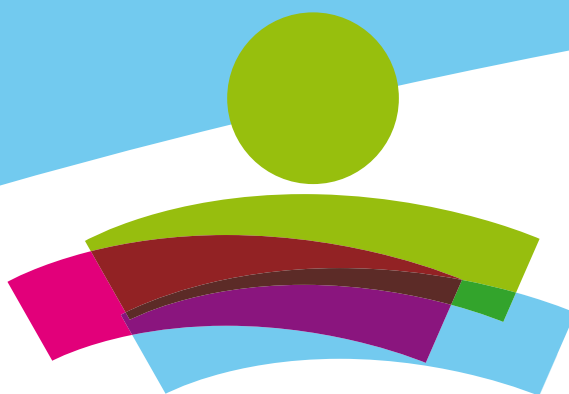


Ouderen voor Ouderen

Betrokken bij Buurtbeleid



Betrokken bij Buurtbeleid

INHOUD

KLIK MET DE MUIS OM DOOR DE PAGINA'S HEEN TE GAAN.

BETROKKEN BIJ BUURTBELEID	3
OUDEREN VOOR OUDEREN	4
KWETSBAAR ZIJN WE ALLEMAAL	6
WAT HEEFT HET PROJECT OPGELEVERD?	8
DE LOKALE KRACHT VAN OUDEREN	9
EN NU? OVER NOOD EN ZIN	12

BETROKKEN BIJ DE BUURT



OUDEREN VORMEN EEN DRAGENDE KRACHT IN DE SAMENLEVING. MET HUN (LEVEN)ERVARING, VITALITEIT EN BESCHIKBARE TIJD VORMEN ZE DE RUGGENGRAAT VAN TAL VAN CLUBS, VERENIGINGEN EN ANDERE SOCIALE VERBANDEN. OOK BIEDEN ZE VAAK ZORG AAN PARTNERS, KINDEREN, KLEINKINDEREN, FAMILIELEDEN, VRIENDEN EN BUURTGENOTEN.

TEGELIJK ZIJN OUDEREN KWETSBAAR, OF KUNNEN ZE DAT WORDEN. ZIEKTE, VERLIESERVARINGEN, EENZAAMHEID: IN ONZE INDIVIDUALISTISCHE SAMENLEVING KUNNEN MENSEN GEMAKKELIJK UIT HET ZICHT RAKEN EN VERLOREN LOPEN, JUIST ALS ZE HET (EVEN) NIET ALLEEN REDDEN.

Om die kracht en die kwetsbaarheid van ouderen draaide het project *Betrokken bij Buurtbeleid*. Het project was een samenwerking van de ouderenorganisaties Unie KBO, PCOB en NOOM, gepensioneerdvereniging NVOG en de organisatie voor cliënten en hun cliëntenraden LOC Zeggenschap in zorg. *Betrokken bij Buurtbeleid* wilde initiëren en versterken wat overal in ons land gebeurt: vitale ouderen zetten zich in voor kwetsbare ouderen in hun eigen dorp, wijk of buurt. Die inzet en betrokkenheid is en blijft hard nodig. Het aantal ouderen zal nog vele jaren toenemen. Het aantal voorzieningen neemt af of wordt toevertrouwd aan het lokale niveau.

Om daar goed mee om te gaan zijn informatie en inspiratie nodig, en netwerken waarin mensen elkaars belangen behartigen, elkaar ondersteunen en op ideeën brengen.

Nooit eerder in de geschiedenis werden zo veel mensen zo oud. We zijn samen aan het uitvinden wat dat betekent: hoe we onze kwetsbaarheid met zorg kunnen omgeven en onze kracht en vitaliteit goed kunnen gebruiken.

Het project *Betrokken bij Buurtbeleid* is deel van dat zoeken. Deze brochure laat iets zien van wat dit project opleverde aan ideeën, producten, leerpunten en nieuwe vragen.

OUDEREN VOOR OUDEREN

Het leven wat beter maken
voor mensen die in een
kwetsbare situatie verkeren.

Dat was waar het Gerrie Abrahamse om begonnen was. Tot haar vertrek bij de PCOB leidde zij het project *Betrokken bij Buurtbeleid*.



‘Het kan ons allemaal overkomen.’ Zo nuchter was de constatering van Gerrie Abrahamse, tot eind 2012 beleidsmedewerker zorg bij de PCOB en van oorsprong wijkverpleegkundige. ‘Mensen in een kwetsbare situatie hebben een stem nodig: iemand die voor hen spreekt,’ vertelt ze. ‘Daarnaast hebben ze handen en voeten nodig: concrete hulp.’

De bonden van ouderen, gepensioneerden en patiënten hebben een enorme achterban. Ze zijn er voor het grote verhaal van de belangenbehartiging in politiek en beleid. Maar wat zou het mooi zijn als deze organisaties meer konden betekenen voor de kleine verhalen: de talloze vitale ouderen die zich nu al inzetten voor kwetsbare ouderen in hun eigen omgeving, of die dat kunnen gaan doen.

VALKUIL

Onder de vlag van *Betrokken bij Buurtbeleid* werkten PCOB, Unie KBO, NOOM, NVOG en LOC Zeggenschap in zorg drie jaar samen aan deze wens. De naam van het project klopt achteraf gezien niet helemaal, blikt Abrahamse terug. >



‘Het gaat niet allereerst over beleid, maar vooral over concrete betrokkenheid,’ zegt ze. Het zegt iets over de grootste uitdaging van landelijke organisaties die ook lokaal iets willen betekenen: ‘Voor je het weet ben je vooral met collega-professionals alleen aan het praten over beleid of, erger nog, draait je werk vooral om de organisatie en niet om de leden.’ Deze valkuil is erg goed voorstelbaar. Organisaties van ouderen, patiënten en cliëntenraden komen voor hun leden op, zowel bij politici en beleidsmakers als bij uitvoerders. Om echt stem te kunnen geven aan mensen die anders niet gehoord worden, is veel kennis van wet- en regelgeving nodig. En dan praat je sneller de taal van de deskundigen dan van de mensen voor wie je werkt, erkent Abrahamse.

INZICHTEN

Het project heeft behalve concrete producten, die in deze brochure staan, veel mooie inzichten opgeleverd. Gerrie Abrahamse: ‘Kwetsbaarheid en kracht lopen door elkaar heen. Sommige mensen zijn fysiek kwetsbaar maar mentaal zeer sterk en veerkrachtig, veel mensen zijn korte tijd kwetsbaar en kunnen

daarna weer behoorlijk voor zichzelf zorgen.’ ‘En om het nog wat filosofischer te maken: ook het geven en ontvangen lopen door elkaar heen. Vaak doen vitale ouderen die iets komen geven de ervaring op dat ze iets *krijgen*: gezelligheid, vriendelijkheid, waardering.’ Wil je vitale en kwetsbare ouderen betrekken bij elkaar, dan gaat het om meer dan het vervullen van functies of taken. ‘Ik heb zoveel mensen ontmoet die zin ontleenden aan iets voor een ander doen, of die opleefden omdat er aandacht voor hen was.’ Daar moeten we meer woorden aan leren geven, vindt Gerrie Abrahamse. ‘Omzien naar elkaar, dat is misschien wel de kern van onze samenleving.’

OVERIGENS IS GERRIE ABRAHAMSE WEER TERUG OP HAAR OUDE STIEL. NA DERTIEN JAAR BELEIDSWERK BESLOOT ZE NAAR DE PRAKTIJK VAN DE WIJKVERPLEGING TERUG TE KEREN.

KWETSBAAR ZIJN WE ALLEMAAL

Wat is dat nou eigenlijk, kwetsbaar zijn? Het was een nuchtere vraag aan het begin van het project, maar een nuttige. Het leidde tot een uitdagende visie: 'Mensen zijn nooit alleen maar kwetsbaar. Iedereen heeft een eigen kracht en waarde.'

Deze visie op kwetsbaarheid staat beschreven in de handreiking *Kwetsbare ouderen: van onzichtbaar tot onmisbaar* uit 2010. De visie helpt het vizier scherp te stellen: wat zijn kwetsbare ouderen? Hoe komen we hun vragen op het spoor? Hoe zorgen we dat onze inzet ertoe doet?

Ouder worden gaat gepaard met kwaaltjes en kwalen. Maar het is veel te simpel om kwetsbaarheid te zien als iets medisch, dat je kunt oplossen of stabiliseren. De handreiking volgt de indeling van hoogleraar ouderenbeleid Piet Houben in



vijf levensterreinen: lichaam en geest; sociaal netwerk; materiële situatie; arbeid en prestatie; waarden en inspiratie.

Deze vijf zijn met elkaar verbonden: kwetsbaarheid op het ene terrein kan op een ander terrein gecompenseerd worden. Iemand die lichamelijke gebreken krijgt, maar die geestkracht of een sterk sociaal netwerk heeft, kan dat beter opvangen dan iemand die er alleen voor staat.

Mensen willen gezien en gehoord worden. Ze willen ertoe doen. In de visie van *Betrokken op Buurtbeleid* is dat het wat leven geeft. >

Probeer uit te vinden wat iemand kan en bij hem of haar past, is het advies. Heb oog voor iemands kracht en waarde, en maak dat concreet. 'Dat kan betekenen dat u een demente vrouw ondersteunt bij het koffieschenken in haar verzorgingshuis, omdat ze zich daar beter bij voelt dan bij het ganzenborden in de dagopvang. Of dat u voor een groepje Marokkaanse mannen een volkstuintje regelt omdat dat beter bij hen past dan *nordic walking*.

Vanuit deze aansprekende visie op kwetsbaarheid, kracht en waarde, biedt

de handreiking *Kwetsbare ouderen: van onzichtbaar tot onmisbaar* adviezen om zelf aan de gang te gaan. Door in kaart te brengen welke voorzieningen of activiteiten er al zijn in uw eigen buurt of wijk. Door kwetsbare ouderen te interviewen over hun leven, behoeften en verlangens. Door een netwerk te bouwen van intermediairs: huisartsen, thuiszorgers, pastores, enzovoort. En – ook belangrijk – door aandacht te besteden aan uw eigen kracht en waarde: wat doet u zelf van harte en met plezier? En waar kunt u wel wat hulp gebruiken, bijvoorbeeld van uw ouderenbond of patiëntenorganisatie?



Heb oog voor iemands
kracht en waarde,
en maak dat concreet.

WAT HEEFT HET PROJECT OPGELEVERD?

Betrokken bij Buurtbeleid begon met een bijeenkomst op 30 november 2009, met zo'n tachtig ouderen uit de betrokken organisaties. Een groot aantal suggesties leidde onder meer tot regionale inspiratiedagen, pilots, studiedagen, trainingen en handreikingen. Ook leidde het project tot tal van nieuwe netwerkcontacten, tot uitwisseling van ideeën en concrete vervolgprojecten.

ENKELE VOORBEELDEN:

De film *Ouderen voor ouderen* laat zien hoe enkele oudere vrijwilligers zich concreet inzetten voor kwetsbare ouderen, en wat zij daar zelf aan beleven. De film is te bekijken via [YouTube](#). Er is een handreiking gemaakt om via de film met elkaar in gesprek te komen.

De handreiking *Signalen? Signaleren!* helpt om goed te observeren hoe het met ouderen gaat. Wat zijn relevante signalen van kwetsbaarheid? Hoe signaleer je die? En wat doe je ermee om mensen te ondersteunen en lokaal beleid te beïnvloeden?

De handreiking *Kwetsbare ouderen: van onzichtbaar tot onmisbaar* biedt een inspirerende visie op kwetsbaarheid en tips om aan de slag te gaan.

In Utrecht spanden vitale ouderen zich in om kwetsbare ouderen thuis voor te lichten over veiligheid. Betrokken bij Buurtbeleid hielp deze aanpak verder te ontwikkelen. Dit leidde tot het project *Integrale Veiligheid* (Unie KBO), waar veel belangstelling voor is.

Betrokken bij buurtbeleid maakte gebruik van nieuwe methodes om thema's als eenzaamheid bespreekbaar te maken. Onder de titel *Blijf in contact* leerden enkele tientallen senioren een dialoogmethode aan om in eigen kring en op verzoek over eenzaamheid in gesprek te kunnen gaan.

Op de sites van de betrokken organisaties kunt u meer *goede voorbeelden* vinden van lokale acties op het gebied van gezondheid, veiligheid, toegankelijkheid, zingeving en bestrijding van sociaal isolement.

DE LOKALE KRACHT VAN OUDEREN

'IK HOEF HET NIET TE BEDENKEN'

In de dertien jaar van zijn voorzitterschap groeide de PCOB-afdeling in Den Helder van negentig naar zo'n 750 leden. *Han Ellermeijer* legt uit hoe dat kan.

'Het begint bij de mensen zelf. Ik hoef niet te bedenken wat ze nodig hebben, dat weten ze zelf wel. Maar je moet het zien en durven vragen. Ik was eens bij een mevrouw voor haar belasting-aangifte. Ik merkte dat het lampje in haar wc stuk was en vroeg daar naar. Uiteindelijk heb ik wat handige kerels bij elkaar gezocht voor een maatschappelijke hulpdienst.

Maatschappelijke betrokkenheid is heel concreet. Is eenzaamheid een probleem onder ouderen? Nou, wij houden negen keer per jaar een themamiddag waar veel mensen op af komen. We organiseren bustrips, voor een dag en zelfs een week. Daarnaast hebben we belastinginvullers, een klusdienst, een computerhulpdienst, een taxidienst. Maar: mensen moeten wel lid worden van de PCOB om mee te kunnen doen. Zo houden we beter contact.

Onze afdeling trekt aan twee kanten: je helpt mensen die hulp nodig hebben én mensen die wat leuks te doen willen hebben. Het is heel simpel. Het gaat niet om de grote thema's waar ze in Den Haag of in beleidsnota's over praten, maar om het dagelijks leven. Maar dan moet je wel ondernemend en creatief durven zijn, en niet te lang treuren of boos zijn over wat er allemaal verandert. De verzorgingsstaat wordt een participatiestaat. We moeten elkaar ondersteunen en wij merken hier dat dat ook heel leuk kan zijn.'



'WIJ WETEN NIET ANDERS DAN DAT JE MENSEN HELPT'

Jos Schouren is sinds 2000 aan een rolstoel gekluisterd. Dat weerhoudt hem er niet van om voor de KBO in Limburg veiligheids cursussen te geven en adviseurs op te leiden.

'Ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen – en ze moeten ook wel. De vraag is of dat ook *kan*, op een goede manier. Ik wil mensen bewust maken van de veiligheid in en om huis.

Ik ben een echte techneut en ben brandweerman geweest. Vandaar dat ik altijd veel met het onderwerp veiligheid heb gehad. Voor de KBO maakten we een *pilot* waarin we mensen bewust maakte van vijf onderwerpen: vallen, brandveiligheid, inbraak en woningoverval, en ook de babbeltruc. Dat laatste betekent dat je mensen aan de deur

krijgt die met een smoes proberen binnen te komen, om je daarna te bestellen of beroven.

Zelf geef ik door heel Limburg voorlichting. Er zijn nu zo'n dertig veiligheidsadviseurs opgeleid en er komen er meer. Dat gebeurt in samenwerking met VeiligheidNL (voorheen de Stichting Consument en Veiligheid geheten). Het gaat er steeds om dat we mensen helpen met concrete tips: hoe kun je je huis beveiligen? Hoe voorkom je dat je valt? Welke afspraken kun je met anderen maken om veilig thuis te blijven wonen?

In 2000 ben ik helaas in een rolstoel terechtgekomen. Maar ik ben niet bij de pakken neer gaan zitten. Mijn vrouw is er ook zo een, zij is mantelzorger. Wij weten niet anders dan dat je anderen helpt. Maar het is ook fijn om iets te doen en waardering te krijgen.'



Babbeltruc:
Mensen die
met een
smoes
proberen
binnen te
komen.

'ER WORDT ZO VEEL HULP GEVRAAGD'

Ria Heshusius leest elke week voor bij een vrouw die aan het dementeren is. Ondertussen kan haar man, die mantelzorger is, aan zijn hobby schilderen toekomen.

'Eigenlijk willen de meeste mensen best een ander helpen. Maar veel mensen komen niet over de drempel heen. Is het niet te moeilijk voor me, ik durf niet te vragen, wat zullen ze wel niet denken – en toch: er wordt zo veel hulp gevraagd. Ga gewoon eens informeren, misschien met een vriend of vriendin, bij een woonzorgcentrum. Je hoeft niet zo veel te kunnen of te kennen. Als je je hart meeneemt en wat tijd hebt, dan kun je al heel veel.'



'Eigenlijk willen de meeste mensen best een ander helpen.'



'HET GEBEURT VANZELF'

In 2010 werd *Marie José Nunes Frederico* werkloos. De Kaapverdiaanse werd daarna actief in haar kerk en in haar buurt. 'Zo gaat het leven beter dan thuis zitten', zegt ze.

'We hebben activiteiten voor Portugeessprekende ouderen, die niet naar een dagopvang kunnen. Ik help bij de activiteiten en kook maaltijden. Ik hou ervan om mensen blij te maken. Ik lach van harte. En als ik iemand op straat zie die ongelukkig is, dan ben ik niet blij. Ik vind het fijn om mensen blij te zien. Dat komt vanuit mijn hart, het gebeurt vanzelf. Dat geeft mij vrede, dichtbij'

EN NU? OVER NOOD EN ZIN



Betrokken bij Buurtbeleid wilde de lokale kracht van ouderen gebruiken en versterken. Dat bleek een voortrekkersrol, want sinds de start van het project in 2009 draagt de rijksoverheid veel meer taken over aan lokale niveaus. Ook zijn er zeer zware bezuinigingen aangekondigd, op allerlei terreinen. De betrokkenheid van ouderen op elkaar en op lokale ontwikkelingen wordt dus alleen maar belangrijker.

Dat stelt ook eisen aan de organisaties van ouderen, patiënten en gepensioneerden: de partners in het project. Dat bleek tijdens de rondetafelconferentie waarmee *Betrokken bij Buurtbeleid* in januari 2013 werd afgesloten. Vrijwel alle partners vertelden daar dat ze op een of andere manier getroffen worden door bezuinigingen, waardoor soms scherpe

keuzes gemaakt moeten worden. Tegelijkertijd worden mensen niet meer automatisch lid van de organisaties. Ze moeten hun nut voor concrete mensen op het lokale vlak bewijzen.

DE URGENTIE GROEIT

Grote veranderingen roepen zowel angst op als moed om de juiste vragen te stellen. 'Doen we de goede dingen?', vroegen deelnemers aan de rondetafelconferentie zich af. 'Bereiken we de mensen die ons nodig hebben? Of zijn we te veel met onszelf bezig?' Vrijwel alle professionals die bij de bonden en organisaties werken kennen de valkuil: voor je het weet praat je beleidstaal over de hoofden van mensen heen, of kom je met projectvoorstellen waar geen behoefte aan is.

Betrokken bij Buurtbeleid is een begin, waarbij we informatie en inzichten verzameld >



hebben over lokale vormen van betrokkenheid. De komende jaren zal de urgentie groeien. De verwachting is dat duizenden kwetsbare ouderen meer op zichzelf aangewezen zullen worden. Praktische solidariteit moet voor een belangrijk deel komen van de (vele) vitale ouderen die onze samenleving rijk is.

LEERPUNTEN

Dit pionierende project dat gaandeweg aan urgentie won heeft mooie inzichten en leerpunten opgeleverd. We hebben nu bijvoorbeeld aanknopingspunten en producten in handen om als landelijke organisaties nieuwe vormen van ondersteuning op lokaal niveau te ontwikkelen. We snappen beter welke enorme maatschappelijke kracht ouderen vertegenwoordigen, en hoe belangrijk het is dat we, waar nodig of mogelijk, samen optrekken in belangenbehartiging en concrete ondersteuning. Goede informatievoorziening is daarbij erg nodig, evenals een goede afstemming van vorm en inhoud op de doelgroep. We moeten immers verschillende doelgroepen aanspreken: zowel de vitale, ondernemende ouderen als de minder draagkrachtige en kwetsbaardere ouderen.

**GEVEN EN ONTVANGEN
DAARBIJ IS HET NIET ZO – EN
DAT IS EEN INZICHT OM MEE
AF TE SLUITEN – DAT VITALE
OUDEREN GEVEN EN KWETS-
BARE OUDEREN ONTVANGEN.
UIT ALLE GOEDE VOOR-
BEELDEN BLIJKT NAMELIJK
DAT GEVEN EN ONTVANGEN
VOORTDUREND DOOR
ELKAAR HEEN LOPEN.
OVERAL WAAR MENSEN ECHT
BETROKKEN ZIJN, MERKEN ZIJ
DAT ZE ELKAAR IETS GEVEN:
AANDACHT EN INZET, OPEN-
HEID EN HARTELIJKHEID.
HET GAAT NIET ALLEREERST
OM HET OPLOSSEN VAN
PROBLEMEN – HOEWEL DAT
OOK GEBEURT – MAAR OM
MENSEN DIE IETS VOOR
ELKAAR BETEKENEN EN DAAR
ZIN AAN ONTLENEN. EN DAT
IS EEN MAATSCHAPPELIJKE
KRACHT DIE HAAST NIET TE
ONDSCHATTEN IS.**




Betrokken bij Buurtbeleid

PCOB

ZUIDERZEELAAN 19
8017 JV ZWOLLE

POSTBUS 1238
8001 BE ZWOLLE

TEL: 038-422 55 88
EMAIL: INFO@PCOB.NL
WEBSITE: WWW.PCOB.NL

 @DE_PCQB

**WEBSITES DEELNEMENDE
ORGANISATIES**

LOC: WWW.LOC.NL
NOOM: WWW.NETWERKNOOM.NL
NVOG: WWW.NVOG.NL
UNIE KBO: WWW.KBO.NL