



Amsterdam 'praat over morgen'

Participatief actie onderzoek

Jirini Delfgouw, Pauline Willems, Barbara Groot

12 ervaringsdeskundige co-onderzoekers

November 2024





Colofon

In samenwerking met Amsterdam Vitaal & Gezond, coalitie ouderen

Opdrachtnemers: Vrije Universiteit Amsterdam en Centrum voor Cliëntervaringen (CvC)

Onderzoekers: Jirini Delfgouw, Pauline Willems, Barbara Groot

Co-onderzoekers: Asmea Kharmich, Saida el Ghabzouri, Juliette van Zuijlen, Hester Smid, Marja Peltenburg, Maarten van Ginkel, Agnes Cornelis, Marjan Stomph, Rob Mulder, Idah Kahlman, Chris Kahlman, Stella Kroese, Adri Drubbel

Moment van uitgave: november 2024

Versie: definitief

Copyright © 2024 Centrum voor Cliëntervaringen

Niets uit dit rapport mag worden gepubliceerd zonder vermelding van de naam van het onderzoeksinstituut en een verwijzing (link) naar het totale rapport.



Samenvatting

Introductie

Het Nederlandse zorgstelsel staat voor grote uitdagingen met het stijgende aantal ouderen. De coalitie Ouderen van Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) heeft als doel dat alle Amsterdammers in 2040 een vitaal en betekenisvol leven kunnen leiden. Hierin wil de coalitie de maatschappelijke dialoog op gang brengen waarin ouderen mensen praten over toekomstige kwaliteit van leven en het prettig ouder worden. Dit onderzoek verkent hoe ouderen praten over prettig ouder worden. Het richt zich op Amsterdammers vanaf 55 jaar in wijken met hogere aantallen 65-plussers die leven in kwetsbaarheid. Dit onderzoek brengt direct een dialoog over later op gang door de gesprekken die onderzoekers met Amsterdammers aangaan. De volgende vragen stonden centraal: 1) Wat is de perceptie van 55-plussers in Amsterdam op de dialoog over de toekomstige kwaliteit van leven en prettig ouder worden? En 2) Welke thema's spelen in deze gesprekken een rol?

Methode

We voerden een participatief kwalitatief onderzoek uit. Het onderzoeksteam bestond uit co-onderzoekers van VU Amsterdam (VU), Cliëntenbelang Amsterdam (CBA) en 15 ervaringsdeskundigen betrokken bij CBA. In totaal zijn 122 informele gesprekken op straat gehouden in de drie Amsterdamse wijken (Jordaan, Buitenveldert-West en de Kolenkitbuurt). Als team kwamen we gedurende het project 10 keer als groep bij elkaar in wisselende samenstellingen om het onderzoek van A tot Z samen uit te voeren.

Inzichten

1. *De dialoog over ouder worden*

Dit onderzoek leert dat het gesprek aangaan over de kwetsbaarheid die bij het ouder worden komt kijken niet makkelijk is. Praten over morgen is vaak niet een positief gesprek: het gaat veelal over kwetsbaarheid, afhankelijkheid, wonen en het zorgsysteem. Op veel zaken heb je geen invloed, denk aan huisvesting en zorg. Het nut van de dialoog hangt ook af van de invloed van mensen en de reële opties die zij hebben rondom huisvesting en zorg.

Het ouder worden kan moeilijk te accepteren zijn en het verlies van autonomie lijkt een belangrijke reden te zijn voor de aversie naar ouderdom toe. De verhalen laten zien dat ouderen in Amsterdam mondjesmaat spontaan nadenken en praten over de toekomst; een deel is er mee bezig, maar een deel bewust niet. Met name in de Jordaan was er meer weerstand tegen het bespreken van het ouder worden, terwijl



bewoners van Buitenveldert een meer open houding hebben ten opzichte van het gesprek. In de Kolenkitbuurt zagen we een gesloten houding ten aanzien van een gesprek over ouder worden. Dit gesprek was vooral bespreekbaar binnen de familiesfeer.

Een veel voorkomende opvatting was dat mensen vaak moeite hebben om hulp te vragen, zich schamen om dit te doen of hun kinderen niet tot last willen zijn met zorg. De perceptie om tot last te zijn, is een negatief beeld van ouderdom onder ouderen zelf, ook wel omschreven als 'self-ageism'. Hierbij speelt de Westerse culturele voorkeur voor jeugdigheid, productiviteit en vitaliteit een rol.

Aanbeveling:

- De dialoog over ouder en kwetsbaar worden kan moeilijk zijn. Verbinding en vertrouwen lijkt de dialoog ten goede te komen. Dit kan een belangrijk aandachtspunt zijn in het stimuleren van de maatschappelijke dialoog.
- Het nut van gesprekken over de toekomst hangt samen met de mate waarin mensen het gevoel hebben invloed te kunnen uitoefenen. Bijvoorbeeld, als we de dialoog willen stimuleren om na te denken over huisvesting, is het belangrijk dat ouderen weten wat hun reële opties zijn. Daarom is het essentieel dat er concrete ondersteuning beschikbaar is bij het uiten van hulpvragen. Dit biedt mensen duidelijkheid over welke zaken zij zelf kunnen regelen en waar zij daadwerkelijk geen invloed op hebben.
- Beleid voeren om self-ageism tegengaan is mogelijk een belangrijk element in het stimuleren van het zelfvertrouwen van ouderen, bijvoorbeeld om makkelijker hulp te vragen, en het ontwikkelen van tevredenheid over het verouderingsproces.

2. *Sociale cohesie en zorgzame buurten*

De bereidheid om elkaar te helpen met zorg en activiteiten van het dagelijks leven was in alle wijken aanwezig. In de Jordaan was er een sterk gevoel dat familie en buren elkaar vanzelfsprekend helpen, zonder dat dit expliciet besproken hoeft te worden. Dit sentiment was ook dominant in de Kolenkitbuurt, waar het als vanzelfsprekend werd beschouwd om elkaar te ondersteunen.

Ouderen geven aan dat verbondenheid en vertrouwen essentieel is om hulp te kunnen geven en ontvangen. Sociale cohesie in een buurt of straat helpt daarbij; opvallend was het te kort aan sociale cohesie in Buitenveldert ten opzichte van de andere buurten. Buurtinitiatieven passen niet altijd bij de behoeftes van oudere bewoners rondom verbinding en cohesie. Het faciliteren van burgerinitiatieven van ouderen zelf helpt bij het creëren van zorgzame buurten.

Aanbeveling:

- Zet in op het ontwikkelen van zorgzame buurten, waarin sociale cohesie een belangrijke pijler is. Een zorgzame buurt stimuleert onderlinge kennismaking, dialoog en burenhulp.



- Faciliteer burgerinitiatieven en geef daarbij voldoende ruimte in de verantwoording zodat maatwerk kan ontstaan binnen de projecten met welzijnsorganisaties. De mogelijkheid om als burensamen iets te ondernemen biedt tegelijkertijd ook kansen. Het beschikbaar stellen van plekken in de wijk of kleine budgetten voor uitjes is hierbij essentieel om dit te vergemakkelijken. Initiatieven vóór en door ouderen kunnen beter inspelen op hun wensen en behouden zelf de regie.

3. Oudervriendelijke huisvesting

In alle wijken was 'passend wonen' een behoefte. Met name in de Jordaan was een veel voorkomend probleem dat oudere mensen die niet op de begane grond wonen geen passende woning hebben en dat sommige huizen niet aangepast kunnen worden via WMO-regelingen. In de Kolenkitbuurt ligt het probleem met huisvesting bij het beperkte aanbod van vervangende woningen en renovaties, die onvoldoende geschikt zijn voor minder mobiele of kwetsbare ouderen. Passend wonen is een randvoorwaarde voor zelfredzaam en prettig ouder worden. De resultaten van dit onderzoek accentueren het belang van maatwerk en begeleiding bij verhuizen naar passende woningen.

Aanbeveling:

- Bied maatwerk en goede begeleiding tijdens verhuistrajecten.
- Vergemakkelijk woningruil op buurt en wijkniveau.



Inhoud

Inleiding	5
Introductie	5
Methode	6
Data-analyse.....	7
Resultaten	8
Inzichten uit de Jordaan.....	8
Inzichten uit Buitenveldert	11
Inzichten uit de Kolenkitbuurt	13
Discussie.....	15
De dialoog over ouder worden.....	15
Sociale cohesie en zorgzame buurten	15
Oudervriendelijke huisvesting	16
Aanbevelingen.....	17
Referentielijst	18



Inleiding

Introductie

Het Nederlandse zorgstelsel heeft grote uitdagingen. Door de vergrijzing wordt een aanzienlijke toename van de zorgvraag verwacht (van Wijck et al., 2022). Hiervan zal een grote groep kwetsbaar zijn en daardoor ook de vraag naar geschikte woningen toenemen (Ministerie van Volksgezondheid, 2018). Het overheidsbeleid is al enkele jaren gericht op het mogelijk maken dat ouderen zo lang mogelijk op een goede en zelfstandige manier thuis kunnen wonen, met de benodigde ondersteuning, zorg, en in een woning die aansluit bij hun persoonlijke behoeften (Ministerie van Volksgezondheid, 2018). Hierdoor wordt de rol en verantwoordelijkheid van de burger steeds belangrijker om bij te dragen aan een goede kwaliteit van leven voor ouderen.

In 2019 heeft ActiZ, de brancheorganisatie van zorgondernemers, de publiekscampagne 'Praat vandaag over morgen' gelanceerd. Het doel van deze campagne is om mensen aan te moedigen om tijdig in gesprek te gaan over wat zij belangrijk vinden voor de toekomstige zorg voor ouderen. Uit onderzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) bleek dat 50% van de respondenten over de toekomst praat, waarvan 85% dit als zeer nuttig ervaart. Woning gerelateerde onderwerpen blijken het meest besproken. Andere veelbesproken onderwerpen zijn het behoud van mentale vitaliteit, fysieke fitheid, en het onderhouden van een sociaal leven. Wat verder opvalt in het onderzoek is dat 35% van de ondervraagden aangeeft dat hun huis niet geschikt is om later in te blijven wonen, maar desondanks geeft 80% aan het liefst in hun

huidige woning te willen blijven wonen (Ministerie van Volksgezondheid, 2024).

De coalitie Ouderen van Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) zet met het speerpunt 'de maatschappelijke dialoog' de publieksaanpak 'Praat vandaag over morgen' lokaal voort in Amsterdam, met als uiteindelijk doel dat alle Amsterdammers in 2040 een vitaal en betekenisvol leven kunnen leiden. Met het oog op het bevorderen van gelijkheid richt de coalitie AV&G zich specifiek op het betrekken van kwetsbare ouderen bij hun beleid en de verdere ontwikkeling van de publieksaanpak 'Praten over Morgen'. De perceptie van ouderen ten aanzien van gesprekken over toekomstig welzijn in wijken met hoge aantallen kwetsbare 66-plussers is nog onbekend.

Dit rapport presenteert een studie naar het perspectief van Amsterdammers die veelal niet gehoord worden in kwantitatief onderzoek en beleidsvorming. Het onderzoek heeft twee doelen: enerzijds de perceptie van Amsterdammers vanaf 55 jaar in deze wijken te verkennen met betrekking tot het praten over toekomstige uitdagingen van het ouder worden. Anderzijds dragen we bij aan de maatschappelijke dialoog door deze gesprekken direct te voeren. De resultaten van dit onderzoek kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan de publieksstrategie van AV&G, maar ook de (inter)nationale aanpak rondom 'Praten over Morgen'.



Methode

Methodologie en doelgroep

We voerden een participatief kwalitatief onderzoek uit (Abma et al., 2019). Het onderzoeksteam bestond uit co-onderzoekers van VU Amsterdam (VU), Cliëntenbelang Amsterdam (CBA) en 15 ervaringsdeskundigen betrokken bij CBA. Als team kwamen we gedurende het project 10 keer als groep bij elkaar in wisselende samenstellingen om het onderzoek van A tot Z samen uit te voeren. Denk aan de ontwikkeling van het onderzoeksdoel en de vraagstellingen, methode van dataverzameling, analyse en verspreiding van de bevindingen. De deelnemers werden benaderd in specifiek geselecteerde buurten: de Jordaan, Amsterdam-Noord, Buitenveldert-West en de Kolenkitbuurt. Deze buurten zijn gekozen op basis van de hoge prevalentie van kwetsbare ouderen t.o.v. het stedelijk gemiddelde. Kwetsbaarheid werd bepaald op basis van een score die betrekking heeft op werk, opleiding, inkomen en gezondheid (Oude Ophuis & van Zelm, 2019).

Dataverzameling

Om een diverse groep mensen te bereiken, zijn er gesprekken op straat gevoerd. Dit zorgde ervoor dat ook individuen konden deelnemen die mogelijk niet reageren op traditionele onderzoek benaderingen, zoals mensen met wantrouwen ten opzichte van onderzoek, overheid of instanties, of personen die sociaal geïsoleerd zijn (Shaghghi et al., 2012).

Gezien de uitdagingen die straatinterviews met zich meebrengen, is ervoor gekozen om een flexibele aanpak te hanteren bij de dataverzameling. Informele gesprekken werden op straat gevoerd, waarbij standaardopnames niet werden gemaakt. Alleen wanneer de situatie geschikt leek en de deelnemer instemde, werden

gesprekken opgenomen. Deze opnames werden vervolgens getranscribeerd en geanalyseerd met behulp van de letterlijke woorden van de participanten. Voor gesprekken die niet werden opgenomen omdat participanten dit weigerden of de situatie het niet toeliet, werden direct na afloop spraakmemo's gemaakt. Deze memo's fungeerden als samenvattingen van de gesprekken.

Vragen waren ongestructureerd zodat de gesprekken de beleving en het perspectief van de participanten volgden. De gesprekken richtte zich op de derde levensfase, de fase waarin mensen geleidelijk minder zelfredzaam en/of kwetsbaarder worden, maar nog in de gemeenschap wonen en veel energie en ondernemingskracht kunnen hebben (Ministerie van Volksgezondheid, 2020). Tijdens het onderzoek maakten we een verhalenbundel van korte verhalen van de gesprekken. Verhalen zijn persoonlijker en zorgen voor meer inleving, wat kan bijdragen aan een dieper begrip van de bevindingen. De verhalen werden geconstrueerd op basis van de transcripten of de samenvattingen van de gesprekken, waarbij enkel de chronologie en de persoonsvorm werden aangepast.

Voorafgaand aan de studie zijn gesprekken in Amsterdam-Noord gehouden, als een pilot voor de rest van de dataverzameling. Deze hadden een open en verkennend karakter en droegen bij aan de ontwikkeling van het onderzoek, het onderzoeksdoel en de methode. Deze gesprekken zijn benut voor het ontwikkelen van een *serious game* 'Amsterdam praat mee...' van We Care To DisGover.

De daaropvolgende dataverzameling vond plaats in de Jordaan, Buitenveldert en de Kolenkitbuurt. In de Kolenkitbuurt werd enige weerstand ervaren bij het voeren van informele gesprekken op straat. Waarschijnlijk omdat de co-onderzoeker van buiten de gemeenschap kwam en een andere etnische achtergrond had.



Om de groep ouderen in de Kolenkitbuurt die niet bereikt werkt toch te includeren, zijn aanvullende gesprekken afgenomen door vrouwelijke co-onderzoekers uit de gemeenschap om het aantal participanten te verhogen en een bredere groep ouderen te includeren.

Participanten

Aantal gesprekken (n)	Wijk of buurt van participanten	Gemiddelde leeftijd (jaar)	Geslacht vrouw (%)
40	Amsterdam-Noord	-	-
23	Jordaan	75	54%
22	De Kolenkit	62	45%
17	Amsterdam zuid-oost	70	30%
11	Buitenveldert (Gelderlandpleinbuurt, midden-west)	72	81%
5	Nieuw-west	67	33%
2	De Pijp	87	100%
1	Oud - zuid	83	100%
1	Oud -west	75	100%
Totaal 122			

Data-analyse

De verzamelde gegevens, inclusief de opnames, transcripties, spraakmemo's en geconstrueerde verhalen, werden geanalyseerd met behulp van reflexieve thematische analyse (Braun & Clarke, 2019). Deze analysemethode is gekozen omdat het een systematische benadering biedt voor het inzichtelijk maken van terugkerende thema's binnen de data.

De verhalen zijn zorgvuldig doorgelezen door de onderzoekers en de ervaringsdeskundigen tijdens meerdere bijeenkomsten (4 bijeenkomsten van 2 uur met wisselende samenstelling) om verschillen in de interpretatie te bespreken. Hierbij werd aandacht besteed aan zowel expliciete als impliciete uitspraken van de participanten en namen we ook observaties uit de wijk mee (\pm 60 uur). Codes werden inductief gegenereerd door fragmenten van de data te labelen op basis van terugkerende onderwerpen en betekenisvolle uitspraken. Na het coderen van de data werd gezocht naar terugkerende patronen en verbanden tussen de codes, wat resulteerde in de vorming van de thema's.

Ook pasten we de benadering van 'denken met theorie' toe (Jackson & Mazzei, 2022). We zochten tijdens het onderzoek in de literatuur naar theoretische concepten die een link hadden met de thema's van het onderzoek. Hierover gingen we in gesprek met een groep ervaringsdeskundigen. Dit zorgde voor een diepere interpretatie van de data, waarbij de percepties en attitudes van de participanten ten aanzien van 'Praten over Morgen' konden worden gekoppeld aan bredere maatschappelijke en culturele contexten. De thema's zijn vervolgens per wijk samengevoegd in het verslag, waarbij citaten van participanten werden geïntegreerd om de bevindingen te illustreren en te onderbouwen.



Resultaten

De resultaten zijn opgedeeld in inzichten uit de Jordaan, Buitenveldert en de Kolenkitbuurt. De gesprekken in Amsterdam-Noord zijn met een ander doel uitgevoerd en daarom niet meegenomen in de analyse.

We willen hierbij benadrukken dat binnen een buurt een diversiteit aan mensen woont. Dit betekent dat mogelijk niet iedereen zich in de omschrijving van de buurt zal herkennen.

Inzichten uit de Jordaan

Weerstand tegen het gesprek over ouder worden

Een dominant thema dat naar voren kwam uit gesprekken met bewoners, is de weerstand tegen praten over ouder worden. Deze afkeer lijkt te komen door de gewoonte om niet over problemen te praten en de sfeer gezellig te houden. Een bewoner zei dit samenvattend tijdens een van de gesprekken:

“Mensen in de Jordaan zijn heel vriendelijk en gezellig, maar zodra je begint over je gezondheid zijn ze snel weg”.

Mr. 70 jaar

Deze weerstand tegen het gesprek gaat samen met aan de ene kant een mentaliteit van aanpakken, waarbij mensen zich toch zorgen kunnen maken over hun toekomstige zorgbehoefte. Echter, aan de andere kant met een zorgeloze houding, die bijna getypeerd kan worden als laconiek.

“Toch maak ik me wel zorgen over het ouder worden. Toen ik 70 werd, realiseerde ik me dat ik echt oud aan het worden ben, maar daar wil ik eigenlijk helemaal niets van weten [...] Ik ben nu al bezig met voorbereidingen treffen, maar daar hoeft je niet over te praten [...] Je moet niet praten, maar doen.”

Mvr. 70 jaar

“Ik woon op de eerste verdieping... Ja, als ik niet meer met de trap kan laat ik mijzelf wel omhoog hijsen.”

Mr. 71 jaar

Zorgen voor elkaar in een veranderende buurt

De historische volksbuurt is erg veranderd in de samenstelling van mensen, volgens de bewoners. Waar vroeger de buurt bestond uit een gemeenschap van geboren en getogen Jordanezen, heeft de toenemende “gentrificatie” deze samenstelling veranderd. Veel oorspronkelijke bewoners zijn vertrokken of overleden, en hun plaats is ingenomen door, vaak tijdelijke expats en een jonge generatie nieuwkomers met andere levensstijlen (omschreven als yuppen).

“In de 30 jaar dat ik hier woon is het veranderd. De Jordaan was een klein dorpje...”

Mr. 75 jaar



Voor de oudere Jordanezen heeft dit proces invloed op de sociale cohesie in de wijk, wat een belangrijk element blijkt te zijn voor laagdrempelige hulp van buurtgenoten. Deze hulp is gebaseerd op onderlinge bekendheid; je moet elkaar kennen om hulp aan te bieden en te ontvangen. Hoewel de sociale cohesie en vormen van burenhulp nog steeds bestaan, voelen de oudere bewoners nu dat die saamhorigheid steeds meer is verdwenen. Er heerst een gevoel van nostalgie naar de oorspronkelijke samenstelling van de buurt.

"... Nu is dat minder, en de huidige instroom van expats bevordert de saamhorigheid niet. In de oude Jordaan was het vanzelfsprekend dat je elkaar hielp, dus dat hoefde je eigenlijk nooit te vragen"

Mvr. 70 jaar

"Het is nu heel anders dan in onze generatie. Dat ging zo van: 'moet ik een brood voor je meenemen?'. Dat doe ik voor mijn buurvrouw en zij zal het doen voor mij."

Mvr. 74 jaar

Sociale cohesie beïnvloedt ook een ander aspect. Mensen gaven vaak aan een afkeer te hebben van afhankelijkheid van anderen. Dit kan leiden tot terughoudendheid bij het vragen om hulp, een thema dat ook in andere wijken naar voren kwam tijdens de gesprekken. Hulp vragen kan lastig zijn, omdat het mensen confronteert met hun verminderde autonomie. Wanneer er meer sociale cohesie meer aanwezig was, werd hulp makkelijker aangeboden, waardoor mensen minder de drempel hoefden over te gaan om hulp te vragen.

"Hulp aanbieden is niet zo moeilijk, maar hulp vragen, ja, dat is een heel ander verhaal. Hulp aanbieden is makkelijker dan toegeven dat je niet meer zelfstandig kan zijn. Hulp aanbieden zonder dat iemand erom vroeg, was makkelijker omdat men elkaar kende."

Mvr. 70 jaar

Oudervriendelijke voorzieningen, maar onvriendelijke woningen

De Jordaan heeft op het eerste gezicht veel te bieden voor ouderen. De nabijheid van supermarkten, veel cafés, goed openbaar vervoer en andere faciliteiten maakt de wijk ogenschijnlijk aantrekkelijk voor een ouder wordende bevolking.

"Elke dag dat ik opsta, heb ik er weer zin in. Ik maak mijn rondje, lees mijn krantje en drink mijn koffie. Na de boodschappen doe ik een siësta en lees ik wat."

Mr. 80 jaar



Deze voorzieningen dragen bij aan een zekere mate van oudervriendelijkheid, met name voor degenen die nog mobiel zijn.

“De Jordaan is wat mij betreft een leeftijdsvriendelijke buurt als je op de begane grond woont. Alle andere voorzieningen zijn in de buurt, zoals supermarkten, winkels, openbaar vervoer en koffietentjes. Bijvoorbeeld, de man die je net voorbij zag lopen haalt zijn ontbijt om de hoek en loopt nu met zijn rollator terug naar zijn huis. Dat doet hij drie keer per dag.”

Mr. 73 jaar

Daarentegen is er ook kritiek dat de initiatieven in buurthuizen niet aansluiten bij de behoeften van de bewoners.

“Ik ben redelijk tevreden met de plek waar ik woon. De supermarkt is dichtbij. Het is hier gezellig. Er is net iemand die sinds september een buurtfeest organiseert. Maar wat ik voor de buurt zou wensen, is een prettige ontmoetingsplek. We hebben hier verderop de SOOJ, maar die doen geen leuke dingen. Ik vind het een suf gedoe, het is niet echt levendig. Het enige fijne eraan is dat het heel goedkoop is om daar iets te drinken. Maar het gaat al om 5 uur dicht, dus je kunt daar niet eens met vriendinnen een glaasje gaan drinken.”

Mvr. 70 jaar

Een nadeel aan een historische buurt is echter dat de woningen vaak oud zijn en niet uitgerust met moderne voorzieningen zoals een lift. Huizen hebben steile trappen, en voor ouderen die niet op de begane grond wonen, vormt dit een serieus obstakel. Uit interviews blijkt dat een deel van de oudere bewoners niet op de begane grond woont, wat hun mobiliteit en zelfstandigheid kan beperken. In sommige gevallen is het zelfs niet mogelijk om een stoeltjeslift te installeren, wat de toegankelijkheid verder bemoeilijkt.

“[uit een gesprek tussen een buurvrouw en een oudere mevrouw]... Eigenlijk is het wel gek, dat jij op vier hoog woont en ik op de begane grond...”

Mvr. 85 jaar – Mvr. 55 jaar



Inzichten uit Buitenveldert

Openheid over 'praten over morgen'

In Buitenveldert lijken ouderen grotere bereidheid te hebben om na te denken en te praten over het ouder worden. Meer ouderen lijken een open houding te hebben. Mensen zijn zich bewust van de noodzaak om zich voor te bereiden op een ouder wordende bevolking en de impact die dit zal hebben op de gemeenschap. Dit maakt Buitenveldert tot een wijk waar toekomstgerichte zorgthema's beter bespreekbaar zijn en waar de inwoners de waarde inzien van het voeren van gesprekken over de toekomst.

"Het gesprek aangaan vind ik wel zinvol, ja. Want dan hoor je ook wat een ander ziet en denkt. En hoe ze dat dan voor zich zien, zeg maar. Daar kan je voor jezelf toch wel wat uithalen."

Mvr. 70 jaar

Ondanks dat ouderdom en toekomstgerichte zorgthema's bespreekbaar zijn, vinden ook hier ouderen het moeilijk om over hun eigen proces van ouder worden en toekomstige behoeften te praten. Er heerst een gevoel dat mensen bang zijn om iets over zichzelf af te roepen door erover te praten, of dat ze er op een bepaalde manier niet mee geconfronteerd willen worden.

"[De brievenbus anekdote] ... Daar stond o.a. op: 'Ik ben er als je wat nodig hebt'. Daar kreeg ik maar weinig reactie op, maar toch mensen wisten dat ik iets voor ze kon betekenen."

Mr. 77 jaar

Gesprekken met bewoners gingen al snel de diepte in op maatschappelijk en politiek vlak. Er heerst een bewustzijn van de uitdagingen en knelpunten in het huidige zorgsysteem, evenals van de toenemende zorgbehoefte in de maatschappij.

"Als je geen vinger in de pap hebt in politiek Den Haag; je zit niet in een gemeenteraad; je werkzame leven is voorbij en je bent oud en niet meer in staat dingen te veranderen zie ik geen nut om over dit soort dingen te praten."

Mvr. 79 jaar

Een belangrijk element is wel het wederzijds vertrouwen als voorwaarde om gesprekken over persoonlijke onderwerpen te beginnen:

"Elkaar vertrouwen is wel nodig om zulke gesprekken te starten. Men moet elkaar goed kennen om zulke persoonlijke dingen te delen."

Mvr. 70 jaar



Beperkt sociaal contact, maar ruim in buurtinitiatieven

Ondanks de openheid om te praten over zorg en de vooruitziende houding van bewoners, valt op dat een goede sociale cohesie in Buitenveldert weinig werd benoemd. Dit wordt niet alleen expliciet aangegeven, maar blijkt ook impliciet uit de verhalen van bewoners. Eén voorbeeld is dat van een man die briefjes in de brievenbussen van zijn buren stopte om hulp aan te bieden. Deze anekdote benadrukt het gebrek aan bekendheid/de afstand tussen buren, iets wat opvallend is in een wijk waar veel ouderen wonen.

"[De brievenbus anekdote] ... Daar stond o.a. op: 'Ik ben er als je wat nodig hebt'. Daar kreeg ik maar weinig reactie op, maar toch mensen wisten dat ik iets voor ze kon betekenen."

Mr. 77 jaar

Eenzaamheid onder ouderen wordt in Buitenveldert ook vaker genoemd dan in andere buurten. Dit suggereert dat, hoewel men zich bewust is van het belang van sociale netwerken, deze in de praktijk ontbreken of zwakker zijn dan gewenst. Contrasterend werd er regelmatig gesproken over verschillende buurtinitiatieven in Buitenveldert, die zouden kunnen bijdragen aan de sociale cohesie en het welzijn van de oudere bewoners. Buurthuizen spelen een belangrijke rol in het organiseren van uitjes en andere activiteiten die erop gericht zijn om contact en verbinding te realiseren tussen bewoners.

"Zo [via wederdiensten] helpen we elkaar op een ouderwetse, authentieke manier, met tijd en energie [...] Dit zien we ook wel bij anderen in onze buurt, maar het is maar een kleine groep die dit doet."

Mr. [50-65] jaar

"Alhoewel de buurthuizen met vrijwilligsters alles doen om het de 'oudjes' nog naar de zin te maken. Maaltijden, Bingo, koffie uurtjes, enz. is er toch veel eenzaamheid onder de ouderen."

Mvr. 79 jaar

"Dit [in dezelfde flat wonen] kwam eigenlijk doordat één van ons ernstig ziek werd en haar oude huis niet meer geschikt was om ouder in te worden. Toen had zij geluk dat er in mijn flat een appartementje vrijkwam."

Mvr. 84 jaar

Passende woonomstandigheden en oudergerichte voorzieningen

Een ander belangrijk kenmerk van Buitenveldert is dat bewoners lijken te wonen in woningen die goed passen bij hun behoeften. Mensen zijn zich bewust van wat een passende woning is en gaven aan hier al in te wonen of te zoeken naar een woning die passend voor hen is. De huizen in de wijk dragen bij aan een meer oudervriendelijke omgeving en kunnen mobiliteitsproblemen voorkomen.



"Wij letten wel op of de woning ook goed begaanbaar is voor ons, bijvoorbeeld oppervlakte en de aanwezigheid van een lift, maar op de huidige markt heb je niet altijd iets te kiezen."

Mr. 77 jaar

Uit observaties en het sentiment van de gesprekken lijkt de wijk op het oog geschikt te zijn voor oudere mensen. Bewoners noemen hun wijk ook wel "rollator city". Het Gelderlandplein biedt diverse winkels en diensten die essentieel zijn voor de dagelijkse behoeften op een plek, echter het prijsniveau van dit winkelcentrum is hoog en voor veel ouderen niet betaalbaar. Veel andere buurtwinkels zijn verdwenen, evenals sommige buslijnen. Sommigen kunnen gebruik maken van een gratis buslijn naar het winkelcentrum, wat hun mobiliteit verder vergroot. Echter, deze lijn is zeker niet door de hele wijk. Alleen de mensen die op de route wonen hebben hier profijt van.

Inzichten uit de Kolenkitbuurt

Woningrenovatie en passend wonen

Een centraal thema in de Kolenkitbuurt is het vinden en behouden van een passende woning, wat een belangrijke rol speelt in de toekomstplannen van de bewoners. De situatie in deze buurt wordt gekenmerkt door renovatieplannen van de woningcorporatie. Bewoners kunnen daarbij kiezen om terug te keren naar hun gerenoveerde woning of verhuizen naar een toegewezen alternatieve woning. Uit de gesprekken blijkt dat dit voor veel mensen stress veroorzaakt, vooral omdat zij druk ervaren vanuit de

woningcorporatie om binnen een bepaalde tijd hun huidige woning te verlaten, zonder dat er een geschikt alternatief beschikbaar is. Voor sommigen is huisvesting op dit moment de grootste zorg, en velen geven aan graag in hun eigen woning te willen blijven wonen.

[Indirect citaat] "Op dit moment zorg ik voor mijn man die dement en ziek is. Ik ervaar veel stress omdat ik per [16-11-2024] mijn woning moet verlaten, terwijl ik een rolstoeltoegankelijke woning nodig heb."

Mvr. 67 jaar

Ook zijn er zorgen over taalbarrières en de rechten van bewoners:

[Indirect citaat] "Ik maak me vaak zorgen over onze rechten omdat we de taal niet goed beheersen."

Mr. 60 jaar

Aandacht voor vitaliteit

Daarnaast werd gezondheid en vitaliteit vaak genoemd als onderwerp waar mensen mee bezig waren. Veel bewoners gaven aan actief bezig te zijn met hun gezondheid, maar hoe zij precies hiermee bezig zijn bleef vaak aan de oppervlakte.

"Als je gezond blijft, is het goed. Ik ben nu bezig met mijn gezondheid. Ik wandel veel en ga nu voetballen met mijn kinderen."

Mr. 53 jaar



De rol van familie en religie

Hoewel gesprekken over prettig oud worden of toekomstige zorgbehoeften worden gevoerd, gebeurt dit vooral binnen de familie. De waarde die mensen aan deze gesprekken hechten, varieert. Maar de familie speelt duidelijk een centrale rol. In tegenstelling tot andere wijken, waar bewoners aangaven hun kinderen niet te willen belasten, heerst hier juist de verwachting dat kinderen voor hun ouders zullen zorgen.

"Ik zorg voor mijn ouders. Dat hoort zo. Het is niet goed om je ouders naar een verzorgingshuis te brengen. Mijn kinderen zullen later voor mij zorgen. Wij hebben hen opgevoed en geleerd hoe te leven, en later zorgen zij voor ons."

Mr. 64 jaar

Een dominante houding in de wijk is het vinden van berusting in religie, dat zorgt voor rust en acceptatie van de toekomst. Bewoners uitten zorgen over hun financiële situatie, gezondheid of huisvesting, maar vonden troost in het idee dat hun toekomst buiten hun eigen controle ligt.

"Ik maak mij grote zorgen, over mijn gezondheid, hoe ik alles ga betalen [...] Daar denk ik over na, maar ik blijf bij vandaag. Het pad is al voor je bepaald [door Allah], dus het heeft geen zin om daar mee bezig te zijn."

Mr. [...] jaar



Discussie

De dialoog over ouder worden

Dit onderzoek leert dat het gesprek aangaan over de kwetsbaarheid die bij het ouder worden komt kijken niet makkelijk is. Het ouder worden kan moeilijk te accepteren zijn en er het verlies van autonomie lijkt een belangrijke reden te zijn voor de aversie naar ouderdom toe. De verhalen laten zien dat ouderen in de onderzochte wijken mondjesmaat spontaan nadenken en praten over de toekomst; en deel is ermee bezig, maar een deel bewust niet. Met name in de Jordaan waren er meer bewoners met een sterke weerstand tegen het bespreken van het ouder worden, terwijl bewoners in Buitenveldert over het algemeen een meer open houding hebben ten opzichte van het gesprek. In de Kolenkitbuurt zagen we een gesloten houding ten aanzien van een gesprek over morgen. Dit gesprek was vooral bespreekbaar binnen de familiesfeer.

De resultaten van dit onderzoek vertonen op verschillende punten overeenkomsten met een onderzoek van ActiZ over 'Praten over Morgen' (Actiz, 2020). Dit liet eveneens zien dat ouder worden een moeilijk bespreekbaar onderwerp is. Verder ontdekten we in de gesprekken ook een negatieve houding en stereotypering van ouderen jegens zichzelf, ook wel omschreven als 'self-ageism'. Hierbij speelt de Westerse culturele voorkeur voor jeugdigheid, productiviteit en vitaliteit een belangrijke rol (Pepper, 2015). Self-agism kwam in dit onderzoek tot uiting doordat mensen moeite hadden om hulp te vragen, zich hiervoor schaamden, niet meer zelfstandig waren of hun kinderen niet wilden belasten met zorg.

Ervaringsdeskundigen uit ons team benadrukken dat ze deze inzichten sterk herkennen. Praten over morgen is vaak niet een positief gesprek: het gaat veelal over kwetsbaarheid, afhankelijkheid en het zorgsysteem. Op veel zaken heb je geen invloed, denk aan huisvesting en zorg. Hoe afhankelijker je wordt, hoe kleiner je wereld. Nabije burens en plekken in de wijk waar ontmoeting plaatsvinden, worden steeds belangrijker. Het nut van de dialoog hangt ook af van de invloed van mensen en de reële opties die zij hebben rondom huisvesting en zorg.

Sociale cohesie en zorgzame buurten

De bereidheid om elkaar te helpen met zorg en activiteiten van het dagelijks leven (ADL) was in alle wijken aanwezig. In de Jordaan was er een sterk gevoel dat familie en burens elkaar vanzelfsprekend helpen, zonder dat dit expliciet besproken hoeft te worden. Dit sentiment was ook dominant in de Kolenkitbuurt, waar het als vanzelfsprekend werd beschouwd om elkaar te ondersteunen. Alleen in Buitenveldert was dit gevoel van vanzelfsprekendheid minder sterk aanwezig. Ouderen geven aan dat verbondenheid en vertrouwen essentieel is om hulp te kunnen geven en ontvangen.

Ervaringsdeskundigen uit ons team benadrukken dat activiteiten gericht op het verbeteren van de sociale verbinding spelen niet altijd in op de behoeftes van de huidige generatie ouderen in hun derde levensfase. Het 'aanbod' biedt weinig ruimte voor ouderen zelf om actief samen deze activiteiten te co-creëren en bij te dragen op de eigen manier. Dit sluit aan bij de uitkomsten van een nog ongepubliceerd onderzoek (Raijmakers & Sachisthal) dat de nieuwsgierigheid onder de ouderen populatie groot is. Dit onderzoek versterkt het idee dat ouderen interesse hebben om nieuwe ervaringen op te doen en te worden gezien als volwaardig



burger. Er is veel energie om bij te dragen aan de eigen buurt rondom sociale cohesie.

De bereidheid om elkaar te helpen en de behoefte aan sociale verbinding laat zien dat er een vruchtbare bodem en behoefte ligt voor zorgzame buurten (Canoy et al., 2023). Om deze 'samenredzaamheid' op een goede manier te faciliteren is het van belang om uit te gaan van de bewoners en veel ruimte te geven aan de initiatieven om al doende te ontdekken wat wel en niet werkt. Zie voorbeeld burgerinitiatief Zorgvrijstaat Rotterdam-West (Canoy et al., 2023) en werkgroep Ouderen Vriendelijk Buitenveldert (OVV). Om op een succesvolle manier zorgzame buurten te faciliteren is het van belang om een schaalniveau te kiezen waarop sociale cohesie relevant en voelbaar is (Canoy et al., 2023). Bijvoorbeeld, de indruk was dat sociale cohesie in de Jordaan meer een begrip op straatniveau was dan op buurniveau.

Oudervriendelijke huisvesting

E Een gespreksonderwerp wat in alle wijken terugkwam was passend wonen. In de Jordaan was een veel voorkomend probleem dat oudere mensen die niet op de begane grond wonen geen passende woning hebben. Sommige huizen kunnen niet aangepast worden vanuit de WMO omdat deze niet geschikt zijn om aanpassingen te realiseren. Veel huizen zijn tussen 1700 en 1900 gebouwd (Allecijfers.nl, 2024) en zijn bijvoorbeeld niet geschikt om een stoeltjeslift te plaatsen. In de Kolenkitbuurt ligt het probleem met huisvesting op het aangewezen aanbod van vervangende en gerenoveerde woningen die niet passend genoeg waren voor ouderen met verminderde mobiliteit en met kwetsbaarheid. Daarnaast gaven mensen aan druk te ervaren vanuit de woningbouwcorporatie en niet te weten wat hun rechten waren in

dit renovatieproces. In Buitenveldert leek de niet passende huisvesting een minder groot probleem te zijn.

Ervaringsdeskundigen benadrukken dat, naast zelf veranderingen 'willen' en 'kunnen' maken voor de toekomst, passend wonen een randvoorwaarde lijkt te zijn voor zelfredzaamheid en prettig ouder worden. Dit maakt de boodschap om de dialoog over de toekomst te voeren in Amsterdam ingewikkeld, omdat het tekort aan passende woningen buiten de invloed van burgers ligt. In het manifest *Help! Ouderen* worden knelpunten en oplossingen genoemd die overeenkomen met dit onderzoek (Clientenbelang, 2024). Het manifest accentueert het belang van maatwerk bij verhuizen wat in dit onderzoek naar voren kwam in de Kolenkitbuurt. Ook in de Jordaan lijkt dit van belang gezien ouderen op hogere verdiepingen wonen en de woningen in sommige gevallen niet aangepast kunnen worden.



Aanbevelingen

De dialoog over morgen

- De dialoog over ouder en kwetsbaar worden kan moeilijk zijn. Verbinding en vertrouwen lijkt de dialoog ten goede te komen. Dit kan een belangrijk aandachtspunt zijn in het stimuleren van de maatschappelijke dialoog.
- Het nut van gesprekken over de toekomst hangt samen met de mate waarin mensen het gevoel hebben invloed te kunnen uitoefenen. Bijvoorbeeld, als we de dialoog willen stimuleren om na te denken over huisvesting, is het belangrijk dat ouderen weten wat hun reële opties zijn. Daarom is het essentieel dat er concrete ondersteuning beschikbaar is bij het uiten van hulpvragen. Dit biedt mensen duidelijkheid over welke zaken zij zelf kunnen regelen en waar zij daadwerkelijk geen invloed op hebben.
- Beleid voeren om self-ageism tegengaan is mogelijk een belangrijk element in het stimuleren van het zelfvertrouwen van ouderen, bijvoorbeeld om makkelijker hulp te vragen, en het ontwikkelen van tevredenheid over het verouderingsproces.

Inzetten op zorgzame buurten om verbinding te verbeteren

- Zet in op het ontwikkelen van zorgzame buurten, waarin sociale cohesie een belangrijke pijler is. Een zorgzame buurt stimuleert onderlinge kennismaking, dialoog en burenhulp.
- Faciliteer burgerinitiatieven en geef daarbij voldoende ruimte in de verantwoording zodat maatwerk kan ontstaan binnen de projecten met welzijnsorganisaties. De mogelijkheid om als burensamen iets te ondernemen biedt tegelijkertijd ook kansen. Het beschikbaar stellen van plekken in de wijk of kleine budgetten voor uitjes is hierbij essentieel om dit te vergemakkelijken. Initiatieven vóór en door ouderen behouden kunnen beter inspelen op hun wensen en behouden zelf de regie.

Ouderenhuisvesting

- Bied maatwerk en goede begeleiding tijdens verhuistrajecten.
- Vergemakkelijk woningruil op buurt en wijkniveau.



Referentielijst

Abma, T., Banks, S., Cook, T., Dias, S., Madsen, W., Springett, J., & Wright, M. T. (2019). *Participatory research for health and social well-being*. Springer.

Actiz. (2020). Factsheet Publieksonderzoek: Hoe wil Nederland oud worden?

Allecijfers.nl. (2024). *Statistieken wijk Jordaan*.
<https://allecijfers.nl/wijk/jordaan-amsterdam/>

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.

Canoy, M., Smelik, J., & Ham, M. (2023). Zorgzame Buurten. Inspirerende initiatieven die het systeem trotseren. In: NLZvE, Vilans, Movisie, Utrecht.

Cliëntenbelang Amsterdam. (2024). Notitie Help! Ouderen.

Jackson, A. Y., & Mazzei, L. A. (2022). *Thinking with theory in qualitative research*. Routledge.

Ministerie van Volksgezondheid, W. e. S. (2020). *De derde levensfase-Publicatie-Raad voor Volksgezondheid en Samenleving*.

Ministerie van Volksgezondheid, W. e. S. (2018). *Programma Langer Thuis*. Retrieved from
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/06/15/programma-langer-thuis>

Ministerie van Volksgezondheid, W. e. S. (2024). *Praat vandaag over morgen: Factsheet onderzoek*. Retrieved from
<http://praatvandaagovermorgen.nl>

Oude Ophuis, R., & van Zelm, I. (2019). *Kwetsbare bewoners in de stadsdelen: Analyse kwetsbaarheidsscore 2016*. Gemeente Amsterdam. Retrieved from
<https://onderzoek.amsterdam.nl/publicatie/factsheet-kwetsbare-bewoners-in-de-stadsdelen>

Pepper, C. (2015). *Person-centered communication: ageism-the core problem*. Academic Press.

Raijmakers, M., & Sachisthal, M. *Hoe nieuwsgierig ben jij?*
<https://weekendvandewetenschap.nl/nieuws/ouderen-blijken-nieuwsgieriger-dan-jongeren/>

Shaghaghi, A., Bhopal, R. S., & Sheikh, A. (2012). Approaches to recruiting 'hard-to-reach' populations into research: a review of the literature. *Health promotion perspectives*, 1(2), 86-94.

van Wijck, F., Kremer, M., & Glimmerveen, L. (2022). Leven en zorgen in de grote stad: Beter thuis in de superdiverse samenleving.

