional: de casemanager. In enkele regio's in Nederland werd al langer gewerkt met casemanagers of zorgtrajectbegeleiders maar in de periode 2005-2010 werd de casemanager een belangrijke schakel in de dementieketen. Als vaste contactpersoon was deze nieuwe zorgprofessional voor mensen met dementie en hun familie de tomtom om de juiste weg te vinden.

Eind 2008 stopte het LDP, maar het einddoel, goede en betaalbare dementiezorg, was daarmee nog niet gerealiseerd. Natuurlijk waren er dementieketens die voortvarend en met een groot draagvlak mooie dingen deden voor mensen met dementie. Maar in andere regio's bestond de dementieketen eigenlijk alleen uit

twee of drie casemanagers met een dienstverband voor één jaar. Mevrouw Bussemaker, staatssecretaris van VWS, deed in 2008 dan ook de volgende oproep: “Ik roep u op om met elkaar ervoor te zorgen dat er in uw regio een structureel samenhangend en op de behoefte van de cliënt afgestemd aanbod aan dementiezorg is; vanaf het moment dat de diagnose is gesteld tot en met de laatste fase van de ziekte. Zorgkantoren en zorgaanbieders daag ik uit, met elkaar te komen tot sturing op samenhang in de dementiezorg.” Als opvolger van het LDP werd het Programma Keten zorg Dementie (PKD) in het leven geroepen (2008-2011).

Het PKD startte succesvol met een inkoopmodel voor ketenzorg dementie, vertaald in een Leidraad Keten zorg Dementie, een inkoopmodel voor regionale dementiezorg. Daarna volgde de implementatie van dit model in een aantal koploperregio's. Deze eerste fase was redelijk succesvol en in een tweede fase zou de Leidraad verspreid moeten worden onder alle LDP- en niet LDP-regio's in Nederland. De ambitie van het Programma Keten zorg Dementie was dat uiterlijk in 2011 het structurele aanbod van samenhangende dementiezorg praktisch zou zijn in heel Nederland. Het is vooral bij een ambitie gebleven. Het aantal regio's met een dementieketen groeide iets en op onderdelen waren er ook verbeteringen: meer aandacht voor casemanagement, vroegsignalering en diagnostiek en informatie over de ziekte. Maar structurele financiering van dementieketens en casemanagers is niet van de grond gekomen, waardoor ook de sturing op samenhang in de dementiezorg niet goed uit de verf kwam.

Goede dementiezorg

Misschien mede door de ervaringen van het PKD is het accent in de aandacht voor dementiezorg in de periode van 2010 – 2015 verschoven naar de inhoud: wat is nu eigenlijk goede dementiezorg? Alzheimer Nederland en Vilans hebben het voortouw genomen bij de ontwikkeling van de Zorgstandaard Dementie die in juli 2013 definitief is geworden. De zorgstandaard beschrijft de normen waaraan dementiezorg moet voldoen en geeft een beschrijving

van het complete zorgcontinuüm: van vroegsignalering en preventie tot diagnostiek, casemanagement, behandeling, begeleiding en steun en levering van zorg en diensten. De zorgstandaard geeft aan op welke wijze de zorg wordt georganiseerd en wanneer, maar niet wie deze uitvoert of waar dit gebeurt. De zorgstandaard is ook bedoeld om richting te geven aan regionale integrale ketenzorg.

In de periode 2010-2011 is binnen het Programma Keten zorg Dementie een set van ketenindicatoren ontwikkeld. Bedoeling van deze set was de stand van zaken in de dementieketens systematisch in kaart te brengen en de gegevens ook te gebruiken voor benchmarking. In deze set zijn de elementen van de zorgstandaard dementie als uitgangspunt genomen. De eerste meting is in 2011 geweest en in 2013 herhaald. De conclusie is dat ketens gemiddeld genomen positieve ontwikkelingen hebben doorgehaald op vrijwel alle onderdelen van de Zorgstandaard Dementie. Zorgketens gaven zelf aan dat zij in 2013 in hun ontwikkelingsfase verder waren dan in 2011.

In 2014 is het Deltaplan Dementie van start gegaan. Eén van de doelen van dit programma is de zorg voor mensen met dementie in de praktijk verder te verbeteren. Daarvoor zijn drie voorwaarden geformuleerd: de organisatie van dementiezorg op regionaal niveau, eenduidige financiering en landelijke registratie. Tijdens een brainstormsessie vanuit dit programma, eind 2014, werd opnieuw geconstateerd dat het huidige financieringsstelsel ketensamenwerking in de weg staat. De conclusie was dat het geld vastzit tussen schotten, dat kosten en baten bij verschillende partijen terechtkomen en dat financiële belangen en concurrentieoverwegingen regionale samenwerking bemoeilijken.

Inmiddels wordt er dus ruim 10 jaar hard gewerkt aan het organiseren van dementieketens. De conclusie is dat de dementiezorg zeker gebaat is bij het goed functioneren van regionale dementie ketens. Op een aantal onderdelen is de dementiezorg echt verbeterd. Maar voor de echte samenhang is ook een andere financiering nodig, en daar worstelen dementieketens al jaren mee, ondanks de opeenvolging

van allerlei landelijke programma's. Daarmee zijn we op een punt aangeland dat er een belangrijke keuze gemaakt moet worden. Is de toekomst van goede dementie zorg gebaat bij de verdere ontwikkeling van dementieketens of zijn er ook andere opties? Bieden de hervormingen in de zorg misschien ook andere kansen om belangrijke spelers als gemeenten, huisartsen en zorgverzekeraars te verbinden aan goede dementiezorg?

Anders en slimmer organiseren

Juist de partijen die tot nu toe wat verder afstaan van dementieketens zullen steeds meer een rol gaan spelen in dementiezorg. Dat geldt met name voor huisartsen en gemeenten. Mensen met dementie leven na de diagnose nog gemiddeld acht jaar waarvan zes jaar in de thuissituatie. De kans is groot dat die periode van zes jaar thuis door de hervormingen nog wat opgerekt wordt. Verzorging en behandeling zullen dan een rol spelen, maar in het dagelijks leven zijn vooral voorzieningen in de sfeer van welzijn (activiteiten, dagbesteding en informatie) belangrijk. En daar spelen gemeenten vanaf 1 januari 2015 een belangrijke rol in. Omdat door de hervormingen ook steeds meer nadruk komt te liggen op zelfmanagement en informele netwerken zal vroegtijdige signalering van dementie nog meer aandacht moeten krijgen. Dementie is niet te genezen, maar al in een vroeg stadium weten wat de ziekte inhoudt en hoe er mee om te gaan kan erg helpend zijn voor zowel de persoon in kwestie als voor zijn omgeving. Bij het vroegtijdig signaleren van dementie speelt de huisarts een belangrijke rol.

Huisarts en gemeente worden dus steeds belangrijkere spelers in de dementiezorg, maar ze komen beiden van een andere planeet. De huisarts is vooral gericht op het medische en krijgt wat dat betreft een steeds groter pakket aan taken op zijn bordje. De gemeente is vooral verantwoordelijk voor welzijn. Hoe is het medisch- en het welzijnsdomein aan elkaar te verbinden zodat mensen met dementie en hun familie niet tussen wal en schip vallen? De missing link is de wijkverpleegkundige. De positie van de wijkverpleegkundige is door de hervor-

mingen sterk veranderd. Het is nog niet helemaal uitgekristalliseerd en het lijkt er op dat we twee soorten wijkverpleegkundigen gaan krijgen, maar in ieder geval kan de wijkverpleegkundige een belangrijke rol spelen. Wijkverpleegkundigen krijgen meer beslissingsruimte en ook ruimte voor coördinerende activiteiten. Waarschijnlijk zijn zij ook degene die case-managers dementie kunnen inschakelen. Financiering van wijkverpleegkundigen en case-managers gaat vanuit de Zorgverzekeringswet plaatsvinden, dus de financiering is structureel geregeld. Als wijkverpleegkundigen respectievelijk casemanagers dementie meer direct verbonden gaan worden aan huisartsenpraktijken is afstemming op dat niveau van cruciaal belang voor goede dementiezorg. Als de driehoek huisarts, wijkverpleegkundige en gemeente op lokaal niveau goed gaat functioneren, is er dan nog steeds een aparte dementieketen op regionaal niveau nodig? Laten we die dementieketen niet meteen met het badwater weggoien maar wel kritisch nadenken over wat in de situatie ná de hervormingen in de zorg de meerwaarde is van een regionale zorgketen. Wat zijn de onderdelen van goede dementiezorg die niet op lokaal niveau geregeld kunnen worden en dus regionaal moeten worden opgepakt? Dus van het lokale naar het regionale in plaats van andersom.

De komende vijf jaren zal het duidelijk worden: gaan we verder op de weg van de dementieketens, inclusief structurele financiering of gaat als gevolg van de hervormingen een andere structuur voor goede en betaalbare dementiezorg ontstaan? Was de dementiezorg in de periode 2005-2015 sterk in beweging, in de komende vijf jaar zou wel eens sprake kunnen zijn van een aardverschuiving.

Over de auteur

René Denis werkt bij Vilans, kenniscentrum voor de langdurende zorg. Hij was projectleider van het Landelijk Dementie Programma en heeft meegewerkt aan de Leidraad Dementie. Ook is hij betrokken bij de ontwikkeling en implementatie van verschillende dementieketens.

Ontschotten op de werkvloer

CHANTAL MARSÉ, FENNEKE MENSONIDES & JOSÉ VAN SANTEN

Mensen met een verstandelijke beperking bereiken een steeds hogere leeftijd. Dat vraagt om specifieke zorg. Zorgaanbieder Middin biedt vele zorgvormen, onder meer ondersteuning aan ouderen met een verstandelijke beperking en reguliere verpleeghuiszorg. In een pilot besloot zij deze twee specialismen te combineren. Dat blijkt een succes. Een verhaal over ontschotting op de werkvloer.

Overeenkomsten in de doelgroepen

Middin is één van de pioniers in het combineren van doelgroepen. Het idee ontstond omdat medewerkers soortgelijke behoeften vaststelden bij beide doelgroepen. “Alhoewel de doelgroepen in de gezondheidszorg van oudsher gescheiden zijn, zien wij heel duidelijk overeenkomsten,” vertelt Chantal Marsé, zorgmanager van locatie De Patio. “Niet alleen in de lichamelijke conditie, maar ook in de emotionele behoeften. Dementerende ouderen worden vaak sensitiever, ze kijken anders naar de dingen. Sommigen van hen kunnen uren knuffelen met een pop. Tegelijk zie je dat mensen met een verstandelijke beperking – vooral mensen met het syndroom van Down – het fysieke contact opzoeken. Het is sterk als je deze twee zaken met elkaar kunt combineren.”

Levendigheid

Het is een rustige ochtend in De Patio. In de huiskamer luisteren bewoners naar klassieke muziek. Een vrouw is in gedachten over een boekje gebogen, een man draait zijn gezicht naar de keuken waar de zoete geur van pannenkoeken zijn neus binnendringt. “Het beeld dat je hier ziet, kom je in veel woonzorgcentra

dagelijks tegen,” vertelt zorgmanager Chantal Marsé. “Kleinschalig wonen waar de dag voortkabbelt en waar rustige activiteiten worden aangeboden. Die momenten kennen wij ook. Tegelijkertijd is er in deze huiskamer veel levendigheid. Dit komt vooral door de bewoners met een verstandelijke beperking. Zij gaan onbevangen het contact met anderen aan en brengen daarmee veel leven in de brouwerij.”

Spontane ideeën

Vaak komt de levendigheid uit onverwachte hoek. Marsé vertelt over een cliënt met een verstandelijke beperking die de radio hard zette om op de muziek te kunnen dirigeren. “Het was heel bijzonder wat dat teweeg bracht. De overige bewoners haakten meteen in met zang. Dat is het mooie, de dingen die nu opeens spontaan ontstaan. Vanuit onze expertise nemen wij een positieve tendens waar. Om meer kennis op te doen over de interacties tussen de cliënten van de Patio vindt binnenkort een onderzoek plaats.

Video-opnamen van ontmoetingen

Adviseur Fenneke Mensonides voert deze studie voor Middin uit. “Wij willen graag weten



Bewoners met een verstandelijke beperking brengen meer leven in de brouwerij. (Foto: Sacha Grootjans)

hoe de ontmoetingen tussen deze twee doelgroepen eruit zien en wat het samenzijn voor hen betekent. Binnenkort gaan we dit daadwerkelijk onderzoeken door video-opnamen te maken van ontmoetingen tussen bewoners. Bij het terugkijken van de beelden, onderzoeken we bijvoorbeeld wie er initiatief neemt voor de ontmoeting, hoe de ander daarop reageert en of dit gevolgen heeft voor de rest van de groep. We kijken naar zowel verbale als non-verbale communicatie. Zo letten we onder meer op fysiek contact, het opslaan van de ogen, glimlachen of wegstijven. Omdat waarneming eigenlijk altijd subjectief is, laten we de beelden door meer personen terugkijken en scoren. Daarnaast vragen we aan verwanten en begeleiders naar hun ervaringen als het gaat om de interactie tussen de beide doelgroepen. Uiteindelijk willen we weten of het samenzijn ten goede komt aan de cliënten, dat is ons doel.” Het onderzoek maakt deel uit van de Masterclass Wetenschappelijk onderzoek van brancheorganisatie VGN onder leiding van de hoogleraren Joop Hoekman en Sabina Kef.

Kleinschalig karakter

De Patio kenmerkt zich door het kleinschalige karakter, maar kent toch 28 woningen. Op de eerste verdieping wonen mensen met een verstandelijke beperking en ouderdomsproblematiek. Vanwege de verstandelijke beperking treden de ouderdomsklachten eerder op. Bij mensen met het syndroom van Down is dit rond hun veertigste levensjaar en bij mensen met een matige verstandelijke beperking rond hun vijftigste levensjaar. De levensverwachting van mensen met een verstandelijke beperking stijgt. Belangrijkste reden hiervan is dat de kwaliteit van de gezondheidszorg is toegenomen.

Op de begane grond wonen ouderen met dementie. Zij ontvangen reguliere ouderenzorg vanaf zorgzwaartepakket 4. Op de begane grond kunnen ook mensen onvrijwillig wonen. Het gaat hier om mensen die niet zelfstandig kunnen wonen, omdat zij zich door hun aandoening niet kunnen handhaven of een gevaar vormen voor zichzelf.

Beide groepen bewoners kunnen vrij bewegen door het gebouw en hebben toegang tot de belevingstuin in het midden van het

pand. De dementerende bewoners komen in de praktijk echter niet boven, zij kunnen de lift niet bedienen door hun geestelijke gesteldheid. De mensen met een verstandelijke beperking komen wel naar beneden.

Goede selectie

De omgang van de diverse bewoners met elkaar verloopt soepel, vertelt Marsé. “Zij spreken niet over wij en zij, ze ervaren dat helemaal niet zo. Om die reden kijken we nu of een cliënte met een verstandelijke beperking ook bij de dementerende bewoners op de begane grond kan wonen. Omdat bij haar de ouderdomsproblematiek de overhand neemt ten opzichte van de beperking, past zij prima binnen de groep.”

Een goede selectie is steeds van belang, benadrukt Marsé. “Waar we op letten is of cliënten het juiste profiel hebben. Cliënten die bij ons komen wonen hebben veelal te maken met verstandelijke beperkingen, dementie en ouderdomskwalen, eventueel in combinatie met een lichamelijke beperking. Ook hebben zij behoefte aan nabijheid. Voor de groep is het prettig als er relatieve rust is. Levendigheid is prima, maar gillen en schreeuwen is voor de dementerende ouderen onrustig en dat proberen we dan ook te voorkomen. Wij kiezen voor belevingsgerichte zorg, dus zoveel mogelijk aansluiten bij de wereld van de cliënt en waar hij of zij zich op dat moment mee bezig houdt. In de ouderenzorg zie je dat meer en meer. Voor de cliënten met een verstandelijke beperking is dat wennen. Zij zijn jarenlang gewend geweest dat zij veel structuur meekrijgen, dat er regels zijn. Immers, dat is jarenlang de realiteit geweest bij de instellingen waar zij zijn opgegroeid.”

Ontschotting op de werkvloer

Ook bij medewerkers zie je dat twee voorheen gescheiden werelden nu samenkomen. Marsé: “Natuurlijk is dat voor medewerkers spannend. Zulke combinaties zijn er immers nog maar weinig in Nederland. Wel hebben we in de werving hierop de nadruk gelegd. De mensen die hier werken, hebben bewust gekozen voor deze aanpak. Maar natuurlijk zie je direct

verschillen. Allereerst wat betreft kennis van de doelgroep. Medewerkers uit de ouderenzorg moesten we opleiden om te werken met mensen met een beperking. En andersom. We hebben veel geïnvesteerd om de medewerkers ook op de voor hen onbekende doelgroep bij te scholen.”

Symbiose onder medewerkers

De praktijk bleek eveneens een goede leer-school. “Wat opvallend is, is dat verzorgenden uit de ouderenzorg sterker hiërarchisch werken en veel zaken medisch benaderen,” vertelt Marsé. “Medewerkers met wortels in de gehandicaptenzorg zijn agogisch opgeleid. Zij zijn veel meer bezig met het gedrag van de cliënt en hun eigen gedrag. Die verschillen hebben voor een bijzondere symbiose gezorgd. Onze ouderenzorgmedewerkers kiezen er nu voor meer te sparren, te overleggen en feedback te geven terwijl de agogisch opgeleide medewerkers hebben geleerd om lichamelijke klachten beter te duiden en te observeren.”

Aanvankelijke scepsis familie

De familie is niet altijd meteen enthousiast. Vooral niet die van de oudere bewoner met dementie. Chantal Marsé vertelt: “Als zij bij ons komen voor een kennismaking, zijn ze in het begin sceptisch. Zij zeggen: “Mijn vader is niet gek, hij heeft een volwaardig leven geleid.” Bijzonder is, dat die scepsis verdwijnt op het moment dat ik de rondleiding doe, zij zien dat de verschillende bewonersgroepen juist heel goed met elkaar om kunnen gaan. Vooral het kleinschalige karakter en op beschutte wijze toch vrij kunnen bewegen, spreekt de familie aan. Ook de levendige sfeer wakkert hun enthousiasme aan. We merken dat er bij familieleden weinig kennis is over ouderen met een verstandelijke beperking. Wij leggen hierover dan ook veel uit. Dat haalt meteen de kou uit de lucht.”

Combineren van geldstromen

Een groot voordeel van dit initiatief zit hem ook in het slim combineren van geldstromen. Vanuit de gehandicaptenzorg zijn per cliënt meer uren beschikbaar voor activiteitenbege-

leiding. Daar profiteren de cliënten met dementie nu van mee. Dus met dezelfde energie, ontvangen meer mensen passende zorg. Daarnaast profiteren de mensen met een beperking ook. Vanuit de reguliere geldstroom krijgen zij immers geen verpleeghuisarts vergoed. Zij ontvangen alleen huisartszorg. Maar door de combinatie van doelgroepen kan de huisarts werken onder supervisie van de specialist ouderengeneeskunde. De samenwerking op basis van goodwill tussen deze artsen geeft energie die direct ten goede komt aan de cliënt.

Dit is onder meer één van de redenen waarom het Zorgkantoor regelmatig langskomt om het initiatief te laten zien aan eigen medewerkers. Door efficiënt te werken en doelgroepen te combineren wordt de zorg beter, zonder dat het meer kost. In de zoektocht om zorg anders en beter te organiseren is dit een aansprekend initiatief.

Meer samenwerkingsinitiatieven

Inmiddels ontwikkelt Middin op meer plaatsen samenwerkingen tussen de gehandicaptenzorg en de ouderenzorg. Zo werkt zij samen met het Haagse woonzorgcentrum Jonker Frans van zorgaanbieder Florence. Veertig ouderen met een verstandelijke beperking zijn hier komen wonen, zes van hen wonen samen met cliënten van Florence op een psychogeriatrische afdeling. De anderen wonen in aanleunwoningen. Daarnaast werkt Middin met andere zorgaanbieders in Rotter-

dam samen om de schotten voor de cliënt onmerkbaar te maken. Chantal Marsé en Fenneke Mensonides kunnen zich inmiddels al niet meer voorstellen hoe die werelden ooit zo gescheiden waren. “Het bewustzijn dat er ook specifieke zorg nodig is voor ouderen met een verstandelijke beperking is de laatste jaren steeds meer toegenomen”, vertelt Mensonides. “Ook het contact met de Haagse Hogeschool, lectoraat psychogeriatric, is een waardevolle aanvulling. In het afgelopen minor programma was ruimte gemaakt voor het thema ouderen met een beperking. Juist van de reguliere ouderenzorg kan de gehandicaptenzorg zoveel leren. En andersom. We hebben elkaar zoveel te bieden en kunnen niet genoeg benadrukken dat het een enorme verrijking is als je kennis met elkaar kunt delen. Dat komt uiteindelijk de cliënt ten goede. En daar doen we het voor.”

Literatuur

Pionieren in de Patio. Onderzoek naar sociale interactie. De resultaten zijn in het voorjaar van 2015 beschikbaar.

Over de auteurs

Chantal Marsé is zorgmanager bij Middin, locatie De Patio, telefoonnummer 010 – 432 28 14; e-mail c.marse@middin.nl

Fenneke Mensonides is adviseur van Middin, telefoonnummer 070 - 372 34 05; e-mail f.mensonides@middin.nl.

José van Santen is communicatieadviseur.

De ouderenzorg ontdekt met zorgschouwen

MARITA TOLMAN

Tijdens een zorgschouw wordt gekeken naar verbeterpunten in verpleeg- en verzorgingshuizen. Bewoners, hun naasten en medewerkers, maar ook buurtbewoners, de gemeente, scholen en ondernemers uit de buurt voeren de zorgschouw uit en komen met verrassende en verbindende verbetermogelijkheden.

Ontstaan en doel

Het initiatief voor zorgschouwen komt voort uit de gids *Thuis Voelen* (2009), een (reis)gids over waardige zorg in verpleeg- en verzorgingshuizen in Nederland, vol met tips van de hand van Hetti Willemse en Tineke van den Klinkenberg. Vanuit de tip 'organiseer een lekenvisite' ontstond het idee voor de zorgschouw, ontwikkeld door *Publicarea*. De titel is afgeleid van de wijkshouw die in meerdere steden wordt gedaan, waarin lokale politici met buurtbewoners de openbare ruimte in de wijk schouwen en verbetermogelijkheden benoemen. In de zorgschouwen staat het woon- en leefklimaat in en rond zorginstellingen centraal. Een gemengde groep van bewoners, naasten, personeel, management, maar ook buurtbewoners en organisaties uit de buurt bekijken samen hoe het beter kan. Ook worden bij voorbeeld hotels, ouderenbonden, WMO-raden, ondernemers, scholen en de politie uitgenodigd. Middels gesprekken en een rondgang door de locatie en de buitenruimte brengen zij de bestaande situatie in beeld: wat gaat er goed en wat kan er nog beter? Wat maakt mogelijk dat bewoners en hun naasten hun leven zo prettig mogelijk kunnen invullen? Hoe is de interactie met de omliggende buurt? Weten mensen uit de buurt, oud en jong, wat de locatie te bieden

heeft en waarvan zij ook gebruik kunnen maken? De zorgschouw realiseert verrassende inzichten door de deelname van personen en partijen uit de buurt. Terugkoppeling van alle verbetermogelijkheden gebeurt door een rapportage die naar alle deelnemers gaat. Daarmee creëer je bij hen in het vervolg een breed draagvlak en betrokkenheid. De locatie heeft zo meteen een sociale kaart en warme contacten. In tegenstelling tot andere, vaak professionele onderzoeken, staan de bewoners en de mensen uit hun netwerk centraal in de rapportage.

Geur, kleur en fleur in de huizen

Veel huizen beschikken over een goede sport- en fysiotherapie ruimte. Om maar niet te spreken van de uitgebreide keukens die in veel huizen (nog) te vinden zijn. Voorzieningen die door de instellingen slechts een dagdeel gebruikt worden, kunnen zeer interessant zijn voor andere doelgroepen. Het verdient aanbeveling voor de buurt een 'open' locatie te zijn. Voorbeelden zijn er. Buurtbewoners en medewerkers die tegen een goed tarief in de locatie kunnen sporten. Een cateringbedrijf dat de keuken huurt voor een dagdeel. Jongeren of migranten uit de buurt die er koken. Het brengt geur, kleur en fleur in de huizen. Het maakt mogelijk dat (klein)kinderen er gemak-

kelijker en langer op bezoek komen. Met het openstellen van voorzieningen in het huis voor bezoekers en de buurt wordt tegelijkertijd een bron aangeboord voor de werving van vrijwilligers. Een win-win-win situatie.

Kennisuitwisseling

Amsterdam loopt voorop in het uitvoeren van zorgschouwen. Cliëntenbelang Amsterdam, de organisatie die belangen behartigt van cliënten en andere kwetsbare personen, heeft de zorgschouw omarmd. In opdracht van de gemeente, Achmea en zorgaanbieders Amsta, Amsteling, Cordaan en Evean is in 2012 het project Cliënten Waarden gestart, met als doel vanuit cliëntperspectief verbeteringen aan te brengen in de kwaliteit van het woon- en leefklimaat in de Amsterdamse ouderenzorg. Het uitvoeren van zorgschouwen is onderdeel van dit project. Twee jaar later hebben 26 zorgschouwen plaatsgevonden in verschillende woonzorgcentra. De cliëntenraad is een belangrijke partner in het uitvoeren van de zorgschouw. Naast het in beeld brengen van verbeterpunten staat in de zorgschouwen het uitwisselen van goede voorbeelden tussen verschillende instellingen centraal. Dat gebeurt als aanbieders bij elkaar mee op zorgschouw gaan en door de ontwikkeling van de website www.clientenwaarden.nl, die is ingericht als een verzamelaarsplaats van goede voorbeelden en verbetertips. De website is interessant voor zorgaanbieders, cliëntenraden en ieder ander met een interesse in de ouderenzorg. Goede voorbeelden of verbetertips kunnen op deze manier via sociale media gedeeld worden. Woonzorgcentra in de 'eigen' buurt worden zo gemakkelijker vindbaar via de Google kaart. Daarnaast is in de provincie Noord-Holland gestart met de uitvoering van zorgschouwen in samenwerking met Zorgbelang Noord-Holland, de belangenbehartiger van cliënten en kwetsbare mensen in die provincie. Achmea ondersteunt ook hier het initiatief.

Verrassend en verbindend

Houd de dagbesteding in huis in stand door het activiteitenaanbod voor bewoners van een

verpleeg- en verzorgingshuis te integreren met de dagbesteding van bewoners uit de buurt.

Ken je partners in de omgeving en denk 'out of the box'. Met een horeca ondernemer kun je bijvoorbeeld in gesprek gaan over de exploitatie van de keuken. Een hotelier uit de buurt is expert in gastvrijheid. Zo start in 2015 een training gastvrijheid in een Amsterdamse instelling uitgevoerd door de hotelschool. Een contact naar aanleiding van de zorgschouw.

Zorg dat familie zich thuis voelt. Maak bijvoorbeeld de sleutel van de voordeur van een locatie beschikbaar voor familie die veel komt. Maak een overzichtsbord met foto's, namen en functie van de medewerkers die in huis zijn. Vraag het sociale netwerk rond een bewoner naar hun hobby's.

Gebruik de ramen aan de openbare weg om de parels van de locatie in de etalage te zetten. Grand cafés, een mini bioscoop, internetcafés, net verbouwde sportruimtes, kunstexposities, een snoezelcentrum, kapsalons, theaterzalen en gloednieuwe keukens. Verbind binnen met buiten. Ga in gesprek met buurtinitiatieven en scholen of zij een deel van de tuin willen bewerken. Nodig de gemeente uit voor een scan op toegankelijkheid en veilige en goede oversteekplekken in de nabijheid van het huis en op de route naar de dichtstbijzijnde voorzieningen.

Zorgvisite en zorgschouw

De zorgschouw komt voort uit bovengenoemde gids Thuis Voelen. Persoonlijk namen Hetti Willemse en Tineke van den Klinkenberg, als de dames THE (naar hun voorletters), in 2011 het initiatief om door Zorgvisites de 'papieren' gids Thuis Voelen digitaal up to date te houden. Een zorgvisite is een tweewekelijks onaangekondigd, onafhankelijk bezoek aan een willekeurig verpleeg- of verzorgingshuis in Nederland door de dames THE. Het resultaat van de zorgvisite is een recensie met tips en goede voorbeelden, inclusief een Thuis Voelen waardering uitgedrukt in THE-kopjes op een schaal van 1 tot 5. De recensies en tips uit de zorgvisites staan verzameld op www.zorgvisite.nl, een interactief platform met een tweewekelijkse nieuwsbrief.

De zorgschouw is een bezoek dat samen met de zorgorganisatie georganiseerd en ook mede door hen betaald wordt. De deelnemers (mensen van binnen en buiten de instelling) maken aan de hand van een checklist een rondgang door de locatie en omgeving. De instelling draagt zelf een aantal specifieke vragen aan die zij in de zorgschouw beantwoord wil zien. Het resultaat van de zorgschouwen is een rapportage met praktische verbeterpunten en ideeën voor gezamenlijke initiatieven, bepaald en geaccordeerd door de aanwezigen. Het is daarmee een leidraad voor doorvoeren van de benoemde verbeteringen.

Beide initiatieven dragen op eigen wijze bij aan het verbeteren van het woon- en leefklimaat in de ouderenzorg. Kwaliteit wordt beoordeeld vanuit het belang van thuis voelen voor de cliënt. Daarnaast is sprake van wederkerigheid en overdracht. Inspiratietips uit de bijna 100 zorgvisites worden voorafgaand aan de zorgschouw toegestuurd aan de deelnemers. Omgekeerd kunnen goede voorbeelden of tips uit de zorgschouw weer een plek krijgen op www.zorgvisite.nl.

Toekomst van de ouderenzorg

De ouderenzorg kent een breed repertoire aan onderzoeken en keuringen van cliënttevredenheid, kwaliteit van zorg, hygiëne en veiligheid. De meerwaarde van de zorgschouw is dat de bewoners, maar ook naasten en medewerkers, van een instelling tijdens de zorgschouw (mede) bepalen wat in het rapport wordt opgenomen. In de discussies over de ouderenzorg en de verbeteringen die doorgevoerd moeten worden, gaat het veelal over geld dat nodig is en de tijd die het kost om veranderingen te realiseren. De zorgschouw biedt daar een tegenwicht in. Doordat gesproken wordt over verbeterpunten binnen de bestaande situatie, die je met elkaar als aanwezigen kunt bereiken, kan een groot deel van tips en initiatieven de volgende dag al worden opgepakt. Tegelijkertijd draagt het openen van verpleeg- en verzorgingshuizen naar de buurt toe en het etaleren van het aanbod bij aan het beter bestand maken van de toekomstige

ouderenzorg. Door het matchen van zorg- en welzijnsvragen op buurtniveau en het gebruiken van wat al in de buurt aanwezig is, voorkom je dat onnodig nieuwe voorzieningen worden opgetuigd. Voor bewoners van een instelling kan het openstellen van de locatie een onveilige gedachte zijn. Maar door een scheiding tussen privé en publieke ruimtes aan te brengen voorkom je dat bezoekers zomaar de woongedeelten in kunnen lopen. Zo behoud je de rust in de verblijfplekken. Bewoners worden goed geïnformeerd over de openstelling van de locatie en voor wie. Daarmee voorkom je veel onrust, ondanks alle 'leven' die de openstelling met zich meebrengt.

Voor 2015 valt er buiten Noord-Holland op het gebied van zorgschouwen nog terrein te winnen opdat de Nederlandse ouderenzorg en alles wat die te bieden heeft ten volle benut gaat worden.

Literatuur

- Van den Klinkenberg, T., Willemse, H.J.Th. (2009). *Thuis Voelen. Gids voor naasten en verpleeghuis als bondgenoten in waardige zorg. Les- en voor de praktijk*. Amsterdam.
- Tineke van den Klinkenberg, Hetti Willemse & Joukje Woelders (2014). *Op bezoek bij verpleeg- en verzorgingshuizen: Zorgvisite.nl*. Houten, Gerón 2015 (1).
- Willemse, H.J. Th., Tolman, M., Hagg, K., Röm-gens, B. (2012). *Buurtkompas voor een levensloopbestendige buurt*. Amsterdam.
- Drie websites: www.clientenwaarderen.nl, www.zorgvisite.nl en www.publicarea.nl

Over de auteur

Marita Tolman is sociaal psycholoog en als adviseur werkzaam bij Publicarea, een maatschappelijk geëngageerd adviesbureau met een focus op samenwerking en innovatie in het publiek domein. Afgelopen 2 jaar was Marita Tolman vanuit Cliëntenbelang Amsterdam projectleider voor de implementatie en uitvoering van de zorgschouwen.

Contact: info@publicarea.nl; info@zorgvisite.nl; info@clientenwaarderen.nl

‘Van oude mensen’

JOEP DOHMEN

Panta rei, zei de klassieke filosoof Herakleitos. Alles stroomt, alles is voortdurend in beweging en het is maar beter om niet te lang aan het oude vast te houden. Toen ik jong was, vond ik dat een heerlijk standpunt. Ik las graag Nietzsche die zei dat we alles moeten herwaarderen. Niet het duurzame en blijvende, maar juist het kortste ogenblik, het opflitsen van de vlekken op de buik van een slang, is het meest waardevolle. Nu ik ouder word, heb ik echter steeds meer moeite met verandering.

Ik woon aan een gracht en heb een tegenover. Niet iedereen heeft dat, maar tegenover mij, aan de andere kant van het water staat een rij grachtenhuizen. Ik kijk graag naar de huizen en de mensen die erin wonen en zij doen hetzelfde. Wij zijn voyeurs en exhibitionisten. Recht tegenover mij woonde mijnheer Jansen. Ik schat hem in de tachtig, zo'n 20 jaar ouder dan ik. 's Morgens stond hij in de deuropening, keek om zich heen, deed wat rek- en strekoefeningen om vervolgens weer naar binnen te gaan. Jansen begroette de dag. 's Mid-

dags ging hij de deur uit, een uurtje naar de kroeg. Eén keer heeft hij, staand voor het raam, uitbundig naar me gezwaaid, maar ik bleef roerloos in mijn stoel zitten en deed alsof ik hem niet zag. Ik wilde geen echt contact en gaf hardvochtig de voorkeur aan het spel van kijken en bekeken worden. Jarenlang heb ik hem 's avonds in zijn huiskamer zien rondscharrelen. Jansen liep wat heen en weer, bukte zich, pakte een krant en ging zitten, stond weer op en liep peinzend naar het raam. Jansen was een echte scharrelaar, en ik herkende mezelf in hem. Hij liet mij zien wat mij binnenkort te wachten staat. Iemand vertelde me dat Jansen de laatste tijd steeds meer vergat.

Ik ben een weekje weggeweest en Jansen is weg. Het huis staat helemaal leeg. Ik weet niet of hij dood is of verhuisd, maar ik mis hem erg. Mijn overkant is weg en ik vind het een rotstreek. Wat naïef van mij om te denken dat alles hetzelfde blijft als ik even weg ben. Het spijt me. Ik had natuurlijk moeten terugzwaaien.

Huisvesting ouderen vraagt visie van gemeenten

ROELAND KREEFT

Ouderen verhuizen steeds minder blijkt uit onderzoek. Het eigen woningbezit onder ouderen stijgt. Door regelgeving van het rijk wordt de toegang tot verzorgings- en verpleeghuizen beperkt. De belangrijkste reden is echter dat de oudere woonconsument steeds veeleisender wordt.

Zelfstandig wonen als maatschappelijke trend

Nederland vergrijst. Prognoses voorspellen keer op keer een forse toename van de vraag naar seniorenwoningen (ABF-Research, 2012 en 2014). Toch melden steeds minder gemeenten – in het onderzoek dat bureau Ipsos Facto periodiek uitvoert in opdracht van de ANBO – een tekort aan seniorenwoningen (Ipsos Facto, 2012). Uit het onderzoek blijkt dat gemeenten ruimere definities zijn gaan hanteren van ‘geschikt wonen’. Naast voor senioren gelabelde complexen beschouwen zij ook andere nultredenwoningen en zelfs een deel van de gezinswoningen als geschikt voor ouderen. Uit recent onderzoek van bureau USP onder ruim 100 woningcorporaties bleek dat ongeveer de helft van de corporaties moeite heeft om woningen die zijn gelabeld voor senioren te verhuren (USP Marketing Consultancy en Zuiver Marketing, 2014). Bij woningcorporaties lijkt het labelen van woningen voor senioren op zijn retour. Leeftijdsgrenzen bij de toewijzing van appartementen in seniorencomplexen worden geschrapt om leegstand in de complexen te voorkomen (of op te lossen). De prognoses lijken de vraag naar seniorenwoningen keer op keer te overschatten.

Waarom verhuizen ouderen niet naar een geschikte woning?

Wat is er aan de hand met de Nederlandse ouderen dat zij niet verhuizen naar geschikte woningen? Het Planbureau voor de Leefomgeving verwacht op basis van literatuuronderzoek dat steeds minder ouderen zullen verhuizen (Planbureau voor de Leefomgeving, 2013). De belangrijkste verklaring is dat veel ouderen op de top zitten van hun wooncarrière en die top er in de loop der tijd steeds mooier is gaan uitzien. Ouderen willen geen ‘stap terug doen’ in ruimte en privacy. Ook het grotere aandeel ouderen dat een eigen woning bezit, draagt bij aan het teruglopende aantal verhuizingen. Woningeigenaren verhuizen nu eenmaal minder dan huurders. Ouderen zijn bovendien minder geneigd over te stappen van de koop- naar de sociale huursector, terwijl 90% van de seniorenwoningen wordt verhuurd door woningcorporaties. Door inkomensgrenzen voor de toewijzing van sociale huurwoningen komt een groeiend deel van de ouderen ook niet meer in aanmerking voor een corporatiewoning. Onderzoek van Companen, in 2014 uitgevoerd in opdracht van de ministeries van BZK en VWS, laat tenslotte zien dat ouderen die wel op latere leeftijd verhuizen lang niet altijd

kiezen voor een seniorenwoning (Companen, 2014). Onder de 75 jaar kiest een meerderheid van de verhuizers voor een niet-specifiek voor ouderen geschikte woning. Van de ouderen in de leeftijdsgroep 75 tot 84 geldt dit nog altijd voor 35%.

Onvoldoende kwaliteit

Ook de kwaliteit van het aanbod speelt een rol bij het verhuisgedrag van ouderen. Seniorenwoningen hebben vaak onvoldoende te bieden om ouderen te verleiden hun gezinswoning in te ruilen. Nieuw gebouwde seniorenwoningen hebben meer kwaliteit, maar zijn relatief duur. Een aspect dat jongere ouderen afschrikt, is de toenemende vergrijzing van seniorencomplexen. De gemiddelde leeftijd in de complexen (meestal gebouwd in de jaren negentig of in het begin van deze eeuw) is na oplevering flink toegenomen. De uitstraling van veel van de complexen wordt inmiddels bepaald door rollators en scootmobielen in de gangen. Een dergelijke confrontatie met fysieke aftakeling schrikt veel jongere ouderen af.

Verhuizen steeds meer een urgente stap

Verhuizen naar een seniorencomplex is steeds vaker een urgente stap in de wooncarrière in plaats van een preventieve. Van de ouderen die verhuizen, had 70 procent twee jaar daarvoor nog geen verhuiswens (De Groot e.a., 2009). De aanleiding voor een verhuizing is steeds vaker een onvoorziene gebeurtenis: een plotselinge verslechtering van de gezondheid, een val van de tap of het wegvallen van een mantelzorger. Met name het overlijden (of overbelast raken) van de partner is voor veel oudere ouderen het moment dat zelfstandig blijven wonen moeilijk wordt. Bureau RIGO heeft onderzocht welke ondersteuning ouderen, die als gevolg van het rijksbeleid niet meer in aanmerking komen voor een plaats in het verzorgingshuis, thuis nodig hebben (RIGO, 2014). Een conclusie van het onderzoek is dat de aanwezigheid van een inwonende mantelzorger (doorgaans de partner) hierbij de belangrijkste factor is.

Een nieuwe visie nodig op ouderenhuisvesting

De verhuisgeneigdheid van ouderen is in de afgelopen vijftien jaar met zo'n 25% afgenomen en er is weinig reden om aan te nemen dat die trend op korte termijn zal keren. Steeds meer ouderen kiezen ervoor te blijven wonen in hun 'ongeschikte' woning. De opgave voor gemeenten, woningcorporaties en organisaties op het gebied van zorg en welzijn is om dit te faciliteren. Een groot deel van de gezinswoningen zal volgens de daarvoor geldende maatstaven nooit kwalificeren als 'voor senioren geschikt'. Het gebruik van een rollator zal in een rijwoning uit de jaren zestig altijd behelpen blijven. In plaats van deze woningen te bestempen als 'ongeschikt' voor ouderen, kunnen woningcorporaties werk maken van aanpassingen die wel mogelijk zijn: het weghalen van drempels, het vervangen van opstapjes bij de voordeur door hellingbanen, het aanbrengen van sluitwerk op ramen en deuren dat voor senioren beter (en vooral veiliger) bruikbaar is, het vervangen van ligbaden voor douches met een drempelloze instap, etc. Dit zijn maatregelen die het wooncomfort van oudere bewoners belangrijk verbeteren en niet leiden tot een slechtere verhuurbaarheid aan andere doelgroepen. Veel gemeenten vinden dergelijke aanpassingen een vorm van goed verhuurderschap waarvoor de woningcorporatie verantwoordelijk is, terwijl corporaties wijzen naar het Wmo-budget. In het belang van oudere bewoners moeten partijen over hun schaduw heenstappen en afspraken maken over de bekostiging van woningaanpassingen. Dat gebeurt gelukkig op steeds meer plaatsen.

Ouderen moeten ook zelf nadenken over maatregelen in hun woning, zoals het aanbrengen van een tweede trapleuning of beugels bij de voordeur en bovenaan de trap. In projecten die door gemeenten in Gelderland zijn uitgevoerd, bleek dat er veel vraag is onder ouderen naar informatie over mogelijkheden om hun woning veiliger en comfortabeler te maken (Companen, 2015). Met eenvoudige instrumenten kunnen ouderen worden gestimuleerd om zelf kritisch naar hun woning te kijken. Denk hierbij aan advies van vrijwillige ouderen-

adviseurs, kleine subsidies voor maatregelen in en om de woning en/of een periodieke informatiemarkt waar ondernemers producten presenteren op het gebied van wooncomfort. Als met bewustwording onder ouderen valinciden ten kunnen worden voorkomen, zijn de besparingen daarvan al snel groter dan de kosten.

Een andere noodzakelijke investering in het zelfstandig wonen van ouderen is het bevorderen van sociaal contact en onderlinge hulp, het stimuleren van maatschappelijk initiatief, het bieden van laagdrempelige toegang tot informatie en advies en plaatsen voor ontmoeting. Een actieve en faciliterende rol hierbij van gemeenten vraagt op korte termijn om een investering, maar leidt op langere termijn tot een vitalere gemeenschap en daarmee tot besparingen in zorg en ondersteuning.

Woon- en ondersteuningsarrangement voor zeer kwetsbare ouderen

De vraag naar specifieke woningen voor ouderen verandert. Het aandeel ouderen dat preventief verhuist neemt af en daarmee ook de (relatieve) vraag naar reguliere seniorenwoningen. De *absolute* vraag naar reguliere seniorenwoningen kan desondanks nog toenemen als gevolg van de toename van het aantal ouderen. De vraag naar seniorenhuisvesting komt steeds meer van de meest kwetsbare ouderen. Onder deze groep ouderen is de grootste toename van de vraag te verwachten. De omvang van de doelgroep neemt door de dubbele vergrijzing toe en ouderen kunnen minder makkelijk terecht in de intramurale zorg. Woonzorgcomplexen met een combinatie van intramurale en extramurale appartementen en aanleunwoningen voorzien nu in die vraag (naar veiligheid, beschutting en de beschikbaarheid van zorg in de buurt). Het sluiten van verzorgingshuizen vormt hiervoor een bedreiging. Als de intramurale zorg op

een locatie wegvalt, 'leunen' de zelfstandige woningen nergens meer tegenaan. Ook de aanbesteding van de begeleiding (individueel en collectief) door gemeenten veroorzaakt onzekerheid. Is er straks nog iemand in de buurt die kan helpen als dat nodig is? Kunnen bewoners straks nog in of in de directe nabijheid van hun complex terecht voor dagverzorging? Voor de meeste kwetsbare ouderen is dat van groot belang in hun keuze om al dan niet naar een complex te verhuizen.

Zorginstellingen maken hun afwegingen over de toekomst van hun complexen nu – noodgedwongen – vooral op bedrijfseconomische gronden. Woningcorporaties staan niet in de rij om complexen over te nemen. Het is daarom van belang dat gemeenten de regie nemen, afspraken maken met en tussen de betrokken partijen en een faciliterende rol spelen. Dit vraagt bij gemeenten om een visie op de huisvesting van senioren nu en in de toekomst. Een dergelijke visie ontbreekt bij veel gemeenten. Zij kunnen daardoor ook geen zekerheid geven over het continueren van de ondersteuning en begeleiding in woonzorgcomplexen. Met het oog op de verwachte toename van de vraag naar beschutte woonvormen is die helderheid hard nodig.

Over de auteur

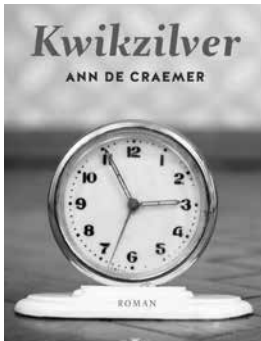
Roeland Kreeft is senior-adviseur bij bureau Companen, een landelijk werkend onderzoeksen adviesbureau op het gebied van woningmarkt en leefomgeving. Roeland doet onderzoek naar de vraag naar seniorenhuisvesting voor gemeenten, woningcorporaties en zorginstellingen, begeleidt samenwerkingsprocessen en helpt organisaties bij strategische beleidsvraagstukken op het gebied van wonen en zorg.

Voor meer informatie over dit onderwerp en de geraadpleegde literatuur: kreeft@companen.nl of 06 14509165.

Met een klak op de kop

FREEK BOON

Ann de Craemer (2014). Kwikzilver. Antwerpen: WPG De Bezige Bij. (paperback, 224 pagina's, €19,99, ISBN 9789085425397; E-book: €12,99)



Een kleindochter brengt het leven van haar overleden grootmoeder in beeld. Wat drijft haar en wat brengt zij daarvan over op haar lezers?

De Vlaamse Ann de Craemer (geboren in Tielt in 1981) vertelt over het leven van haar grootmoeder in een caleidoscoop van miniaturen. Dit – haar vierde – boek past in de lijn van de ontwikkeling van haar schrijverschap. Voor haar eerste publicatie leerde ze Perzisch, gegrepen als ze was tijdens het maken van een scriptie over het Huis van de Moskee van de in Delft wonende Iraanse auteur Kader Abdolah. De Craemer vroeg vervolgens een schrijversbeurs aan waarmee ze al reizend haar fascinatie voor het leven van de plattelandsbevolking inhoud kon geven. Tijdens haar reis legde ze doelgericht de verhalen vast van eenvoudige mensen, sterk verbonden als ze is met de cultuur van gewone mensen op het platteland, zoals haar boek *Kwikzilver* nu laat zien.

De Craemer toont dat in *Kwikzilver* met

haar neerslag van de familievertellingen, waarin haar oma Paula de centrale figuur is en het huis dat zij op tachtigjarige leeftijd wegens sloop moest verlaten als centrale plaats van handeling. Paula had “een brief gekregen van een paar schone mijnheren van ’t stad,” zo had ze door de telefoon gezegd tegen de moeder van Ann. “Ze gaan hier een fabriek bouwen. Ons huis wordt afgesmeten, ik word onteigend. Binnen een jaar moet ik hier weg, dat is toch niet te geloven?”

De Craemer ziet als elfjarige het vertrek van haar oma uit het huis in de Herdersstraat waarin zij een meer dan huwelijksleven lang heeft gewoond. Daarmee begint het boek. Haar vertrek in de auto met de zakdoek in de vuist maakte veel indruk op haar door de houding die eruit sprak. Oma – mémé – ging tot

ongenoegen van een aangetrouwde oom naar een iets duurder serviceflat, Residentie Adagio. Halsstarrig zette de nonkel ooit ook maar één voet bij haar over de vloer. Ze had, vond hij, naar een wat minder prijzige voorziening moeten verhuizen, waar hij 'met zijn klak op zijn kop' kon binnenkomen. We zien in het verhaal over hem het thema familiair ongemak belicht.

Het boek gaat verder tot na de begrafenis van mémé. Ann beschrijft hoe zij als opgroeiend meisje een mooie band kreeg met haar oma. Zij was dochter van de oma's dochter die in de praktijk het meest voor haar klaarstond. Ann gaat centjes verdienen door bij oma schoon te maken, zij brengt bibliotheekboeken voor oma mee, die ze graag gaat lezen. Oma zingt liedjes met haar en vertelt allerlei verhalen. Oma's terugblikken vormen, samen met Anns eigen waarnemingen en herinneringen aan het leven in het vroegere huis, de diepte en breedte van dit boek. Ze tekenen exemplarisch de herkomstcultuur en het leven van het eenvoudige platteland.

Ann speelt in het nieuwe onderkomen ook geregeld met neefjes en nichtjes. Wanneer oma's nieuwe woonplek niet de voor de opgroeiende kinderen eerst beloofde faciliteiten biedt – er komt bijvoorbeeld geen Nintendospelcomputer in de gemeenschappelijke kelder – dan trekken ze maar zelf erop uit om de aftakeling en afbraak van het vroegere huis van oma te gaan zien en het nieuwe gebouw dat ervoor in de plaats komt. Enigszins gekuist vertellen zij erover aan oma, die zelf geen behoefte toont om ooit nog haar nieuwe woonplek te verlaten.

De Craemer ontwikkelt zichzelf door studie, ook na oma's dood, en blijkt zelf ook veel waarde te hechten aan taal en verhaal. Ze blijkt zich met *Kwikzilver* te hebben ontwikkeld tot een 'native speaker' uit de volkscultuur die zij treffend, eerlijk en zonder op te leuken beschrijft. Door de reis over het platteland van Iran lijken haar ogen open te zijn gegaan voor haar eigen cultuur. Zoals je jezelf vaak pas eer-

lijk en bewust kan zien via een spiegel aan de wand verderop. Wie eerlijk kijkt ziet ook de onvolmaakte onregelmatigheden die juist de charme ervan accentueren.

En hoewel dat misschien in tegenspraak lijkt te zijn met de intenties van dit boek, De Craemer refereert, net als haar grootmoeder, aan diverse wereldgebeurtenissen die ongeveer tegelijk plaatsvinden met cruciale familiegebeurtenissen: de val van de Berlijnse muur valt bijvoorbeeld samen met het moment waarop mémé voor de tweede en laatste maal naar het ziekenhuis gaat. Gekunsteld? Welnee. Ieder mens en elke familie, hoe eenvoudig ook, verhoudt zich hoe dan ook tot feiten in de grotere wereld om hem heen. De Craemer maakt voelbaar dat het een soort persoonlijke betekenisgeving is, wanneer zij vrij in het begin van het boek al, vertelt dat haar mémé soms even noemde dat ze slechts enkele weken later was geboren dan die bekende Nederlandse prinses Juliana.

De Craemer biedt de lezer vele levensechte verhalen met vaak een lastig, maar herkenbaar element. Zo brengt ze de nonkel in beeld die na de verhuizing nooit meer een voet over de vloer zette bij mémé, vervolgens wel op de uitvaart present is, maar dan weer niet bij de gezamenlijke nazit.

De Craemers verzameling verhalen biedt scherpe observaties van menselijke eigenaardigheden die de lezer kunnen inspireren tot zelfreflectie. Wat is de mens in de kern?

Het moet ten diepste dat zijn geweest dat De Craemer heeft gedreven haar eerdere werken te schrijven en ook dit prachtige boek.

Over de auteur

Freek Boon is ruim twintig jaar humanistisch geestelijk verzorger in de zorgsector. Hij werkte eerder in de ouderenzorg; thans in de psychiatrie (GGZ Delfland). Hij was redactielid van *Gerôn*. In dagbladen publiceert hij opiniebijdragen, verder schrijft hij recensies voor vak- en andere bladen.

Werken en willen werken na pensioen

ELLEN DINGEMANS

Vervroegd pensioen is steeds meer een fenomeen uit het verleden. In plaats daarvan worden ouderen vaker gestimuleerd om langer actief te blijven op de arbeidsmarkt. Dit kan op twee manieren: door het verlengen van de loopbaan of door terug te treden in betaalde arbeid na pensioen. Deze laatste groep van 'doorstarters' wordt vaak gezien als een flexibele pool van arbeidskrachten die beschikken over veel ervaring en kennis. Hoe staat het met de bereidheid van ouderen om door te starten na hun pensioen? Zijn ze succesvol in het vinden van doorstartwerk?

Doorstarten na pensionering

Doorstarten in betaald werk na pensionering is een thema dat in toenemende mate in de belangstelling staat (zie het artikel van Anjo Geluk-Bleumink, *Geron* 1/2014, en Gerard Hazenkamp, *Geron* 4/2014). Zoals uit het artikel van Hazenkamp blijkt, is doorstarten één van de ontwikkelingen in het pensioenlandschap die leiden tot een herdefinitie van de zogenoemde 'derde levensfase'. Deze derde levensfase is niet langer enkel georiënteerd op vrije tijd; zo'n 20 tot 30 procent van de ouderen maakt een doorstart in betaald werk na hun pensioen en blijft dus sterk maatschappelijk betrokken. Het gaat dan met name om mannen, hoger opgeleiden, ouderen in een relatief goede gezondheid en ouderen die relatief jong zijn uitgetreden die een doorstart maken (Dingemans, Henkens en Van Solinge, 2013).

Er is weinig aandacht voor de groep die graag had willen doorstarten op de arbeidsmarkt maar hierin niet is geslaagd. Dit is opmerkelijk, gezien de geluiden over een relatief slechte arbeidsmarkt voor ouderen en discussies

over het voorkomen van leeftijdsdiscriminatie in de toegang tot betaald werk (Conen, 2013). In dit artikel richten we ons op de vraag in welke mate ouderen bereid zijn om door te starten in betaalde arbeid na hun pensioen. We zijn in het bijzonder geïnteresseerd in de mensen die actief hebben gezocht maar geen betaald werk hebben gevonden, een groep die is geconfronteerd met de mogelijkheden en restricties op de arbeidsmarkt. We gebruiken hiervoor gegevens van het NIDI Werk en Pensioen Panel (zie Henkens, Van Solinge en Van Dalen, 2013) waarbij oudere werknemers zijn gevolgd in hun pensioneringsproces. In de onderzoeksperiode tussen 2001 en 2011 zijn 1.310 ouderen in dit panel (vervroegd) uitgetreden van de carrièrebaan en een deel daarvan blijkt tevergeefs te hebben gezocht naar betaald werk na hun uittreding.

Passieve en actieve arbeidsreserve

In tabel 1 hebben we gekeken naar de bereidheid van ouderen om te werken na hun pensioen en de actuele arbeidsstatus na hun

pensioen. Allereerst is aan de (vervroegd) uitgetreden deelnemers van het NIDI Werk en Pensioen Panel gevraagd in hoeverre men het eens is met de stelling dat men het liefste morgen weer zou gaan werken (passieve werkbereidheid). Slechts 8 procent is het (helemaal) eens met deze stelling en 1 op de 7 geeft een neutraal antwoord. Het andere uiterste ten aanzien van de bereidheid tot betaald werk is voorgelegd in de stelling: 'Ik zou voor geen goud meer willen werken'. 30 Procent van de (vervroegd) uitgetreden ouderen geeft aan het hiermee eens te zijn, terwijl ongeveer 1 op de 3 niet per se negatief staat tegenover het verrichten van arbeid. We kunnen dus concluderen dat een substantieel aandeel van de gepensioneerden open staat voor betaald werk, waarvan een kleine groep ouderen ook echt staat te popelen om weer aan de slag te gaan.

Als we kijken naar de actieve bereidheid om te werken na het pensioen laat tabel 1 zien dat ruim 1 op de 6 (vervroegd) gepensioneerden gezocht heeft naar betaalde arbeid na het uittreden van de carrièrebaan. Ongeveer 1 op

de 4 gepensioneerden is ook daadwerkelijk doorgestart in betaalde arbeid na hun pensioen. Dat het aandeel dat daadwerkelijk een doorstart maakt groter is dan het aandeel dat heeft gezocht naar een doorstartbaan komt deels door het aandeel ouderen dat niet hoeft zoeken en direct is doorgestart, bijvoorbeeld bij de oude werkgever of door het starten van een eigen bedrijf. Vervolgens hebben we gekeken naar het aandeel van de werkzoekenden (N = 222) dat ook daadwerkelijk betaalde arbeid heeft gevonden. Hieruit blijkt dat ruim 40% van de gepensioneerden die hebben gezocht naar een betaalde baan er niet in is geslaagd ook daadwerkelijk een doorstartbaan te vinden. Dit duidt op een arbeidsreserve van veelal gemotiveerde en ervaren werknemers die momenteel niet door werkgevers wordt benut.

De toegang tot doorstartwerk

Wie zijn deze gepensioneerden die hebben gezocht naar een doorstartbaan, maar deze niet hebben gevonden? Zijn bepaalde sociaal-economische groepen over- of ondervertegen-

Tabel 1. Werken en willen werken na pensioen.

	%	N
Ik zou het liefst morgen weer gaan werken		
Eens / helemaal eens	9	106
Neutraal	14	167
Oneens / helemaal oneens	77	921
Ik zou voor geen goud meer willen werken		
Eens / helemaal eens	33	395
Neutraal	29	344
Oneens / helemaal oneens	38	458
Hebt u sinds u gestopt bent met uw carrièrebaan nog geprobeerd betaald werk te vinden?		
Ja	18	222
Nee	82	994
Hebt u sinds u bent gestopt met werken nog betaalde werkzaamheden verricht?		
Ja	26	335
Nee	74	975

Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel, 2001-2011 (zie Henkens, Van Solinge & Van Dalen, 2013).

woordigd in de toegang tot betaald werk na pensioen? We kijken hier met name naar de gezondheid, het beroepsniveau van de baan voor uittreding en de vrijwilligheid van uittreding. De resultaten zijn weergegeven in tabel 2. Daaruit blijkt dat doorstarters over het algemeen een betere gezondheid hebben dan diegenen die hebben gezocht naar werk maar het niet hebben gevonden. Aan de ene kant kan het zijn dat minder gezonde ouderen minder aantrekkelijk zijn voor werkgevers en daardoor moeilijker aan een baan komen. Anderzijds zijn gepensioneerden met gezondheidsproblemen wellicht beperkter in de banen die zij kunnen en willen accepteren. Verder blijkt uit tabel 2 ook dat doorstarters in veel gevallen gewerkt hebben in een baan met een hoog beroepsniveau. Diegenen die niet succesvol zijn in hun zoektocht naar werk zijn relatief vaker actief geweest in een laag of gemiddeld beroepsniveau voor pensioen.

Als laatste blijkt de mate van vrijwilligheid waarmee ouderen uittreden een belangrijke invloed te hebben op het vinden van een doorstartbaan. Alhoewel vaak wordt aangenomen dat pensionering een vrijwillig proces is, heeft onderzoek laten zien dat ongeveer één op de drie ouderen zich gedwongen voelt om

de carrièrebaan te verlaten. Sommigen ervaren druk vanuit de organisatie en/of collega's; anderen ervaren druk vanuit de partner of vanwege gezondheidsredenen. Tabel 2 laat zien dat een groot deel van de gepensioneerden die niet succesvol zijn gebleken in de zoektocht naar werk een onvrijwillig uittreden vanuit de carrièrebaan heeft ervaren. Het aandeel dat onvrijwillig is uitgetreden is veel kleiner voor de groep doorstarters. Samenvattend kunnen we dus stellen dat bepaalde achterstanden op latere leeftijd zich vertalen in lagere kansen op het vinden van werk na pensioen. Gepensioneerden met een slechtere gezondheid, een lager beroepsniveau voor pensioen, en een gedwongen pensionering blijken vaak niet succesvol in het vinden van een doorstartbaan.

Naast de sociaal-economische kenmerken die het doorstartgedrag beïnvloeden, zijn mogelijk ook de kanalen waarlangs men werk zoekt van belang voor het vinden van werk. Tabel 3 presenteert in welke mate doorstarters en diegenen die ondanks actief zoekgedrag geen doorstartbaan hebben gevonden gebruik hebben gemaakt van formele en informele kanalen om werk te vinden. Beide groepen gepensioneerden blijken vooral gebruik te ma-

Tabel 2. Kenmerken van volledig gepensioneerden, doorstarters en diegenen die hebben gezocht naar betaald werk en het niet hebben gevonden (in percentages).

	Doorstarters	Gezocht, maar niet gevonden
Gezondheid		
(Erg) goed	86	72
Niet goed / niet slecht	10	20
(Erg) slecht	4	8
Beroepsniveau voor pensioen		
Laag	8	15
Gemiddeld	24	36
Hoog	69	49
Vrijwilligheid van uittreden		
Vrijwillig	69	39
Onvrijwillig	31	61

Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel, 2001-2011 (zie Henkens, Van Solinge & Van Dalen, 2013).

Tabel 3. Manieren waarop gepensioneerden hebben gezocht naar werk, uitgesplitst naar doorstarters en diegenen die hebben gezocht naar werk, maar het niet hebben gevonden (in percentages)^a.

	Doorstarters	Gezocht, maar niet gevonden
Formeel (advertenties, uitzendbureau, en/of vacatures via internet)	19	24
Informeel (oude werkgever benaderd, nieuwe werkgever benaderd, en/of via eigen netwerk)	70	35
Zowel formeel als informeel	11	41
Totaal	100	100

Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel, 2001-2011 (zie Henkens, Van Solinge & Van Dalen, 2013).

^a Gemeten onder deelnemers aan het panel in 2011 (wave 3)

ken van informele kanalen. Het aandeel doorstarters dat informele kanalen heeft gebruikt (al dan niet aangevuld met een zoektocht langs formele kanalen) is groter dan binnen de groep die geen werk heeft kunnen vinden, maar de verschillen zijn klein. Wat opvalt is dat gepensioneerden die geen betaald werk hebben kunnen vinden, vaker beide kanalen hebben gebruikt, wat duidt op een sterke motivatie om werk te vinden. Op basis van tabel 3 kunnen we concluderen dat het niet kunnen vinden van een doorstartbaan niet of nauwelijks kan worden verklaard vanuit het idee dat deze gepensioneerden zouden zijn aangewezen op enkel formele, vaak minder succesvolle kanalen om werk te vinden. Wat niet is meegenomen in deze aantallen is dat een deel van de doorstarters werk heeft gevonden door een eigen bedrijf te starten. Op die manier zijn gepensioneerden in staat zichzelf arbeid te verschaffen en zich los te maken van de kansen op de arbeidsmarkt.

Spanningsveld tussen verwachtingen en mogelijkheden

Waar over het algemeen gesteld wordt dat ouderen bereid moeten zijn en gemotiveerd moeten worden om langer door te werken, blijkt uit de hier gepresenteerde resultaten dat een deel van de ouderen wel gemotiveerd is tot doorstarten, maar hierin niet slaagt.

Ondanks hun passieve bereidheid en soms zelfs actieve inzet om aan de maatschappelijke verwachtingen omtrent langer doorwerken te voldoen, blijken de mogelijkheden om passend werk te vinden in sommige gevallen beperkt te zijn. De hier gepresenteerde resultaten laten zien dat met name de gepensioneerden met een slechtere gezondheid, werkzaam in een lager beroepsniveau voor pensioen en ouderen die zich gedwongen voelden om uit te treden een grotere kans hebben om een actieve zoektocht naar een betaalde baan te zien mislukken. Naast de relatief slechte positie van ouderen op de arbeidsmarkt, onderkennen deze sociaal-economische groepen een extra hindernis in de toegang tot werk.

Een alternatieve verklaring voor de beperkte toegang tot doorstartwerk onder gepensioneerden kan zijn dat deze ouderen wel bereid zijn door te werken, maar onder hun eigen voorwaarden. Als het aangeboden werk niet aansluit bij de eisen en verwachtingen die men heeft voor de derde levensfase, krijgt het leven zonder betaald werk de voorkeur. De hier gepresenteerde resultaten laten echter met name zien dat sociale ongelijkheid in de toegang tot werk van belang is. In de huidige veranderende pensioencontext zal betaalde arbeid op latere leeftijd steeds belangrijker worden om in het levensonderhoud te voorzien, en daarmee zal de keuze voor doorstarten dus

steeds vaker door financiële noodzaak worden ingegeven. Een belangrijke vraag voor de toekomst is hoe kansen en mogelijkheden voor ouderen op de arbeidsmarkt kunnen worden vergroot en hoe het aangeboden werk kan worden afgestemd op de wensen en eisen die passen bij de laatste fase van de arbeidscarrière. Op die manier zou het spanningsveld tussen maatschappelijke verwachtingen en individuele mogelijkheden kunnen worden aangepakt.

Literatuur

Conen, W. (2013). *Older workers: The view of Dutch employers in a European context*. Doctoraal proefschrift. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Dingemans, E., Henkens, K., & Van Solinge, H. (2013). Doorstarten na pensioen: een opkomend fenomeen. *Demos*, 29(8), 1-3.

Geluk-Bleumink, A. (2014). Betaald werk na je pensionering. *Gerón*, 1, 61-63.

Hazenkamp, G. (2014). Tijd voor een nieuwe definitie van de derde levensfase. *Gerón* 4, 21-24.

Henkens, K., H. van Solinge & H.P. van Dalen (2013). *Doorwerken over de drempel van het pensioen*. NIDI-boek nr. 87. Amsterdam: Amsterdam University Press. 124 pp.

Over de auteur

Ellen Dingemans (dingemans@nidi.nl) is verbonden aan het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI-KNAW, Den Haag) en de Rijksuniversiteit van Groningen (RUG, Groningen).

GESIGNALEERD

Hoe word je een Bianca? 57 dagen in een verzorgingshuis

Dirk Pool en Anne Goossensen. Utrecht: Uitgeverij de Graaff, ISBN: 978-90-77024-51-5, 80 pagina's, €12,50.

Wie is verzorgende Bianca? Dirk Pool, 57 dagen opgenomen in een verpleeghuis, kiest haar als toonbeeld van goede zorg. In dagboekverslagen die hij op Facebook plaatst, schrijft hij over afhankelijkheid en autonomieverlies. Dirk toont dat sensitieve afstemming op de mensen voor wie gezorgd wordt, noodzakelijk is voor hun ervaring van zorgzaamheid. Kwaliteit van aandacht blijkt een ingang hiertoe. Zijn verhalen vertellen dat te taakgericht werken, of het vastklampen aan procedures en regels de gewenste perspectiefwisseling met patiënten kunnen hinderen. Het boek wil een *eyeopener* zijn en is geschreven vanuit respect voor hen die dagelijks zorg leveren. In de huidige discussie over kwaliteit van zorg in verpleeghuizen geeft dit boek inzichten die verzorgenden direct kunnen gebruiken in hun dagelijkse praktijk.



Werk en burnout van jongeren en ouderen vergeleken

PETER G.W. SMULDERS

Burnoutklachten komen het meest voor tussen het 30ste en 60ste levensjaar. Daarvoor en daarna zijn de klachten minder. De top ligt in de leeftijdscategorie 55-60 jaar, maar ook rond het 30e levensjaar zijn de klachten veelvoorkomend. De belangrijkste burnoutrisico's bij jongeren zijn het fysiek zware en weinig gevarieerde werk en de onzeker makende flexibele contracten. Bij het ouder worden gaan andere burnoutrisico's een rol spelen, met name mentaal zwaar werk en lange werktijden.

Jong en oud in de pers

Hoewel het de laatste tijd weer iets beter gaat, is er nog steeds sprake van een economische crisis. Bedrijven sluiten en ontslaan werknemers en de werkloosheid is hoog, vooral onder jongeren. Diegenen die werk vinden, moeten het vooral met flexwerk doen. De concurrentie op de arbeidsmarkt heeft waarschijnlijk mede geleid tot meningen over de houding en de werkprestaties van jongeren en ouderen. Recente berichten in de media: 'Jongere werknemers minder stressbestendig. Steeds vaker burn-out onder jongeren (door overal aan mee te willen doen en door gebruik van de sociale media, werd daarbij vermeld). Ouderen minder productief volgens jongeren'. Dit soort berichten is lang niet altijd op betrouwbaar onderzoek gebaseerd.

Daarom beantwoorden we in dit artikel de vraag hoe de inhoud van het werk zich ontwikkelt bij het ouder worden. Daartoe wordt gebruik gemaakt van de data van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA), welke door TNO samen met het CBS jaarlijks uitgevoerd wordt. De NEA omvat een netto-steekproef van ruim 22.000 werknemers (geen

zelfstandigen) per jaar. We gebruiken de cijfers over een periode van zeven jaar (2007-2013). Gesommeerd gaat het in dit artikel dus om ruim 150.000 werknemers. Elk jaar zijn aan de werknemers vragen gesteld over het type contract, werktijden, werkinhoud, fysieke en mentale belasting, burnout en andere thema's. De grote zorg die bij de NEA besteed is aan de kwaliteit van de vragensets, alsmede de grootte en de representativiteit van de jaarlijkse steekproef, komt de betrouwbaarheid van de cijfers sterk ten goede (voor details over opzet van de NEA, zie Van Zwieten et al., 2014). De centrale vraag in dit artikel is of het werk zich bij het ouder worden gunstig of ongunstig ontwikkelt, en wat dit mogelijk zegt over burnoutklachten van werkenden. Burnoutklachten uiten zich door een gevoel van lichamelijke en geestelijke uitputting en opzien tegen het werk.

Zwaar en weinig gevarieerd flexwerk bij jongeren

Er zijn een viertal opvallende nadelige aspecten aan het werk van jongeren – werknemers van 15-30 jaar. Jongeren (1) werken veelal met onzekere flexibele contracten; (2) werken relatief

vaak op afwijkende werktijden, dus in de avond, de nacht en in het weekend; (3) doen verhoudingsgewijs veel fysiek zwaar werk en (4) hebben nog weinig zelfstandigheid in hun werk verworven.

We lopen deze vier werkaspecten hier langs. Gemiddeld werkte 12 procent van de Nederlandse werknemers in de periode 2007-2013 met een flexcontract (dus tijdelijk werk zonder uitzicht op vast, uitzendwerk of inval- en oproepwerk). Met name 15-20 jarigen werken voor meer dan de helft met flexcontracten. Tussen de leeftijd van 35 en 60 jaar werkt maar zo'n 5 procent van de Nederlandse werknemers met een flexcontract. Bij de 60-64-jarigen loopt het flexwerk weer iets op. Blijkbaar kunnen oudere werknemers veelal alleen doorwerken of weer aan de slag komen met een flexcontract.

In Nederland werkt circa 50 procent van de werknemers wel eens of regelmatig op afwijkende werktijden (avond-, nacht- of weekendwerk). Maar bij jongeren liggen die percentages met 60 tot 80 procent veel hoger.

Het derde nadelige aspect van het werk van jongeren betreft het fysiek zware werk (gevaarlijk werk, lawaai, tillen, duwen, kracht zetten, in ongemakkelijke werkhouding moeten werken). Zoals figuur 1 laat zien wordt het fysiek zware werk in Nederland vooral door jongeren van tussen de 15 en 30 jaar opgeknapt. Bij vordering van de leeftijd wordt het aandeel van het zware werk steeds minder.

Tenslotte valt op dat jongeren tot 30-35 jaar

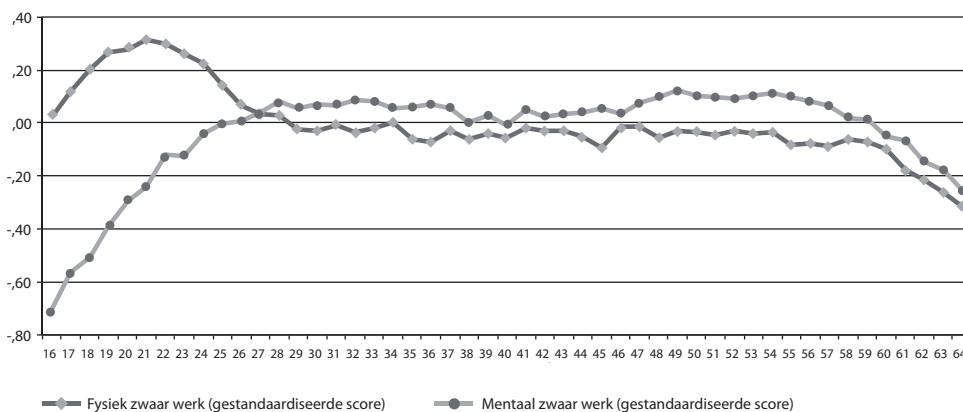
verhoudingsgewijs weinig zelfstandigheid hebben in hun werk. Ze kunnen dus bijvoorbeeld niet vaak zelf beslissen hoe ze hun werk uitvoeren, in welke volgorde en in welk tempo. Ouderen kunnen dat in veel grotere mate. Zelfstandigheid in het werk is van belang voor mensen omdat ze daarmee beter kunnen omgaan met werkdruk of andere eisen die het werk stelt. Buschauffeurs, postbezorgers en horecapersoneel zijn voorbeelden van beroepsgroepen met een relatief lage mate van zelfstandigheid.

Hiertegenover staat dat jongeren veel minder lange werkweken maken (zie figuur 2), hetgeen de burnoutklachten weer beperkt.

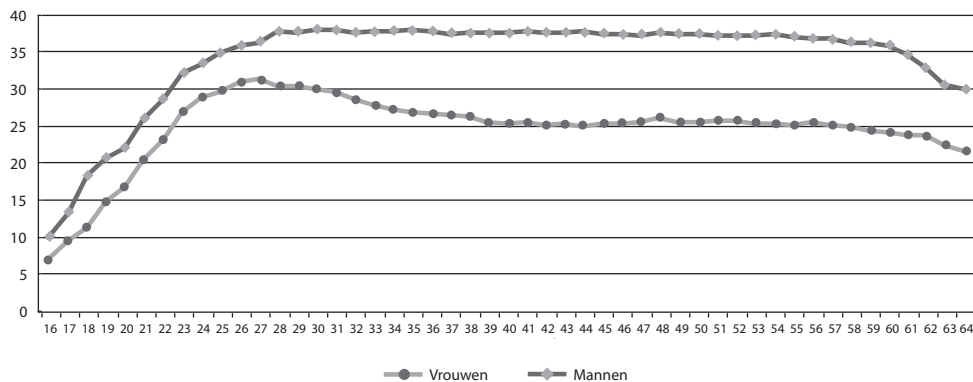
Mentaal zwaar werk en lange uren bij ouderen

Als we nu kijken naar de belastende kanten van het werk van ouderen (de leeftijdsgroep van boven de 50 jaar), valt op dat ouderen (1) meer mentaal zwaar werk doen dan jongeren, en (2) langere werkweken maken dan jongeren. We spreken van mentaal zwaar werk als de werkdruk (snel, hard en veel werken) hoog is, als het werk emotioneel veeleisend is en als er intimidatie en agressie op het werk in het spel is. Uit onderzoek is gebleken dat mentaal zwaar werk een duidelijke 'stressor' is of burnout veroorzaakt. Bij emotioneel zwaar werk en intimidatie en agressie op het werk moet men vooral denken aan beroepsgroepen als onderwijzers, leraren, politieagenten, verpleeg-

Figuur 1. Fysiek en mentaal zwaar werk naar leeftijd. (NEA, gemiddelde 2007-2013; n = 156.349)



Figuur 2. Aantal werkuren naar sekse en leeftijd (NEA, gemiddelde 2007-2013; n = 160.873)



kundigen, ambulancepersoneel en dergelijke. Figuur 1 laat zien hoe fysiek en mentaal zwaar werk zich ontwikkelt bij het ouder worden. Te zien is dat mentaal zwaar werk het meest voorkomt onder 50-55-jarigen, en het minst vaak onder jongeren tot zo'n 28 jaar.

Een andere veroorzaker van burnout is het maken van lange werktijden. Het aantal werkuren van mannelijke en vrouwelijke werknemers naar leeftijd is in figuur 2 afgebeeld. Te zien is dat mannen van hun 30ste tot hun 60ste gemiddeld 37-38 uur per week werken. Daarna neemt het aantal werkuren weer af. Vrouwen van 26-28 jaar maken gemiddeld de langste werkweek (31 uur per week). Daarna neemt de duur van de werkweek van vrouwen af en stabiliseert die zich rond het 40^{ste} levensjaar.

Invloed op burnoutklachten bij jong en oud

Jongeren werken, zoals vermeld, veelal met flexibele contracten, vaak op afwijkende werktijden, doen verhoudingsgewijs veel fysiek zwaar werk en hebben nog weinig zelfstandigheid in hun werk verworven. En ouderen doen meer mentaal zwaar werk dan jongeren en maken langere werkweken dan jongeren.

Welke effecten hebben deze omstandigheden op burnoutklachten? Bekend is dat zwaar werk bijdraagt aan burnoutklachten (Smulders, e.a., 2013). Verder gaan flexibele contracten samen met arbeidsonzekerheid, welke de kans op burnout vergroot. Vooral in deze twee factoren (fysiek zwaar werk en flexibele contracten)

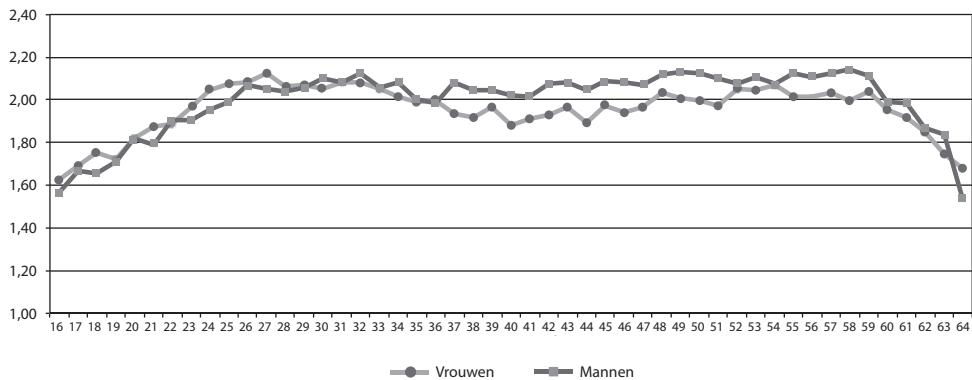
schuilen dus de burnoutrisico's voor de jongeren.

Bij het ouder worden, worden werknemers minder vaak geconfronteerd met zaken als fysiek zwaar werk, flexibele contacten, werken op afwijkende werktijden en gebrek aan autonomie. Dan komen andere burnout risico's in zicht: mentaal zwaar werk en lange werktijden.

Cijfers over burnoutklachten (zie figuur 3) van jongeren en ouderen zijn dus het effect van meerdere werkkenmerken. Burnoutklachten zijn in de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden gemeten door een set van vijf vragen (over emotionele uitputting, zich leeg voelen aan het eind van de dag, tegen het werk opzien, etc.), waarop geantwoord kon worden met zeven mogelijkheden (van nooit, via eens per maand of eens in de week, tot elke dag). Wat in de cijfers zichtbaar wordt is dat burnoutklachten gestaag oplopen tot het 27-28^e levensjaar en daarna enigszins stabiliseren. De top licht in de leeftijdscategorie 55-60 jaar, maar ook rond het 27-28^e levensjaar zijn de klachten veelvoorkomend. Daarvoor en daarna zijn de klachten minder. Als werknemers 58-59 jaar zijn geworden dalen de burnoutklachten weer.

In dit artikel ging het over de invloed van werk op burnout. Maar daarbij dient niet vergeten te worden dat burnoutklachten ook met de gezondheid en de belastbaarheid van werknemers te maken heeft. En over het algemeen neemt die wat af rond het 55ste levensjaar. Dit zou ook mee kunnen spelen in het hoge aantal burnoutklachten van 55-60-jarigen, en het feit

Figuur 3. Burnoutklachten-score naar leeftijd en sekse (op schaal 1-7, resp. nooit-elke dag; NEA 2007-2013; n = 162.246)



dat men op die leeftijd langzamerhand minder uren gaat werken (zie figuur 2).

Literatuur

Smulders, P., Houtman, I., Rijssen, J. van, Mol, M. (2013). *Burnout: trends, internationale verschillen, determinanten en effecten*. Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken, 29, 258-278.

Zwieten, M. van, Vroome, E. de, Mol, M., Mars, G.

Koppes, L., Bossche, S. van den (2014). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2013; methodologie en globale resultaten*. Hoofddorp: TNO, CBS, Ministerie van SZW.

Over de auteur

Peter Smulders is senior onderzoeker bij TNO kwaliteit van leven.

GESIGNALEERD

Wees blij dat je ze nog hebt

Yvonne Kroonenberg. Amsterdam: Atlas Contact, 2014, ISBN 978-904-5026-19-0, 192 pagina's, €14,99.

We worden tegenwoordig oud, heel oud. En tegen de tijd dat we hulpbehoevend zijn is er geen luxe bejaardenflat meer waar we welkom zijn en vertroeteld worden tot aan een zachte dood. Mantelzorgers moeten het werk doen. Dat zijn meestal kinderen en kleinkinderen: zij geven liefde en zorg zo goed ze kunnen. Zijn ouders daar dankbaar voor? Niet altijd. In dit boek laat Yvonne Kroonenberg mensen aan het woord die met deze omstandigheden te maken hebben: wanhopige, opofferende, boze en blijde mantelzorgers. Dankbare en ondankbare senioren, verpleeghuisbewoners, verpleeghuiswerknemers, kinderen en kleinkinderen van alle leeftijden. Ze sprak deskundigen en liep mee in een verpleeghuis. Een bemoedigend boek over een ingewikkelde levensfase voor ouderen en hun dierbaren.

De invloed van stress op het cognitief functioneren van ouderen

NICOLE KORTEN

Met het ouder worden gaat het cognitief functioneren achteruit. De snelheid van deze achteruitgang laat echter grote verschillen zien tussen mensen. In hoeverre is stress, bijvoorbeeld een negatieve levensgebeurtenis in de kindertijd, of de manier waarop iemand stress ervaart, zoals het piekeren over dingen die nog komen gaan, van invloed op het cognitief functioneren van ouderen?

Cognitief functioneren

Het cognitief functioneren heeft te maken met de mate waarin men in staat is om kennis en informatie op te nemen en te verwerken. Het omvat bijvoorbeeld het algemeen cognitief en executief functioneren, geheugen, aandacht, concentratie, het houden van overzicht en de informatieverwerkingsnelheid. Met het ouder worden gaat het cognitief functioneren achteruit. De snelheid van deze achteruitgang laat echter grote verschillen zien tussen mensen.

Wat is stress?

Stress is een overkoepelende term voor zowel de oorzaken als de gevolgen van stress. In eerste instantie is stress een uitlokkende, stressvolle gebeurtenis, ook wel stressor genoemd. Dit zijn bijvoorbeeld negatieve levensgebeurtenissen zoals nare ervaringen in de kindertijd, het overlijden van een partner of stressvolle gebeurtenissen op het werk.

Deze stressvolle gebeurtenissen kunnen leiden tot een psychologische stressreactie. Door een ingrijpende gebeurtenis kan men een gevoel van stress ervaren, zoals een gevoel van gespannenheid. Daarnaast kunnen er door de gebeurtenis ook depressieve gevoelens

worden ervaren.

Naast de psychologische stressreactie vindt er ook een biologische stressreactie plaats. Stress veroorzaakt een reeks biologische reacties in het lichaam (McEwen & Stellar, 1993). Wanneer men stress ervaart komt onder andere cortisol, een stresshormoon vrij. Cortisol helpt ons alert te reageren wanneer men in gevaar is. Echter, wanneer langdurig stress wordt ervaren en cortisol langdurend vrijkomt kan dit schadelijk zijn voor onder andere de hersenen en daarmee het cognitief functioneren (McEwen & Sapolsky, 1995).

Onderliggende mechanismen

In het proefschrift is een aantal mogelijk onderliggende mechanismen onderzocht die de relatie tussen stress en cognitief functioneren kunnen verklaren. Een van deze mechanismen is piekeren. Wanneer men stress ervaart kan men last hebben van opdringende gedachten over de stressvolle gebeurtenis. Daarnaast kan men ook proberen om deze gedachten te vermijden. Deze opdringende en vermijdende gedachten kunnen aandacht opeisen die verloren gaat om cognitief goed te kunnen presteren.



Longitudinal Aging Study Amsterdam

Nicole Korten is in oktober 2014 gepromoveerd op de relatie tussen stress, depressie en cognitief functioneren bij volwassenen en ouderen. Zij heeft daarbij onder andere gebruik gemaakt van gegevens van de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) en de Netherlands Study of Depression in Older adults (NESDO), een cohortstudie met als doel het beloop van depressie bij mensen van 60 jaar en ouder te onderzoeken. In dit proefschrift stonden twee vragen centraal: Is stress gerelateerd aan cognitief functioneren? En welke factoren kunnen de relatie tussen stress en cognitief functioneren verklaren?

Vermoeidheid en slaap zouden ook de relatie tussen stress en een verminderd cognitief functioneren kunnen verklaren. Stress kan leiden tot meer vermoeidheid en een slechtere slaap, bijvoorbeeld doordat men door de stressvolle gebeurtenis meer gaat eten, drinken, roken en piekeren. Vermoeidheid en verminderde slaap zouden vervolgens weer kunnen leiden tot slechtere cognitieve prestaties.

Een ander mogelijk onderliggend mechanisme is genetische kwetsbaarheid. Mensen verschillen in hun reactie op stress en het is mogelijk dat dit verschil genetisch bepaald is. In dit onderzoek hebben we gekeken naar het ApoE gen, een eiwit dat betrokken is bij het transport van vetten in het lichaam. Het speelt een rol bij het herstel van cellen en de uitgroei van zenuwvezels in de hersenen. Mensen met de $\epsilon 4$ variant van dit gen hebben een groter risico op dementie en dus slechter cognitief functioneren. Daarnaast zijn er studies die suggereren dat mensen met deze $\epsilon 4$ variant sterkere reacties op stress vertonen. Het zou dus zo kunnen zijn dat mensen met het ApoE- $\epsilon 4$ gen kwetsbaarder zijn voor de gevolgen van stress dan mensen zonder deze gen-variant.

Stressoren: negatieve levensgebeurtenissen

Verder is onderzocht of stressoren – gedefinieerd als ingrijpende gebeurtenissen in de jeugd of recente negatieve gebeurtenissen – in verband kunnen worden gebracht met een slechter cognitief functioneren en een snellere achteruitgang in cognitief functioneren. Negatieve ervaringen zijn gebruikelijk gedurende het leven en kunnen negatieve gevolgen hebben voor het cognitief functioneren, ook op latere leeftijd. Dit zou een biologische oorzaak kunnen hebben. Stress (in de jeugd) kan leiden tot een biologische stressreactie waarbij cortisol langdurend vrijkomt. Dit kan leiden tot het verlies van bepaalde neuronen in het brein wat weer zou kunnen leiden tot een verminderd cognitief functioneren.

Daarnaast zou stress in de jeugd negatieve gevolgen kunnen hebben voor het psychosociale functioneren. Heeft het opgroeien in een stressvolle omgeving negatieve effecten op opleiding, werk, leefstijl en geestelijke gezondheid? Zo ja, dan zou dit op zijn beurt weer kunnen leiden tot een verminderd cognitief functioneren.

In de Longitudinal Ageing Study Amsterdam werd bij 1312 ouderen het verband tussen gebeurtenissen in de kindertijd, recente levensgebeurtenissen en cognitief functioneren onderzocht (Korten et al., 2014).

Gebeurtenissen in de kindertijd werden gemeten door te vragen naar ingrijpende levensgebeurtenissen die plaatsvonden voor het 18e levensjaar, zoals oorlogservaringen, het overlijden van ouders of andere belangrijke personen in het leven, of een lichamelijke ziekte.

Informatieverwerkingssnelheid werd gemeten met een codeertaak, waarbij symbolen zo snel mogelijk aan elkaar gekoppeld moesten worden. Geheugen werd getest met een lijst van vijftien woorden waarvan er zo veel mogelijk moesten worden onthouden. Globaal cognitief functioneren is getest met de Mini-Mental State Examination (MMSE). Deze test bestaat uit twintig vragen over verschillende cognitieve domeinen.

Ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd hingen niet samen met een langzamere informatieverwerkingssnelheid aan het begin van het onderzoek. Echter, over een tijdspanne van 10 jaar werd wel een snellere achteruitgang in informatieverwerkingssnelheid gezien bij mensen die ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd hadden meegemaakt en bij wie in de huidige tijd ook depressieve symptomen aanwezig waren.

Bij recente levensgebeurtenissen was er juist een langzamere informatieverwerkingssnelheid aan het begin van het onderzoek, maar werd er geen snellere cognitieve achteruitgang geobserveerd. Depressieve symptomen in de huidige tijd hadden geen effect op deze relatie. Voor zowel gebeurtenissen in de kindertijd als recente gebeurtenissen vonden we geen verschillende associaties voor mensen met en zonder het ApoE- ϵ 4 gen.

De resultaten suggereren dat ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd bij sommige mensen zouden kunnen leiden tot een biologische of psychologische kwetsbaarheid waardoor mensen ook op latere leeftijd depressieve symptomen ervaren en sneller achteruitgaan in cognitief functioneren. Meer recente negatieve levensgebeurtenissen leiden niet tot een snellere cognitieve achteruitgang, mogelijk omdat door voorgaande ervaringen strategieën zijn geleerd om beter met stress om te gaan.

Ervaren stress

Naast de relatie tussen stressoren en cognitief functioneren is onderzocht of ervaren stress invloed heeft op het cognitief functioneren. In grote studies worden ingrijpende levensgebeurtenissen vaak gebruikt als maat van stress omdat deze efficiënt gemeten kan worden. Wanneer alleen naar levensgebeurtenissen wordt gekeken, worden mogelijk andere vormen van stress gemist, zoals stress over dingen die nog gaan gebeuren of stress over gebeurtenissen in het leven van dierbaren. Het bleek dat wanneer meer stress werd ervaren ouderen slechter presteerden op geheugen, informatieverwerkingssnelheid en executief functioneren.

Tevens bleek dat wanneer de ervaren stress

er toe leidde dat mensen bleven piekeren over een stressvolle gebeurtenis, dit leidde tot een verminderd cognitief functioneren. Ook bleek een verminderde zelfredzaamheid en het gebrek aan gevoel van eigen regie, bij te dragen aan een verminderd cognitief functioneren. Slaap en vermoeidheid bleken de relatie tussen ervaren stress en cognitief functioneren minder goed te verklaren.

Piekeren en verminderde zelfredzaamheid

De conclusies van dit promotieonderzoek zijn dat vooral de psychologische stressreactie een negatief effect heeft op het cognitief functioneren. De impact van ingrijpende gebeurtenissen, (de ernst van) depressieve gevoelens en de mate van ervaren stress leiden tot een verminderd cognitief functioneren op meerdere gebieden.

Het bleek dat piekeren en het gevoel al dan niet controle te hebben over de situatie belangrijke factoren zijn die er toe bijdragen of gevoelens van stress leiden tot een verminderd cognitief functioneren. Een achterliggende gedachte hierbij is dat men zo opgeslokt wordt door het piekeren dat er geen, of minder, ruimte over is voor andere cognitieve processen

Deze resultaten leveren de volgende aanbeveling op voor professionals in de ouderenzorg.

Men moet alert zijn op stressvolle gebeurtenissen en gevoelens van stress wanneer mensen zich melden met problemen met het cognitief functioneren.

Daarnaast geven de resultaten aanknopingspunten voor psychologische behandelingen bij stress. Wanneer mensen last hebben van stress-gevoelens of de gevolgen van negatieve gebeurtenissen binnen de perken willen houden, is het belangrijk om de aandacht te richten op piekergedachten, depressieve gevoelens en manieren waarop men beter met stress om kan gaan. Er kan gedacht worden aan een mindfulness training gericht op het verminderen van stress (MBSR), door middel van het verbeteren van de opmerkzaamheid voor gevoelens en ervaringen. Hoewel verder onderzoek nodig is, laten recente studies zien dat MBSR ook een positief effect heeft op het cog-

nitief functioneren bij ouderen (Moynihan et al., 2013). Ook met behulp van cognitieve gedragstherapie kunnen piekergedachten worden aangepakt en coping-strategieën worden verbeterd. Daarnaast zouden beweegprogramma's effectief kunnen zijn in het verminderen van stress en het verbeteren van cognitief functioneren.

Literatuur

Comijs HC, Van Marwijk HW, Van Der Mast RC, Naarding P, Oude Voshaar RC, Beekman ATF, Boshuisen M, Dekker J, Kok R, De Waal MW, Penninx BWJH, Stek ML, Smit JH (2011).

The Netherlands study of depression in older persons (NESDO); a prospective cohort study. *BMC Research Notes*, 4(1), 524.

Korten NCM (2014). Stress, depression and cognition across the life span. Vrije Universiteit, Amsterdam.

McEwen BS, Stellar E (1993). Stress and the individual. Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153, 2093-2101.

McEwen, BS, Sapolsky, RM (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5, 205-216.

Moynihan JA, Chapman BP, Klorman R, Krasner MS, Duberstein PR, Brown KW, Talbot NL (2013). Mindfulness-based stress reduction for older adults: effects on executive function, frontal alpha asymmetry and immune function. *Neuropsychobiology*, 68, 34-43.

Over de auteur

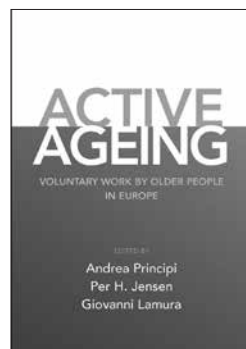
Nicole Korten is op 31 oktober 2014 gepromoveerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam, faculteit der geneeskunde. Zij is op dit moment werkzaam als psycholoog en in opleiding tot GZ-psycholoog.

GESIGNALEERD

Active ageing: Voluntary work by older people in Europe

Andrea Principi, Per H. Jensen en Giovanni Lamura. Bristol: Policy Press, ISBN: 978-14-47307-20-4, 272 pagina's, € 56,-.

Active ageing is inmiddels een belangrijk begrip in de discussie over de positieve en negatieve uitdagingen die de vergrijzing met zich meebrengt. Een van de belangrijke aspecten van *active ageing* is de deelname van oudere volwassenen aan vrijwilligerswerk. Volgens de auteurs is er nog onvoldoende onderzoek gedaan naar de factoren die van invloed zijn op de deelname van ouderen aan vrijwilligerswerk in Europa. Deze leemte proberen zij te vullen met deze vergelijkende en veelomvattende studie naar vrijwilligerswerk door ouderen in Europa. In dit boek wordt vrijwilligerswerk door ouderen onderzocht en vergeleken in acht Europese landen op macro, meso en micro niveau. Het laat zien hoe de verbanden tussen deze niveaus de deelname van ouderen aan vrijwilligerswerk helpen of juist tegenwerken en geeft beleidsadviezen waarin de verschillende niveaus samenkomen. Dit boek biedt nieuwe inzichten voor onderzoekers en studenten die geïnteresseerd zijn in vergrijzende samenlevingen, *active ageing* en vrijwilligerswerk. Daarnaast is het van belang voor beleidsmakers en uitvoeringsorganisaties.



Gerōns septembernummer 2014 gewikt en gewogen in Vlaanderen

LIESBETH DE DONDER

Gerōns septembernummer 2014 was geheel gewijd aan een tussentijdse balans hoe het er vandaag de dag met ouderen in Nederland voor staat. Dat roept de vraag op of zo'n benadering recht doet aan de diversiteit onder ouderen. En zou een Vlaamse State of the Art of Ageing er anders uitzien? Een uitnodiging om de dialoog Vlaanderen-Nederland op kritische wijze verder gestalte te geven.

State of the art en diversiteit

In het afgelopen septembernummer van Gerōn poogde de redactie een tussentijdse balans op te maken hoe het er vandaag de dag met ouderen voor staat. De titel van het openingsessay van Jan Coolen geeft dat accent ook duidelijk aan 'Ouderen hoe gaat het met hen/met ons? Gerōn trachtte met dit nummer een The State of the Art te brengen rond thema's zoals arbeid en inkomen; participatie en ontwikkeling; gezondheid en zorg; wonen, mobiliteit en veiligheid. Gerōn is van huize uit niet enkel een Nederlandstalig, maar alsnog vooral een Nederlands tijdschrift. Hoewel de laatste jaren in elke editie Vlaamse bijdragen te vinden zijn, waren die in het septembernummer eerder summier te noemen. De vraag die ik dan ook als Vlaams-Belgische onderzoekster kreeg, was om het septembernummer eens kritisch tegen het daglicht te houden.

Mijn opdracht was tweeledig. Of ik heb die althans zo opgevat. Ten eerste, is de *The State of the Art*-benadering van toegevoegde waarde voor Gerōn? Doen we daarmee de diversiteit onder ouderen recht? Van kwetsbare tot vitale ouderen, ouderen vanuit een oog-

punt van etnische diversiteit, gender-diversiteit, financieel-economisch verschillen etc. Ten tweede, hoe kijken we vanuit Vlaanderen naar het Gerōn-septembernummer? En zou de Vlaamse *State of the Art of Ageing* er anders uitzien? Deze twee vragen wil ik dan ook als kapstok gebruiken om mijn bijdrage op te bouwen.

De bedenkingen en statements die volgen zijn geen conclusies van een grondige studie van het septembernummer waarbij haast op kwantitatieve of kwalitatieve manier de artikels werden gescreend en geanalyseerd. Ze kunnen eerder gezien worden als reflecties, ideeën die ontpopten bij het lezen en connotaties die spontaan opkwamen. Daarnaast wil ik zeker niet claimen *de* Vlaamse visie te vertolken, moest die dan al bestaan.

Sociaal-economische verschillen

In het hele nummer lijkt een sterke focus te liggen op sociaal-economische verschillen. Jan Coolen geeft het al mee in zijn openingsessay "*Het zullen niet zozeer 'de ouderen' zijn, maar de scheidslijnen naar sociaal-economische groepen die bepalend zijn (voor politieke mobilisering)*". Ook in het artikel van Jan Baars dat

specifiek handelt over ‘Ouder worden en de terugkeer van maatschappelijke ongelijkheid’, en als dwarsdoorsnede bij andere thema’s is er een sterke aandacht voor financiële ongelijkheid. En terecht. In Vlaanderen zou dit niet anders (mogen) zijn. Kijken we bijvoorbeeld naar de recentste Eurostat cijfers over risico op armoede en sociale uitsluiting zien we toch een groot verschil tussen Nederland en België. Daarbij wordt beschouwd dat iemand een risico op armoede heeft, als diens inkomen minder is dan 60% van het landelijke mediaan inkomen. Ter info: om iemands inkomen te berekenen worden sociale tegemoetkomingen mee opgenomen. In Nederland ligt het nationale gemiddelde op 15,9% mensen die een risico hebben om in armoede te leven, en in België ligt dat op 20,8%. Dat verschil wordt nog prominenter als we de cijfers voor 60plussers erbij nemen. In Nederland zijn er 7% ouderen die in deze klasse vallen, in België zijn er dat 17,3%, meer dan het dubbele van Nederland. België heeft één van de laagste pensioenen van Europa en voor vele ouderen is het wettelijk pensioen onvoldoende en niet in verhouding tot de reële levenskosten.

Gender

Over gender en genderverschillen konden we veel minder lezen in Gerōns septembernummer. Dat vrouwen ruimschoots de mannen overtreffen in aantal kunnen we echter niet ontkennen. Waar bij 60plussers de verhouding reeds 55-45 is (in het voordeel van de vrouwen), zijn er bij 85plussers 7 vrouwen voor 3 mannen, en zijn van de 1890 100plussers in België (in 2014) 1651 van het vrouwelijke geslacht. De macht van dat aantal sijpelt slechts sporadisch door binnen de sociale gerontologie. Nochtans bestaat er reeds geruime tijd de “feministische gerontologie” die het belang van gender bij ouder worden benadrukt, en dan vooral het miskende belang. Sociale gerontologie vertrekt vaak vanuit een mannelijk perspectief, een mannelijke levensloop. Zijn de uitdagingen bij het ouder worden voor vrouwen echter dezelfde als voor mannen? Topics die in de feministische gerontologie vaak aandacht krijgen zijn waardering,

respect, uiterlijk (cf. het jonge schoonheidsideaal), maar ook bijvoorbeeld pensionering. Wat als je als vrouw, huisvrouw bent geweest. Hoe ervaren zij de pensionering van hun man? Of vullen vrouwen hun ‘vrijgekomen tijd’ bij pensionering anders in dan mannen? Verschillen zij op vlak van mantelzorg voor ouders of kleinkinderen? Ook de relatie gender en socio-economische status verdient meer aandacht. Verschillende loopbanen leiden immers tot andere materiële middelen die ouderen ter beschikking hebben. Het pensioen in België wordt bepaald door het aantal volledige loopbaanjaren. Voor vele vrouwen werden die echter onderbroken om bijvoorbeeld voor het gezin te zorgen.

Echtscheiding

De socio-economische status van een vrouw (ook van mannen, maar vooral van vrouwen) kan nog precarier worden door een scheiding, iets wat hoe langer hoe vaker voorkomt, ook bij ouderen. Daarbij heb je enerzijds mensen die gescheiden zijn en nu ouder worden, maar anderzijds ook meer 60plussers die scheiden. In Nederland vroegen in 2010 ca. 3800 60plussers de echtscheiding aan. In 2000 waren er dat nog maar 2.015. Dat is bijna een verdubbeling terwijl het totaal aantal echtscheidingen slechts met 20% is toegenomen. Ook in België zien we die stijging. Zo stelden we in Brugge, de stad waar we een ouderenbehoefteonderzoek zowel in 2004 als in 2009 uitvoerden, een evolutie vast van 4% naar 12% echtgescheiden ouderen op 5 jaar tijd. Een gelijkaardig, doch iets minder drastische stijging, vonden we in Gent en Genk waar op vijf jaar tijd het aantal echtgescheiden ouderen verdubbelde. En voor ons is dat een belangrijke aandachtsgroep. In alle studies die we in België gedaan hebben met onze onderzoeksgroep, gaande van maatschappelijke participatie tot huisvesting, van eenzaamheid tot inkomen, van onveiligheidsgevoelens tot welbevinden, op vlak van burgerlijke staat zijn gescheiden ouderen kwetsbare groep nummer 1, voor weduwe(naar)s.

Etnisch-culturele diversiteit

Een laatste vorm van diversiteit die minder aan bod kwam in de Gerōn-artikels is etnisch-culturele diversiteit. Dit krijgt in de Nederlandse praktijk wel al veel meer aandacht dan in Vlaanderen, dat kunnen we zeker niet tegenspreken. Een concept als cultuursensitieve zorg is in Vlaanderen nog veel minder ingeburgerd. In 2013 waren er 6,5% 55plussers in Vlaanderen van vreemde afkomst. In 2022 wordt een stijging verwacht tot 10,1%. Eén op 10 ouderen zal dan van niet-Belgische herkomst zijn. In Brussel wordt verwacht dat 1 op 2 een migratie-achtergrond zal hebben. Cijfers die in Vlaanderen nog te vaak tot de verbeelding spreken en te weinig tot de praktijk.

Visie op actief ouder worden

Tot slot wil ik 2 concepten aanraken die in Nederland op een gegeven ogenblik gesneden koek lijken in het discours over ouder worden in Nederland, maar waar wij nogal meewarig naar kijken of een andere invulling aan geven: participatiesamenleving en active ageing. Een bekende oud-Belgische volkswijsheid zegt “Als het in Parijs regent, druppelt het in Brussel.” Als afgeleide daarvan wordt ook nog al eens gezegd: “Als het in Nederland regent, druppelt het in Vlaanderen.” Uiteraard zijn het hier geen klimatologische voorspellingen, maar wil het erop wijzen dat gebeurtenissen of beslissingen die in Nederland plaatsvinden ook een invloed bij ons hebben, of enkele jaren later bij ons ook komen aanwaaien. Dat zijn soms bijzonder waardevolle ideeën en projecten, bij andere fronsen we onze wenkbrauwen. Het discours rond de participatiesamenleving is er zo eentje. Hier kunnen we op zich ongetwijfeld een heel artikel aan wijden, maar laat me toe hier gewoon enkele kanttekeningen te maken, die daarom niet enkel louter Vlaams zijn, maar ongetwijfeld ook in Nederland de ronde doen. Marjolein Broese Van Groenou schrijft het ook in haar artikel in het Gerōn-septembernummer: “*Er is een grens aan wat mantelzorgers aan taken kunnen en willen verrichten in de participatiesamenleving: zij zijn geen professionals.*” Tal-

rijke voorbeelden vinden we ook in een recent onderzoek dat we gevoerd hebben naar aanleiding van een zorginnovatieproject in Antwerpen en Brussel met de ronkende titel “Actief Zorgzame Buurt”. Getuigenissen van mantelzorgers die aangeven “*al 4 maand antidepressiva aan te nemen. Als ik dat niet zou nemen, dan zou ik al in ’t ziekenhuis gelegen hebben. Ik heb alle dagen geweend, vanaf dat ik uit mijn bed kwam.*”. Informele zorgers komen naar voren die elke dag voor 18 personen uit de wijk eten maken, mantelzorgers die voor hun thuiswonende dementerende vader, verlamde moeder én schoonvader met incontinentie en diabetes zorgen, en ga zo maar voort. De voorbeelden zijn talrijk en legio. Er gebeurt vandaag de dag al heel wat. Mensen participeren al heel vaak, ook al wordt dat niet altijd gezien, herkend en erkend. Eén van de hoofdboodschappen is dan ook: Inzetten op mantelzorg wil niet zeggen, een afschuiven op mantelzorg, maar eerder een ondersteunen én investeren.

Deze discussie ligt nauw verbonden met de visie op actief ouder worden. De vraag daar luidt: moeten mensen actief ouder worden of moet de maatschappij kansen geven opdat mensen actief ouder kunnen worden? Het gaat daarbij om het scheppen van een context waarin ouderen gezien worden als potentiële actoren in de constructie van de samenleving. Maar waar het vooral cruciaal is om inzicht te krijgen in de structurele belemmeringen die ouderen beletten om maatschappelijk actief te zijn. Bovendien is het ook van belang om te erkennen dat niet elke oudere in de mogelijkheid verkeert om te participeren aan de samenleving, of de wens heeft om deel te nemen. Enerzijds is het belangrijk om de vrije keuze van mensen te respecteren. Anderzijds moeten we onderkennen dat deze keuze vaak ingegeven wordt door bepaalde belemmeringen waardoor men niet meer kan participeren. Niet meer kunnen deelnemen, kan bijvoorbeeld een gevolg zijn van ziekte, gebrek aan transportmogelijkheden, een leeftijds-onvriendelijke omgeving of financiële moeilijkheden. Hoewel ouderen doorgaans een

betere gezondheid hebben en in betere leefomstandigheden verkeren dan circa 60 jaar geleden, is de groep 60plussers ontzettend heterogeen en kan een stijgende leeftijd in toenemende mate problemen met zich meebrengen. Voldoende rekening houden met dergelijke beperkingen – zowel persoonlijke als structurele/externe belemmeringen – kan de stigmatisering van ouderen die hiermee te maken krijgen, verkleinen.

Gewenst: kritische dialoog Vlaanderen-Nederland

Zoals steeds schieten woorden, en dan vooral de hoeveelheid woorden, tekort om een vol-

doende genuanceerd verhaal te vertellen. Deze bijdrage kan misschien vooral gelezen worden als een uitnodiging voor een uitvoerigere gedachteswisseling en hoe we de dialoog Vlaanderen-Nederland op kritische wijze verder gestalte zouden kunnen geven.

Over de auteur

Liesbeth De Donder is Professor Agogische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel en actief betrokken bij de Belgian Ageing Studies (BAS). Belangrijke thema's zijn voor haar: participatie, ouderenmis(be)handeling, veiligheid en sociale inclusie en -exclusie.

GEDICHT

SLEUTEL

Als je je sleutel mist zoek eerst
in je eigen deurslot, als je dood moet
geef je plant nog wat water, klop niet
om regen uit het verlaagde plafond, maak het

gedichten moeten niet troosten, zeg ik
toch maar weer eens in wat nu echt af en toe
op een volwassen stilstand gaat lijken

handen gevouwen boven het erfelijk bestek, brood
en vleeswaar staan klaar, maar geen woord
dat zich bekt, en hoe mager de eetlust
eten is leven

dus eerst nog maar even het zwijgen vergulden
wat leegte innemen, de schemer inwonen
en er een opsteken, voor de doden –

Gerrit Kouwenaar

Uit: *Vallende stilte*. Amsterdam - Antwerpen: Querido, 2008.
Oorspronkelijk gepubliceerd in *Het bezit van een ruïne* uit 2005

COLOFON

Uitgever

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

Redactie

E-mail: geron@bsl.nl

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 2015

Reguliere abonnementsprijs (print & online
toegang): € 61,50
Online only voor particulieren: € 36,90
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.

Verschijsning

Viermaal per jaar.

Ontwerp omslag

Simon van Kessel

Inzenden artikelen

De redactie van Gerōn stelt inzending van artikelen
met informatie en opinies uit praktijk, beleid en
wetenschap van het ouder worden in de moderne
samenleving zeer op prijs. U wordt verzocht uw bijdrage
op te stellen volgens de geldende richtlijnen
(zie <http://www.bsl.nl/shop/geron-40718c.html>) en
in te sturen naar het redactieadres: geron@bsl.nl.

©2015, Bohn Stafleu van Loghum

ISSN: 1389-143X

mvw
media voor vak
& wetenschap



Bohn
Stafleu
van Loghum
Springer Media

VOLGENDE KEER IN GERŌN

THEMA: LANGER THUIS

- Willen we langer thuis wonen en waarom?
- Onder welke voorwaarden is langer thuis wonen mogelijk
- Ontspoorde zorg. Grenzen aan langer huis wonen
- Wat is de toekomstige rol van de huisarts?

EN VERDER:

- Zora, de zelflerende robot in de praktijk
- Angst onder ouderen
- Voorbij het verzorgingshuis
- Vermogensgroei onder ouderen

In dit nummer

verder onder andere

Maart 2015 | jaargang 17 | #1

Herinneringen aan de Vrijzinnige
Christelijke Jeugdcentrale

– Rob Beker

Genieten van collectieve
jeugdherinneringen
Samen oude koeien uit de sloot halen

– Annegreet van Bergen

Op een leuke manier samen
oud worden

– Jan Ruyten

Wat willen mensen doen om
een ander te helpen

– Alice de Boer, Mirjam de Klerk & Peggy Schyns

De toekomst van dementieketens

– René Denis

De ouderenzorg ontdekt met
zorgschouwen

– Marita Tolman

Huisvesting ouderen vraagt visie
van gemeenten

– Roeland Kreeft

Werken en willen werken na
pensioen

– Ellen Dingemans

Werk en burnout van jongeren
en ouderen vergeleken

– Peter G.W. Smulders

De invloed van stress op het cognitief
functioneren van ouderen

– Nicole Korten

