

LOE- KOMST



Vrijwilligers
Centrale
Amsterdam
Jij. Wij. Blij.

van oudere Amsterdammers

Juni 2026



Inhoudsopgave

1	Inleiding	5
1.1	Het onderzoek	6
1.2	Woord van dank	8
2	Inzichten	9
Inzicht 1	Ouderen zien zichzelf niet als maatschappelijk probleem	9
Inzicht 2	Autonomie staat voorop	13
Inzicht 3	Nadenken over de toekomst is lastig	18
Inzicht 4	Ouderen zijn op zoek naar zorgzaamheid in de buurt	22
Inzicht 5	Vrijwillige ondersteuning vergt maatwerk	31
3	Rondetafelgesprekken	39
4	Conclusies	45
5	Aanbevelingen	49
6	Literatuurlijst	53
7	Bijlagen	55
	Verhaal uit de praktijk #1	55
	Verhaal uit de praktijk #2	57



1 Inleiding

In Amsterdam wonen steeds meer ouderen en deze ouderen worden gemiddeld steeds ouder. De prognose van Onderzoek & Statistiek van gemeente Amsterdam is dat in Amsterdam in 2045 ruim 20 procent meer 65-plussers zullen wonen dan in 2025. Het aantal 75-plussers stijgt volgens die prognose zelfs met 44 procent. Tegelijk groeit volgens de prognose ook de totale Amsterdamse bevolking¹. Het aantal ouderen stijgt dus niet alleen ten opzichte van de andere leeftijdscategorieën, maar ook in absolute zin.

Op dit moment woont 33 procent van de 75-plussers in een bovenwoning zonder lift, vindt 43 procent van de 65-plussers de eigen woning ongeschikt om oud in te worden en woont 65 procent van de 65-plussers in Amsterdam alleen. Landelijk gezien woont minder dan de helft van de 65-plussers alleen. Amsterdam scoort niet alleen op deze punten slecht, maar ook op sociale samenhang. Daarnaast kent de stad hogere eenzaamheidscijfers dan het landelijk gemiddelde².

Het merendeel van de oudere Amsterdammers zal ook in de toekomst thuis blijven wonen, terwijl zij gemiddeld gezien steeds ouder worden. Om dit mogelijk te maken, wordt veel hulp gevraagd van mantelzorgers³ en vrijwilligers⁴, en aan de zorg en het welzijnswerk. Daarnaast worden bepaalde eisen gesteld aan de inrichting van woningen en de openbare ruimte.

1 Dashboard Kerncijfers, Dienst Onderzoek en Statistiek, gemeente Amsterdam, www.onderzoek.amsterdam.nl

2 Glimmerveen, L. (2023, 28 september). *Zorgzame buurten in een superdiverse stad* [Keynote presentatie]. ZorgSaamWonen congres 2023, De Meervaart, Amsterdam.

3 Mantelzorg is het zorgen voor iemand in de eigen omgeving. Dit gebeurt vrijwillig en vanuit een bestaande sociale relatie, zoals met een familielid, vriend of buur.

4 Vrijwilligerswerk is uit eigen beweging actief zijn voor een ander of de samenleving, zonder financiële compensatie te krijgen of verwachten.

In 2024 deed Vrijwilligers Centrale Amsterdam onderzoek naar het langer thuis wonen van oudere Amsterdammers en de rol die vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties⁵ daarin kunnen en willen spelen⁶. Enkele van de conclusies uit dit onderzoek zijn:

- **Vrijwilligers doen vrijwilligerswerk⁷ om iets bij te dragen aan de samenleving, niet om een bijdrage te leveren aan een beleidsdoelstelling als ‘ouderen moeten langer thuis blijven wonen’.**
- **Het is soms niet duidelijk wie de regie houdt als een Amsterdammer geen sociaal netwerk heeft.**
- **Vrijwilligerscoördinatoren hebben een belangrijke rol als poortwachter bij het beoordelen van inkomende casussen en de (eventuele) matching met vrijwilligers.**
- **Vrijwilligers en beroepskrachten hebben ieder een ander, aanvullend perspectief.**

Dit onderzoek, ‘Toekomst van oudere Amsterdammers’, bouwt hierop voort en heeft de oudere Amsterdammers zelf als vertrekpunt. Wat zijn voor hen de voorwaarden om langer, gelukkig en verantwoord thuis te blijven wonen in de nabije toekomst?

1.1

Het onderzoek

Onderzoeksvragen

De hoofdvraag van het onderzoek luidt: hoe beleeft de oudere Amsterdammer het thuis wonen in het heden? Andere onderzoeksvragen zijn: met welke ondersteuning wil de oudere Amsterdammer in de nabije toekomst leven en hoe verhouden vrijwilligers, vrijwilligersorganisaties en mantelzorgers zich tot de rest van het veld?

Onderzoeksofzet

Het onderzoek is opgezet als participatief actieonderzoek. Dit betekent dat de onderzoekers niet vanachter een bureau hebben gewerkt, maar zelf naar de ouderen toe zijn gegaan. De onderzoekers spraken mensen thuis of bezochten hen op andere plekken waar zij toch al kwamen, zoals bij een

⁵ Een vrijwilligersorganisatie is een organisatie die voornamelijk draait op de inzet van vrijwilligers en zich richt op maatschappelijke, culturele of sportieve doelen.

⁶ [Samen zorgen voor Amsterdammers](#), Vrijwilligers Centrale Amsterdam, 2024

⁷ Werk dat in enig georganiseerd verband onverschuldigd en onbetaald wordt verricht ten behoeve van anderen of de samenleving.

gezamenlijke lunch in buurthuis Het Claverhuis in de Jordaan of tijdens een koffieochtend van Buurtboerderij Osdorp.

Voor de kern van het onderzoek is gebruikgemaakt van de narratieve onderzoeksmethode. De levensverhalen en toekomstverwachtingen van zestien oudere Amsterdammers zelf staan daarbij centraal. Door de Amsterdammers in hun eigen omgeving en op hun eigen momenten te interviewen, ontstaat een rijker en meer compleet beeld van hun verhalen. Deze zestien Amsterdammers zijn allen 65-plus, wonen thuis en krijgen in bijna alle gevallen ondersteuning van een vrijwilliger of mantelzorger. Een aanzienlijk aantal van hen heeft een migratieachtergrond. In de Jordaan en in Nieuw-West (Osdorp en Slotermeer) zijn per gebied acht oudere Amsterdammers uitgebreid geïnterviewd.

Niet alleen de verhalen van de oudere Amsterdammers zijn opgetekend, ook hun netwerken zijn in kaart gebracht. Welke zorg en ondersteuning worden geboden door professionals, vrijwilligers en mantelzorgers? Een aantal van de betrokkenen uit deze netwerken is geïnterviewd, zodat een compleet beeld van de oudere Amsterdammers ontstaat. Daarnaast zijn de onderzoekers observerend te werk gegaan in de leefomgeving van de ouderen.

Vervolgens zijn de ouderen zelf uitgenodigd om mee te denken over oplossingen voor het langer thuis kunnen blijven wonen. Zij konden hiervoor deelnemen aan verschillende rondetafelgesprekken. In de Jordaan is in een ouderenflat op de Marnixstraat gesproken met een groep van vijftien ouderen. In de ontmoetingsruimte van Lang Leven Thuisflat De Laurierhof is gesproken met drie ouderen en een welzijnswerker. In Slotermeer vond een rondetafelgesprek plaats in buurtcentrum De Honingraat met vier ouderen en een vrijwilligerscoördinator.

Tijdens deze gezamenlijke rondetafelgesprekken stelden we de vraag: wat kan en moet er beter? Zo worden de ouderen niet alleen onderwerp van onderzoek, maar denken zij actief mee over de oplossingen en aanbevelingen. Dit participatieve karakter is de kern van de onderzoeks-aanpak waarvoor is gekozen. Want wie beter dan de ouderen zelf weten wat er nodig is om goed en prettig oud te worden in Amsterdam?

Tot slot is gekeken naar patronen die naar voren kwamen in de interviews met oudere Amsterdammers, hun netwerken en de aanvullende rondetafel-gesprekken. Deze patronen zijn gerangschikt en teruggebracht naar vijf inzichten.

De navolgende hoofdstukken behandelen telkens één inzicht. Het rapport sluit af met de conclusies, aanbevelingen en voorstellen voor vervolgstappen.

Uitvoering van het onderzoek

Het onderzoek is in opdracht van de Vrijwilligers Centrale Amsterdam en in samenwerking met Markant uitgevoerd door onderzoekers Evelien Hoekstra en Pieter De Stefano van onderzoeks- en adviesbureau De ParticipatiePraktijk. Zij hebben ook het eerdere onderzoek Samen zorgen voor Amsterdammers uitgevoerd.

1.2 Woord van dank

Graag danken de onderzoekers in de eerste plaats de zestien oudere Amsterdammers voor het delen van hun levensverhalen en soms intieme inzichten in hun leven, dromen en angsten voor de toekomst. En daarnaast alle ouderen die hebben meegedacht tijdens de rondetafelgesprekken. Verder danken we de overige geïnterviewden voor het delen van hun inzichten en het beschikbaar stellen van hun tijd.



2 Inzichten

INZICHT 1

Ouderen zien zichzelf niet als maatschappelijk probleem

In media, in onderzoeksrapporten en aan beleidstafels wordt vaak gesproken over vergrijzing als maatschappelijk probleem dat op ons afkomt. Uit gesprekken met ouderen zelf komt het beeld naar voren dat zij zichzelf vooral niet willen definiëren als een groep die een maatschappelijk probleem vormt.

Veel van de door ons gesproken ouderen ervaren dat zij in een hokje worden geplaatst, alsof ze per definitie hulpbehoevend zijn en niets meer kunnen. Dat beeld klopt niet met hoe de meerderheid van de ouderen in dit onderzoek zichzelf ziet en hoe zij hun leven leiden. Op individueel niveau is een brede variatie te zien in vitaliteit en de benodigde zorg en ondersteuning. Uit de gesprekken blijkt dat veel oudere Amsterdammers actief zijn, om zo hun eigen leven te blijven leiden of zelf vrijwilligerswerk doen om anderen te helpen.

71-jarige man, de Jordaan

'Vaak wordt gesproken over vergrijzing en ouder worden als een soort maatschappelijk probleem dat op ons afkomt. Maar ho eens eventjes, dat is geen probleem... Of dat je een stempel krijgt... Hoezo ben ik dan een oudere die onderdeel is van het probleem vergrijzing?'

Veel van de gesproken Amsterdammers willen vooral als méns gezien worden, en geen label opgeplakt krijgen. Of, in de woorden van een oudere in de Jordaan, die zelf vrijwilliger is:

Vrijwilliger, de Jordaan

'Ik vind ook wel dat we als ouderen een beetje in een hokje worden gezet. Van: 'Ah, die kunnen helemaal niks meer.' Maar als ik een hele week door de Ardennen heb gewandeld, dan laat dat toch zien dat dat gewoon niet waar is?'

De gesproken ouderen die zelf ook vrijwilliger zijn, leveren een grote bijdrage aan de samenleving. Zij staan vol in het leven en moeten soms zelfs tegen hun kinderen zeggen dat ze geen tijd voor ze hebben. Ook beroepskrachten in het veld pleiten voor een andere benadering van vergrijzing en een ouder wordende Amsterdamse bevolking. Een welzijnswerker van een Lang Leven Thuisflat in de Jordaan geeft aan dat het begrip 'ouderen' heel breed wordt gebruikt, en er geen onderscheid wordt gemaakt tussen ouderen die zorg of ondersteuning nodig hebben en ouderen die dit niet nodig hebben. Ouderen zijn er in vele soorten.

Welzijnswerker, de Jordaan

'Ik zie ze niet echt als oudjes. Het zijn gewoon rijpe volwassenen, zeg maar. Gewoon zelfstandig wonende mensen.'

De term 'oudere' roept associaties op met afhankelijkheid en achteruitgang, terwijl de werkelijkheid veel gevarieerder is. Bijna alle ouderen in het onderzoek genieten een vorm van ondersteuning; variërend van thuiszorg die dagelijks helpt met wassen, een vrijwilliger die wekelijks langskomt om de mantelzorger te ontlasten en het bezoeken van een buurtcentrum voor de gezelligheid. Sommigen hebben een grotere zorgvraag, omdat zij kwetsbaar zijn. Uit de gesprekken kwam naar voren dat zij niet alleen als ontvanger van ondersteuning en zorg gezien willen worden, maar ook als persoon die er nog toe doet, met een eigen verhaal, met iets te bieden en met een behoefte aan wederkerigheid.

Uit de gesprekken komt naar voren dat behoefte is aan een andere blik op taal ten aanzien van de steeds ouder wordende samenleving. De vergrijzing stelt de samenleving voor een grote opgave in termen van zorgkosten en personele inzet, maar ouderen wensen zichzelf niet in die beleidstermen te laten definiëren. Dat vraagt om een andere kijk op de vergrijzing. En daar hoort een andere taal bij, die recht doet aan zowel de maatschappelijke opgave als de wens van de individuele oudere om als mens gezien te worden.

ANDERE
BLIK





INZICHT 2

Autonomie staat voorop

Ouderen vinden het belangrijk dat zij hun leven kunnen leiden zoals zij dat decennia hebben gedaan. Veel ouderen zijn vitaal en vinden het geen probleem om ouder te zijn; zij willen vooral zelf de regie over hun leven behouden.

Ook al word je ouder, dat betekent niet dat de zeggenschap en regie over je eigen leven moeten verdwijnen. Zelfs als het misschien niet meer helemaal of helemaal niet gaat zoals je wilt, is het bewaken van autonomie belangrijk. Zelfredzaamheid is daarbij het centrale begrip.

Veel van de geïnterviewden zijn trots op wat zij nog allemaal zelf kunnen doen. Hier halen zij voldoening uit: zo hebben zij het altijd gedaan en zo tellen zij nog mee. Wanneer het nog enigszins kan, gaan zij met de rollator of met de scooter naar de supermarkt. Om maar zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

De vindingrijkheid daarbij is soms groot, blijkt uit de interviews.

83-jarige vrouw, de Jordaan

'Ik moet de boodschappentas door het trappenhuis omhoog dragen. Tussen de spijlen door zet ik de boodschappen halverwege de trap. Daarna zet ik mijn rollator weg. Daarna zet ik de boodschappen op het volgende gedeelte van de trap. Op deze manier hoef ik de boodschappen niet de trap op te dragen.'

Het sociale netwerk

Kinderen of andere familieleden vormen een belangrijk 'vangnet' voor ouderen om zelfstandig thuis te kunnen wonen: zij helpen met boodschappen, schoonmaken, kleine klussen en regelwerk. Soms gaat de hulp veel verder dan dat. Zo kochten de kinderen van een bewoner in Nieuw-West een gelijkvloers appartement met lift voor hun moeder.

Een 90-jarige inwoner van Osdorp met een Surinaamse achtergrond vertelt dat haar dochter een grote hulp voor haar is:

90-jarige vrouw, Nieuw-West

'Mijn dochter is trouw; ze was gisteren nog hier. Zij vindt dat ik ouder ben geworden en wil mij meer helpen. Ik zeg tegen haar: 'Maar je hoeft niet altijd wat te doen als je hier komt.' Ze doet mijn afwas. En ik ben niet zo geïnteresseerd meer in computers. Dus dan kijkt ze of ik berichten heb.'

Een oudere meneer die al decennia in Osdorp woont, kan steunen op zijn zonen als het nodig is:

85-jarige man, Nieuw-West

'Ik maak mij geen zorgen over de toekomst, want ik heb twee zonen. Die houden mij ook wel een beetje in de gaten. En ik zal goede raad altijd aannemen. Ik ben niet iemand die eigenwijs zegt: 'Ik doe het zelf wel zo.' Als iemand mij hulp aanbiedt en ik heb het nodig, dan zal ik het niet afhouden.'

Vanuit het perspectief op mantelzorg heeft langer thuis blijven wonen vaak een dubbele lading. Mantelzorg verlenen is vaak iets wat de mantelzorger zelf graag wil, om het voor de naaste mogelijk te maken eigen regie en eigenheid te behouden. Tegelijk moet de mantelzorger soms veel doen (of laten) om de zorg mogelijk te maken.

Een goed voorbeeld hiervan is een mevrouw van Turkse komaf in Nieuw-West. Zij vertelt dat haar dochter in de buurt woont en veel voor haar regelt. Zo doet ze boodschappen en helpt ze met schoonmaken. De dochter vertelt desgevraagd dat zij naast deze praktische zaken vooral ook heel veel tijd kwijt is met het organiseren van haar moeders zaken. Zo heeft ze contact met de woningcorporatie in verband met het levensloopbestendig maken van haar moeders huis en de aanwezigheid van schimmel, met de gemeente over een parkeervergunning en met allerlei zorginstanties over de zorg voor haar moeder.

Mantelzorger, Nieuw-West

'Het is hartstikke tijdrovend. En als ik op mijn werk zit... gelukkig heb ik begripvolle collega's. Maar als je die niet hebt...'

Het beperken van de belasting op mantelzorgers is ook een kwestie van goed een netwerk organiseren. Een oudere meneer in het centrum die mantelzorger is voor zijn vrouw, somt een hele weekinvulling op:

Mantelzorger, de Jordaan

'Op maandag en donderdag komt onze zoon eten brengen. Op dinsdag komt Thuisgekookt en ook met een bovenbuur is er een kookafspraak. Daarnaast komt iedere donderdag een oude vriendin van het werk langs en is er een vrijwilliger in beeld. Dit alles naast een zorgpartij zoals thuiszorg, die dagelijks langskomt.'

Grenzen

Wat is de grens aan mantelzorg? Aan vrijwillige inzet? Kinderen hebben zelf vaak ook werk en gezinnen, of wonen verder weg. De zorg kan in zware situaties al snel te groot worden voor één mantelzorger, waardoor aanvullende vrijwillige of betaalde ondersteuning nodig is om autonomie van de oudere te verstevigen.

Niet iedereen heeft familie in de buurt. Veel van de gesproken ouderen hebben geen kinderen - of kinderen die buiten Amsterdam wonen of soms zelfs in het buitenland. In sommige gevallen is ook sprake van geen verdere familie. Dit zorgt voor nieuwe achtervang-vraagstukken. Wie bel je in nood, bijvoorbeeld? En wie helpt je met dagelijkse klusjes? Tijdens de interviews worden in deze gevallen vaak vrienden, burens en vrijwilligers genoemd.

Verder blijkt onder de gesproken ouderen regelmatig een gevoel van het ontbreken van een vanzelfsprekende nabijheid. Zonder die vanzelfsprekende nabijheid komt hulp vaak pas als je erom vraagt. En dat is voor sommigen een grote stap. Een mevrouw van 71 jaar woont al decennia in de Jordaan. Zij kon goed voor zichzelf zorgen, totdat zij deze zomer door ziekte minder mobiel werd. Om hulp vragen bleek lastig:

71-jarige vrouw, de Jordaan

'Ik ben iemand die niet zo graag hulp vraagt. Ik ben ook hoogopgeleid; dat maakt het denk ik moeilijker om hulp te vragen. Het is lastig om tegen jezelf te zeggen dat je gewoon hulp nodig hebt. Ik dacht: 'Ik red het wel.' Ik heb genoeg sociale contacten. Maar ja, mijn vrienden zijn ook oud en die worden ook ziek. En dat is moeilijk te accepteren. Dat je daardoor een beetje kwetsbaar wordt. Kwetsbaarheid, dat vind ik moeilijk.'

Uiteindelijk heeft deze mevrouw aangeklopt bij Burennetwerk en zij is heel blij met de hulp die zij krijgt van haar vrijwilliger én de vriend van haar vrijwilliger.

Het belang van een goede match tussen vrijwilliger en bewoner is groot. De persoonlijke verbinding maakt het verschil, deze bepaalt of het werkt tussen de bewoner en vrijwilliger. Tegelijk is die verbinding ook precies datgene wat niet af te dwingen valt.

Vrijwilliger, de Jordaan

'Ik ben heel erg onder de indruk van hoe zij zich houdt in deze situatie. Wij hebben absoluut een klik. Dat gaat eigenlijk intuïtief; we voelen elkaar goed aan.'

De inzet van vrijwilligers komt in de gesprekken vaak terug als een belangrijke ondersteuning voor het zelfstandig kunnen blijven wonen. Niet doordat zij cruciale zorgtaken overnemen, maar voor bijvoorbeeld dagelijkse zaken, een praatje of om een mantelzorger te ontlasten.

Een vrijwilliger in de Jordaan beschrijft hoe hij iedere vrijdag drie uur een oudere meneer bezoekt om de mantelzorger te ontlasten. Een vrijwilliger van de Gouden Karren in Nieuw-West vertelt dat zij regelmatig ouderen naar de winkels, de dagbesteding of het ziekenhuis brengt. Dit is voor de ouderen in praktische zin een uitkomst, maar het heeft ook een belangrijke sociale functie.

Vrijwilliger, Nieuw-West

'In het autootje ontstaan mooie gesprekken, ook al is het ritje maar kort. Mensen zijn op die manier weer even gehoord.'

Het is opvallend dat vrijwel alle ouderen aangeven niemand te veel tot last te willen zijn. Uit gesprekken blijkt dat een aantal bewoners een verzorgingshuis ziet als een oplossing daarvoor. Daar wordt de beroepskracht betaald, wordt alles geregeld en worden de kinderen niet belast. In hoeverre dit in deze tijd realistisch is, willen de ouderen niet echt onderkennen.

81-jarige vrouw, Nieuw-West

'Ik wil niet in de weg staan van mijn kinderen, die hebben hun eigen leven. Als het niet meer gaat, wil ik naar een bejaarden-tehuis. Daar betaal je gewoon voor.'



Een vrijwilliger in de Jordaan vertelt over het dilemma bij het aanvaarden van hulp. De gedachte is dat als je hulp accepteert, dat het begin van het einde is. Het is het moment dat je het niet meer zelf kan.

INZICHT 3

Nadenken over de toekomst is lastig

Oudere Amsterdammers denken liever niet te ver vooruit, blijkt uit de gesprekken. Niet uit onwetendheid, maar als bewuste keuze: wie zich niet bezighoudt met 'wat als'-vragen, hoeft ook nog niet in de eindfase van het leven te zitten. Het is een strategie die vrijwilligers, mantelzorgers en beroepskrachten regelmatig voor een dilemma plaatst. Hoe voer je het gesprek over wonen en zorg in de toekomst zonder de oudere Amsterdammer het leven in het nu te ontnemen?

Uit de gesprekken blijkt dat nadenken over de toekomst voor veel oudere Amsterdammers een lastig onderwerp is. Zelden hebben zij een strak of vastomlijnd plan voor de toekomst. Uit de interviews blijkt dat sommige ouderen liever zorgen voor een goed leven in het hier en nu en minder bezig willen zijn met 'wat als'-vragen'. De toekomst valt niet te voorspellen, dus heeft jezelf daarop voorbereiden ook weinig zin, zo redeneren sommigen. Want, zo denken ze: als je er nu niet over nadent, dan zit je ook nog niet in de eindfase van je leven.

Een oudere mevrouw woont met haar man ruim vijftig jaar in dezelfde woning in Osdorp. Zij zijn beiden moeilijk ter been. Samen redden ze het op dit moment met ondersteuning van de thuiszorg. Zij wil liever niet nadenken over hoe lang het allemaal nog goed gaat in huis. Tegelijkertijd maakt zij zich wel degelijk zorgen, vooral over wat er gebeurt als haar man iets zou overkomen. Zij kan dan niet meer alleen wonen, maar accepteert dit gegeven zonder over de consequenties na te denken.

86-jarige vrouw, Nieuw-West

'Ik denk niet na over de toekomst. Dan word je gek, dat moet niet. We zien het wel. Zo denk ik erover. We zien het wel.'



Toch zijn er ook ouderen die wél bewust nadenken over de toekomst, en bijvoorbeeld verhuizen naar een Lang Leven Thuisflat. Een man in de Jordaan is zich er langzaamaan van bewust dat hij ouder wordt. Hij heeft geen partner of nabije familie en is voor de sociale contacten verhuisd naar de Lang Leven Thuisflat. Misschien dat hij in de toekomst meer zorg nodig heeft. Maar in het nu al heel concreet nadenken over wat hij mogelijk gaat nodig hebben in de toekomst? Dat is zinloos, vindt hij. Deels heeft deze terughoudendheid te maken met wat nadenken over de toekomst impliceert. Voor veel ouderen betekent dit het erkennen dat zelfstandig thuis wonen op een dag niet meer gaat. Dat ze moeten



verhuizen naar een andere woning. Of naar een verzorgingshuis. En dit is voor veel Amsterdammers niet iets om naar uit te kijken, maar eerder een schrikbeeld. De eigen woning staat voor autonomie, voor een leven lang opgebouwde herinneringen, voor de buurt die je kent. De gedachte daarvan afscheid te moeten nemen is zo confronterend, dat het makkelijker is om er niet over na te denken.

Ook voor mantelzorgers is nadenken over de toekomst ingewikkeld. Zij zien vaak eerder dan de oudere zelf dat de situatie onhoudbaar wordt. Tegelijkertijd worstelen zij met de wens van hun naaste om zo veel mogelijk zelf de regie te houden. Het gesprek over de toekomst aangaan is ook voor de mantelzorger moeilijk wanneer de oudere dat zelf niet wil.

Uit de gesprekken blijkt dat men het lastig vindt om de stap te zetten om over de toekomst na te gaan denken:

Mantelzorger, de Jordaan

‘Mijn vrouw ziet nog niet de ernst van de situatie in. En kan zich geen beeld van de toekomst vormen van als het nog slechter gaat. Ik kan dat maar al te goed. De aanvraag voor de Wlz⁸ gaat toch nu starten, anders kun je niet op een wachtlijst komen van twee tot drie jaar.’

Voor mantelzorgers levert dit een spanningsveld op tussen het respecteren van de keuzes van de oudere zelf en de preciaire situatie. Soms zet de mantelzorger een eerste stap in het zoeken naar andere huisvesting, omdat de praktische realiteit van wachtlijsten en indicaties ervoor zorgt dat uitstellen niet langer gaat.

8 Wet langdurige zorg, deze regelt de financiering van intensieve en permanente zorg.

Ouderen vinden het fijn als ze nog gewoon thuis kunnen wonen, geven ook beroepskrachten aan. Zij herkennen het beeld dat ouderen het moeilijk vinden om na te denken over een verhuizing, terwijl het nu allemaal nog – enigszins – gaat. Toch stimuleert een wijkverpleegkundige in Amsterdam Centrum ouderen wel om vooruit te kijken:

Wijkverpleegkundige, Centrum

‘Ga eens rondkijken. Ga eens kopjes koffie drinken bij huizen waarvan je denkt: ‘Nou dat is wel leuk.’ Laat je eens rondleiden. Want als je eenmaal op dat punt bent en je wordt ergens geplaatst, dan heb je er weinig invloed meer op.’

Soms is verhuizen de enige juiste oplossing, ook al is er niet een goede plek te vinden. Want die plek is weer afhankelijk van de juiste indicatie en die moet op tijd worden aangevraagd. Het zetten van die stap kan echt moeilijk zijn voor mensen; zij zien er vaak als een berg tegenop.

Sommige ouderen die zijn gesproken voor dit onderzoek zijn heel resoluut. Een 83-jarige mevrouw in de Jordaan vertelt:

83-jarige vrouw, de Jordaan

‘Als ik niet meer voor mezelf kan zorgen, dan wil ik dood. Kijk, je gaat ook een keer dood. En als je 83 bent, dan mag je al niet mopperen. Ik vind in de tachtig, dan moet je een keer doodgaan.’

Uit de gesprekken met vrijwilligers blijkt dat het voor hen vaak goed duidelijk is wanneer het met een zelfstandig wonende oudere niet meer gaat. Bijvoorbeeld als de mantelzorger het niet meer volhoudt of wanneer er een crisis optreedt.

Een oudere meneer woont al decennia aan de gracht in de Jordaan. Door een progressieve ziekte is hij in de loop der jaren steeds minder mobiel geworden; zijn oudere vriendin is zijn mantelzorger. Er is sprake van veel ondersteuning: door een vrijwilliger die éénmaal per week langskomt, thuiszorg, een fysiotherapeut aan huis en zijn twee dochters. Maar alles overziend komt de dagelijkse zorg neer op zijn vriendin op leeftijd. Alle gesprokenen zijn het erover eens dat hij – mocht er iets met de vriendin gebeuren – acuut niet meer thuis kan wonen. En zelfs nu is de situatie buitengewoon kwetsbaar, omdat soms sprake is van zeer gebroken nachten en valgevaar in de nacht. Eén keer per week komt er een vrijwilliger langs, zodat de vriendin wat tijd voor zichzelf heeft. Maar naast alle planbare zorg, is er ook de zorg die niet te plannen is, zoals: wat gebeurt er als hij valt?

Vrijwilliger, de Jordaan

‘Volgens mij loopt alles wel soepel nu. Maar als het erger wordt, dan moet hij naar een verzorgingshuis. En dat wil hij niet. Maar ook nu geldt al: als hij valt, wat dan? Dat kan ook niet worden opgelost met vijf vrijwilligers door de week heen.’

Daar zit meteen de praktische grens van vrijwillige, individuele inzet bij het langer thuis wonen van oudere Amsterdammers. Vrijwilligers kunnen niet 24/7 paraat staan. En crisismomenten kun je niet plannen of organiseren met een extra vrijwilliger die wekelijks langskomt.

INZICHT 4

Ouderen zijn op zoek naar zorgzaamheid in de buurt

Veel geïnterviewde ouderen hebben hun buurt ingrijpend zien veranderen. Het oude buurtgevoel is verdwenen en wat ervoor in de plaats komt, voelt soms afstandelijk. Hoe kan in deze veranderde buurten toch toegankelijke zorgzaamheid ontstaan?

Sociale cohesie

Uit de gesprekken blijkt dat veel ouderen hun buurt en de omgang met elkaar hebben zien veranderen. Waar burens vroeger meer als vanzelfsprekend voor elkaar klaarstonden, loopt men nu vaker langs elkaar heen.

In Nieuw-West staan de draagkracht en sociale cohesie in sommige buurten onder druk door de instroom van mensen met lage inkomens met veel complexe problematiek en een mix aan culturen. Daarnaast vindt in sommige delen van Nieuw-West ook gentrificatie plaats, met nieuwe bewoners die weinig binding hebben met de buurt. Een bewoner die al zeventien jaar in dezelfde straat woont in Nieuw-West, vertelt dat zij haar burens nog steeds niet kent. Volgens een andere bewoner, die al decennia in dezelfde buurt woont, was de sfeer vroeger anders. Iedereen praatte met elkaar en hielp elkaar. Dat ervaart de bewoner nu anders.

Voor sommige ouderen in Nieuw-West zorgt de veranderde samenstelling van de buurt voor een gevoel van ontheemding. De gesproken ouderen wonen soms al bijna sinds de bouw ervan in een flat of straat en hebben in de loop der jaren bijna iedereen zien vertrekken. De nieuwe bewoners die daarvoor in de plaats zijn gekomen, zijn volgens hen soms moeilijk benaderbaar.





89-jarige man, Nieuw-West

'De mensen die hier vroeger woonden, waren allemaal fantastisch. Als het warm was zaten we met z'n allen op een balkon of gezellig met z'n allen aan de waterkant. Nu wonen er allemaal nieuwe mensen hier, heel veel buitenlanders enzo, die zeggen niet eens gedag. Maar er zijn wel aardige mensen bij, hoor.'

Een oudere inwoner van Sloterveer is geboren in Turkije en woont sinds 1971 in Nederland. Zij herkent ook dat er vroeger meer verbondenheid in de buurt was:

81-jarige vrouw, Nieuw-West

'Vroeger was het zo leuk. Samen praten, elkaar helpen. Nu is het anders. Je leeft langs elkaar.'

Toch kent zij nog veel mensen in de wijk en wordt ze liefkozend 'de koningin van de buurt' genoemd. Ze geeft naailessen en gaat twee tot drie keer per week naar buurthuis De Honingraat. Daar verzorgt ze elke vrijdagochtend een ontbijt voor een groep Turks-Amsterdamse vrouwen. Zij laat zien dat buurtverbondenheid nog steeds mogelijk is, al vraagt het wel actieve inzet.

De veranderende buurten en hun inwoners hebben ook hun weerslag op het vrijwilligerswerk. Een professional in Nieuw-West stuurt veel vrijwilligers aan en beschrijft het als volgt:

Welzijnswerker, Nieuw-West

'Mensen waren vroeger voor altijd vrijwilliger. Dat hoorde erbij in deze buurt. Nu zoeken ze een eenmaligheid.'

Dit sluit aan bij het verhaal van een van de gesproken jongere vrijwilligers. Zij merkt op dat mensen van haar leeftijd niet meer graag een vaste rol als vrijwilliger willen hebben.

In dit kader benoemt een vrijwilligerscoördinator het belang van een makkelijke instap voor vrijwilligers. Als je meteen allerlei eisen gaat stellen, dan wordt niemand vrijwilliger. De vraag moet zijn: wat wil je doen?

Uit de gesprekken met ouderen in de Jordaan blijkt dat de meeste bewoners daar wel contact hebben met de burens. Een mevrouw kaart wekelijks met de buurvrouw en heeft veel contact met één stel burens. Tegelijk zijn veel van haar oorspronkelijke burens overleden in de 33 jaar dat zij in het gebouw woont. Met de nieuwere bewoners – waarvan de meesten werken – heeft zij minder contact; al groeten ze elkaar wel. Ze benoemt ook een buurman op de begane grond die samen met zijn vrouw de straat schoonhoudt en planten onderhoudt.

Een andere geïnterviewde woonde 36 jaar in Oud-West en verhuisde recent preventief naar Lang Leven Thuisflat De Laurierhof. Over zijn nieuwe woonomgeving is hij goed te spreken: hij ervaart De Laurierhof als een gemeenschap. Ook de cafés in de buurt zijn belangrijk voor zijn sociale leven. Hij ziet het als toekomstbestendig dat alles op loopafstand is.

Woonconcepten als Lang Leven Thuisflats proberen bewust verbondenheid te creëren voor huurders binnen de sociale-huurgrens, waarbij mensen langer thuis kunnen wonen dankzij de samenwerking tussen bewoners, woningcorporatie, zorgpartij en welzijnsorganisatie.

Een andere bewoner van De Laurierhof was vroeger pastoor en leger-predikant en groeide op in de Palmstraat in de Jordaan. Hij is zeer betrokken bij de buurt. Hij fungeert als een soort conciërge.

78-jarige man, de Jordaan

'Ik loop elke avond door het hele huis... dan ga ik met de lift naar boven, dan loop ik over de derde etage. Als er wat is, dan kan je me gewoon aanspreken.'



Toen een eenzame buurvrouw vroeg of hij koffie kwam drinken, heeft hij haar geholpen contact te leggen met de welzijnswerker van DOCK die betrokken is bij de Lang Leven Thuisflat.

Fysieke woonomgeving

Naast sociale cohesie speelt de fysieke woonomgeving een cruciale rol. De Amsterdamse woningvoorraad sluit vaak slecht aan bij de wens om langer thuis te wonen. Ouderen wonen driehoog zonder lift, durven steile trappen niet meer op en af of kunnen niet naar de supermarkt door de aanwezigheid van een lastig bruggetje op hun route.

Dominee, Nieuw-West

'Die woningen hier in Slotermeer zijn al ver over datum. Een steile trap, moeite om het warm te houden.'

Sommige geïnterviewden worden geholpen door familie die een geschikter appartement regelt, maar velen hebben geen alternatief. Beroepskrachten zien het tijdens hun huisbezoeken: woningen die zijn verouderd, die steile trappen hebben en slechte isolatie. Het zijn mede de trappen, bruggen en kapotte liften die bepalen of iemand nog naar buiten kan.

POH, de Jordaan

‘Als POH zie ik ook kwetsbare ouderen. Veel mensen wonen op een bovenwoning op de gracht. Daar mogen geen trapliften in gebouwd worden. Zo worden deze mensen steeds kwetsbaarder. Ik zie bijvoorbeeld veel dames van 80-plus. Leuke, artistieke vrouwen die geen kinderen hebben. Allemaal hebben ze een mooie carrière gehad en ze zitten nu in hun bovenwoning. Hebben nog wel vriendinnen, maar die vallen ook één voor één weg. Soms zijn ze op zoek naar een andere woning, maar dat gaat natuurlijk niet makkelijk.’

Een mevrouw in Slotermeer beschrijft dat zich tussen haar woning en het winkelcentrum een bruggetje bevindt. Daar kan zij met haar eveneens hoogbejaarde man niet alleen overheen komen. Zij had kortstondig hulp van een vrijwilliger die haar begeleidde:

86-jarige vrouw, Nieuw-West

‘Twee keer kwam de vrijwilliger langs. Toen kon ik wel over het bruggetje. Maar hij is er niet meer. Dat bruggetje hadden ze nooit zo moeten maken.’

En ook in de Jordaan is het volgens de door ons gesproken bewoners die niet goed ter been zijn lastig. De stoepen zijn vaak smal, fietsen staan regelmatig in de weg en de bruggen zijn steil.

Ook wanneer er voorzieningen zijn om ouderen mobieler te houden, stuit men regelmatig op hindernissen. Een oudere dame in Slotermeer heeft bijvoorbeeld een scootmobiel, om zelf naar het buurthuis en de supermarkt te gaan. De scootmobiel staat in haar schuurtje, maar dat ‘mag niet van de brandweer’, geeft ze aan. Sterker nog: inmiddels wil de woningcorporatie het hele schuurtje weg hebben.

Vertrouwd gezicht

Het hebben van een vertrouwd gezicht in de buurt, wordt vaak benoemd in de gesprekken met ouderen. Iemand die als ‘achtervang’ kan fungeren, die je gemakkelijk en laagdrempelig kan bellen als er wat is.

Een welzijnswerker in het buurthuis regelde alles voor een oudere bewoner in de Jordaan. De formulieren, de aanvragen, de contacten met instanties. Voor de bewoner was het simpel: als er iets was, belde ze hem. Maar nu werkt de welzijnswerker er niet meer en staat ze er alleen voor. Ze raakt de weg kwijt in een landschap van organisaties waarvan ze de namen amper uit elkaar kan houden. Buurteam, Lindeboom, Faïsa, Wmo, Argonaut, Welzorg: wie doet wat? De onoverzichtelijkheid vindt ze moeilijk.

Haar ervaring staat niet op zichzelf. Uit de gesprekken blijkt dat ouderen het fijn vinden als er één vertrouwd persoon is waarmee ze contact hebben. Iemand die luistert, die meekijkt, die weet door te verwijzen wanneer dat nodig is. Iemand die je kent en die jou kent. De bewoners van de Lang Leven Thuisflat in de Jordaan hebben zo iemand gevonden in de welzijnswerker die er bijna dagelijks is. Als er iets is, gaan ze naar haar toe. Het menselijke contact is hierbij heel belangrijk.

Beroepskrachten herkennen dit. Vertrouwen opbouwen kost tijd. Bewoners voelen zich gehoord door degene die het vertrouwen heeft gewonnen, legt een buurtwerker in Nieuw-West uit. Dat kan de huisarts zijn, maar net zo goed een welzijnswerker of een actieve buurman. Volgens de buurtwerker zouden zij de sleutel moeten vormen tot verdere ondersteuning. Het systeem zou hierop moeten inspelen door stakeholders zoals huisartsen, fysiotherapeuten en thuiszorgmedewerkers te betrekken bij welzijns-vraagstukken.

Er is veel aanbod van zorg, welzijn en ondersteuning in Amsterdam, maar doordat het zo versnipperd is over verschillende plekken, is het onoverzichtelijk. Een concrete plek in de buurt die voor iedereen bereikbaar is en waar je voor van alles terecht kunt, op bijvoorbeeld tweehonderd meter van thuis, zou langer thuis wonen voor veel ouderen haalbaarder maken.

Welzijnswerker, Nieuw-West

‘Langer thuis wonen vergt een andere infrastructuur in de wijk. Soms heb je een boodschappenmaatje nodig, soms een klusteam, soms vervoer, soms een plek om sociaal contact te vinden. Die zouden allemaal op zo’n korte afstand aanwezig moeten zijn.’

Mantelzorgers merken ook dat het gemak van vroeger en even je burens om hulp vragen soms is verminderd.

Mantelzorger, de Jordaan

‘In dit gebouw is vrij veel verloop; dus we kennen niet iedereen meer. En ik vraag de buurman wel eens om hulp als mijn vriend is gevallen. Maar dan kijkt zijn vrouw van: ‘Dit kan toch niet langer?’ Dus daar ben ik ook terughoudend in.’

In Nieuw-West benoemt een dochter de goede contacten van haar moeder met de burens. Zij helpen haar met onder andere dagelijkse boodschappen. Dit geeft de dochter direct wat lucht; daardoor hoeft zij niet elke dag langs haar moeder te gaan.

De door ons gesproken mantelzorgers geven aan dat een vertrouwd gezicht en menselijke instanties van groot belang zijn. Want alles wat extra moeite kost - bijvoorbeeld iedere doorverwijzing naar een nieuw contactpersoon binnen een organisatie - komt bijna altijd neer op mantelzorgers, die al genoeg te doen hebben. Een mantelzorger in de Jordaan omschrijft dat het leven makkelijker wordt als de zorg betrouwbaarder is. Bijvoorbeeld door de tijdspanne waarbinnen de zorgverlener aan huis komt te verkleinen. Dus dat de afspraak niet is dat de zorg tussen 9 en 14 uur komt, maar tussen 9 en 10 uur. Een mantelzorger in Nieuw-West vertelt dat zij bij veel instanties als contactpersoon voor haar moeder staat aangemeld, maar dat de instanties toch haar moeder blijven bellen. Dit zorgt voor veel ruis en onduidelijkheid, bij zowel moeder als dochter.



INZICHT 5

Vrijwillige ondersteuning vergt maatwerk

Vrijwillige ondersteuning speelt een belangrijke rol in het langer thuis wonen van Amsterdamse ouderen. Bij bijna alle gesproken ouderen is sprake van vrijwillige ondersteuning. Hetzij individueel, bijvoorbeeld als maatje. Hetzij collectief, bijvoorbeeld via een groepsactiviteit.

Collectieve activiteiten

In de onderzochte buurten worden veel collectieve activiteiten aangeboden in bijvoorbeeld buurthuizen, in buurtkamers, bij vrijwilligersorganisaties en bij kerken. Buurthuizen zoals De Honingraat in Slotermeer of het Claverhuis in de Jordaan zijn plekken waar mensen samenkomen.

Veel van de gesproken ouderen maken graag gebruik van deze activiteiten of organiseren deze in sommige gevallen zelf. Voorbeelden zijn het vrijdagse ontbijt voor Turks-Amsterdamse vrouwen in De Honingraat, de koffie-inloop bij vrijwilligersorganisatie ESAN in Nieuw-West, de wekelijkse lunch-voor-één-euro in het Claverhuis of de buurtmaaltijd in kerk De Bron in Slotermeer. De activiteiten worden vaak met vrijwillige ondersteuning aangeboden.

De activiteiten en ontmoetingsplekken hebben een belangrijke plek in het leven van de ouderen vanwege hun sociale functie en ook omdat de activiteiten zorgen voor structuur in de week. Daarnaast fungeren sommige van deze plekken als vraagbaak: men kan er terecht met vragen over de eigen woning, maar ook voor financiële vragen en zingevingsvraagstukken.

De activiteiten bieden daarnaast een goede mogelijkheid om zelf ook vrijwilliger te worden, zoals bij de oudere mevrouw die als vrijwilliger naailessen geeft in buurthuis De Honingraat van welzijnsorganisatie Eigenwijks. Deze mevrouw krijgt geen ondersteuning van vrijwilligers; zij is er zelf één. De welzijnswerker van Eigenwijks bevestigt het belang van actieve ouderen:

Welzijnswerker, Nieuw-West

'Ze zijn er gewoon. En ze zijn superactief. Ze nemen zelf ook veel initiatief.'

Belang van een divers aanbod

Hoewel er veel te doen is in Amsterdam, sluit het aanbod lang niet altijd aan bij de behoeften van alle ouderen. Dat mensen toch blijven komen, heeft met de sociale component te maken: iets is beter dan niets.



In sommige gesprekken komt nadrukkelijk terug dat de aard en de inhoud van de activiteiten niet aansluiten bij de belevingswereld van de ouderen:

88-jarige vrouw, Nieuw-West

'Er wordt vaak alleen maar gebabbeld. Het is niet interessant, maar ik ga toch. De mensen zijn aardig.'



Een oudere man in Nieuw-West heeft altijd een uitgebreid cultureel leven gehad en heeft interesse in onder andere filmhuisfilms, poëzie en wereldmuziek. Hij gaat wekelijks naar een koffiemoment in een buurtkamer, maar vindt het lang niet altijd interessant.

72-jarige man, Nieuw-West

'De andere bewoners hebben niet zo veel interesses. Ik heb een paar keer voorgesteld: iemand vertelt iets interessants en de rest luistert daarnaar. Maar dat willen ze niet, ze geloven daar niet in. Er wordt alleen gebabbeld.'



Een mantelzorger in de Jordaan heeft met zijn vrouw dagbesteding in de buurt geprobeerd. En dat beviel niet goed:

Mantelzorger, de Jordaan

'Die dagbesteding was zo verschrikkelijk. Daar gingen ze allemaal stomme dingen doen.'

Een POH'er in de Jordaan gaat op innovatieve wijze om met ouderen die niet gemakkelijk aansluiting vinden bij collectieve activiteiten. Zij legt uit dat er veel wordt georganiseerd door het buurtteam of het buurthuis, maar dat veel van 'haar' ouderen daar geen zin in hebben. Wat die ouderen wél willen, is elkaar ontmoeten in een kroegje. 'Dan ben je gewoon een mens', ervaren zij. Daarom organiseert de POH'er het Ouderencafé in de Jordaan.

'Met het Ouderencafé bieden we gezelligheid, om de week in café Brandon. Het zit altijd vol en is gezellig. We hebben nu ook veel aanloop van 70-plussers buiten de huisartsenpraktijk, dus het is echt een buurt ding geworden. Er ontstaan ook echt connecties. Dus als iemand in het ziekenhuis ligt, wordt er een kaart geschreven.' – POH, de Jordaan

Een superdiverse stad als Amsterdam kent inmiddels ook een superdiverse groep ouderen, met tal van verschillende interesses en levensstijlen. Het aanbod aan activiteiten sluit daar volgens de gesproken ouderen nog niet goed genoeg op aan of is niet goed genoeg vindbaar. Tegelijkertijd is voor een groep kwetsbare ouderen collectieve ondersteuning niet haalbaar of wenselijk. Deze groep bestaat uit ouderen die bijvoorbeeld hun huis niet uit kunnen of willen of die eerst vertrouwen moeten opbouwen voordat ze naar een collectieve activiteit durven te gaan. Voor sommigen is de drempel om aan groepsactiviteiten mee te doen ook te hoog, omdat de angst bestaat dat de groep onpersoonlijk is.

Individuele ondersteuning

Individuele ondersteuning kan voor ouderen die hun huis niet uit kunnen of willen of die niet van groepen houden een oplossing bieden. Deze ondersteuning is vaak gericht op emotionele steun, persoonlijke aandacht en/of praktische hulp. Of de individuele ondersteuning succesvol is, hangt af van de 'match' met de ondersteuner en met wederkerigheid.

De drempel om individuele ondersteuning in te roepen is soms hoog, juist omdat een oudere daarmee 'toegeeft' hulpbehoevend te zijn, meer nog dan bij het bezoeken van een groepsactiviteit.

Regelmatig komt in gesprekken met ouderen met individuele ondersteuning naar voren dat wederkerigheid een belangrijk begrip is. De relatie tussen de vrijwilliger en de persoon die geholpen wordt is wederkerig; hij is niet eenzijdig. Beide partijen geven én ontvangen iets. Door wederkerigheid vermindert het gevoel van afhankelijkheid en daardoor stijgt het gevoel van eigenwaarde.

Een mevrouw in de Jordaan kwam door knieproblemen maandenlang niet buiten. Via haar huisarts kwam ze bij Burennetwerk terecht, dat haar koppelde aan een vrijwilliger. De klik was zo goed dat de vriend van de vrijwilliger inmiddels ook vrijwilliger bij haar is. De vrijwilligers helpen haar met boodschappen, gaan samen met haar naar de markt op de Lindengracht en komen ook gewoon gezellig koffiedrinken. De mevrouw vond het 'buitengewoon moeilijk' om om hulp te vragen, gaf ze aan. De match met de vrijwilliger was meteen goed – het was alsof zij elkaar al lang kenden. Maar de oudere dame krijgt niet alleen hulp van de vrijwilligers, zij helpt hen op haar beurt door ze Franse les te geven. De oudere dame komt oorspronkelijk uit Frankrijk en het stel heeft interesse om ooit naar Frankrijk te verhuizen. En zo ontstaat een wederkerige relatie, waarbij beide partijen iets aan elkaars leven toevoegen.

71-jarige vrouw, de Jordaan

'Het gaat er toch om dat je mensen niet alleen maar voor jou laat komen, maar dat je er ook zelf iets tegenoverstelt. [...] Want ik ben iemand die helemaal niet zo graag hulp vraagt. En dan wil je gewoon het gevoel hebben van: oké, zij doen iets voor mij, maar ik kan ook nog iets voor hen betekenen.'

In de gesprekken met ouderen gaat individuele vrijwillige inzet over: van betekenis zijn, ontmoeting, hulp bieden bij praktische zaken en meedoen. Dit wordt ook door de gesproken beroepskrachten gezien als enorm waardevol en aanvullend op de zorgblik. Een wijkverpleegkundige in de Jordaan benoemt dat 'een vrijwilliger weer heel anders kijkt dan een zorgprofessional'. En een wijkprofessional in Nieuw-West zegt: 'Vrijwilligerswerk moet ouderen weer een perspectief bieden. Want: iemands netwerk kan er groter door worden, het kan iemand weer structuur in het leven geven.'

Tegelijkertijd worden door beroepskrachten ook de grenzen van vrijwilligerswerk bij oudere Amsterdammers duidelijk gemarkeerd. Zij kunnen niet de professionele zorg uit handen nemen.

Wijkverpleegkundige, de Jordaan

‘Maar ja, vrijwilligers lopen ook tegen grenzen aan natuurlijk. Daar kan je geen professionele handelingen van verwachten.’

Individueel vrijwilligerswerk bij ouderen is bijna altijd persoonlijk en dichtbij. Dit is ook een uitdaging die uit veel gesprekken naar voren komt: het aanbod aan vrijwilligers is afhankelijk van beschikbaarheid, afstand en klik. Een mevrouw in de Jordaan zocht een maatje, en die zoektocht duurde enkele maanden. Pas bij het derde maatje voelde zij een klik. Een mevrouw in Nieuw-West heeft één keer een maatje over de vloer gehad en kreeg daarna geen ondersteuning meer.

Naast die klik, moet ook de vrijwillige inzet voor de vrijwilliger aansluiten bij de eigen intentie om vrijwilliger te zijn. Soms levert dat moeilijke situaties op:

Vrijwilliger de Jordaan

‘Het is soms ook wel lastig dat de gesprekken zo oppervlakkig blijven. Zij heeft niet zo veel zin om wat meer de diepte in te gaan, dat gaat ze uit de weg, denk ik. Terwijl ik niet zo van de small talk ben.’

En wanneer de matching is geslaagd, ervaren vrijwilligers zelf soms ook grenzen. De vrijwilliger ziet soms veel problemen bij de oudere thuis: een onpraktisch huis, achterstallig onderhoud, een overbelaste mantelzorger of een slechte band met de kinderen. Soms is het voor de vrijwilliger lastig om zich tot dit soort zaken te verhouden, zeker als de vrijwilliger primair is ingeschakeld voor het gezelschap houden van de oudere.

Ook zijn er vrijwilligers die wel meer zouden willen betekenen voor ouderen die veel zorg nodig hebben. Maar zij kunnen dit soms fysiek niet aan of voelen zich er niet prettig bij, omdat dat wat zij kunnen doen om te helpen te persoonlijk wordt of omdat ze bang zijn iets verkeerd te doen.

Al deze situaties kunnen wringen voor de vrijwilliger. Treffend werd dit als volgt verwoord:

Vrijwilliger de Jordaan

‘Ik zou wat meer willen toevoegen. Want je ziet wat daar moet gebeuren. Soms vliegt het toch wel even door mij heen: is dit nog wel verantwoord? Maar wat kan ik doen?’

Specifiek in Nieuw-West is in enkele gesprekken met ouderen met een biculturele achtergrond ter sprake gekomen dat zij liever betalen voor ondersteuning dan dat zij die vrijwillig krijgen. Zo houd je het zakelijk, vinden zij.

Voor mantelzorgers kan vrijwillige ondersteuning een waardevolle aanvulling zijn. Het is wel belangrijk dat deze ondersteuning goed aansluit bij de situatie. Uit de gesprekken blijkt dat mantelzorgers vaak moeite hebben met het enorme aanbod aan organisaties en de vraag welke hulp passend is. De versnippering van het aanbod maakt het moeilijk om overzicht te houden, juist voor mantelzorgers die al veel op hun bordje hebben. Dit vergroot de druk op de mantelzorger.

Wanneer de match goed is, kan een vrijwilliger daadwerkelijk de mantelzorger ontlasten, zodat deze even tijd voor zichzelf heeft. Maar het vinden van die goede match is ingewikkeld, zeker als de zorgsituatie van de oudere complex is.

Ook speelt vraagverlegenheid een rol. Mantelzorgers zijn gewend om te zorgen, niet om hulp te vragen. En als ze dat wel doen, weten ze niet altijd waar ze moeten aankloppen. De ene instantie verwijst door naar de andere en contactpersonen wisselen.



Enkele oudere Amsterdammers die voor dit onderzoek geïnterviewd zijn

WIE DOET WAT?

3 Rondetafelgesprekken

Naast de individuele interviews met oudere Amsterdammers en hun netwerk zijn drie rondetafelgesprekken georganiseerd met ouderen. Tijdens deze sessies bespraken we de volgende vragen: waar maken de ouderen zich zorgen om, hoe zien de ouderen hun toekomst en waar zit de ondersteuning in het netwerk?

De rondetafelgesprekken vonden plaats op drie locaties. In buurtcentrum De Honingraat in Nieuw-West spraken vier ouderen openhartig over hun dagelijks leven en wat er beter kan. In een ouderenflat aan de Marnixstraat in de Jordaan schoven vijftien ouderen aan. En in Lang Leven Thuisflat De Laurierhof wisselden drie bewoners van gedachten over wat hen bezighoudt. Drie verschillende plekken, drie verschillende groepen, maar opvallend veel overeenkomsten en gedeelde zorgen.

Wat baart zorgen?

Een van de belangrijkste terugkerende thema's is dat de sociale infrastructuur van vroeger niet meer op dezelfde manier bestaat. Vroeger hielpen burens elkaar meer. De sociale controle en het onderlinge contact zijn minder vanzelfsprekend geworden. Ook worden een toenemende drukte en anonimiteit in de stad ervaren. Kortom: dit vanzelfsprekende nabuurschap is minder geworden.

Een andere zorg is de informatievoorziening. Hoe vind je hulp, bijvoorbeeld via een vrijwilligersorganisatie, als je dit nodig hebt? Deelnemers in de Jordaan noemden de huisarts en het maatschappelijk werk als bekende wegen, maar gaven ook aan dat zij geen overzicht hebben van alle verschillende formele en informele organisaties die er bestaan. Wie doet wat, en hoe kom je daar terecht?

Een ander concreet hiaat dat meerdere keren werd benoemd, is de digitale wereld. Veel ouderen kunnen digitaal niet of amper meekomen en lopen daardoor vast bij praktische zaken, variërend van het regelen van financiën tot het vinden van informatie over vervoer of zorg. Dit maakt hen afhankelijker van anderen dan nodig is.

Deelnemer rondetafelgesprek Nieuw-West

'De digitale wereld maakt alles moeilijker.'



Ook de openbare ruimte werd als knelpunt benoemd. Volle stoepen, smalle trottoirs, scheve tegels en constante wijzigingen in het openbaar vervoer hebben voor mensen met een rollator of rolstoel grote gevolgen.

Tot slot werden de kwaliteit van het buurtteam en soortgelijke voorzieningen aangestipt. Niet iedereen heeft hier goede ervaringen mee. Ook het wantrouwen richting de overheid is een gegeven waarmee rekening moet worden gehouden. Meerdere deelnemers uitten scepsis over regelingen, organisaties en beleid. Dat maakt het bereiken van deze groep lastiger, maar des te noodzakelijker. De behoefte aan concrete, praktische ondersteuning is groot. Als deze uitblijft is de teleurstelling bij de deelnemers groot en wakkert dit het gevoel aan dat men er alleen voor staat.

De toekomst

Opvallend is ook dat de ouderen tijdens deze rondetafelgesprekken, net als bij de individuele interviews, aangeven het lastig vinden om over de eigen toekomst na te denken. Het is niet zo dat een gesprek over de toekomst makkelijker gaat als dit met meerdere personen wordt gevoerd, zo blijkt uit de rondetafelgesprekken die zijn gevoerd. Ook het formuleren van een individuele hulpvraag bleek lastig. Veel mensen leggen zich neer bij de beperkingen die ouder worden met zich meebrengt. Een meneer in de Jordaan formuleerde dit als volgt:

Deelnemer rondetafelgesprek de Jordaan

'Wij zijn allemaal 80-plus, natuurlijk hebben we beperkingen. Dat hoort bij het leven.'



Een ander punt van aandacht is de vraag wie straks, als het echt niet meer gaat, de regie overneemt. Nu gaan de door ons gesproken ouderen nog zelf naar buiten en regelen zij nog zelf hun zaken. Maar de grens tussen 'het gaat nog' en 'het gaat niet meer' is dun. En voor wie geen nabije familie of naasten heeft, is die overgang extra kwetsbaar.

Deelnemer rondetafelgesprek Nieuw-West

'Nu 't nog kan, ga ik liever zelf naar buiten dan dat iemand mij thuis komt helpen. Als dat niet meer gaat, wil ik wel een vrijwilliger die langskomt.'



Een deelnemer in De Laurierhof stelde de vragen scherp: wat doe ik als ik hulp nodig heb, durf ik hulp te vragen en wat kan ik zelf nog betekenen voor een ander? Dat zijn vragen die des te urgenter worden naarmate de woning of buurt minder goed aansluit bij de beperkingen die het ouder worden met zich meebrengt.





Het netwerk

De rondetafelgesprekken lieten ook de energie en de veerkracht van de ouderen zien. Want die hebben ze. Op alle drie de locaties bleek dat ouderen zelf ook veel organiseren en voor elkaar doen. Soms zonder dat zij dit zelf benoemen als 'ondersteuning' of 'hulp'.

In De Honingraat vormen de bezoekers onderling netwerken, waarbij mensen op elkaar letten, zij praktische zaken samen regelen en verhalen uitwisselen. Het buurtcentrum fungeert zo als een sociale en informele ontmoetingsplek.

Deelnemer rondetafelgesprek Nieuw-West

'Als je naar De Honingraat gaat, dan hoef je niet thuis te zitten. Je vertelt wat aan je buurman en die heeft ook weer een verhaal.'



In de ouderenflat in de Jordaan gaat het onderlinge netwerken nog een stap verder. Daar is bewust een gezamenlijke woonvorm gecreëerd die draait op onderling contact en betrokkenheid. Er is een gemeenschappelijke ruimte met wekelijkse activiteiten die door bewoners zelf worden georganiseerd en er zijn drukbezochte app-groepen voor praktische zaken, zoals hulp vragen bij de boodschappen als je deze zelf even niet kunt doen.

Deelnemer rondetafelgesprek De Jordaan

'We worden hier nooit eenzaam. Er heerst echt een groot familiegevoel.'



Op de vraag over behoefte aan ondersteuning, antwoordde een deelnemer uit de ouderenflat: 'Waarom zou je iemand inhuren als je burens hebt?' Dit is een treffende samenvatting van wat het familiegevoel is. In de Jordaan zijn bewoners niet alleen ontvangers van zorg en ondersteuning, maar ook mensen die zelf actief bijdragen aan hun eigen gemeenschap.

In Lang Leven Thuisflat De Laurierhof werd deze wederkerigheid expliciet benoemd als kernwaarde voor het samenleven:

Deelnemer rondetafelgesprek De Jordaan

'Ik help mijn buurman met Nederlandse les. Wederkerigheid is belangrijk.'



De kracht in de Jordaan zit ook in kleinschaligheid en herkenbaarheid van de buurt. Ouderen kennen de ondernemers in de buurt, hun burens, hun buurt. Dit draagt bij aan hun netwerk. Cafés, kleine winkels en vertrouwde gezichten in de straat vormen geen bijzaak, maar een fundament voor wat thuis zijn kan betekenen.



DURF HULP TE VRAGEN

4 Conclusies

Op basis van de gesprekken met zestien oudere Amsterdammers, hun netwerken en de rondetafelgesprekken, kunnen we de volgende conclusies trekken.

CONCLUSIE 1

Er is een andere taal nodig om met ouderen in gesprek te gaan over ouder worden.

In de media, de beleidswereld en de professionele zorg worden ouderen vaak neergezet als vergrijzingsprobleem. Maar ouderen willen niet worden gereduceerd tot een maatschappelijk probleem. Zij zijn mensen met een eigen leven en een eigen verhaal, en zo willen ze ook gezien worden.

Bovendien gaat het gesprek over ouderen vaak over wat zij kosten of vragen van de samenleving, terwijl veel van de door ons gesproken Amsterdammers zelf actief zijn als vrijwilliger of op een andere manier een bijdrage leveren aan de samenleving. De vraag wat ouderen kunnen bijdragen, zou een prominentere plek moeten krijgen in de discussie over ouder worden.

Om recht te doen aan deze verscheidenheid van ouderen, is een andere taal nodig. Ouderen vormen geen homogene groep, ze zijn er in vele vormen.

CONCLUSIE 2

Ouderen vinden het moeilijk om een hulpvraag te formuleren. Dit geldt nog sterker voor hulpvragen in de toekomst.

Veel oudere Amsterdammers vinden het lastig om te benoemen wat zij nodig hebben en welke hulp daarbij nodig is. Dit geldt voor concrete, huidige behoeften, en nog veel meer voor latente en toekomstige behoeften. Oorzaken hiervan zijn: een gevoel van autonomie willen behouden, de wil om anderen niet tot last te zijn, de hoge drempel om om hulp te vragen en de moeite die het kost om na te denken over de toekomst.

Dit betekent dat vrijwilligersorganisaties er niet van uit kunnen gaan dat ouderen zelf contact met ze opnemen. De drempel om hulp te vragen is voor veel ouderen te hoog, en het vermogen om de eigen situatie te overzien neemt af naarmate iemand kwetsbaarder wordt. En als ouderen eenmaal in beeld zijn, kunnen vrijwilligersorganisaties er niet van uitgaan dat ouderen altijd zelf de hulpvraag kunnen formuleren.

CONCLUSIE 3

Zelfstandigheid heeft grenzen en dat vraagt om een ethisch gesprek.

De wil om het eigen leven te blijven leiden komt in dit onderzoek sterk naar voren, maar die wil heeft ook een keerzijde. Sommige ouderen wonen in omstandigheden die op den duur niet houdbaar zijn voor henzelf en voor de mantelzorger of de vrijwilliger. Dat legt een te zware last op de schouders van de mantelzorger of de vrijwilliger, en leidt soms tot situaties die voor niemand meer goed zijn.

Vrijwilligers en hun coördinatoren moeten de vaardigheid en de ruimte krijgen om na te denken en te praten over de grenzen van zelfstandigheid van ouderen en waar de grenzen van de vrijwilligers zelf liggen bij het ondersteunen van deze ouderen.

CONCLUSIE 4

Het ondersteuningsaanbod is zeer versnipperd.

Oudere Amsterdammers bewegen zich in een landschap van tientallen organisaties, loketten, regelingen en professionals. Mantelzorgers en vrijwilligers beschrijven hoe ingewikkeld het is om de weg te vinden in dit veld, zelfs voor mensen die goed georganiseerd zijn of een goede opleiding genoten hebben. Voor kwetsbare ouderen, voor mensen met een migratieachtergrond en voor ouderen van wie het netwerk beperkt is, vormt dit veld een struikelblok.

Ook de wereld van vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven is versnipperd. Er zijn veel partijen actief waar ouderen vaak niet van afweten.

CONCLUSIE 5

Vrijwilligers spelen een grote rol in de levens van Amsterdamse ouderen.

Vrijwilligers spelen een grote rol in de levens van oudere Amsterdammers en in het verminderen van de belasting van de mantelzorgers, soms zonder dat de vrijwilligers, de ouderen of mantelzorgers dit zo benoemen. Voorbeelden hiervan zijn: een maatje dat regelmatig langskomt of iemand die een oudere naar het ziekenhuis brengt. Zo wordt de druk op de mantelzorger verminderd. Door de ouderen zelf wordt dit niet altijd als vrijwilligerswerk herkend.

Maar er zijn grenzen aan wat vrijwilligers kunnen dragen. Hun rol is vaak aanvullend; zo bieden ze praktische ondersteuning en helpen ze de sociale verbinding te vergroten. Vrijwilligers zijn er niet voor medische of intensieve persoonlijke zorg. Het is belangrijk dat die grens helder is, voor de vrijwilliger zelf en voor de oudere en diens omgeving.

CONCLUSIE 6

Matching tussen de oudere en de vrijwilliger wordt steeds belangrijker.

Naarmate vrijwilligers een grotere rol spelen in het leven van ouderen, wordt de kwaliteit van de match tussen de vrijwilliger en oudere bepalender. Een professional doet het werk met een zekere professionele afstand. Bij een vrijwilliger is de relatie persoonlijker en meestal wederkerig. Dat maakt de match kwetsbaarder, maar ook waardevoller.

Uit eerder onderzoek van de Vrijwilligers Centrale Amsterdam, Samen zorgen voor Amsterdammers, bleek al dat vrijwilligerscoördinatoren een spilfunctie vervullen als poortwachter voor ondersteuningsvragen. Dit onderzoek bevestigt dat beeld en verdiept dit. Een goede match vraagt om kennis van de vrijwilliger, inzicht in de situatie van de oudere en diens netwerk, en soms ook geduld om pas na meerdere pogingen tot een goede match te komen.

GA HET GESPREK AAN



5 Aanbevelingen

Op basis van de resultaten van het onderzoek doet Vrijwilligers Centrale Amsterdam de volgende aanbevelingen:

AANBEVELING 1

Investeer in vrijwilligerscoördinatoren

De rol van vrijwilligerscoördinatoren is onmisbaar en veelzijdig; zij doen de intakes met ouderen en vrijwilligers, zij matchen die partijen aan elkaar, ze zorgen voor samenwerking met andere organisaties in het veld en zij zijn verantwoordelijk voor het ondersteunen van vrijwilligers. Het is essentieel dat vrijwilligersorganisaties tijd en ruimte (kunnen) investeren in het professionaliseren van hun vrijwilligerscoördinatoren en zorgen voor voldoende capaciteit. Alleen dan kunnen vrijwilligerscoördinatoren hun werk goed uitvoeren en voldoende ondersteuning bieden aan de vrijwilligers. De bevindingen uit het onderzoek maken duidelijk dat extra investeringen in vrijwilligersorganisaties vanuit gemeenten, zorgverzekeraars en zorginstellingen noodzakelijk zijn voor het zorgen van voldoende capaciteit en verder professionaliseren van vrijwilligerscoördinatoren.

AANBEVELING 2

Ga het gesprek aan met de vrijwilliger

Vrijwilligers kunnen in moreel zware situaties terechtkomen tijdens hun vrijwilligerswerk. Uit ons eerdere onderzoek Samen zorgen voor Amsterdammers bleek dat vrijwilligers soms meer hulp bieden dan vanuit hun rol van hen gevraagd wordt. Zo komt het in de praktijk voor dat vrijwilligers de eerste contactpersoon zijn wanneer een oudere iets overkomt. Of dat ze voor allerlei zaken gebeld worden buiten hun vaste vrijwilligersuren om. Uit het onderzoek Toekomst van oudere Amsterdammers blijkt dat ouderen zelf niet bezig zijn met het begrenzen van vrijwilligers in de hulp die zij bieden. De ouderen zijn zich er niet van bewust dat zij mogelijk de vrijwilliger overvragen, zo blijkt uit de gesprekken die zijn gevoerd. De grootste kracht van de informele zorg die vrijwilligers bieden aan ouderen,

is daarmee ook een mogelijke valkuil: een ontbrekend netwerk en de persoonlijke band die vrijwilligers met de ouderen hebben kunnen ervoor zorgen dat vrijwilligers over hun eigen grenzen gaan op het gebied van ondersteuning.

Vrijwilligersorganisaties, en specifiek vrijwilligerscoördinatoren, zijn verantwoordelijk voor het welzijn en de ondersteuning van de vrijwilligers. Om de grenzen van de vrijwilligers te bepalen en helpen bewaken, is het van belang om de vrijwilliger in zijn unieke waarde te laten zonder in de rol van hulpverlener terecht te komen. Tijdens een ethische reflectie kan een vrijwilligerscoördinator met een vrijwilliger vragen bespreken als: wat is verantwoord, waar ligt de grens van mijn inzet en hoe verhoud ik mij tot de mantelzorger?



AANBEVELING 3

Zorg voor een samenhangend en overzichtelijk aanbod

In de gesprekken die zijn gevoerd, geven de oudere Amsterdammers aan dat zij de hulp van vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties enorm waarderen. Mantelzorgers geven aan dat zij de dagelijkse zorg voor de oudere vaak alleen kunnen dragen dankzij de hulp van vrijwilligers. Voor zelfstandig wonende oudere Amsterdammers en hun mantelzorgers is vaak niet duidelijk welke mogelijkheden er zijn op het gebied van informele zorg, variërend van hulp bij boodschappen tot sociale ontmoetingsplaatsen. En dat is een gemiste kans, want die ondersteuning is op heel veel plaatsen en in heel veel vormen aanwezig in Amsterdam. De ouderen en hun mantelzorgers zouden veel baat hebben bij een overzichtelijk en samenhangend aanbod van vrijwilligersorganisaties in de buurt en iemand die ze wegwijs maakt op gebied van vrijwilligersondersteuning. Vrijwilligersorganisaties kunnen hun aanbod beter inzichtelijk en vindbaar maken, door samenwerking te zoeken met andere organisaties en het aanbod goed op elkaar af te stemmen. Zij hebben echter tijd, ruimte en daarmee extra financiering nodig om dit te kunnen doen.

AANBEVELING 4

Ga actief op zoek naar hulpvragen

Zoals in aanbeveling 3 is aangegeven, kloppen niet alle Amsterdamse ouderen en hun mantelzorgers zelf met een hulpvraag aan bij een vrijwilligersorganisatie. Veel ouderen vinden het lastig om een hulpvraag te stellen of te formuleren, blijkt uit de gevoerde gesprekken. Ook blijkt dat de gesproken oudere Amsterdammers veel waarde hechten aan wederkerigheid; dus niet alleen zorg ontvangen, maar ook iets voor een ander kunnen betekenen. Deze wederkerigheid ontstaat vaak niet vanzelf, maar kan in gesprekken met ouderen worden besproken.

Voor vrijwilligersorganisaties betekent dit dat zij tijd dienen te investeren in het actief ophalen van hulpvragen en het bespreken van mogelijke wederdiensten van de ouderen. Dit vraagt om grotere capaciteit van vrijwilligerscoördinatoren en vrijwilligers, en dus om budget voor deze investering van tijd en mankracht.



6 Literatuurlijst

Booys, M. de, Achterbergh, D., De Lange, A., Mastenbroek, C., Klop, C. & Dik, J.-W. (2018). *Startnotitie Naar reguliere integrale zorg voor kwetsbare ouderen thuis*. Diemen: Zorginstituut Nederland.

Canoy, M. (2023). *Manifest: gezond ouder worden doe je samen in de buurt*. Amsterdam: VUMC.

Canoy, M., Smelik, J. & Ham, M. (2023). *Zorgzame buurten, inspirerende initiatieven die het systeem trotseren; Nederland zorgt voor elkaar*. Utrecht: Vilans/Movisie.

Gemeente Amsterdam (2024). *Programma Ouderen in Amsterdam 2024-2029: Age Friendly City*. Amsterdam: Gemeente Amsterdam.

Gemeente Amsterdam (2025). *Definitief voorstel versterken zorgzame buurten*. Amsterdam: Gemeente Amsterdam.

Hilhorst, P. & Van den Wijngaart, M. (2024). *Samenwerking sociaal en medisch domein: Een verkenning*. Amsterdam: EMMA.

Klerk, M. de, Verbeek-Oudijk, D., Plaisier, I. & Den Draak, M. (2019). *Zorgen voor thuiswonende ouderen. Kennissynthese over de zorg voor zelfstandig wonende 75-plussers, knelpunten en toekomstige ontwikkelingen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Kremer, M., Parys, A. & Verplanke, L. (2023). *Alledaagse attentheid in een superdiverse wijk*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam/Stichting Actief Burgerschap/Ben Sajet Centrum.

Maat, J.W. van de (2019). *Integrale ouderenzorg gebaat bij goede samenwerking professionals. 4 knelpunten die integrale ouderenzorg bemoeilijken*. Movisie.

Plaisier, I. & Den Draak, M. (2021). *Passende zorg voor ouderen thuis: knelpunten in kaart*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2020). *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. Den Haag: RVS.



7

Bijlagen

Verhaal uit de praktijk #1

Mevrouw (77 jaar) woont om de hoek van Plein-'40-'45 in Slotermeer. In 1971 kwam zij vanuit Turkije naar Nederland, twee jaar nadat haar man hier als fabrieksarbeider was begonnen. Na een periode in Oost gewoond te hebben, verhuisde het gezin naar Nieuw-West, waar zij via de Nederlandse Spoorwegen een driekamerwoning kregen. Mevrouw: 'Dat was echt een paleis.' Ze heeft twee kinderen: een dochter die ook in Amsterdam woont en een zoon die in Emmen woont. Ze heeft drie kleinkinderen.

Woonsituatie

Recent is zij wegens de renovatie van woningen in de Van Deijsselbuurt door woningcorporatie Rochdale verhuisd naar een andere woning. De nieuwe woning heeft twee verdiepingen, waarbij de slaapkamer zich op de eerste verdieping bevindt. Deze verhuizing is problematisch verlopen. Haar dochter beschrijft: 'Waar ze voornamelijk tegenaan loopt, is dat ze van het kastje naar de muur wordt gestuurd. De woningbouw belooft een traplift. Maar toen ze eenmaal in de woning woonde, bleek de traplift bij de gemeente aangevraagd te moeten worden. En die keurde het verzoek af. Als ze dat eerder hadden gezegd, had dat veel problemen gescheeld. De woningcorporatie heeft ons eigenlijk een beetje om de tuin geleid.'

De traplift is inmiddels twee keer afgewezen, er staat schimmel op de muren en de scooter mag niet in de schuur staan wegens brandveiligheidsvoorschriften. De dochter van mevrouw is gefrustreerd: 'We lopen hier tegenaan sinds ze hier woont. Moet je nagaan, al anderhalf jaar. En zo ingewikkeld is het ook weer niet.' Over de schimmel maakt ze zich zorgen: 'Als dat eenmaal op je longen gaat zitten; daar word ik niet vrolijk van.'

Vrijwillige inzet

Ondanks haar fysieke beperkingen (knieklachten, nierstenen en gevolgen van een verkeersongeluk) is mevrouw zeer actief in haar buurt. Zij geeft als vrijwilliger naailessen en Turkse les in buurthuis De Honingraat van welzijnsorganisatie Eigenwijks. Mevrouw krijgt geen ondersteuning van vrijwilligers, zij is er zelf één. Mevrouw wordt door buurtgenoten liefkozend

omschreven als 'de koningin van de buurt'. Over haar dagbesteding vertelt zij: 'Ik drink elke dag koffie, ik puzzel, brei en haak. Ik ken heel veel mensen in de buurt.'

Mantelzorg

Haar dochter fungeert als mantelzorger. Daarnaast heeft ze een baan. Mantelzorger zijn is tijdrovend: 'Je moet er wel tijd voor hebben. Gelukkig heb ik begripvolle collega's, maar een ander heeft dat misschien niet.' Zij beschrijft hoe zij haar moeder op afstand ondersteunt in het contact met instanties: 'Dan schrijf ik op de app wat ze moet zeggen. En dat leest ze dan voor of dat schrijft ze over.' Ook belt zij voorafgaand aan een afspraak naar de huisarts: 'Mijn moeder komt straks. Hier heeft ze last van.'

Haar dochter merkt dat haar moeder meer moeite krijgt met de Nederlandse taal. 'Mijn moeder verstaat redelijk Nederlands, maar ik merk ook dat dat behoorlijk achteruitgaat.' Toch probeert zij haar moeder zelfstandig te houden. 'Soms zegt ze ook gewoon: wil jij bellen?' Ik zeg: 'Mam, dat kan je best zelf.'

Verhaal uit de praktijk #2

Meneer is een oudere bewoner van de Jordaan die ruim veertig jaar in zijn huidige woning aan een gracht woont. In 2018 kreeg hij de diagnose parkinsonisme. Dit is anders dan de ziekte van Parkinson: hij trilt niet, maar hij heeft wel dezelfde verschijnselen. Zo kan hij steeds moeilijker bewegen. De aandoening is progressief en hij gaat de laatste tijd sneller achteruit.

Na meerdere ziekenhuisopnames door een herseninfarct en een val waarbij hij met zijn hoofd op de tegels viel, is zijn zorgbehoefte flink toegenomen. Hij is nu volledig afhankelijk van hulp en zit in een rolstoel. Zijn woning had al een lift en is aangepast met een hoog-laagbed en andere hulpmiddelen.

Zijn partner is zijn mantelzorger. Zij kennen elkaar als lotgenoten en burens: ze hebben allebei hun eerdere partners verloren. Zij zorgt nu intensief voor hem.

Intensieve zorg

Meneer krijgt thuiszorg, fysiotherapie aan huis en heeft verschillende hulpmiddelen om zijn leven binnen- en buitenshuis makkelijker te maken. Hiervoor onderhoudt de mantelzorger contact met vele organisaties, ze noemt er wel tien op. 'De hoeveelheid organisaties vind ik wel heel onoverzichtelijk. Zelfs ik.'

Zijn partner is zelf goed in regelen en zoekt dingen actief op. Maar ze beseft dat dit voor veel ouderen onmogelijk is. Ze zegt: 'Zeker als iemand het niet gewend is om via internet alles op te zoeken, is het heel lastig.' Het buurtteam zou hierbij kunnen helpen, maar van dit team is in de loop der jaren maar twee keer iemand langs geweest. 'Dat contact, ja, dat heb ik nou eigenlijk niet meer nodig. Het gaat nu veel meer rechtstreeks.'

Over de thuiszorgorganisatie is de partner enthousiast: 'Ik heb niks dan lof. Zo geweldig.' Toen meneer zijn zorgbehoefte toenam na zijn ziekenhuisopnames, werd de thuiszorg snel bijgesteld. 'Dat werd allemaal meteen geregeld. Ik hoefde nergens over in te zitten.'

Desondanks is de thuiszorg niet toereikend. Het grootste deel van de zorg komt neer op zijn partner. Ze krijgen daarnaast hulp van een vrijwilliger, die één keer per week drie uur komt om haar te ontzorgen. Daarnaast komen zijn dochters regelmatig langs. Dan kan ze even naar de Albert Heijn of hardlopen. Verder is er weinig verlichting.

Grenzen aan mantelzorg en vrijwillige inzet

Een van zijn dochters ziet de situatie met grote zorg aan. Zij schetst een beeld van totale afhankelijkheid: 'Hij kan niks zelf doen; soms zelfs niet zelfstandig eten. Zij verleent hem 24-uurszorg.'

Ze benadrukt de wankelende balans: 'Als er iets met haar gebeurt, dan is er een acuut probleem.' En dat is niet alleen theoretisch - de zorg is fysiek zwaar. 'Soms moet zij tweemaal per nacht het bed verschonen; dus dat is echt heel zwaar.'

De vrijwilliger komt bijna een jaar bij meneer en heeft hem snel achteruit zien gaan: 'In het begin liep hij nog zelf achter een looprek, nu zit hij in een rolstoel.' Tijdens zijn bezoeken helpt hij hem met de laptop of gaan ze buiten wandelen. Hij noemt het grootste gevaar 'vallen'. En precies daar zit volgens hem het probleem van de huidige zorgconstructie: 'Als hij valt, wat dan? Dat kun je niet oplossen met vijf vrijwilligers die de hele week hulp bieden. Want vallen kun je niet plannen.'

Toekomst

Alle drie - de mantelzorger, de dochter en de vrijwilliger - hebben ze een andere blik op wat de toekomst vraagt. Zijn partner wil hem niet naar een verzorgingshuis sturen. De dochter weet dat dit de enige realistische oplossing is, maar heeft daar nog geen indicatie voor aangevraagd omdat haar vader daar niet over kan praten. En de vrijwilliger ziet de situatie als precair en constateert dat meneer niet anders wil.

Dit onderzoek is ontstaan in samenwerking met:



Dit onderzoek is mede mogelijk gemaakt door



Dit onderzoek is uitgevoerd door:



In opdracht van:



Vrijwilligers Centrale Amsterdam

Rozenstraat 206
1016 PA Amsterdam

www.vca.nu
020 - 530 12 20