

# Sociale participatie: smeerolie voor de samenleving

Met de kennis en ervaring van ouderen



Advies van de Raad van Ouderen | oktober 2024



## Met dank aan

- Vertegenwoordigers en coördinatoren van de acht regionale ouderennetwerken en de seniorencoalitie. De acht regionale ouderennetwerken zijn: Regionale ouderendelegatie Genero Zuid-West Nederland, Regionale ouderendelegatie Friesland & Groningen, Regionale ouderendelegatie Drenthe & Overijssel, Regionale Ouderen Delegatie Amsterdam e.o., Regionaal ouderenberaad Zuid-Holland Noord, NUZO ouderendelegatie (Utrecht), Netwerk 100 Nijmegen e.o. en Regionale ouderendelegatie Limburg.

# Inhoud

1. Inleiding	5
2. Opzet	8
3. Sociale participatie in stad, wijk en dorp	11
4. Sociale participatie van en door ouderen	14
5. Stimuleren van sociale (ouderen)participatie	17
6. Antwoord op de door VWS gestelde vragen	20
7. Tot slot	26



# 1. Inleiding



# 1. Inleiding

Het motto van de Raad van Ouderen (RvO) is: praten mét ouderen, niet óver ouderen. Ons uitgangspunt is dat ouderen betrokken zijn bij alles wat hen direct en indirect aangaat. Zij zijn bereid een actieve bijdrage te leveren in de samenleving en samen met andere leeftijdscategorieën verantwoordelijkheid te dragen. Dat kan op heel veel manieren. Met de demografische ontwikkelingen en de gevolgen hiervan, zijn de discussie over dit onderwerp, de bewustwording van ouderen van hun verantwoordelijkheid en de praktische invulling hiervan, relatief nieuw.

Met ons antwoord aan het ministerie willen wij input geven aan overheden om de invloed, kennis en ervaring van ouderen te laten doorklinken in beleid en samenleving.

## Vraagstelling

Eind 2023 heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de RvO gevraagd om, gelet op de opgave die er ligt om zorg en ondersteuning anders te organiseren, een advies uit te brengen. Ons is daarbij gevraagd om in te gaan op de volgende vragen:

- A. Op welke wijze kan de samenleving, in algemene zin, worden opgeroepen en geactiveerd om te zorgen voor en/of om te zien naar elkaar?
- B. Hoe kan de groep vitale ouderen worden geactiveerd? Hierbij is het verzoek om met name in te zoomen op de groep ouderen die wel iets wil en kan doen, maar dit niet uit zichzelf doet.
- C. Welke condities zijn noodzakelijk om deze groep te activeren?

## Werkwijze

Op dit terrein is al door veel organisaties nagedacht, advies uitgebracht of wordt binnenkort advies uitgebracht. Denk hierbij aan de *Participatiewijzer* van de SER (02-2024), de publicatie *Vrijwilligerswerk 2023* van het CBS (04-2024), de WRR *Kennisversterking in het Sociaal Domein* (06-2024) en het SCP rapport *Investeren in vitale ouderen* (03-2024). De Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) heeft een advies over ouderen in voorbereiding. De RvO heeft in zijn adviezen, waaronder *Preventie* uit 2023, *Zorgen om de Ouderenzorg* uit 2023 en *Ruimte voor Ouderen* uit 2024, ook aandacht gevraagd voor deze onderwerpen. In alle adviezen is de positie van ouderen een uitgangspunt en ze zijn alle geschreven vanuit het perspectief en met de stem van ouderen.

## Actief in elke levensfase

Actieve ouderen vallen niet in te delen op leeftijd: de één is vlak na pensionering al niet meer actief en de ander is met 90 jaar nog zeer actief. Beter kan gesproken worden over levensfasen. Op dit moment spreekt men in de samenleving over het activeren van ouderen in de derde levensfase. Het ministerie van VWS hanteert hiervoor de volgende definitie: *de derde levensfase begint na pensionering en gaat uiteindelijk geleidelijk over in de vierde levensfase, wanneer kwetsbaarheid groter wordt en de behoefte aan hulp en zorg toeneemt*. De derde levensfase is niet strikt aan leeftijd gebonden. Wanneer deze begint en hoe lang deze duurt, verschilt per persoon. Ook het doel om ouderen uit deze levensfase te activeren verschilt. Binnen dit doel onderscheiden we de aandachtsgebieden mentale gezondheid, sociaal contact (verzachting eenzaamheid) en fysieke beweging. Ouderen leveren een belangrijke bijdrage aan de samenleving, en kwetsbaarheid hoeft geen belemmering te zijn om mee te blijven doen.



## 2. Opzet



## 2. Opzet

Dit advies is vanuit het perspectief en met de stem van ouderen geschreven.

De RvO wil hiermee een aanvulling geven op de vele adviezen die al over het participeren van (vitale) ouderen zijn verschenen. De RvO heeft ervoor gekozen om, via de regionale ouderenberaden en de landelijke seniorencoalitie, in gesprek te gaan met ouderen over de vraagstukken die spelen rondom participatie. Bij het opstellen van de vragenlijst hebben we ons gebaseerd op een door de RvO uitgewerkt model van vormen van participatie; zie de afbeelding hieronder. De meest specifieke vorm van participatie is – binnen de zorg – een bijdrage leveren in een ziekenhuisomgeving of binnen de zorg (mantelzorg, thuiszorg en verpleeghuiszorg). De meest algemene vorm van participatie is alledaagse attentheid; het omzien naar elkaar. Bij het opstellen van een vragenlijst hebben we ons gericht op de twee buitenste cirkels van (sociale) participatie: Vrijwilligers en Maatschappij. In onze opzet kozen we voor het gebruik van de term sociale participatie.

### Wat is sociale participatie?

Onder sociale participatie verstaan we het actief deelnemen aan en/of organiseren van alle activiteiten in het kader van ouderen voor ouderen en de inzet voor anderen. Het is een win-winsituatie voor de samenleving, de overheden en de ouderen zelf. Omdat sociale participatie bijdraagt aan vermindering van eenzaamheid, en een gevoel geeft mee te (blijven) tellen in de samenleving en iets te betekenen voor elkaar. Waar het gaat om participatie door lichaamsbeweging, werkt het ook preventief voor de gezondheid. Het doel moet zijn dat ouderen, ook in de derde en vierde levensfase, naar vermogen mee kunnen blijven doen aan de samenleving. Het overheidsbeleid *zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan* mag er niet toe leiden dat ouderen achter de spreekwoordelijke geraniums verdwijnen met al hun kennis en kunnen. Dat is verkwisting van talent en van mensen in de samenleving, terwijl de bijdrage van ouderen zoals de RVS opmerkt 'het geschenk van de eeuw' is. De RvO vindt sociale participatie een zeer belangrijk doel. Het is echter geen middel om kosten van ouderen(zorg) voor de samenleving te beperken, of zelfs te bezuinigen.



## Vormen van (sociale) participatie



Uit onderzoek en cijfers van het CBS (05-2023) blijkt dat in 2022 vier op de tien mensen als vrijwilliger actief is. Dat is 41,2% van de bevolking. Onder de groep ouderen tussen 65 en 75 jaar is dat zelfs 48,4%. Dat betekent dat er nog een grote groep mensen geactiveerd kan worden, want het aantal mensen tussen de 65 en 80 jaar bedraagt in 2023 2.785.000.

### Gespreksgroepen en onderwerpen

Bij de samenstelling van de gespreksgroepen is gekeken naar diversiteit. In de regio's waar de ouderenberaden en seniorencoalities actief zijn, voerde de RvO gesprekken en verzamelde input. Hieronder een overzicht van de samenstelling van de gespreksgroepen.

Aantal gespreksgroepen	Aantal deelnemers	Waarvan met een niet-westerse achtergrond	Actief als vrijwilliger	Waarvan in bestuursfuncties
17	146	69	146	13

De input uit deze gesprekken is gebundeld aan de hand van de onderwerpen die aan bod zijn gekomen. Deze onderwerpen zijn:

- Sociale participatie in stad, dorp of wijk
- Sociale participatie van en door ouderen
- Stimuleren van sociale (ouderen)participatie

Op basis van de input geven we vervolgens een antwoord op de door VWS gestelde vragen en geven we advies voor een vervolg.



### 3. Sociale participatie in stad, dorp of wijk

### 3. Sociale participatie in stad, dorp of wijk

Veel ouderen zijn actief betrokken in onze samenleving en leveren een waardevolle bijdrage aan de maatschappij. Zij nemen deel aan activiteiten, zijn vrijwilliger of bieden mantelzorg. Wat hierbij opvalt, is dat mensen die op latere leeftijd actief zijn in de maatschappij of in hun buurt vaak hun hele leven al betrokken inwoners zijn. Zij bezitten een intrinsieke motivatie die er voor zorgt dat ze actief betrokken zijn en blijven en dat ze hun activiteiten aanpassen aan hun mogelijkheden. De deelnemers van de gesprekstafels beseffen dat de ouderenpopulatie enorm groeit en dat daardoor het initiatief steeds meer bij ouderen zelf moet komen te liggen.

#### Activiteiten in gemeenten

In veel gemeenten is sprake van een veelheid aan activiteiten. Het aanbod is breed en er zijn activiteiten zoals een leesclub, koffiedrinken, spelletjes, bewegen zoals wandelen/fietsen/yoga, handwerken, zingen, muziek, tuinieren, cursussen positieve gezondheid, themabijeenkomsten, schrijven, bridgen, samen eten et cetera. In grote gemeenten is vaak centraal iets geregeld, maar niet in iedere wijk. Kleinere gemeenten bieden vaak meer, daar is de structuur van het verenigingsleven een veel genoemd pluspunt. Ook in regio's waar noaberschap bestaat, is het aantal activiteiten groot. Wat opvalt is dat de aandacht voor samen eten sterk is toegenomen. Dit wordt vooral aangegeven als middel om eenzaamheid tegen te gaan. Een zomerstop wordt lang niet door iedereen als een welkome onderbreking ervaren, omdat juist in die periode veel familie op vakantie is en de contacten minder frequent zijn. Continuïteit van activiteiten door het jaar heen en meerjarige financiering hiervan is een noodzaak.

#### Sociale participatie vanuit organisaties

Veel organisaties en verenigingen houden zich, in toenemende mate, actief bezig met sociale participatie. Hierbij worden genoemd: Alzheimer Cafés, bestaande inloop- en buurthuizen, fietsmaatjes, clubs als Rotary/Lions/Probus, Repair Cafés, stads/hobbywerkplaatsen, Stichting Zonnebloem, ouderenbonden, vakbonden, vrouwenorganisaties, kerkgemeenschappen, verenigingen op het gebied van sport, cultuur en historie. Ook de veranderende plaats die de bibliotheek inneemt in de gemeenschappen wordt positief bevonden en veel genoemd. Veel van de genoemde organisaties en verenigingen werken met vrijwilligers. Het teruglopen van het aantal nieuwe leden, vrijwilligers én bestuursleden is bij veel verenigingen echter een punt van zorg en vormt een gevaar voor de continuïteit.

#### Goed bereikbare ontmoetingsplekken dichtbij

Belangrijk is dat er een plek is om elkaar te ontmoeten, waar activiteiten worden georganiseerd en waar men aansluiting vindt bij de doelgroep. Of het een vindplaats heet, een buurthuis of een ontmoetingsruimte maakt niet uit. De behoefte aan een kleinschalige



ruimte vormt een trigger voor sociale cohesie. Dit wordt, samen met dichtbij en goede bereikbaarheid, gezien als de basisstructuur voor community building.

### **Iedereen doet mee, van jong tot oud**

Een veel gehoorde waarschuwing vanuit de respondenten is: realiseer dit niet alleen voor ouderen. Community building omvat de hele gemeenschap en alle inwoners van jong tot oud. Elkaar kennen, gekend en gezien worden, is een behoefte die bij velen leeft. Maar niet iedereen wil mee doen en ook dat verdient respect. Aandacht is wel nodig voor mensen die wel willen meedoen, maar niet kunnen. Die, vanwege bijvoorbeeld fysieke of mentale redenen, taal, afkomst, religie, cultuur, gender of inkomen, een steuntje in de rug nodig hebben. Het opbouwen van vertrouwen in een veilige, respectvolle omgeving is essentieel, en ondersteuning van en door vrijwilligers en professionals van groot van belang. Gemeenten en welzijnsorganisaties spelen hierin een cruciale rol.

Enkele respondenten betwijfelen of ouderen wel uitsluitend met andere ouderen willen omgaan en zien voordelen in het maken van een combinatie met jongeren. Ouderen zijn geen homogene groep. Verschillende deelnemers kijken positief naar voorbeelden van woonvormen waarin ook studenten wonen, of het invoeren van een maatschappelijke diensttijd voor iedereen. Van jongs af aan stimuleren om de intrinsieke motivatie te vergroten zien zij als aandachtspunt. Daarnaast wordt ook het bevorderen van alledaagse attentie in de samenleving genoemd.

### **Informatievoorziening: hoe en wat?**

Toegang tot informatie en het bereiken van inwoners is een veel genoemd punt van zorg. De lokale krantjes worden niet meer overal huis aan huis bezorgd door gebrek aan bezorgers. Niet iedereen is digitaal vaardig, heeft de beschikking over apparatuur of heeft voldoende kennis van de Nederlandse taal. De roep om informatie is echter groot. Daarbij gaat het zowel om informatie over aanbod, praktische informatie over financiën, voorlichting over ouder worden, maar ook over praktische zaken zoals wanneer welke cursus plaatsvindt, waar men zich kan opgeven om mee te eten, waar men terecht kan voor hulp en welke zorgmogelijkheden beschikbaar zijn. Het zou goed zijn als, in overleg met (ouderen) organisaties, voorlichtingscampagnes ook aandacht geven aan hoe je hulp vraagt en daarover afspraken maakt. Daarnaast vormt het ontbreken van goed vervoer, evenals de vrees om ergens alleen naar toe te moeten gaan, vaak een belemmering.

Het bereiken van mensen die eenzaam zijn, een slechte kwaliteit van leven ervaren, een migratieachtergrond hebben of zorgmijder zijn, blijft een lastig punt. Ouderen met een laag inkomen en/of een slechte woonplek hebben vaak te maken met diverse en complexe uitdagingen die hun gezondheid, veiligheid en welzijn beïnvloeden.

# 4. Sociale participatie van en door ouderen



## 4. Sociale participatie van en door ouderen

De sociale participatie van en door ouderen is sterk wisselend. Er zijn heel actieve ouderen, maar ook ouderen die zeggen geen contact nodig te hebben. Veel ouderen willen van betekenis blijven voor de samenleving, ook als ze minder vitaal zijn of de gezondheid wat afneemt. 'Hoe zorg je ervoor dat je een volwaardig leven leeft? Wat vind jij leuk en belangrijk?' zijn vragen die hen bezighouden.

Bij vragen die betrekking hebben op het zorgen voor elkaar, wordt aangegeven dat beginnen met vragen binnen het eigen netwerk een goede start is. De zorg die ouderen elkaar kunnen bieden, moet beperkt blijven tot incidentele en niet-medische taken zoals boodschappen doen, wandelen en gezelschap houden. Lichamelijke zorg kan incidenteel verleend worden, maar niet structureel. Het is cruciaal dat ouderen niet overvraagd worden, dat er duidelijke afspraken zijn en dat er onderling vertrouwen is. Het voorkomen van (financieel) misbruik is een belangrijk aandachtspunt.

### Betekenisvol, divers en flexibel

Van betekenis blijven wordt belangrijk gevonden. Maak vrijwilligerswerk aantrekkelijk en betekenisvol. Een verplichting werkt niet, maar verleiding wel. Onder de groep actieve ouderen zijn naar verhouding veel vrouwen en maar weinig mannen. Dat moet beter, maak vrijwilligerswerk ook voor mannen aantrekkelijk.

Ouderen zijn geen homogene groep, zoek en gebruik de verschillen. Maak de overgang van werk/pensioen naar vrijwilligerswerk makkelijker. Zoek contact, benader actief en sluit aan bij hobby's, expertises en interesses. Starten op projectbasis kan helpen om de twijfelende (toekomstige) oudere te overtuigen. Flexibiliteit is ook een aandachtspunt zowel bij vraag als aanbod. Veel ouderen willen niet teveel gebonden zijn of wekelijks verplichtingen hebben.

### Mantelzorg

Veel ouderen verlenen mantelzorg. In dit kader wordt door hen aangegeven dat mantelzorg niet vrijblijvend en vaak ook niet vrijwillig is. Mantelzorgers en vrijwilligers zijn niet elkaars verlengde. Is de taak van de mantelzorger volbracht, dan is een vervolg als vrijwilliger geen automatisme. De ervaring van de mantelzorger is zeer waardevol en mag niet verloren gaan. Toch worden mantelzorgers als ervaringsdeskundigen nog weinig benaderd en ingezet en dat is jammer.



## Intrinsieke motivatie

Aandacht voor burgerinitiatieven als zorgcoöperaties en Voorzorgcirkels is op zijn plaats. Zij bieden een sociaal en ondersteunend netwerk, waardoor ouderen verzekerd zijn van hulp wanneer dat nodig is. Door zich hierbij aan te sluiten kunnen mensen proactief zorgen dat ze in de toekomst hulp en steun hebben. Veel ouderen zijn gewend om zich vrijwillig in te zetten en hebben de intrinsieke motivatie ontwikkeld om dat te blijven doen. Het is van belang om van jongs af aan vrijwilligerswerk te stimuleren zodat die intrinsieke motivatie wordt ontwikkeld.



## 5. Stimuleren van sociale (ouderen) participatie

## 5. Stimuleren van sociale (ouderen) participatie

In de laatste decennia is de aandacht verschoven van de zorgvuldig opgebouwde verzorgingsstaat naar individualisering. En nu willen we, het liefst morgen, weer een zorgzame samenleving, waarin we omkijken naar elkaar en community building het nieuwe adagium is. Dat vraagt om een cultuuromslag en daar is tijd voor nodig. Overheidsbeleid omvat vaak een korte tijdsspanne, terwijl community building vraagt om lange termijnaanpak. Dat geeft spanning. Wat gaat de toekomst brengen? Wat wil de overheid bereiken? Wat faciliteert ze wel en wat vooral niet? Deze onduidelijkheid zorgt voor onzekerheid en een afwachtende houding. Dat komt de aandacht voor preventie niet ten goede. En dat terwijl preventie een kernwoord is. We worden opgeroepen om zo vitaal mogelijk ouder te worden en eventuele problemen bij het ouder worden zoveel mogelijk vooraf te voorkomen. Helaas komt 'Welzijn op recept' via de huisarts, thuiszorg, of welzijnsorganisaties niet overal in het land goed op gang.

### Vertrouwen in elkaar

Als reden om niet actief te zijn in buurtorganisaties of participatieprocessen wordt vaak genoemd het lage vertrouwen in de overheid. Op sommige plekken worden vergaderingen en inspraakmomenten niet als echte gesprekken ervaren, maar als manipulatie: 'Ze doen toch waar ze zin in hebben'. De ervaring is dat ambtenaren niet goed kunnen worden bereikt en er is, onder meer door de toeslagenaffaire, angst voor de overheid. Daarnaast is er bij ouderen de roep om een persoonlijke benadering. Start infomeel, door samenzijn met een kopje koffie en gezelligheid. Hiermee win je vertrouwen. Een veel genoemde wens is een veel meer faciliterende rol voor de gemeente.

### Proactief verbinden

Sociale Participatie begint vaak bij het ondernemen van sociale activiteiten met elkaar en elkaar ontmoeten. Hier start de verbinding en kan men op de hoogte worden gebracht van de mogelijkheden van participatie in de samenleving. Een actief beleid gericht op ouderen wordt door de overheid niet gevoerd en er wordt terughoudendheid ervaren in financiële-, bestuurlijke- en administratieve steun. De roep om een actievere rol van de overheid is groot. Zie erop toe dat er regie gevoerd wordt en dat ouderen niet alleen als kostenpost gezien worden. Maak randvoorwaarden dienend: frustreer niet met vergunningen, maar stimuleer en maak mogelijk. Denk hierbij aan de regelgeving op het gebied van de AVG, BHV, horeca- en gebruiksvergunning en diploma's. Voor de komst van de AVG werden senioren actief benaderd door de gemeente of de welzijnsorganisatie. Nu wordt in dit verband alleen de woningcorporatie nog als voorbeeld genoemd. Door de ouderen huis aan huis te



bezoeken kan proactief hulp worden geboden. Wellicht kan de inzet van vrijwilligers hierbij van toegevoegde waarde zijn. Sommige inwoners zullen dan nog steeds niets willen, maar het geeft wel een opening.

## Welzijn faciliteren

'Mogelijk maken' is een veel gehoorde oproep. Faciliteer en financier als (gemeentelijke) overheid ontmoetingsplekken en initiatieven op het gebied van welzijn. Bevorder samenwerking tussen organisaties en verenigingen. Sta open voor en faciliteer burgerinitiatieven van onderop, geef vrijheid en vertrouwen en toon lef. Geen ellenlange onderzoeken en aanvragen meer, maar gewoon starten vanuit een behoefte. Bevorder sociale cohesie, maar ook het bereiken en binden van vrijwilligers. Werk samen met bestaande organisaties zoals ouderenorganisaties, bibliotheek, welzijn en zorginstellingen en landelijke burgerinitiatieven zoals Nederland Zorgt Voor Elkaar (NLZVE). En ook met het lokale verenigingsleven, scholen, jeugd- en jongerenwerk en hun vrijwilligers.

Tenslotte kunnen ook werkgevers een belangrijke rol vervullen in sociale participatie door hun medewerkers te stimuleren om maatschappelijk actief te zijn en vrijwilligerswerk te gaan doen. Ook in de voorbereiding op het pensioen kan extra aandacht voor een actieve volgende levensfase worden meegenomen. Stimuleer het maken van afspraken hierover in toekomstige cao's.

## Migrantenouderen

De uitkomsten uit de gesprekken, en de genoemde aandachtspunten, gelden voor alle ouderen. Extra aandacht is en blijft daarnaast nodig voor ouderen met een migratieachtergrond. Als gevolg van taal- en cultuurbarrières vinden zij nauwelijks aansluiting bij algemene groepen, en ervaren soms uitsluiting. Migrantenouderen kunnen wel worden bereikt door welzijnsorganisaties met medewerkers uit de betreffende cultuur of medewerkers met kennis en ervaring met migranten. Vaak nemen migrantenouderen deel aan activiteiten in eigen kring en wordt daarbinnen ook omgezien naar elkaar. De groep migrantenouderen zelf is divers. Niet alleen wat betreft herkomstland, taal en cultuur, maar ook wat betreft opleiding en sociaal economische positie. Draag bij aan het welzijn van alle ouderen door oog te hebben voor die verscheidenheid en erken de verschillen.

A photograph of a group of people sitting in a room, possibly a meeting or a presentation. In the foreground, a woman with short, wavy blonde hair, wearing a teal cardigan over a blue patterned top and light-colored trousers, is raising her right hand. To her left, a man with dark hair and a beard, wearing a white t-shirt, is looking towards the left. Other people are visible in the background, including a woman with grey hair and a man with grey hair. The room has a wooden ceiling with exposed beams and long, recessed fluorescent lights.

## 6. Antwoord op de vragen van VWS

## 6. Antwoord op de vragen van VWS

Voor alle vitale ouderen geldt dat er veel keuzes en mogelijkheden zijn. Na je pensioen blijven werken, op wereldreis gaan, oppassen op de kleinkinderen? Het kan. Maar bedenk: uiteindelijk stop je op een dag met werken, kom je weer thuis van je reizen, gaan de kleinkinderen naar school en wordt er geen beroep meer gedaan op jou als oppas opa of -oma. Denk na over later en maak keuzes. Ga er niet vanuit dat er wel voor jou gezorgd zal worden. Het is geen zekerheid dat de overheid, je kind of familie (als je die al hebt) naar je om zal kijken. In het antwoord op de gestelde vragen beperken wij ons niet tot het zorgen voor elkaar, maar maken we een verbreding naar blijven meedoen in de samenleving. Zo draagt sociale participatie bij aan de noodzakelijke cultuuromslag.

Onze aanbevelingen zijn terug te vinden in de beantwoording van de eerder gestelde vragen. We maken hierbij onderscheid in aanbevelingen op landelijk, lokaal en individueel niveau. Voor alles geldt: creëer randvoorwaarden zodat mensen mee kunnen doen; heb aandacht voor bestaanszekerheid en sluit geen groepen uit.



## Aanbevelingen

### A. Op welke wijze kan de samenleving, in algemene zin, worden opgeroepen en geactiveerd om te zorgen voor en/of om te zien naar elkaar?



#### Landelijk

- Stop met het vragen van advies op advies, maar zet als overheid een heldere stip op de horizon. Ontwikkel een strategie voor de lange termijn, wees betrokken, zorg voor continuïteit en communiceer een éénduidige boodschap. Maak zowel de toekomstvisie op de samenleving als de eigen rol van iedere inwoner daarin duidelijk. Een eerste stap in het zijn van een betrouwbare partner.
- Zet in op bewustwording. Van individualisme naar samen leven: voor elkaar zorgen is een cultuuromslag en dat duurt lang. Vergroot het gevoel van urgentie.
- Stimuleer en maak mogelijk. Daag zoveel mogelijk partijen in de samenleving uit om actief en oplossingsgericht mee te denken. Stimuleer meer jongeren om maatschappelijk actief te worden en aan vrijwilligerswerk te doen.



#### Lokaal

- Zet vol in op community building. Niet alleen voor ouderen, maar voor iedereen in de samenleving. Het moet vanzelfsprekend worden dat iedereen meedoet in de (inclusieve) samenleving. Ook mensen die, op wat voor manier dan ook, hier extra steun bij nodig hebben.
- Werk samen en maak initiatieven mogelijk. In de integrale wijkbenadering en community building wordt samenwerking tussen gemeente, zorginstellingen, welzijnsorganisaties en burgers steeds belangrijker. Maar wie neemt hierin de regie? Een beroep doen op vrijwilligers vraagt om coördinatie en goede begeleiding op wijkniveau. Structureel faciliteren door de gemeente is hierbij noodzakelijk.



#### Individueel

- Wees een betrokken lid van de samenleving.
- Toon interesse in je burens, je wijk, je straat
- Durf te vragen als je er zelf niet uitkomt

## Aanbevelingen

**B. Hoe kan de groep vitale ouderen worden geactiveerd? Hierbij is het verzoek om met name in te zoomen op de groep ouderen die wel iets wil en kan doen, maar dit niet uit zichzelf doet.**



### Landelijk

- Betrek de inwoners. Richt campagnes op bewustwording, om een actieve bijdrage te leveren aan de samenleving, op alle leeftijden. Betrek actief inwoners in een vroegtijdig stadium om mee te denken, zodat campagnes herkenbaar zijn en aanslaan. Iedereen kan een bijdrage aan de samenleving leveren door om te zien naar elkaar. Kwetsbaarheid hoeft geen belemmering te zijn om mee te blijven doen.
- Erken en waardeer vrijwilligers en mantelzorgers. Zorg dat vrijwilligerswerk aantrekkelijk en betekenisvol is. Zet vrijwilligers en mantelzorgers in als ervaringsdeskundigen en behoud hun waardevolle kennis en ervaring. Zorg voor flexibiliteit: tijd, inzet en belastbaarheid van vrijwilligers zijn leidend. Verplichting werkt niet, verleiding wel.
- Stimuleer werkgevers om een bijdrage te leveren. Zij kunnen een belangrijke rol vervullen bij het actief stimuleren van hun medewerkers om maatschappelijk actief te zijn en vrijwilligerswerk te gaan doen. Ook in de voorbereiding op het pensioen kan extra aandacht voor een actieve volgende levensfase worden meegenomen. Stimuleer aandacht voor deze onderwerpen bij het maken van afspraken in toekomstige cao's.



### Lokaal

- Zorg voor lokale en toegankelijke loketten. De bibliotheek of de welzijnsorganisatie zijn er voor informatie over activiteiten, cursussen, bijeenkomsten, verenigingen, mogelijkheden om zelf actief te zijn en voor vragen en begeleiding.
- Borg dat informatie over sociale participatie toegankelijk en vindbaar is voor iedereen. Gebruik communicatievormen van breed tot smal (tv, radio, lokale krant, digitale platforms en persoonlijke benadering) en stem af op de behoefte. Het is geen one size fits all, maar maatwerk, met aandacht voor de praktische vraag van het individu en pragmatische oplossingen.



### **Individueel**

- Win vertrouwen. Sluit aan bij de belevingswereld van de ander. Start informeel, door samenzijn met een kopje koffie en gezelligheid.
- Kijk naar je eigen netwerk en ga in gesprek over wat je wel en niet voor elkaar kunt en wilt doen.
- Praat vandaag over morgen. Niet alleen binnen het eigen netwerk, maar ook met professionals (huisarts, verzorgers, e.a.) en met (toekomstige) ouderen.



## Aanbevelingen

### C. Welke condities zijn noodzakelijk om deze groep te activeren?



#### Landelijk

- Stimuleer, motiveer, maak randvoorwaarden (visie voor de lange termijn, voor iedereen, voor financiering) dienend aan de beoogde cultuuromslag, en frustreer niet. Beleidsverandering wordt vaak ingezet door de rijksoverheid en doorgezet naar de gemeentelijke overheid. De rijksoverheid stimuleert met programma's als GALA, SPUK en IZA activiteiten en projecten. Maar lange en ingewikkelde aanvraagprocedures en verantwoordingslijnen vormen eerder een belemmering dan een stimulans.
- Ga uit van vertrouwen. Wees zelf een betrouwbare partner en faciliteer. Burgers, welzijnsorganisaties en lokale overheden moeten erop kunnen vertrouwen dat lokale initiatieven uitgevoerd kunnen worden, dat hier voldoende middelen voor beschikbaar zijn en dat lokale partijen voldoende regelruimte krijgen. Zet in op een lange termijn, en op continuïteit. Bewaak dat wordt bijgedragen aan wat werd beoogd en stuur waar nodig bij. Werk samen en houd vol.



#### Lokaal

- Zorg dat de basis op orde is. Een randvoorwaarde is dat in elke wijk een ontmoetingscentrum of steunpunt aanwezig is. Een fysieke locatie waar activiteiten worden georganiseerd die aansluiten bij de doelgroep zodat iedereen mee kan doen. Zorg voor continue beschikbaarheid van ruimte en activiteiten, want een zomerstop wordt lang niet door iedereen als een welkome onderbreking ervaren. Faciliteer ouderen die actief zijn of willen zijn.
- Maak mogelijk. Ga uit van vertrouwen en wees zelf een betrouwbare partner. Stimuleer en bevorder als lokale overheid samenwerking onder de partners. Vermijd onnodige bureaucratie en beloon goede wil. Dit vereist een andere governance, en faciliteren in plaats van controleren. Zorg voor een veilige gemeenschap en voorkom (financieel) misbruik.
- Heb oog voor de inwoners. Het bereiken van mensen die – op welke manier dan ook – kwetsbaar zijn, blijft een lastig punt. Creëer randvoorwaarden, zodat mensen in een kwetsbare positie ook willen en kunnen deelnemen.



### **Individueel**

- Zet in op persoonlijke benadering om je netwerk te vergroten, dit voorkomt dat mensen afhaken. Niet iedereen wil of kan meedoen.
- Benoem keuzemogelijkheden, zo bied je meer kansen om mee te doen.
- Kijk waar je zingeving in vindt. Het ervaren dat je van betekenis bent en dat wat je doet in het leven waarde heeft, is belangrijk.
- Wees je bewust van wederkerigheid. Als je iets geeft, mag je ook iets terug verwachten.
- Deel je ervaringen. Als ervaringsdeskundige ben je belangrijk. Je hebt veel kennis opgedaan. Door die te delen kun je anderen helpen.
- Ga op zoek naar gedeelde belangen en creëer zo draagvlak.

## 7. Tot slot

We willen het niet laten bij de bovengenoemde aanbevelingen, maar nog een denkrichting aan VWS meegeven.

Stel je voor: het is 2030 en van alle aanbevelingen en adviezen door de verschillende partijen – waaronder dit RVO advies – is niets terechtgekomen. Wat dan? Welke gevolgen zijn dan zichtbaar?

Wij hebben ons dat voorgesteld en komen op zaken waar we niet blij van worden, zoals:

- de macrokosten worden onacceptabel hoog
- mensen kunnen hun verzekeringspremie niet meer betalen met alle risico's van dien
- de personeelstekorten in de zorg zijn nog net zo hoog of gestegen
- het vertrouwen in de overheid en de samenleving als geheel is nog verder gedaald
- incidenten zullen zorgen voor toenemende sociale onrust

Dit alles maakt het urgent dat u zorgt voor een goede integrale visie en een eenduidige aanpak voor de lange termijn met betrokken partners en verbonden partijen. Het vragen om meer adviezen brengt een oplossing niet dichterbij.

Zet de belangrijkste experts en stakeholders op dit gebied bij elkaar om uit de adviezen die er liggen een aanpak op te stellen. Naast de rijks- en gemeentelijke overheid zijn de belangrijkste experts en stakeholders, de zorgpartijen (verzekeraars en uitvoerders), de uitvoerende welzijnsorganisaties en natuurlijk de burgers, waaronder ouderen.

Breng de experts bij elkaar en leg hen voor:

- Wat als er in 2030 niets is veranderd?
- Wat is er nodig om in 2030 daadwerkelijk de gestelde doelen te hebben bereikt?

De Raad van Ouderen kijkt uit naar krachtige stappen en visie voor de toekomst!



# Colofon

## Verantwoordelijk voor uitgave

Raad van Ouderen

## Redactie

Megan Ladiges, [meganredactie.nl](http://meganredactie.nl)

## Ontwerp

Marcom+design, Utrecht

## Beeldmateriaal

[agewithoutlimits.org](http://agewithoutlimits.org)

## Contactpersoon

Esther Hanse, Secretaris Raad van Ouderen, [info@raadvanouderen.nl](mailto:info@raadvanouderen.nl)

## Over de Raad van Ouderen

De Raad van Ouderen adviseert vanuit het perspectief van ouderen. De Raad is samengesteld uit leden van de acht regionale ouderennetwerken en uit de seniorencoalitie. Alle adviezen van de Raad van Ouderen staan op [www.raadvanouderen.nl](http://www.raadvanouderen.nl). Daar vindt u ook de actuele samenstelling van de Raad.

## Disclaimer

De Raad van Ouderen streeft er samen met betrokkenen naar om gebruik te maken van juiste, actuele en beschikbare gegevens in publicaties. Hoewel we zorgvuldig te werk gaan, aanvaarden we geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten.

©Raad van Ouderen  
oktober 2024

Raad van Ouderen  
Churchillaan 11  
3527 GV Utrecht

p/a BeterOud  
Postbus 8228  
3503 RE Utrecht

[info@raadvanouderen.nl](mailto:info@raadvanouderen.nl)  
[www.raadvanouderen.nl](http://www.raadvanouderen.nl)