

‘Wat ouderen willen: de ene oudere is de andere niet’

Portretten en activiteiten met
ouderen door jongeren





Colofon

Copyright © 2024 Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden

Auteur: Willemina A.M. IJzereef (De Haagse Hogeschool)

Eindredactie: Joost van Hoof (De Haagse Hogeschool) Gaby Weij (De Haagse Hogeschool)

Projectleider: Willemina A.M. IJzereef (De Haagse Hogeschool)

Vormgeving en lay-out: Creja Ontwerpen

Fotografie: Foto's van de portretten door studenten Social Work jaar 1 2023-2024,
Foto's ouderen via Centre for Ageing Better, Image library, www.agewithoutlimits.org.

ISBN: 9789083442006

NUR: 748

Subsidienummer VWS: 90001107

Niets uit deze uitgave mag, mits met bronvermelding, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt. Deze uitgave is onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden, een samenwerkingsverband tussen regionale gemeenten en instellingen, de Hogeschool Leiden, De Haagse Hogeschool in samenwerking met het Ministerie van VWS.

Inhoud

Voorwoord	5
1. Inleiding	9
2. Werkwijze project De Haagse Verbindt Jong en Oud	13
3. Verloop project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk' Contact jong en oud	15
4. Portretten met toelichting door studenten	17
5. Bevindingen project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk'	57
6. Wensen en behoeften aan activiteiten van de ouderen en mantelzorgers bij Haags Ontmoeten	73
7. Conclusies	81
8. Vervolg project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk'	85
Geraadpleegde bronnen	86
Werkplaats Sociaal Domein	88
Met dank aan	89



Voorwoord

Deze publicatie beschrijft het actieonderzoek van het Project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de Wijk', dat binnen de Werkplaats Sociaal Domein heeft plaatsgevonden in het studiejaar 2023-2024. Opdrachtgevers en samenwerkingspartners zijn Wijkz, de Gemeente Den Haag en het lectoraat Urban Ageing van De Haagse Hogeschool. Het project genaamd 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk' (DHVJO) onderzoekt de ervaringen en behoeften van ouderen en hun mantelzorgers bij de Haags Ontmoeten locaties van Wijkz en de WoonZorgcentra Haaglanden.

Deze organisaties verzorgen ontmoetingsactiviteiten voor zelfstandig wonende senioren onder de noemer Haags Ontmoeten. Bij de locaties van Haags Ontmoeten kunnen ouderen in de wijk terecht zonder een Wet maatschappelijke ondersteuning indicatie (Rijksoverheid, 2015).

De eerste resultaten uit andere studies, waaronder die van het Kennisplatform Seniorvriendelijk Den Haag, laten zien dat er steeds meer ouderen zijn die thuis wonen die minder sociale inclusie ervaren dan in voorgaande jaren, zoals door een afnemend aantal contacten of verminderde deelname aan activiteiten. Ouderen ervaren minder discriminatie op grond van hun leeftijd dan in voorgaande jaren. Zij die zorg ontvangen zijn negatiever dan gemiddeld over hun betrokkenheid in de samenleving. Het merendeel van de ouderen (55%) weet de Servicepunten XL niet te vinden en wat ze daar kunnen regelen. Ouderen in de stadsdelen Segbroek en Scheveningen zijn overwegend positief over het contact dat ze kunnen hebben met jongere generaties. In de stadsdelen Escamp en Centrum zijn de ouderen hierover minder positief (van Hoof et al., 2021).

Wat ouderen belangrijk vinden voor een prettig leven en welke behoeften zij hebben verschilt per stadsdeel, per wijk en per persoon. Daarom zal er vanuit de Werkplaats Sociaal Domein een verkenning plaats vinden bij ouderen in de Haags Ontmoeten locaties van verschillende wijken in Den Haag en omgeving door middel van het project.

Het eerste deel van het project vond plaats in 2022-2023 (Kroon, 2023). Uit dit project blijkt dat Haags Ontmoeten een waardevolle wijze van elkaar treffen is tussen ouderen en jongeren. Ook komen de ouderen graag in de Haags Ontmoeten locaties en voelen zij zich erbij betrokken. Voor de eerstejaars studenten Social Work is het project een goede leerervaring in het ouderenwerk en voor de locaties van Haags Ontmoeten een bijdrage aan hun activiteiten aanbod voor de ouderen in de wijk.

Het vervolg in studiejaar 2023-2024 gaf de mogelijkheid nog meer ouderen te spreken, portretteren en activiteiten voor hen te bedenken en te organiseren. Bij alle interviews is gekozen meer de focus te leggen op de levensgebieden zoals die door het Kennisplatform zijn benoemd. In samenwerking met de programmacoördinatoren van Haags Ontmoeten zijn er zo'n 25 Haags Ontmoeten locaties benaderd en beschikbaar gesteld en er is met zo'n 186 ouderen gesproken. De activiteiten zijn in subgroepjes uitgevoerd op één middag per locatie. De projectleider heeft de 20 betrokken professionals van de Haags Ontmoeten organisaties benaderd (in studiejaar 2023-2024) en zo mogelijk geïnterviewd om ook hun visie, kennis en ervaringen bij het antwoord op de onderzoeksvragen te betrekken.

Dit actieonderzoek heeft plaats gevonden dankzij de inzet van betrokkenen bij en de toekenning van gelden vanuit Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden. Daarom veel dank aan de openhartigheid van alle geïnterviewde ouderen en professionals van de Haags Ontmoeten locaties Den Haag en omgeving en de medewerking van hun organisaties (via de coördinator vanuit Wijkz). Ook dank aan de lector van het lectoraat Urban Ageing en de projectcoördinator, de opleidingsmanager Social Work voor de mogelijkheid tot inbedding van het project in het curriculum van de Bachelor Social Work en de samenwerkingspartner Gemeente Den Haag. En speciale dank voor de inzet van de jongeren: studenten en hun docenten projectbegeleiders van de opleiding Social Work van De Haagse Hogeschool die actief zijn in jaar 1, 2023-2024, en die hun interviews ontwierpen, uitvoerden en vertaalden in portretten en activiteiten voor de ouderen.

Wil IJzereef, Lectoraat Urban Ageing,

Projectleider, onderzoeker De Haagse verbindt jong en oud.

Herinneringen heb je altijd bij je





1. Inleiding

De toenemende vergrijzing en een veranderende visie op welzijn voor en door ouderen, maar ook de personeelstekorten, beperkte financiële middelen en de inzet van mantelzorgers vragen om een andere kijk op de diverse generaties ouderen en wat zij nodig hebben in het leven. Ook is de verbinding van ouderen en jongeren belangrijk, omdat zij ouderen vaak niet in het vizier hebben en bovendien zouden kunnen bijdragen aan oplossingen voor de hier genoemde ontwikkelingen.

Zo woonden ouderen vaak bij hun kinderen begin vorige eeuw, gevolgd door het wonen in bejaardenhuizen met woning, zorg en ontmoetingsactiviteiten, sinds de jaren 70 is er actief beleid gevoerd om ouderen zelfstandig in hun eigen huis te laten wonen. De bejaardenhuizen bestaan niet meer (BZK, 2022). Ouderen worden ouder en leven langer thuis. Dit heeft maatschappelijke gevolgen; zo kunnen gezinnen met kinderen moeilijker woonruimte vinden (CBS, 2024a). Ging de vorige generatie nog vervroegd met pensioen bij 57 jaar en door de toegenomen levensverwachting en vergrijzing moeten ouderen nu wel 10 jaar langer doorwerken om voor de AOW in aanmerking te komen (CBS, 2023), (CBS, 2024b). Door het hebben van oudere ouders die thuis wonen, neemt het aantal mantelzorgers ook toe. Uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen van de GGD, het RIVM en het CBS blijkt dat vrouwen deze pittige taak vaak op zich nemen. Bij ouders ouder dan 80 jaar of zonder partner neemt de zorg toe en is de mantelzorger vaak zwaar overbelast (CBS, 2022).

De ouderdom wordt vaak geassocieerd met kwetsbaarheid en als kostenpost (Lindenberg, 2019). Ouderen blijken zelf ook vaak vooroordelen over ouderen te hebben en kennen zichzelf een positiever beeld toe (Mysyuk & Huisman, 2019). Toch zegt leeftijd niet altijd wat over de fysieke en mentale gezondheid en mogelijkheden van de oudere. Het hangt er ook vanaf hoe deze daarmee omgaat. De ene oudere voelt zich jong en de ander oud. Wat ze nodig hebben is persoonlijk. Als ouderen fysiek minder kunnen en geen of een

klein netwerk hebben, vereenzamen ze wel vaker. Toch laten veel ouderen hun kwetsbaarheid niet vaak zien. Van belang is wel te weten wat ouderen willen en nodig hebben.

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft in 2007 het seniorvriendelijke stedenmodel (Engels: *age-friendly cities and communities*) gelanceerd, waarbij acht levensgebieden van belang zijn die elk invloed hebben op het ervaren van de seniorvriendelijkheid van een stad (WHO, 2007). Deze leefgebieden zijn huisvesting, sociale participatie, sociale inclusie (respect en sociale integratie), burgerparticipatie en werkgelegenheid, communicatie en informatie, sociale en gezondheidsvoorzieningen, publieke ruimte (buitenruimte en gebouwen), transport (mobiliteit en (openbaar) vervoer). Steden kunnen zich sinds 2010 aansluiten bij het Global Network for Age Friendly Cities and Communities met als doel om de seniorvriendelijkheid van steden en gemeenschappen te bevorderen. In Nederland hebben Den Haag en Amsterdam zich sinds 2015 aangesloten. Aanbeveling is dat er binnen vijf jaar een plan gemaakt wordt, er een implementatie en uitvoering plaats vindt en het lidmaatschap van het netwerk wordt geëvalueerd. Het huidige beleid van de gemeente Den Haag heeft als prioriteiten in haar ouderenbeleid meedoen en leefplezier, gezond en veerkrachtig en prettig wonen in je wijk (Gemeente Den Haag, 2020). Belangrijke actoren bij de belangenbehartiging en monitoring van het ouderenbeleid zijn de Stedelijke Ouderencommissie (SOC), het Kennisplatform Seniorvriendelijke Stad, de gemeentelijke Ouderenmonitor en het Ouderenpanel van ouderen in Den Haag en omgeving.

Den Haag wil dat ouderen gezien worden als belangrijke medeburgers. Er zijn zo'n 80.000 mensen van 65 jaar en ouder en de verwachting is dat dit aantal gaat stijgen. Daarom is het belangrijk dat er bekend is wat hun wensen en behoeften zijn bij het aangenaam oud kunnen worden in de stad of wat zij nodig hebben als mantelzorger of vrijwilliger (Gemeente Den Haag, 2020). Uit het onderzoek Den Haag seniorvriendelijke stad 2020 (van Hoof et al., 2021) blijkt dat ouderen uiteenlopende ervaringen hebben met de seniorvriendelijkheid van Den Haag. Hun gezondheid, mobiliteit en inkomen maken dat zij de stad verschillend qua seniorvriendelijkheid ervaren. Daarom is er gekozen voor een verdiepende studie in projectvorm om beter inzicht te krijgen in de Haagse senioren en hun wensen. Voor jongeren blijkt in de onderwijspraktijk dat zij ouderen vaak niet in het vizier hebben en het ouderenwerk al helemaal niet als een toekomstig werkveld. Dat terwijl zij een waardevolle bijdrage zouden kunnen leveren in dit groeiende werkveld.

Het project De Haagse verbindt jong en oud

Het Lectoraat Urban Ageing (De Haagse Hogeschool), de Gemeente Den Haag, Xtra en Wijkz zijn de samenwerkingspartners bij dit project. Zij hebben als doel dat ouderen in Den Haag prettig oud worden. Tijdens de uitvoering van het project zijn er ook Haags Ontmoeten locaties van de WoonZorgcentra Haaglanden aangesloten (WZH).

Doelen bij het project zijn het stimuleren van het contact tussen jong en oud, meer inzicht verwerven in de behoeften van de bezoekers van Haags Ontmoeten, het ouderenwerk in het vizier krijgen van aankomend Social Workers, samenwerken van studenten met professionals en vooral een beeld krijgen van wat ouderen belangrijk vinden, gevolgd door concrete activiteitenplannen die in de praktijk van het ouderenwerk worden uitgevoerd. De uitvoering van het project gebeurt door zo'n 186 studenten Social Work (eerstejaars voltijd) van De Haagse Hogeschool.

De opdrachtgevers hebben gezamenlijk de centrale innovatievraag geformuleerd:

Op welke wijze kunnen de Haags Ontmoeten locaties wijkgerichte activiteiten afstemmen op de behoeften van haar bezoekers, zowel ouderen als mantelzorgers?

Deelvragen hierbij zijn:

- ▶ Met welk doel komen de bezoekers naar de Haags Ontmoeten locatie?
- ▶ Op welke leefgebieden (zingeving, wonen, financiën, relaties/sociale contacten, lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid, werk-/dagbesteding en activiteiten) biedt of kan de Haags Ontmoeten locatie ondersteuning bieden aan de bezoekers?
- ▶ Welke wens(en) en behoefte(n) hebben de bezoekers en hoe zou de locatie daarop kunnen aansluiten/ inspelen?
- ▶ Wat zijn beschermende en risicofactoren in het leven van de ouderen en hun mantelzorgers?

De betrokken organisaties van Haags Ontmoeten zijn de Haags Ontmoeten locaties: Asan Arya Samaj Nederland, Curtiss Corner Seniorensoos in Wijkcentrum Piet Vink, Haags Ontmoeten De Toevlucht Florence, Haags Ontmoeten O3 Stationsbuurt Florence, Haags Ontmoeten Laak, Haags Ontmoeten Leidschenveen-Ypenburg, Haags Ontmoeten Respect zorggroep Scheveningen, Juliana Plaza huiskamer Transvaal, Wijkcentrum de Regenvalk Florence, Schroeder buurthuis Kringloopwinkel Loosduinsekade, Schroeder Kringloop Kerketuinenweg, Schroeder Kringloop Torenstraat, Stichting Eykenburg Zorgcomplex Het Zamen, Woonzorgcentrum Jonker Frans Florence, Woonzorgcentrum Uitzicht Florence, Woonzorgcentrum Oostduin Florence, Woonzorgcentrum Mariahoeve Cardia, Woonzorgcentrum HWW zorg Rivierenbuurt, WoonZorgcentrum Haaglanden Carel van den Oever, WoonZorgcentrum Haaglanden Hogevel, WoonZorgcentrum Haaglanden Moerwijks Trefpunt, WoonZorgcentrum Haaglanden Transvaal dagbesteding en WoonZorgcentrum Haaglanden Waterhof.

De uitkomsten van het project worden gedeeld met de ouderen, de betrokken organisaties en de gemeente Den Haag. Uitgangspunt is dat het project de ouderen en organisaties een relevant concreet vervolg oplevert en dat de studenten ouderen in het vizier krijgen met het ouderenwerk als beroepsmatig perspectief.

Deel 2 beschrijft de werkwijze van het project, deel 3 het verloop van het project, deel 4 laat een selectie uit de portretten met toelichting door studenten zien, deel 5 beschrijft de bevindingen vanuit de interviews met ouderen en professionals bij Haags Ontmoeten door de studenten en de projectleider, deel 6 gaat over activiteiten voor ouderen afgestemd op hun wensen en behoeften en deel 7 beschrijft de conclusies uit het project. Tot slot beschrijft deel 8 het vervolg van het project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk'.



2. Werkwijze project De Haagse Verbindt Jong en Oud

Participatief actieonderzoek

De opdrachtgevende organisaties hebben met de projectleider afgestemd over het vervolg van het project in 2023-2024. *Wat is relevante informatie voor de ouderen, hoe levert dit project ouderen en de organisaties die voor hen werken concreet wat op?*

Inhoud, doelen, onderzoeksvragen en de betrokken locaties zijn waar nodig bijgesteld of toegevoegd. Er is besloten meer aandacht te besteden in het project aan de thema's op de levensgebieden van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2007) en die door ouderen als belangrijke aandachtspunten voor de Gemeente Den Haag zijn benoemd (van Hoof et al., 2021). Het onderwijsprogramma bij het project 'Kijken naar mensen' en 'Werken met mensen' is verder aangepast en ingebed in het curriculum van de hbo-studie Social Work. Voor de start van het project zijn de professionals van betrokken ouderenorganisaties bevestigd op ervaringen, geïnformeerd over het project en is er gesproken over de wederzijdse verwachtingen. Er is afgestemd met docenten (projectbegeleiders) die zo'n 20 projectgroepen bij de Haags Ontmoeten locaties begeleiden per studiejaar.

Portretten en interviews

Bij de start van het project hebben de studenten een doelgroep analyse van ouderen gemaakt door literatuur en de website van de organisatie te bestuderen en een interview te houden met de professional van de Haags Ontmoeten locatie. Een aantal ouderen heeft verteld over het vrijwilligerswerk dat men doet bij Haags Ontmoeten, we hebben helaas geen mantelzorgers gesproken over hun rol, zij waren niet beschikbaar voor interviews over hun ervaringen. Vanuit deze opgehaalde informatie hebben de studenten individueel interviewvragen voor de ouderen gemaakt die bijdragen om de oudere te leren kennen en ter beantwoording van de onderzoeksvragen over enkele levensgebieden uit het seniorvriendelijke stedenmodel (WHO, 2007). Deze vragen hebben ze gepresenteerd in de klas, besproken en waar nodig bijgesteld met hun projectgroep. Daarna hebben alle studenten een bezoeker of bewoner van de Haags Ontmoeten locatie geïnterviewd over

hun leven en hoe zij denken over de verschillende levensgebieden. Zo'n tien studenten hebben hun eigen oma of opa geïnterviewd, omdat er niet voldoende ouderen voor een interview bij de locaties beschikbaar waren of wilden deelnemen aan het project.

Aansluitend hebben zij een metaforisch of authentiek portret in creatieve vorm gemaakt. Het portret weerspiegelt wat de oudere beweegt, bezighoudt, belangrijke levenservaringen en behoeften van de persoon. De portretten worden aan de ouderen persoonlijk overhandigd tijdens de uitvoering van de activiteiten.

Studenten hebben een verslag geschreven over hun bevindingen uit de interviews, met een verantwoording voor de keuze van het portret en dit gepresenteerd in de klas.

Activiteiten ouderen

Aansluitend is er voor iedere oudere een activiteit bedacht en uitgewerkt in een activiteitenplan (aanbeveling voor de locatie) wat is besproken met de professional van de Haags Ontmoeten locatie. Alle projectgroepen hebben hun activiteiten gepresenteerd en geëvalueerd in de klas en waar nodig bijgesteld. Activiteiten werden individueel of in groepsverband met de ouderen uitgevoerd.

Interviews professionals

De projectleider van het project De Haagse Verbindt Jong en Oud heeft de twintig deelnemende professionals van Haags Ontmoeten benaderd voor een interview. Dit om hun visie en ervaringen te vergelijken met die van de studenten. Wat zijn hun ervaringen met de studenten tijdens het project en bij het werken met de ouderen van Haags Ontmoeten?

De onderzoeksvragen zoals genoemd in deel 1 zijn met hen besproken en meegenomen bij de bevindingen in dit verslag.

Exposities en publicatie

Inmiddels zijn er een deel van de portretten geëxposeerd bij de 'Verrijkingsweek Social Work' in De Haagse Hogeschool (week 11 februari 2024) en tijdens het symposium 'Leeftijdsvriendelijke stad' in Den Haag van de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag-Leiden (15 mei 2024) en het landelijke Werkplaats Sociaal Domein symposium in Ede (6 juni 2024). In deze publicatie treft u de bevindingen van het onderzoek en een selectie uit de portretten en studentverantwoording aan. In deel 4 is een aantal portretten met toelichting door de studenten weergegeven.

Inspiratiebijeenkomst

In het najaar van 2024 zal er een inspiratiebijeenkomst plaats vinden, waarvoor ouderen, betrokken professionals en studenten uitgenodigd zullen worden.

Diverse portretten zullen daar worden geëxposeerd. Tijdens de bijeenkomst zullen ervaringen, vragen en thema's van ouderen en professionals worden uitgewisseld en besproken.



3. Verloop project De Haagse Verbindt Jong en Oud

Contact jong en oud

De ontmoetingen tussen de ouderen en de studenten verliepen veelal succesvol. De ouderen verheugden zich op het contact en genoten ervan. Hebben de jongeren in eerste instantie vaak geen interesse in de doelgroep ouderen, na de ontmoetingen komen zij hierop terug. Ze kijken positief terug op het contact en een aantal overweegt stage te lopen in het ouderenwerk. Professionals geven wel aan dat er duidelijke afspraken met de jongeren gemaakt moeten worden die zij ook na moeten komen. Ook zijn er soms oudere vrijwilligers ingezet om de studenten te begeleiden.

Dat het project de beeldvorming over oudere volwassenen beïnvloedt en seniorisme bestrijdt wordt bevestigd door onderstaande bevindingen bij het project, maar ook uit ander onderzoek, waar uit blijkt dat het effectief is om educatieve activiteiten te combineren met intergenerationele activiteiten (Burnes et al , 2019). Dit project is hier een mooi voorbeeld van.

Reacties van de jongeren (studenten project):

‘Ouderen zijn leuk en interessant met hun levenservaring.’

‘Het werken met ouderen bleek ik leuker te vinden dan verwacht. Ik ondersteun mijn oma regelmatig met de zorg voor mijn opa met dementie, wat mij persoonlijk niet trekt om met ouderen te gaan werken, ondanks deze ervaring bleek dit anders te zijn. Ik vond het erg interessant om met de twee vrouwen die ik toegewezen kreeg te praten, meer te leren over hun leven nu maar ook hun verleden. Ik zou graag meer ervaring opdoen binnen deze tak van het sociaal werk om beter uit te zoeken of dit mij past.’

'Ik vond het leuk om tijdens dit project te werken met ouderen. Ik vond het vooral leuk om met ze in gesprek te gaan en ik vond het leuk om de verhalen te horen van de mevrouw die ik mocht interviewen. Op mijn vrijwilligersplek werk ik met ouderen met dementie, ik vond het daarom extra leuk om nu eens iemand te spreken die wel op leeftijd is maar nog wel zelfredzaam en bij de tijd.'

'Ik vond het leuk om met dit project te werken met ouderen. Ik kom niet vaak met hen in contact in het dagelijks leven, en kreeg door dit project een andere visie van ouderen en werken met ouderen. Ook vond ik het interview met deze mevrouw erg interessant. Om een kijkje te mogen nemen in iemand haar leven vond ik erg bijzonder.'

'Het interview was een heel leuk gesprek in het Turks, zodat hij beter zijn gevoel kon uiten. Het verhaal over mijnheer zijn leven raakte mij zo. Wij gaan contact blijven houden.'

De jongeren gaven aan ook levenslessen meegenomen te hebben:

'Zet jezelf op nummer 1. Doe niet altijd wat sociaal gewenst is, leef ook voor jezelf.'

'Behandel anderen zoals jezelf behandeld wilt worden.'

'Maak het beste van iedere situatie.'

'Geniet van zomervakanties want studeren en werken is al veel.'

'Het leven is kort.'

De professionals kijken vaak ook positief terug op de ontmoetingen van jong en oud en raken geïnspireerd.

'De ouderen en jongeren leren veel van en aan elkaar en hoe zij naar het leven kijken. Het verbindt generaties.'

'De ouderen spraken de week voor de komst van studenten er al over. Op de dag zelf hadden ze zich mooi aangekleed en zaten al ruim een uur van tevoren klaar.'

'De ouderen verheugden zich op de komst van de studenten. Weer eens wat anders. De persoonlijke aandacht, iets vertellen over wat belangrijk is (geweest) in hun leven is fijn.'

'De ouderen waren bijzonder enthousiast over de ontmoetingen met de jongeren.'

'Veel ouderen en jongeren zijn eenzaam sinds de coronatijd. Wij willen een activiteit ontwikkelen waarin oud en jong samen op kunnen trekken.'



4. Portretten met toelichting door studenten

Portretten in allerlei maten en soorten, authentiek of metaforisch. Alle studenten hebben naar aanleiding van hun interview met de oudere bij Haags Ontmoeten een portret gemaakt. De uitvoering laat grote verschillen in beleving en creativiteit zien. Zo hebben studenten authentieke portretten van het gezicht van de ouderen gemaakt om hen in al hun schoonheid levensecht te laten schijnen. Anderen hebben portretten gemaakt met metaforen die de belangrijkste herinneringen uit het leven van de ouderen weergeven. Ook zijn er 'out of the box' portretten, zoals een spel waar in de oudere met hobbies wordt weer gegeven. Andere studenten maakten een (foto)collage of foto's van de ouderen (met toestemming), die om privacy redenen niet in deze publicatie geplaatst worden. Iedere student heeft bij het portret een verantwoording geschreven waarom er voor deze uitvoering gekozen is. Uit het begeleidend schrijven blijkt dat de levensverhalen van de ouderen veel indruk hebben gemaakt op de jongeren en ze hebben genoten met hen. Vaak zijn er ook levenslessen uit de gesprekken getrokken.

Op de volgende bladzijden treft u een selectie uit de serie portretten aan.

Portret 1

Kracht in het leven

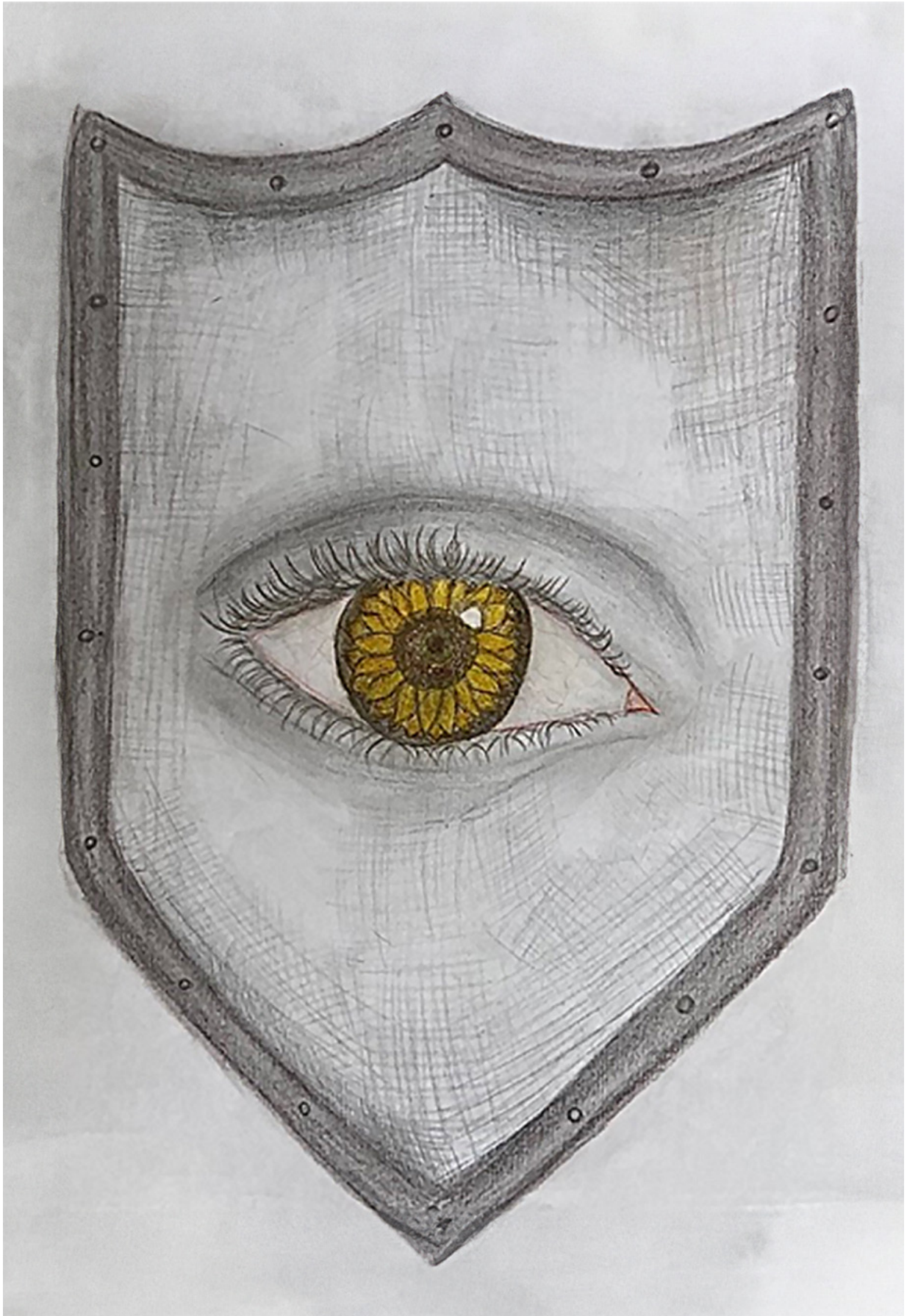
Portret gemaakt door Ahmed Gadhbani
2023

Dit symbolische portret laat het afwisselende leven van mevrouw zien. Er zijn moeilijke momenten, zoals na een herseninfarct en tijdens de hongerwinter, maar ze heeft wilskracht en doorzettingsvermogen en daardoor toch een rijk en gelukkig leven gehad (het brein).

- ▶ De Spaanse vlag herinnert aan haar liefde voor reizen en de mooie momenten die ze in Spanje heeft gehad.
- ▶ De dansende vrouw staat voor haar passie voor dansen en de vreugde die ze daaruit haalde.
- ▶ De afbeelding van een dierenwinkel herinnert aan haar werk en leuke momenten met haar man.
- ▶ De foto van haar tweede man toont de liefdevolle relatie die ze met hem had.
- ▶ De afbeelding van een begrafenis is een respectvolle herinnering aan de minder gelukkige momenten in haar leven.
- ▶ De foto van een hond benadrukt haar liefde voor dieren.
- ▶ Met dit portret wil ik laten zien hoe sterk ze is en hoeveel ze van het leven houdt.
- ▶ Ze geniet van haar hobby's, haar relaties en haar liefde voor dieren.
- ▶ Bovendien wil ik aantonen dat ze optimistisch en veerkrachtig is, zelfs als het moeilijk is.
- ▶ Haar advies over respect voor je ouders en haar herinneringen aan de hongerwinter zijn waardevol.
- ▶ Dit portret vertelt haar levensverhaal en toont dat ondanks alles, veel heeft geleerd door de moeilijkheden in haar leven en heeft wijsheid vergaard.
- ▶ Het is bedoeld om anderen te inspireren om de mooie momenten in het leven te waarderen.

Portret





Portret 2

Het beste van je leven maken

Portret gemaakt door Amani
2023

Meneer is een persoon die mij zeker bij zal blijven. Zijn uitgesproken meningen, duidelijke normen, gedetailleerde anekdotes en zijn kijk op het leven hebben een flinke indruk op mij gemaakt. Het blijkt dat meneer helemaal niet tevreden is over zijn kwaliteit van leven op dit moment, hij probeert echter een relatief positieve kijk op het leven te behouden. Het lijkt bijna alsof hij zich verschuilt achter zijn schild oftewel zijn optimisme. Hij maakt er het beste van.

In het schild heb ik een oog getekend. De felgekleurde iris moet op subtiële wijze een zonnebloem voorstellen en is in dit geval een metafoor voor positiviteit, passie voor het leven, kracht, flexibiliteit en zelfvertrouwen.

Het oog is groot en houdt alles nauw in de gaten en staat symbool voor de actieve oplettendheid van meneer. Het oog kijkt als het ware door de zonnebloem heen, hiermee verwijs ik naar zijn positieve kijk op het leven.

Het schild representeert zijn stoere, zelfredzame en vooral sterke buitenkant. Tot slot heb ik ervoor gekozen om het schild en het ooglid zwart-wit af te beelden. Door enkel de iris en het oogwit in kleur weer te geven, hoop ik hier extra nadruk op te leggen.

Het voornaamste element van mijn portret is namelijk de afspiegeling van meneer K. zijn positieve kijk op het leven.

Portret 3

Identiteit en de reis van haar leven

Portret gemaakt door Djumana Djuma
2023

Mevrouw houdt van poëzie dus een gedicht...

Geboren als trotse Curaçaoënaar en ze houdt veel van haar thuisland.

Ze houdt van haar vriendinnen en haar rust en privacy...

Haar identiteit heeft door de jaren heen veel verandering geboekt....

Het maakte haar een sterke, prachtige vrouw, behulpzaam en slim.

Ze overwon de ziekte kanker.

Ze leerde haar zelf kennen door hobby's als fietsen en zwemmen.

Ze werkte in de zorg wat ook inhoudt dat je soms een masker voor je gezicht moet houden, ze kwam daar om liefde te geven aan de beperkten waar zij lange tijd mee werkte.

Ze wacht op een hereniging met de mensen waarmee ze haar reis begon en die haar ware identiteit waarderen.

'Tot aan een mooie eindbestemming. Van Nederlands tot aan Papiamentu.'

'Vertel ik jou "E kuenta eksepsional aki ta e final di su biahe ku tabata uniko."

Dit bijzondere verhaal als einde van haar unieke reis.

De reis



*Haar leven begon net zoals die van iedereen.
Geboren in haar thuis.
Haar thuis die altijd in haar hart zou blijven.
Het prachtige strand, palmbomen, de dieren en het blauwe water
die een onderdeel zijn van haar identiteit.
Haar identiteit door de jaren heen veel verandering hadden geboekt.
Het maakte haar een sterke, prachtige vrouw
die te horen kreeg dat ze de ziekte kanker overwon.
Maar tegelijkertijd hoorde ze
dat haar zoon vast kwam te zitten.
Ze leerde haar zelf kennen.
Op verschillende manieren.
Al was het fietsend langs de weg of zwemmend in het water.
Soms wat moeilijk aangezien niet alles meewerkte.
Toch strijdt ze ervoor, zelfs met de kwesties tot aan nu.
Een gedeelte van haar identiteit
die ze uitstraalt aan de mensen die ze helpt.
Een behulpzame, slimme vrouw.
Ondanks dat ze van haar rust en privacy houdt
Wacht ze af op een hereniging met de mensen
Waarmee ze haar reis begon
En de mensen die haar ware identiteit waarderen.
Tot aan een mooie eindbestemming.
Van Nederlands tot aan Papiamentu
Vertel ik jou
"E kuenta eksepsional aki ta e final di su biaje ku tabata uniko."
Dit bijzondere verhaal als einde van haar unieke reis*



Portret 4

Genieten van zingen, sociale contacten en autorijden

Portret gemaakt door Elizabeth Engelbarts
2023

Mevrouw Gonnie is een 77-jarige vrouw,, geboren en getogen in Den Haag. Ze is een zangeres en treedt regelmatig op, vooral samen met een partner als duo. Haar passie voor muziek vormt een belangrijk aspect van haar leven en haar optredens brengen haar veel plezier en voldoening. Ze neemt actief deel aan haar gemeenschap, voornamelijk als vrijwilliger. Ze is betrokken bij activiteiten in haar woonomgeving en geniet van sociale interacties met anderen. Ook blijkt ze zelfstandig te zijn en nog steeds auto te rijden, wat laat zien hoe vastberaden en onafhankelijk ze is.

Mevrouw vertelde ze dat ze graag getekend wilde worden. Het was een eer om een portret voor haar te maken, waarbij ik mijn uiterste best heb gedaan om haar schoonheid vast te leggen. Italië met steentjes en hartjes: haar man, die in 2018 is overleden, kwam uit Italië. Om hem en de liefde die u voor hem heeft te representeren en eren, heb ik Italië met steentjes gemaakt en daar omheen ook hartjes gezet. Mevrouw D'Angelie vertelde ook dat ze sinds zijn overlijden veel tijd buitenshuis doorbrengt om zichzelf af te leiden. Microfoon met steentjes: haar passie voor zingen staat centraal in haar leven. Deze microfoon staat symbool voor haar betrokkenheid bij vrijwilligerswerk, waarbij wordt gezongen, evenals haar optredens op feestjes en bruiloften. Ook symboliseert het haar manier om troost en afleiding te vinden na het overlijden van haar man. Deelname aan The Voice Senior: mevrouw heeft twee keer meegedaan aan The Voice Senior. Dit aspect van haar leven heb ik in de tekening verwerkt met de muzieknoten en de microfoon om zo haar artistieke reis te belichten.

Auto: haar zelfstandigheid en vastberadenheid komen ook tot uiting in haar vermogen om zelfstandig te rijden. Daarom heb ik een auto van steentjes toegevoegd aan de tekening als symbool van haar onafhankelijkheid..

Portret 5

Een klussende, contactrijke en sterke vrouw

Portret gemaakt door Eva van den Berg
2023

Actief in het transvaalkwartier - Dit portret is van 78-jarige gepensioneerde sociaal werkster. Ze woonde in de Schilderswijk en gaf Nederlandse les aan buitenlandse kinderen. Later kwam ze een leerling tegen die vertelde hoe belangrijk zij voor haar geweest was en dat ze daarom nu aan de universiteit kon studeren. Voor mevrouw was dit heel mooi om te horen.

Haar man en zoon zijn 7 jaar geleden kort na elkaar overleden. Gelukkig heeft ze de kat met karakter geërfd van haar zoon en is het nooit saai. Haar huis heeft ze zelf opgeknapt en ze werkt nog veel in en rond het huis. Ze is actief voor de leefbare buurt zoals actief tegen overbewoning, opruimen, faciliteiten voor bewoners en speeltuinen. Mevrouw gaat veel naar de gezellige activiteiten bij Bewonersorganisatie Transvaal Zuid met haar vriendin. Helaas door het oplopen van artrose is de mobiliteit van mevrouw wel achteruitgegaan. Het lopen gaat nu moeilijker. Haar handen en enkels zijn ook flink opgezwollen. Hierdoor krijgt ze 1x per week hulp in het huishouden. De grote schoonmaak klussen worden dan voor haar gedaan. Het portret heeft veel kleuren (door het interieur van haar huis) en veel stukjes (omdat ze vaak veel verschillende dingen doet). Mevrouw heeft van alles gedaan van kinder- naar ouderenzorg, van klussen tot taallessen. Daarom de puzzel van een mandala. Het heeft te maken met iets kinderlijks zoals kleuren en puzzelen. En toch het ingewikkelde en de variatie van de verschillende dingen die ze heeft uitgevoerd in haar leven. Met verschillende kleuren, zou de mandala er heel anders uit kunnen zien, zo ook met het leven van mevrouw A. Als ze andere keuzes had gemaakt had haar leven er heel anders uit gezien. Ook de vrolijkheid zie ik terug in een mandala. Mevrouw A. is ook een vrolijk en sterk persoon. Ze heeft ook heel veel fantasie en houdt van klussen.





Portret 6

Wees er voor je naasten, aan liefde is een zwaar gebrek

Portret gemaakt door Ilias Koubia
2023

Mevrouw is een 98-jarige die ik interviewde.

Het duif- en vrede-embleem staan voor vrede en de bewondering die mevrouw heeft voor vrede en rust omdat zij zelf de 2de wereldoorlog heeft meegemaakt en daar heel veel slechte herinneringen aan heeft, ook omdat ze haar broer heeft verloren door de oorlog. Haar broer was een hele vredige man die altijd alleen maar positief was. De duif staat voor vrede.

Mevrouw vindt dat oorlog moet stoppen en we vredig met z'n allen moeten leven, om het mooiste uit het leven te halen in deze zware periodes.

Mevrouw denkt altijd aan de natuur en heeft heel veel behoefte aan een wandeling. Het is onze plicht als mens om de wereld zo schoon mogelijk te houden door afval op te ruimen en weg te gooien in prullenbakken.

De zingeving van mevrouw is een prachtig voorbeeld voor de jongere generaties. Positief in het leven staan vergeten we vaak. Met haar 98 jaar is en ze nog steeds hartstikke gezond, mentaal en fysiek. Ze breidt nog altijd haar sociale contacten uit en heeft dagelijks contact met haar vrienden en vriendinnen. Tot slot zei mevrouw: "Wees er voor je naasten, aan liefde is een zwaar gebrek".

Portret 7

Verbinding door harmonie en genade

Portret gemaakt door Khalil Khoukkouh
2023

Dit portret voor mevrouw is mijn streven naar een beeld van harmonie en genade. De witte duif, geïnspireerd op raamkunst, symboliseert een aantal dingen in het katholieke geloof, waaronder God's grace, oftewel God's genade en gunst, een genade die nooit ophoudt en alles omvat.

De 4 sterren symboliseren de 4 kinderen, maar het zijn niet zomaar sterren, het zijn genade sterren die heel fel schijnen. De bloem is geïnspireerd op Arabisch/Islamitisch kalligrafie, het is mijn persoonlijke inbreng en het dient als herinnering dat gelijkenis beter is dan verdeling.

Hopelijk zullen mensen het portret waarnemen als iets moois en als iets dat verbindt en niet verdeelt.





Portret 8

Verlies en een nieuw begin

Portret gemaakt door Lieke Huizinga
2023

Het portret vertelt het verhaal van een 78- jarige mevrouw, geboren in Guyana en vijftig jaar woonachtig in Nederland. Het benadrukt haar behoefte aan begrip, steun en betrokkenheid van anderen. Het is een symbolische weergave van haar leven en haar verlangens. Ze heeft een rijke levenservaring.

Haar band met haar dochters verspreid over Den Haag en Zeeland en het dagelijkse contact met hen benadrukt de betekenis van familie en steun in haar leven. Haar neiging om haar zorgen voor zich te houden en niet te delen met haar dochters toont verlangen naar een plek waar ze haar gevoelens kan uiten.

De zinnen op het oud-bruin gekleurd canvas komen van een boek uit 1960.

Dit weerspiegelt haar passie voor lezen, films, en creatieve activiteiten, haar affiniteit met kunst en verhalen.

De vrouw op het canvas verliest stukjes van haarzelf, losse letters.

Dit verwijst naar het verlies van haar echtgenoot 2,5 jaar geleden en de schaduw van de naar haar kwetsbaarheid; ze wordt oud en ze is al meerdere keren gevallen.

De vlinders staan voor haar verlangen naar positieve verandering en het ontdekken van nieuwe mogelijkheden in haar leven, zoals haar wens om naar een aanleunwoning te verhuizen en meer tijd door te brengen in het woonzorgcentrum Jonker Frans.

De losse letters staan voor haar verlangen om nieuwe relaties te ontwikkelen.

Ze wil verhuizen naar een aanleunwoning en verlangt sociale interactie met medebewoners en bezoekers.

Dit toont haar behoefte aan verbinding en samenzijn. De bewoners en bezoekers voelen voor haar aan als broeders en zusters. Dit vindt ze erg prettig.

Portret 9

Haar kalmte en warmte is hetgeen wat haar hoofd omhooghoudt

Portret gemaakt door Marie-Cecile Budwilowitz
2023

Dit portret is gebaseerd op het interview met een oudere dame.

Deze boom representeert hoe zij in het leven staat omringd door verschillende soorten mensen.

En ze staan grondig en statig samen als een boom.

De stam heb ik expres wit gelaten, het geeft een rauwere, grog en bijna grillig effect en symboliseert dat zij en mensen in haar positie, het niet altijd even makkelijk hebben.

Ze hebben obstakels, zoals fysieke pijnen of afhankelijkheid.

De fundering van de boom is zwart, dat representeert mysterie en kracht.

Mevrouw was best mysterieus, maar erg content met wat ze in haar leven heeft.

De verschillend gekleurde blaadjes staan voor diversiteit en uniekheid van haar zelf en de mensen waar zij mee omringd is.

De warm en koud gekleurde zonsopgang omschrijft haar bitterzoete situatie.

Maar vooral de kalmte en de warmte komt naar voren in deze tekening, omdat dat hetgeen is wat haar hoofd omhooghoudt.



In een hoek van het WZH Hogevel,
Woont Ans, een vrouw van levenskracht en held.
Met haar 82 jaren, straalt ze je tegemoet,
In kleuren, zo vrolijk als de regenboog, dat doet haar goed.
Uiterlijke pracht, voor haar zo'n essentieel deel,
Ze houdt zich er altijd mee bezig en zit nooit stil.

Haar kleinzoon, een licht in haar leven, zo trouw,
Bij haar zijde, elke stap, elk uur, ze staat niet in de kou
Samen delen ze herinneringen, verhalen, en dromen,
samen gaan ze heel ver komen
Ondanks de leegte, het gemis van haar man,
Lacht Ans met de zon, met elke straal die ze vangt.
Haar handicap, een uitdaging, een leerzame reis,
is ze nog altijd vrolijk en doet ze het met wat ze krijgt.

Bij de tijd blijven, meedoen, dat is wat ze doet
volgens haar familieleden doet ze dat ook erg goed
Want hoe oud ze ook mag zijn ze neemt initiatief
en soms ook nog eens competitief.

Dus daar zit Ans, in haar kleurrijk paradijs,
Gehaakt in liefde, omringd door haar huis.
Met haar hobby, haar familie, haar lach en haar strijd,
Een inspiratie voor allen, die haar pad kruisen in deze tijd.

Portret 10

Een vrouw met levenskracht en held

Portret gemaakt door Noa Ravensbergen
2023

Ik heb ervoor gekozen om een gedicht te maken, omdat ik rijmen leuk vind en ik kan het goed. Vaak kan je in rijmen dingen leuker vertellen waardoor het geen opsomming wordt, van dingen

die van toepassing zijn, maar je kan er een leuke wending aan geven. Wat ik met dit portret wil vertellen is dat Ans een voorbeeld kan zijn voor vele mensen. Het is een hele positieve leuke vrouw die echt nog het nut van het leven ziet, ondanks de leeftijd en de beperkingen die ze heeft. Ze maakt er altijd het beste van en ik heb er voor gekozen om dat in een gedicht naar voren te laten komen.

Portret 11

Familie, vrienden en Scheveningen

Portret gemaakt door Rashell Oman
2023

Voor het portret van mevrouw Leny heb ik een creatief concept toegepast. Tijdens het interview werd duidelijk dat Scheveningen een diepgaande invloed heeft gehad op het leven van Leny. Zij is geboren in Scheveningen, wat betekent dat ze daar een groot deel van haar leven heeft doorgebracht. Tijdens ons gesprek kon ik merken hoe haar gezicht oplichtte terwijl ze dit deel van haar verhaal deelde. Leny vertelde ook dat fietsen ook iets is waar ze erg van geniet en wandelt zij graag over het strand met haar vriendin Anneke. Haar liefde voor fietsen is zo groot dat ze soms afhankelijk is van de omvang van haar boodschappen als het kan, fietst ze naar de winkel, maar soms loopt zij ook. Ik heb verschillende materialen gebruikt, waaronder zand, kiezelstenen en waterverf, om haar verhaal in een portret vast te leggen. Ik heb Leny's interesses geschilderd met behulp van enkele symbolen, wat het volgende omvat. Vliegtuig: dit weerspiegelt Leny's passie voor avontuur en ontdekking. Bordenspellen: dit vertegenwoordigt niet alleen Leny's waardering voor sociale activiteiten, maar ook de herinneringen en gevoelens van nostalgie die het oproept aan de tijd dat ze bordspellen speelde met haar dochters. Hart: Leny's sterke familieband wordt weergegeven door het hart met het cijfer 10. Bord: het bord vertegenwoordigt Leny's plezier in het delen van eten met haar vrienden en familie, wat voor haar een belangrijke manier is om tijd van kwaliteit door te brengen. De twee smiley-emoji's: symboliseren niet alleen haar twee vrienden die ze bij WZH Waterhof heeft ontmoet. De koffie: symboliseert haar liefde voor het koffie drinken maar ook hoe zij een sociale verbinding creëert met de andere bezoekers van WZH Waterhof. Ten slotte, de persoon op de fiets met haar armen wijd open: symboliseert Leny's waardering voor alle essentiële aspecten van haar leven die haar gelukkig maken.





Portret 12

Geloof, zingen en terug naar Curaçao

Portret gemaakt door Salma Azougagh
2023

Mevrouw is geboren in Curaçao en woont nu zo'n 22 jaar in Nederland.

Ze heeft 2 zonen en 1 dochter en 14 kleinkinderen.

In Curaçao studeerde ze bij een Huizingschool om verkoopster te worden en heeft daar 33 jaar gewerkt.

In Nederland heeft ze een cursus gedaan om in de kinderopvang te gaan werken.

Belangrijk zijn voor haar haar geloof, zingen en zwemmen in Curaçao.

Op een dag wil ze terug naar haar geboorteland daar blijven wonen.

Ze was eerst voor maar 2 maanden naar Nederland gekomen,

maar dat werden twee jaren en uiteindelijk 22 jaren,

voor haar dochter die in Nederland studeerde en zich eenzaam voelde zonder haar moeder.

Portret 13

Liefdevol verbonden

Portret gemaakt door Elise en Shakira

2023

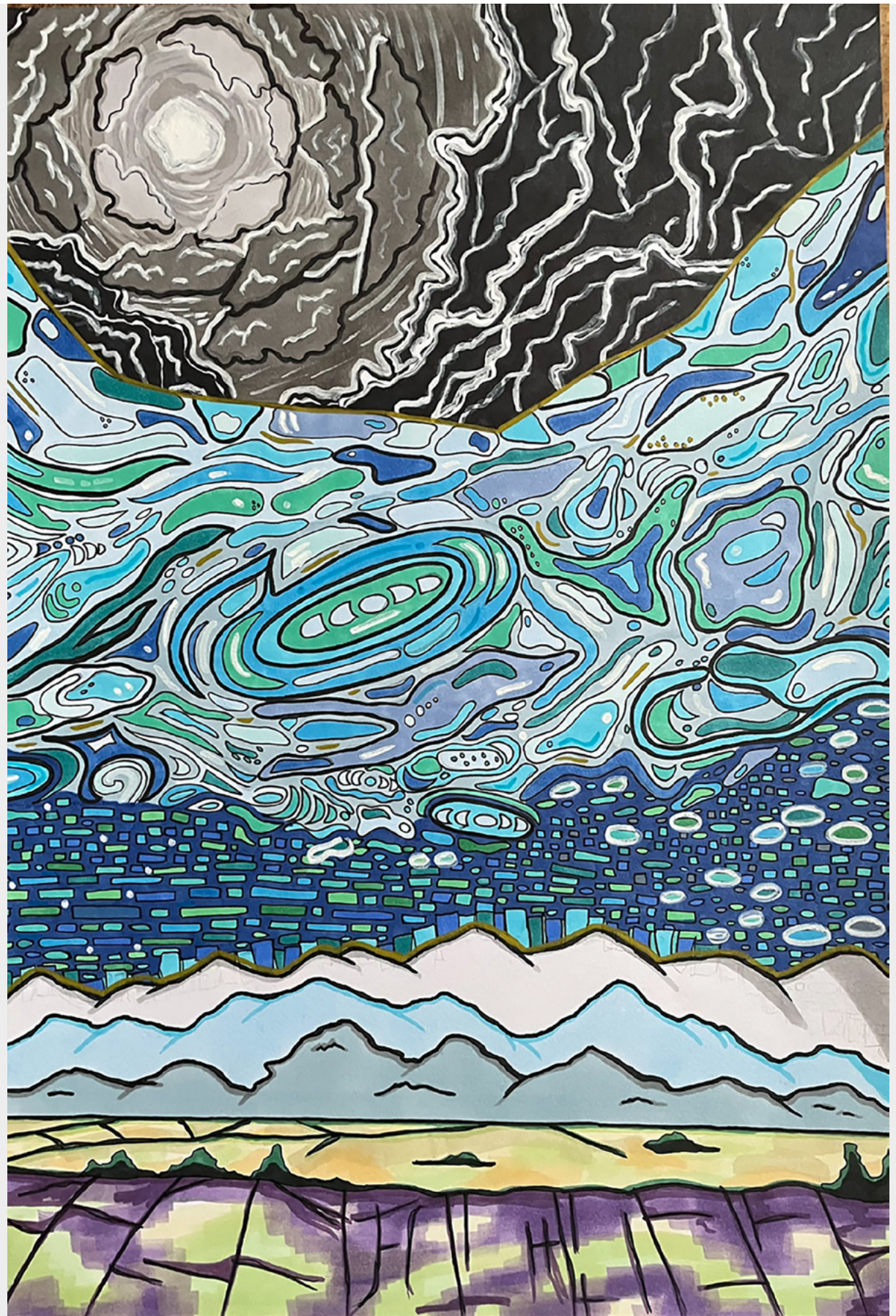
Twee mensen verbonden in twee portretten. Het getrouwde koppel wat wij hebben geïnterviewd doen alles samen en zijn nooit apart van elkaar te zien, dit komt ook deels doordat mevrouw een beetje bang is voor 'vreemde' mensen. Haar man is haar veilige haven en daar blijft ze dan ook zo dicht mogelijk bij in de buurt. Wij hebben allebei een half hart gemaakt wat samen komt tot een groot hart met als centraal midden punt een meneer en een mevrouw achter een computer.

De ene helft van het hart staat voor het leven van mevrouw (roze en paars). Zij is 65 jaar (de taart). Ze hebben elkaar online leren kennen en vanuit daar afspraakjes gepland (de computer).

Dit is uitgelopen tot echte liefde. Ze zijn acht jaar geleden getrouwd. Meneer en mevrouw luisteren graag muziek samen en dansen dan samen, de muziek die ze luisterden was altijd verschillend (verschillende muzieknoten en een dansend stel).

Ze willen ooit nog een boottocht maken. Mevrouw houdt veel van breien (mutsje) en dat mutsje geeft ook aan dat ze goed voor haar man zorgt, het was super leuk om met meneer en mevrouw te praten.





Portret 14

De zoektocht naar stilte en innerlijke rust

Portret gemaakt door Britt Frijhoff
2024

Het cultiveren van stilte en het bewust worden van je denken en voelen. Om zo de stap te kunnen nemen naar stilte en innerlijke rust. In drie thema's van kracht, stilte en rust aangeduid. De oceaan die in het boeddhistische gedachtengoed staat voor kracht en stilte. De levenslessen die mevrouw hieruit meeneemt na haar pensionering en die haar in haar kracht zetten. Het contrast tussen het donkere van de nacht en de verlichting van de maan die het gevoel geeft van kracht en er zijn. Ze is aanwezig, maar ook op de achtergrond verscholen, zoals de maan achter de wolken. Als laatste een vlakte met bergen omdat ze aangaf de stilte te willen vinden op de uitgestrekte vlakte van Mongolië. Zij het liever het fantaseren erover en in haarzelf die innerlijke stilte en rust te vinden.

Portret 15

Geniet nu het nog kan, want het leven is kort

Portret gemaakt door Sarah Koning
2024

Ik heb dit portret voor mevrouw K. gemaakt. Ze is 78 jaar oud en komt oorspronkelijk uit Suriname.

In Suriname heeft ze nog familie wonen die ze mist, maar ze heeft het hier in Nederland heel erg naar haar zin. Als achtergrond voor het portret heb ik gekozen voor de zonsondergang omdat mevrouw mij vertelde dat ze erg van de natuur houdt en het liefste buiten is. Ik vond alleen een zon met een blauwe lucht niet bij haar passen, want ze was een kleurrijke vrouw. Met een kleurrijke vrouw bedoel ik, ze praat met passie en straalt als ze met je praat. Daarom een zonsondergang want de zon gaat elke dag onder maar komt elke dag ook weer op.

Ze is erg positief ingesteld want op elke vraag kreeg ik een goed of een heel leuk als antwoord, dat is de reden waarom ik hartjes heb getekend op het portret. Het leven is kort is een quote wat mevrouw tegen mij zei: "Geniet nu het nog kan, want het leven is kort."

Daarmee bedoelde ze mee dat ze elke dag opnieuw geniet ondanks alle tegenslagen die ze gehad heeft in haar leven. Op welke precieze tegenslagen dat zijn geweest wilde Kamei niet op ingaan en ik respecteerde dat uiteraard. De muzieknoten staan voor dansen op muziek, de favoriete bezigheid van Kamei. Ze vertelde mij dat ze heel erg van dansen houdt en dat het liefste doet.

Ik heb gekozen om te schilderen want daar ben ik beter in dan tekenen en dan kan mevrouw het ergens in huis een leuk plekje geven zodat er wat meer sfeer in haar huis komt. Want ze vertelde dat ze zich thuis eenzaam voelt. Dus hoop ik hiermee een soort aandenken aan haar te geven dat ze niet alleen is.





Portret 16

De moeilijkste keuze van je leven

Portret gemaakt door Jasmin Dijkmans
2024

Mevrouw staat op kruispunt ... het is een moeilijke keuze ... Het portret symboliseert de keuze tussen teruggaan naar het verleden naar haar overleden broers en zussen of verder gaan naar het heden en de toekomst naar haar zussen die nog leven. Ze vertelt ons dat de ouderen vaak moeite hebben met hoe anders alles is tegenwoordig vergeleken met vroeger ... de keuze voor vroeger (links) is korter en lijkt fijner, maar door terug te gaan naar vroeger zul je niet verder komen in het leven. Als je kiest voor de toekomst is het misschien wel een langere weg maar dan zijn er hogere bergen die meer moeite kosten om te beklimmen maar uiteindelijk zal je een beter uitzicht hebben en meer hebben bereikt

Marie houdt erg van fietsen en fietst vaak naar haar nog levende zussen, maar ook naar de begraafplaats van haar overleden broers en zussen...

Met het portret wil ik zeggen dat ondanks dat een bepaalde keuze misschien iets voor de hand liggend lijkt dan de andere, maar dat dit niet altijd betekent dat het ook een betere uitkomst heeft. Durf de stap te zetten om een langere weg te kiezen en uiteindelijk zal je verder komen in het leven.

Portret 17

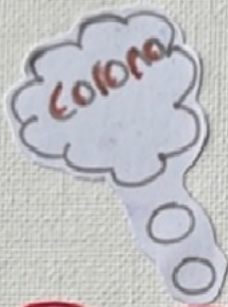
Het meest belangrijke in haar leven

Portret gemaakt door Hajar Touhami
2024

Over het leven van deze mevrouw. Ik ben erachter gekomen hoe oudere mensen denken en wat hun het meest bezighoudt in het leven. Iets wat mij dus heel erg aansprak was haar manier van denken. Ze dacht heel nuchter over dingen en iets wat ze heel vaak zei was: 'Het is gebeurd'. Dit was haar levensmotto, waardoor ze altijd weer positief doorging. Verdere kennis die ik heb opgedaan is over gezondheid en over geschiedenis. De gezondheid van haar man gaat steeds meer achteruit. Maar ze hebben ervoor gezorgd dat ze kan blijven zorgen voor hem. In de corona tijd kwamen bij hem moeilijke herinneringen aan de tweede wereldoorlog naar boven. Ze zei: 'Leef in het nu'. Dit geeft weer hoe mevrouw in het leven staat. Wat het meest belangrijk is voor haar is zij en haar man samen.

Leef in het nu

Bloemen meisje



Sporten



"Het is gebeurd"



Portret 18

De glazen stolp

Portret gemaakt door Danielle Smit

2024

Het lijkt alsof mevrouw in een soort glazen stolp leeft. Ik heb haar uitgebeeld als een prinses omdat ze een weerloze indruk maakt... haar partner als Captain America omdat hij haar probeert te beschermen tegen de bedreigingen waar ze mee te maken krijgen als senioren.

Haar partner brengt haar overal naar toe en regelt zaken. Over het verkrijgen van informatie zegt ze dat ze zich daar niet mee bezig houdt. De glazen stolp staat voor de scheiding tussen haar en de buitenwereld. Ze kan alles zien door het glas heen, maar tegelijkertijd maakt ze er niet echt deel van uit. De oranje leeuw staat symbool voor de Nederlandse overheid die met de Wmo heeft gezorgd dat ze thuis moeten blijven wonen en niet de hulp krijgen die ze nodig hebben.

De granaat staat symbool voor hun leefomgeving ... er is een melding gedaan over de opeenstapeling van spullen die ze in hun huis hebben staan. De woningbouw wil dat iemand komt helpen met opruimen. Haar man heeft gezegd dat ze zelf opruimen, zonder hulp. Nu zeggen ze dat het niet snel genoeg gaat, maar ze willen het liever op hun eigen tempo doen'

De slangen staan voor de financiële problemen die hen in een wurggreep houden en de moeilijkheden die ze hierdoor ervaren.

Over het geheel ligt een filter die het beeld van dit koppel wazig maakt, dit omdat sommige aspecten van het leven van mevrouw vaag voor me bleven en ik niet scherp kon zien wie ik voor me had tijdens het interview.

Portret 19

Actief bezig houdt je fit

Portret gemaakt door Vera Thijs
2023

Mevrouw speelt graag het spelletje WordFeud op haar iPad. De schoenendoos is omgetoverd in een iPad, met WordFeud. De bloemetjes zijn als die op het vestje wat ze aan had, daar houd ik ook van en hierdoor sprak ze mij meteen aan. De gelegde woorden kenmerken mevrouw.

Snap is de afkorting van SnapChat.

Omdat ik het zo leuk vond dat mevrouw deze app gebruikt om met haar dochter te communiceren.

Oma omdat haar kleinkinderen een belangrijk deel van haar leven zijn, voornamelijk omdat de vader van haar kleinkinderen (haar schoonzoon), een aantal jaren geleden is overleden aan kanker. Ze wil er dus altijd voor haar kleinkinderen klaarstaan en de leukste oma ooit zijn.

Mam(a) omdat ze moeder is van twee kinderen, maar met één van haar kinderen heeft ze helaas geen contact meer. Dit is voor haar heel erg heftig.

Zelf had zij vroeger met haar eigen moeder een goede band had die helaas is overleden.

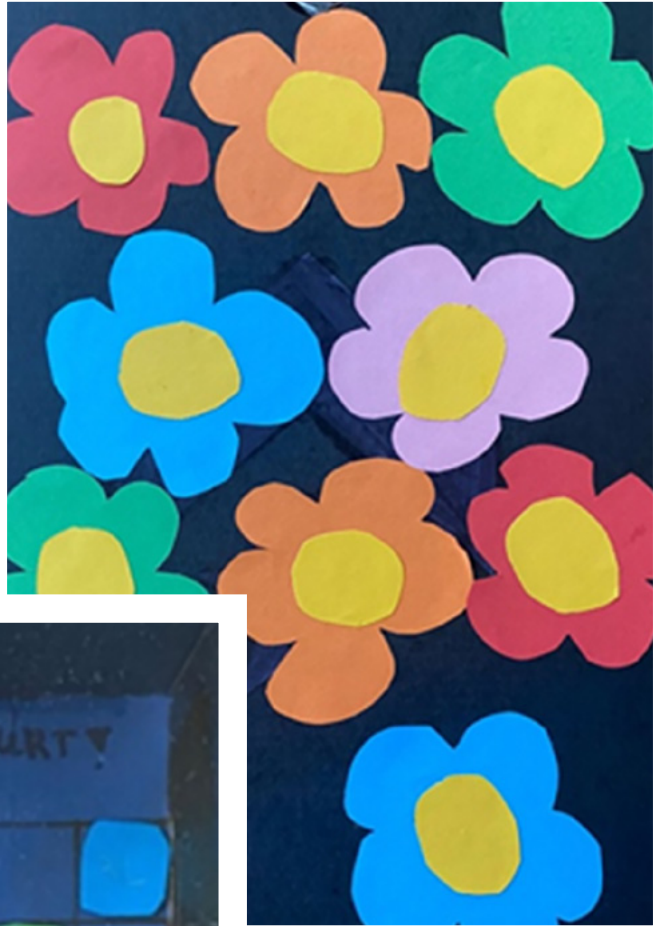
Zwem omdat mevrouw zeker niet stil zit, ondanks dat ze al op leeftijd is.

Minimaal 3 tot 4 keer in de week gaat ze naar het zwembad toe om te gaan aquafitten.

IPad omdat mevrouw is erg gehecht aan haar iPad voor spelletjes en contact met haar kleindochter via SnapChat.

Kletsen omdat mevrouw graag en regelmatig bij de Haags Ontmoeten locatie komt in Leidschenveen.

Ze komt hier het liefst om gewoon lekker te kletsen een kopje koffie en thee drinken en ze hoeft verder geen bijzondere activiteiten.





5. Bevindingen project De Haagse verbindt jong en oud

Leefgebieden en activiteiten voor ouderen bij Haags Ontmoeten

Het is van belang de ervaringen van ouderen met verschillende leefgebieden in kaart te brengen, om van daaruit de behoeften en wensen voor activiteiten verder te ontwikkelen. De bevraagde leefgebieden zijn huisvesting, sociale participatie, sociale inclusie (respect en sociale integratie), burgerparticipatie en werkgelegenheid, communicatie en informatie, sociale en gezondheidsvoorzieningen, publieke ruimte (buitenruimte en gebouwen), transport (mobiliteit en (openbaar) vervoer). De uitkomsten van de interviews met de ouderen en professionals door studenten zijn vergeleken met de interviews uitgevoerd door de projectleider met de betrokken professionals bij Haags Ontmoeten in de ouderenzorg. Hieruit kwam het volgende vooral naar voren, de citaten over de leefgebieden zijn van professionals en studenten.

Zingeving

Verschillende generaties ouderen van zo'n 60 jaar en ouder komen bij de ontmoetingsactiviteiten van Haags Ontmoeten. Er zijn ouderen die nog heel vitaal zijn en die beperkt zijn en afhankelijk van hulp. Er komen bezoekers; mensen die thuis in de stad of in een garantwoning (aanleunwoning) wonen en overdag eruit willen, net als bewoners: zij die in een woonzorgcentrum wonen. Ze hebben gemeen dat ze allemaal voor de sociale contacten en gezelligheid komen, alleen is maar alleen.

'Haags Ontmoeten helpt tegen eenzaamheid. Sinds corona hebben de ouderen minder vaak live contact met hun familie. Familie is vaker wat afstandelijker en belt vaker dan dat ze langskomen. Ouderen gaan niet naar buiten.'

Deelname is niet verplicht maar kan ouderen wel veel opleveren. Sommige locaties schakelen de ouderenconsulent in om ouderen te motiveren uit de eenzaamheid te stappen.

'Een aantal ouderen is wel eenzaam, maar komt niet uit zichzelf naar Haags Ontmoeten. Dat kan met hun copingstrategie te maken hebben. We schakelen dan de ouderenconsulent, het project achter de voordeur, of GGZ in. Dat kan helpen ze over de streep te trekken.'

De contacten bij Haags Ontmoeten worden gewaardeerd want hun familie of vrienden zijn druk, overleden of wonen ver weg. Soms hebben de partner, familie of vrienden hun in eerste instantie veel ondersteund maar uiteindelijk gestimuleerd naar Haags Ontmoeten te gaan, of ze hadden dit zelf bedacht om meer contacten te hebben voor een fijner leven en tegen de eenzaamheid. Bij het Haags Ontmoeten hebben ze al gauw een netwerk(je) en dat is gezellig en doet hen goed. Voor allen geldt dat de sociale contacten en activiteiten met, voor en door senioren hen helpt actief op te treden tegen of gevoelens van eenzaamheid te voorkomen.

'Ouderen komen vooral voor contact met andere ouderen en het geeft ze structuur in de week.'

'Ouderen hebben ook behoefte aan gezien worden, erkenning, herkenning en geborgenheid.'

De professionals zijn enthousiast en gepassioneerd over het werken met de ouderen. Er komen brede hulpvragen en daar wordt bij geholpen of doorverwezen. Er worden buddy's geregeld, hulp gegeven bij het invullen van papieren en activiteiten gefaciliteerd. De activiteiten zijn wijkgericht op samen zijn, je prettig voelen mentaal en vitaal door sociale contacten.

Activiteiten zijn bijvoorbeeld groepsspellen, muziek maken of luisteren, bewegen met gym of dansen, koken, een busuitje, een geheugen- of assertiviteitstraining. Meerdere professionals geven aan meer bekend te willen worden in de wijk als laagdrempelige buurtkamer voor ouderen. Activiteiten worden bedacht samen met de ouderen vanuit hun behoeften. Zo zijn er bijvoorbeeld een seniorencafé en een kaartclub opgericht, een schilderworkshop, bingo- of een spelletjesmiddag georganiseerd.

Leeftijd

Leeftijd is een hard getal maar wordt verschillend ervaren.

Vaak zijn ouderen jonger dan 75 jaar actief, ondanks dat ze wel kwalen of andere problemen die bij de ouderdom horen hebben. Mensen die ouder zijn dan 75 jaar hebben vaak weer andere problemen omdat ze er fysiek slechter aan toe zijn en er minder mensen van hun netwerk over zijn. Vanuit een fysieke toestand of een culturele achtergrond kan men zich oud voelen. Karakter en hoe men omgaat met stress en tegenslag spelen ook een rol bij hoe men het leven met de eigen mogelijkheden en beperkingen ervaart.

'Ik ben al heel oud, al 60 jaar!'

Terwijl anderen zich juist energiek of jong voelen.

'Ik ben 75 en doe hier vrijwilligerswerk. Ik ruim op en serveer de koffie bij Haags Ontmoeten.'

De een wil weinig contacten bij Haags Ontmoeten en de ander juist veel.

'Ik heb hier één vriend en dat is genoeg.'



Herinneringen

Herinneringen heb je altijd bij je en blijken bijzonder belangrijk. De een heeft ze meer dan de ander, soms alleen van de lange termijn, maar bijna alle ouderen vertellen over hun bijzondere herinneringen aan mooie, waardevolle momenten in het leven om nooit te vergeten. Verdrietige herinneringen zijn er ook, maar velen hebben die ook al een plek gegeven. Herinneringen heb je altijd ongeacht hoe goed het met je gaat, ze houden je op de been en kleuren je dag.

Bij deze herinneringen horen ook geuren, kleuren en beelden. De geur van eten, de kleur van een schilderij of kleding, het beeld van een landschap in Nederland of elders. Ze zijn sterk in het geheugen gegrift en kunnen ieder moment tevoorschijn komen en ook resulteren in een sterk verlangen naar. Of ze zijn een leven waar men tevreden op terugkijkt. Soms heeft men het gevoel een oude hobby zo weer op te kunnen pakken als was men nog jong.

'Ik zou wel terug naar Curaçao willen, lekker weer iedere dag zwemmen op het strand.'

'Ik was een ongetrouwde vrouw, maar heb een prachtig leven achter de rug, Ik heb veel gereisd, heb leuke vriendinnen (gehad), fijn gewerkt als directeur van ons familie autobedrijf en ik ben daar trots op en heb daar mooie herinneringen aan.'

Cultuur, migratie en taal

Het vaakst wordt als een ingrijpende gebeurtenis een verhuizing uit een andere regio in Nederland of migratie naar Nederland benoemd. Mensen kwamen naar de regio of Nederland voor werk of als immigrant of vluchteling. Mannen werkten vaak buitenshuis en vrouwen als huisvrouw. Het verblijf in Nederland was regelmatig als tijdelijk bedacht, maar dat liep ook vaak anders.

'Ik ging mee van Curaçao met mijn dochter die in Nederland ging studeren. Voor twee weken, maar dat werden twee maanden en nu woon ik hier al 22 jaar. Ik verlang nog steeds naar Curaçao...Daar ging ik dagelijks lekker zwemmen en naar het strand.'

Den Haag is een multiculturele stad en dat is bij de Haags Ontmoeten locaties terug te zien. Er zijn Haags Ontmoeten locaties waar bijvoorbeeld veel Surinamers, Turken, Marokkanen, Indonesiërs, Nederlanders of juist een gemengde groep aan bezoekers komen. In een woonzorgcentrum komen vaak bezoekers die meer hulp nodig hebben dan in een buurthuis of kringloopwinkel waar meer thuiswonenden komen. Volgens meerdere professionals gaan ouderen naarmate ze ouder worden terug in cultuur, taal en tijd en willen of kunnen ze minder aansluiten bij andere ouderen die niet dezelfde culturele achtergrond hebben.

'Ouderen gaan terug in cultuur, taal en tijd.'

Ouderen verliezen vrienden en familie en nieuwe vriendschappen zijn er niet zo gauw op de oude dag.

'Alle ouderen gaan meestal wel minder nieuwe relaties aan. Dit levert veel eenzaamheid op.'

De bezoekers zijn een afspiegeling van de wijk. Daar komt ook vaak een gedeelde behoefte aan activiteiten uit voort.

'Ik mis mijn cultuur en het eten.'

'Ik mis Hindoestaanse activiteiten en eten. Gelukkig is het huis multicultureel.'

Het is fijn als professionals of vrijwilligers ook een taal uit het land van herkomst spreken. Cultuursensitief kunnen werken en de impact van een migratie of vlucht begrijpen is van belang om bijbehorend gedrag te herkennen en erkennen. Er zijn verschillen in behoeften tussen groepen migranten. Gedrag kan voortkomen vanuit een migratiegeschiedenis en hoe die verliep. In de rustigere levensfase van de ouderdom kunnen ervaringen meer naar boven komen, zoals bijvoorbeeld trauma (Eysma, z.d.). Nederlands leren was niet voor iedereen mogelijk, omdat men bijvoorbeeld druk was met het (over)werk in de fabriek en woonde met veel migranten in de wijk of in het netwerk.

'Terugvallen op de eigen taal en cultuur zie je het meest bij ouderen met dementie en zij die vroeger niet lang naar school zijn geweest, veel buitenshuis of als huisvrouw hebben gewerkt of analfabeet waren.'

Bij de Haags Ontmoeten locaties in de wijken waar mensen met veel diverse culturen en achtergronden samenkomen, wordt er vaker Nederlands gesproken, zoals bijvoorbeeld in stadsdeel Segbroek.

'De voertaal is Nederlands, leuk effect is dat de bezoekers mengen en dat zie je ook in de wijk.'

Er zijn families die verwachten dat het verzorgingshuis of de jongere generatie alle zorg voor de ouderen overneemt. In de praktijk kan dat niet, van families wordt ook hulp verwacht. Volledige overname lukt niet in het verzorgingshuis en ook niet door de jongere (Westers opgegroeide) generatie familie die moet werken of naar school gaat. De generaties van 30, 40 jaar hebben een realistischer beeld van wat haalbaar is.

'De verwachtingen dat het verzorgingshuizen of jongere generaties totaal voor de ouderen zorgen zijn niet haalbaar. De families moeten ook wat doen.'

'Er zijn families die het zelf oplossen. Zij leggen geld bij elkaar als 'salaris' voor een familielid dat dan voor de oudere zorgt.'

Muziek luisteren of zingen zijn ook favoriet. Er wordt veel Nederlandse muziek gebruikt om naar te luisteren

en mee te zingen, maar ook vaak Chinese of Spaanse muziek.



Subcultuur

Mensen die oorspronkelijk uit andere regio's dan de Randstad komen ervaren de subcultuur daar vaker als individualistisch met weinig bezoek of hulp van burens. Met de ontzuiling van Nederland zijn er ook veel netwerken weggefallen, zoals contacten vanuit de kerk. Ook zijn er meer vrouwen buitenshuis gaan werken, wat minder tijd geeft voor hulp. De cultuur lijkt in het algemeen individualistischer geworden. Binnen regio's van herkomst en buurten worden verschillen ook benoemd.

'Er zijn ouderen die graag wat voor een ander doen en lekker druk zijn met allerlei activiteiten of vrijwilligerswerk. Voor hun sociale netwerk betekent dat dat ze op afspraak bij de oudere kunnen komen.'

'De Haags Ontmoeten activiteiten worden als zeer prettig ervaren voor de groep die geen netwerk om zich heen heeft. Volgens hen maakt de individualistische subcultuur dat zij niemand meer zien. Kinderen zijn druk met werk en hun gezin, de partner en /of vrienden zijn overleden. Vanuit hun buurt kunnen ze niet veel verwachten. Je ziet bij Haags Ontmoeten dan ook veel sociale netwerkjes ontstaan.'

'De individuele cultuur in de grote stad maakt dat ouderen er alleen voor staan en ze zijn afhankelijker van één professional of één mantelzorger. Dat maakt de belasting voor hen extra groot.'

Volwassen kinderen lijken vaker weer op hun ouders te leunen. Bij een scheiding bijvoorbeeld komen ze vaker thuis wonen, leunen op de ouders maar dragen nauwelijks bij met hulp of financiën.

Ouderen geven aan aan behoefte te hebben om elkaar diepgaander te spreken over vroeger. Woonde je

in een volkswijk of een ander land en wat betekent dat? Wat was je beroep en wat had je eigenlijk willen worden? Hoe was het om huisvrouw te zijn in een vreemd land na je migratie? Zijn je kinderen gaan studeren, welke gevolgen had dat voor jullie relatie en waar wonen ze nu?



Wonen

De bezoekers wonen thuis, in een garantwoning (aanleunwoning) of in een woonzorgcentrum. Hoe mensen wonen verschilt van een groot (aangepast) huis tot en met een kleine flat. In een chique buurt of klein behuisde volksbuurt. Wijken zijn door de jaren verandert van een typisch Nederlandse wijk, naar een wijk met veel migranten. In Den Haag zie je in wijken vaak migranten uit hetzelfde herkomstland. Duidelijk is dat iedereen meer zorg nodig heeft naarmate men ouder wordt. Problemen spelen zich vaak achter de voordeur af bij 75-plussers. Verhuizen is niet altijd makkelijk.

'Mensen met een eigen huis komen niet in aanmerking voor een aangepaste sociale huurwoning. Voorlichting ontbreekt. Dat maakt de stap om te verhuizen moeilijker.'

'Voor een oudere die al bij Haags Ontmoeten komt is de stap naar het verzorgingshuis kleiner, omdat die er al mensen kent.'

Er liggen veel vragen die bij Haags Ontmoeten gesteld worden. Geen toegang hebben tot informatie speelt vaak mee.

'De maatschappij is voor ouderen complex geworden en ook hebben ze niet altijd toegang tot informatie via

bijvoorbeeld een smartphone of DigiD. ‘

Haags Ontmoeten is laagdrempelig, mensen durven sneller hun problemen te delen. Vragen over (thuis blijven) wonen worden vaak gesteld. Daar speelt niet de angst dat bij vragen de kinderen denken dat de oudere al naar het verzorgingshuis moet. Ook wordt er regelmatig even gebeld voor de oudere naar bijvoorbeeld de woningbouwvereniging.

Bij Haags Ontmoeten hebben ze zicht op de sociale kaart (Gemeente Den Haag, z.d. c) en er wordt dan ook vaak doorverwezen naar bijvoorbeeld de ouderenconsulent van Wijkz of de woonconsulent. Over wonen zijn er bijeenkomsten georganiseerd, naar de Technotheek-(makkelijker wonen met technische (hulp)middelen), uitjes naar woningen met technische hulpmiddelen (zoals de IZI-Woning) en over hoe je langer thuis kunt wonen. Dit zou vaker mogen. Soms wordt er op huisbezoek gegaan bij ouderen of ouderen organiseren het zelf.

‘Ik kom drie dagen per week met de taxi naar Haags Ontmoeten.’

Financiën

Hoe ouderen er financieel voor staan hangt vaak ook af van hoe hun leven financieel is verlopen. Dit kan zijn een baan met een hoog of laag salaris tot en met een uitkering door werkloosheid of ziekte. Meerdere ouderen hebben financiële problemen.

‘Ik krijg AOW en een klein pensioen. Het is afzien in vergelijking met hoe het eerst was, we zijn er flink op achteruit gegaan’

Soms wordt er door professionals uitsluiting door financiën benoemd.

‘Regelingen zoals bijvoorbeeld de Ooievaarspas zorgen ervoor dat de ouderen met een smalle beurs mee kunnen doen aan activiteiten. Maar ik zie ook een uitsluiting hierdoor voor de groep ouderen die net boven die inkomensgrens zitten. Per saldo hebben zij minder te besteden en je ziet dat zij zich vaker terugtrekken, omdat ze niet telkens aan willen geven dat ze een activiteit niet kunnen betalen. Daarmee raken zij meer geïsoleerd.’

Over financiën hebben ouderen ook vaak veel vragen. Er wordt vanuit Haags Ontmoeten doorverwezen naar bijvoorbeeld de geldcoach van Wijkz, de Gemeente voor een Wet maatschappelijke ondersteuning-indicatie (Wmo, 2015) of naar Budgetmaatjes 070 (Stek, z.d.). Ook is er door de Gemeente Den Haag de training ‘goedkoop boodschappen doen’ georganiseerd.

Relaties/sociale contacten

Verschillende achtergronden maakt het moeilijker contacten aan te gaan. Ook blijven generaties niet meer in dezelfde wijk wonen.

'Ik mis de Nederlandse buurt die deze wijk vroeger was.'

'De kinderen hebben de wijk verlaten voor hun studie en zijn daarna in een 'betere' wijk gaan wonen.'

Het mooie van Haags Ontmoeten is dat er altijd een luisterend oor is en sociale contacten met leeftijdgenoten makkelijk gemaakt kunnen worden. Ook wordt er door Haags Ontmoeten actief gewerkt aan het onderlinge groepsverband. Door meerdere professionals is aangegeven dat de eenzaamheid onder ouderen is toegenomen sinds corona. Effecten waren depressief voelen en niet verder willen. Deze ouderen gingen snel achteruit.

'Ouderen die hun sociale netwerk kwijt zijn, zoals ten tijde van corona, raken in een isolement, kunnen depressief worden en willen dan niet meer verder leven. Dit heeft een negatief effect op hun vitaliteit en levenslust.'

'...de eenzaamheid valt hem zo zwaar dat het voelt alsof het leven geen zin meer heeft...'

'Hij zegt dat hij niet meer durft te dromen, omdat hij oud is. Het leven is een loterij. De een krijgt van alles, de ander niets.'

De jonge studenten in dit project en jonge stagiairs in het ouderenwerk doen jong en oud goed en maakt dat ouderen zich weer maatschappelijk betrokken voelen.

'Ouderen voelen zich weer gezien als ze met jongeren omgaan.'

'De ouderen verheugen zich op de komst van de jongeren.'

De samenleving zou actiever op moeten treden tegen eenzaamheid, geen schaamte, maar het bespreekbaar maken voor jong en oud. Daarbij kunnen jong en oud veel van elkaar leren; jongeren kunnen bijvoorbeeld ingezet worden in een seniorencafé op onderwerpen waar ouderen niet zo veel van weten zoals bijvoorbeeld het gebruik van sociale media of de computer.

De Haags Ontmoeten locaties zijn divers. De wijken en haar ouderen ook. In een woonzorgcentrum komen andere ouderen dan bijvoorbeeld Haags Ontmoeten in een buurthuis of kringloopwinkel. Bezoekers in de laatstgenoemden wonen nog zelfstandig en hebben nog geen of weinig hulp van bijvoorbeeld hun kinderen nodig.

Lichamelijke gezondheid

Veel ouderen hebben ouderdomskwalen en pijn. Dit geldt voor de jongere en wat oudere volwassene. Hoe ze daar mee omgaan is verschillend. Zorgvragen zijn er veel. Veel ouderen komen voor bijeenkomsten met bewegen of een warme maaltijd. Er worden op veel locaties beweegactiviteiten georganiseerd al dan niet onder begeleiding van een fysiotherapeut. Waar mogelijk worden interne disciplines in huis betrokken bij de oudere. Haags Ontmoeten is verder informatief en verwijst door naar specialisten of een multidisciplinair behandelteam.

'Aangepast bewegen is altijd belangrijk voor ouderen.'

Bij een buurthuis organiseren ze bijvoorbeeld mindful wandelen (wandelen met jouw aandacht in het hier en nu) of in het centrum een stadswandeling. Bij de woonzorgcentra is er fysiotherapie of een beweegcoach beschikbaar, organiseren ze sportief plus of tweemaal per jaar een vitaliteitsdag. Ook zijn er bijeenkomsten over voeding, omgaan met diabetes of medicijnen. Bezoekers en mantelzorgers leren kennen en hen helpen met een doorverwijzing naar de juiste hulp. De Gemeente verzorgt de cursus valpreventie bij het Haags Ontmoeten (Gemeente Den Haag, z.d., b), (Wijkz, z.d.).

Psychische gezondheid

De ontmoetingsactiviteit Haags Ontmoeten draagt bij aan het psychisch welbevinden van de ouderen. De maatschappij veranderd en er is een groep ouderen die dit moeilijk vinden en veel klagen. Dit is moeilijk te keren bij hen. Anderen vinden het gewoon prettig voor de contacten naar Haags Ontmoeten te gaan. Activiteiten helpen tegen eenzaamheid.

'Ouderen wonen langer thuis. Ze zijn vaker eenzaam en komen vaak uitgeput binnen en je ziet ze opknappen door de dagbesteding en de sociale contacten. Dat is zo mooi om te zien.'

Het omgaan met leeftijdsgenoten is ertoe doen; aandacht geven en krijgen, je nuttig voelen.

Ook zijn er veel ouderen die dementie krijgen en steun krijgen binnen de groep. Een warme, veilige omgeving, waar zij terug kunnen kijken op de lange termijn helpt hen zich prettig te voelen. Per locatie zijn er verschillen in bezoekers te zien.

Er is een divers aanbod zoals trainingen over mindfulness, personal coaching en ouderen mishandeling/huiselijk geweld. Waar nodig wordt er doorverwezen naar bijvoorbeeld een psycholoog, een training rouwverwerking, omgaan met de computer.

Het personeel gaat ook op scholing om meer doelgroepen wat te kunnen bieden bijvoorbeeld omgaan met dementie of een personal coaching cursus. Diverse organisaties geven deskundigheidsbevordering of informatie over genoemde thema's bij ouderen en de gemeente Den Haag heeft een uitgebreid aanbod voor ouderen in haar sociale kaart (GGD, 2024), (Alzheimer Nederland, z.d.), (Movisie, 2023), (Gemeente Den Haag, z.d. a).

Werk, dagbesteding en activiteiten

Er zijn verschillen tussen wat ouderen kunnen en willen. Afhankelijk van of men vitaal is of juist niet en hoe men daar mee om kan gaan. De ene ouder komt bij Haags Ontmoeten voor contacten, de ander is bezoeker of vrijwilliger.

'Vrijwilligers hebben ook behoefte aan structuur. Ze volgen een opleiding of hebben een uitkering of zijn ouderen die iets terug willen geven aan de gemeenschap. Dit zie je vooral bij Surinamers dus ouderen met een andere culturele achtergrond.'

'Er zijn hier ouderen die graag wat vrijwilligerswerk doen. Koffie en thee schenken, kleine reparaties, elkaar even helpen.'

Haags Ontmoeten zou kunnen bijdragen met een vrijwilligersvacaturebank voor ouderen.

Aangeboden worden uitjes naar musea en plakken waar natuur, cultuur, kunst, gezondheid en welzijn samen komen. Creatieve activiteiten worden ook veel gewaardeerd zoals handwerken, schilderen, bloemschikken en bakken. Muziek luisteren en zang zijn ook favoriet. In een aantal woonzorgcentra komt er af en toe een harmonie een concert geven. Ouderen en mantelzorgers genieten hiervan, net als de muzikanten van de harmonie.



Beschermende en risicofactoren in het leven van de ouderen en mantelzorgers

Beschermende factoren

'Veel ouderen vinden het fijn vertrouwde gezichten en vast personeel te zien. Zij geven hun een beschermd en veilig gevoel. Dit kunnen ook oudere vaste vrijwilligers zijn.'

Door en voor ouderen is vaak het volgende als beschermende factoren genoemd: een goede dagstructuur voor de zelfstandig wonende oudere, vriendschappen, persoonlijke aandacht, respect binnen de groep en op elkaar gericht zijn. Sociale ondersteuning, een positieve benadering, praktische steun, een laagdrempelig toegankelijke plek en betrokkenheid van de groep of familie en een kennis zijn ook waardevol.

Mantelzorgers worden ook vaak als beschermend genoemd, zij zorgen voor aanspraak en hulp bij de algemeen dagelijkse levensbehoeften. Daarnaast helpen hulp uit de buurt en preventieve activiteiten zoals de Actief Instructie Voorlichting helpt ouderen langer thuis te kunnen wonen (Gemeente Den Haag, z.d.).

Het is goed ouderen in beweging te krijgen, ze kunnen nog veel en daarom is het van belang ze aan te spreken op hun kracht.

Ouderen die anderen spreken en activiteiten ondernemen vinden het leven prettiger. Het leidt hen af van kwaaltjes en alledaagse moeilijkheden of zorgen. Samen komen ze ook tot oplossingen.

'Mensen kunnen helemaal neerslachtig binnenkomen net als hun oververmoeide mantelzorgers. Als de oudere bij Haags Ontmoeten is gestart, zie je ze opknappen en genieten. De mantelzorgers krijgen ook weer meer adem. Dat is zo mooi om te zien.'

Ouderen die een volle agenda hebben redden zich prima. Zij vragen minder hulp en betrokkenheid van hun kinderen. Aandacht voor het erkennen van het nut van een sociaal netwerk is van belang, zeker als de oudere achteruit gaat.

'De eenzaamheid valt hem zo zwaar dat hij op sommige momenten geen zin heeft in het leven.'

Beschermend werkt ook het signaleren en doorverwijzen bij achteruitgang van een bekende bezoeker van Haags Ontmoeten en het doen van een preventief aanbod zoals een preventieve training valpreventie die dan ook bij veel Haags Ontmoeten locaties wordt aangeboden.

Cultuursensitief werken werkt ook beschermend. Ouderen met een migratieachtergrond ervaren in de rustigere levensfase van de ouderdom vaker hun migratiegeschiedenis. Erkenning, herkenning en aandacht voor de migranten met verschillende achtergronden (bijvoorbeeld migratie voor werk, oorlogsvluchteling) zijn belangrijk (Eysma, 2023). Meerdere professionals geven aan (meer) cultuursensitief te willen leren werken, zodat zij de ouderen (nog) meer kunnen bieden.

Risicofactoren

De meest genoemde risicofactoren zijn eenzaamheid en vallen.

Bijna alle ouderenwerkers geven 'vallen' als levensveranderaar aan.

'Een groot risico voor ouderen is vallen. Dat heeft vaak veel consequenties zoals thuis komen te zitten, bezorgde kinderen, niet even op stap voor de afleiding en niet meer op jezelf kunnen wonen. Herstel duurt vaak langer bij ouderen, als ze al op het oude niveau terugkomen.'

Eenzaamheid wordt ook heel vaak als risicofactor voor ouderen genoemd, net als het ontbreken van een sociaal netwerk.

'Eenzaamheid. De levensvreugde neemt dan af en mensen gaan snel achteruit.' (emotioneel en fysiek, red.)

Als risico wordt ook genoemd geen contact met de kinderen of andere culturen, het kwetsbaar zijn, trager in het communiceren, fysiek iets niet meer kunnen, sneller moe zijn. Geen geld hebben, familie die ver weg woont of de ouder niet verzorgt. Ouderenmishandeling wordt ook regelmatig genoemd als risico voor ouderen. De meest voorkomende vormen zijn chronisch verbale agressie, financiële benadeling en fysieke mishandeling (Movisie 2018; Trimbos z.d.). Het is belangrijk hier alert op te zijn en bij een vermoeden dit ook bespreekbaar proberen te maken. De oudere zit in een afhankelijke situatie en vindt het vaak moeilijk hier iets over te zeggen. Beschermend is de hulp uit de buurt, maar dat is niet beschikbaar in iedere wijk. Stigma's of seniorisme hebben een negatief effect op het welbevinden, de lichamelijke en geestelijke gezondheid van ouderen (Chang et al 2020; Lyons et al 2018). De directe omgeving maar ook bijvoorbeeld de maatschappij of media kunnen daarmee een zeer negatief stressvol effect hebben op het welbevinden van de oudere.

Afhankelijkheid van de mantelzorger wordt soms als risico genoemd. Bij Haags Ontmoeten probeert men dan ook de mantelzorgers meer te betrekken bij activiteiten met ouderen of voor hun zelf.

'Met de kerst en uitjes mogen de mantelzorgers met ons mee.'

In de praktijk lukt dat vaak moeilijk. Mantelzorgers zijn vaak overbelast en blij als ze even 'vrij' zijn. Bij de locatie Belgisch Park geeft men aan dat bezoekers vooral hoger opgeleiden zijn die minder gebruik maken van mantelzorgers. Mogelijk kopen zij zelf professionele hulp in. Terwijl in bijvoorbeeld Scheveningen Haven mensen vaker minder te besteden hebben en eerder ondersteund worden door bezoek en mantelzorgers. Een risicofactor is ook als professionals weinig samenwerken. Een multidisciplinair team rondom de ouderen heeft duidelijke meerwaarde voor de ouderen, omdat men bij achteruitgang of problemen direct kan werken aan ondersteuning of een oplossing op maat.



Een grotere rol door Haags Ontmoeten voor ouderen en mantelzorgers

Het aantal ouderen neemt toe en meerdere professionals hebben aangegeven dat zij vanuit hun locatie Haags Ontmoeten meer zouden willen bieden aan de ouderen en mantelzorgers dan nu mogelijk is. Meer subsidie en vrijwilligers om voor de ouderen in de wijk klaar te staan zou helpen.

Professionals:

'Er zou meer subsidie moeten komen voor het ouderenwerk om het aanbod voor ouderen en hun mantelzorgers uit te breiden.'

'Vrijwilligers te kort, maar ouderen kunnen zelf ook vrijwilliger zijn. Daarom moeten we een vrijwilligersvacaturebank voor ouderen opzetten.'

'Een ouderenloket voor vragen op alle leefgebieden zou behulpzaam zijn.'

Er zijn meerdere knelpunten en oplossingen om ouderen beter mee te laten doen. Dit zeggen de professionals er over:

'Busjes met chauffeur om mensen op te halen of mee uit te nemen met Haags Ontmoeten, deze zijn er door bezuinigingen niet meer.'

'Bij jongeren lijkt er nu weinig interesse voor de ouderenzorg. Extra hulp in de ouderenzorg kan door bijvoorbeeld stagiaires mbo en hbo aan te nemen.'

'Er is een zichtbare trend dat mensen slechts een kortdurende verplichting voor vrijwilligerswerk aan willen gaan (maanden). We zouden vrijwilligers aan ons moeten binden door kortlopende projecten.'

'Haags Ontmoeten zou ook meer in beeld moeten komen bij ouderen door ze op te zoeken, daar is nu geen personeel voor.'

'Ouderen missen de toegang tot informatie, een ouderenloket voor vragen en hulp op de levensgebieden is belangrijk.'

'Informatie is er maar komt niet bij ouderen terecht, veel ouderen kunnen weinig met internet of kennen niet goed Nederlands. Daarom moeten we flyers in diverse talen verspreiden.'

'In woonzorgcentra is er weinig aansluiting met de maatschappij, een ruimte om activiteiten voor andere doelgroepen aan te bieden kan die aansluiting bevorderen.'

'De hulpvraag is voor mantelzorgers vaak belastend naast werk en gezin en niet voor iedereen haalbaar. We zouden een ondersteuningsprogramma met en voor mantelzorgers moeten bedenken.'

'We krijgen niet alle ouderen binnen. Flyers Haags Ontmoeten in diverse talen om de wijk verspreiden zou helpen.'

Het aantal ouderen neemt toe. Professionals zien hierdoor meerdere knelpunten voor Haags Ontmoeten zoals een tekort aan professionals en vrijwilligers. Door het budget kan er minder (preventief) aanbod verzorgd worden dan nodig is. Ondersteuning voor mantelzorgers en een vacaturebank voor kortdurend vrijwilligerswerk -ook door ouderen- of meer stagiaires, kunnen bijdragen.



6. Wensen en behoeften van de ouderen en mantelzorgers aan activiteiten bij Haags Ontmoeten

Ouderen hebben verschillende wensen en behoeften aan activiteiten. Zo houdt de een van bingo, terwijl je de ander er totaal geen plezier mee doet. In dit deel wordt beschreven wat er aan behoeften bij ouderen en mantelzorgers leeft volgens de professionals. Vervolgens wordt beschreven welke activiteiten voor de ouderen door de studenten zijn bedacht naar aanleiding van de interviews. Tot slot ook hun bevindingen over activiteiten voor mantelzorgers.

Volgens professionals zijn de behoeften van ouderen vaak bekend, zij worden ook betrokken bij de keuze voor activiteiten. Voor bepaalde groepen zoals bezoekers met (beginnende) dementie, is er behoefte aan kleinere groepjes bij Haags Ontmoeten. Daar is nu vaak te weinig geld voor. Een activiteit buiten de comfortzone vinden ouderen spannend, maar ze doen er toch graag aan mee.

Mantelzorgers zijn vaak de partner van de oudere of hun dochter(s). Vaak wordt benoemd dat zij moeilijk te bereiken zijn om bij Haags Ontmoeten aan een activiteit voor hen of samen met de oudere voor wie ze zorgen deel te nemen. Over mantelzorgers wordt verteld dat zij altijd druk zijn en overbelast. Zij hebben juist behoefte aan ontspanning en tijd voor zichzelf door meer ondersteuning bij de zorg voor de oudere en meer vrije tijd voor de mantelzorger om te herstellen van de drukte.

'De behoeften van mantelzorgers zijn weinig bekend, terwijl zij ook welkom zijn bij Haags Ontmoeten. Ze kunnen aansluiten bij de activiteiten voor ouderen overdag of bijeenkomsten 's avonds voor mantelzorgers.'

'Mantelzorgers gunnen zich vaak niet de tijd om bij Haags Ontmoeten te komen, terwijl ze ondersteund kunnen worden. Daarnaast kan het spreken van lotgenoten ook verlichtend werken.'

Activiteiten voor ouderen door jongeren, de voorbereiding

De activiteiten zijn door de studenten in overleg met de ouderen en professionals bij de Haags Ontmoeten locaties bedacht en georganiseerd. De activiteiten zijn in groepsverband of individueel met de ouderen uitgevoerd. Alle activiteiten zijn aangepast aan wat de deelnemende ouderen kunnen en er is goed over nagedacht en waar nodig zijn activiteiten aangepast. Extra bijkomstigheid zijn gezamenlijke herinneringen en verhalen, in geuren, kleuren en beelden.

Docenten vertellen hoe studenten met respect voor de oudere een activiteit hebben bedacht:

'Een wandeling maken in het park (met rollator). De studente had ouderwetse spritsen meegenomen als herinnering aan vroeger, voor een pauzemoment op een bankje.'

'Meneer hield erg van sportief bezig zijn en kan dit tegenwoordig minder goed (vanwege beginnende dementie, red.). Hij heeft minder contact in het verzorgingshuis en kon nu een gesprek voeren met de studenten en vertellen over zijn leven.'

'Manicure: samen nagels lakken en make-uppen. Mevrouw was vroeger fotomodel en ze houdt nog steeds van een goede stijl.'

'Een dansmiddag in het verzorgingshuis, omdat mevrouw erg van dansen houdt (evenals van de gezelligheid om dit samen te doen) met een playlist met muziek uit de jeugd van mevrouw.'

'De Marokkaanse versie van 'mens erger je niet' spelen met meneer. Een spel dat in de plaats waar hij opgroeide in Marokko erg bekend en populair was.'

'Met mevrouw een uitstapje maken met de bus naar de stad om te winkelen, en samen te bekijken wat tegenwoordig leuke kleding is voor mevrouw; bij de tijd blijven en de stad in komen (kijken wat voor winkels er nu zoal zijn). Daarna samen wat gaan eten.'

(Dit was een oma van de student: zij brachten zo ook samen tijd door, als oma en kleindochter, red.)

'Mooie plantjes in een bakje zetten, omdat mijnheer zo van tuinieren houdt maar dat niet meer kan.'

'Een wandeling door de oude buurt van mevrouw die daar herinneringen ophaalde.'

Georganiseerde activiteiten door jongeren op thema

De activiteiten zijn een weerspiegeling van interesses en mogelijkheden van de deelnemende ouderen. Zo houdt de een van bijvoorbeeld bewegen in en rond het huis, op stap gaan en de ander van televisie kijken, koken, muziek maken of luisteren. Zoveel mensen, zoveel wensen. Wil de een actie, de ander wil juist iets rustigs. Wat er kan hangt af van beschikbaar budget, interesses, mentale en fysieke mogelijkheden.

(Bron: verslagen studenten Social Work studiejaar 2023-2024)



De georganiseerde activiteiten door studenten bij Haags Ontmoeten:

Algemeen

- ▶ een activiteit door ouderen laten kiezen, voorbereiden en (met hulp) uitvoeren

Bewegen

- ▶ pingelen: oefening met vingers/handen op de tafel tikken
- ▶ gym op de stoel
- ▶ bewegen, stop als de muziek stopt
- ▶ dansen
- ▶ wandelen
- ▶ tuinieren
- ▶ stoelyoga
- ▶ shoppen in de stad

Spellen

- ▶ alfabet: landenspel
- ▶ Rummikub
- ▶ kwartetten
- ▶ kaarten
- ▶ buitenlands spel

In gesprek over

- ▶ wat zijn belangrijke herinneringen?
- ▶ lessen uit het leven
- ▶ wat is je favoriete land, waar zou je naar toe willen?
- ▶ familieverleden
- ▶ complimentenronde
- ▶ foto's van vroeger
- ▶ spullen van vroeger

Creatief

- ▶ schrijven om je te uiten over nu of vroeger
- ▶ tekenen of schilderen (eventueel met expositie)

Muziek

- ▶ luisteren uit Nederland/andere landen en elkaar er wat over vertellen
- ▶ de harmonie of mensen van het conservatorium uitnodigen
- ▶ zingen
- ▶ zanggroep
- ▶ karaoke
- ▶ Quiz welke muziek hoor je (tips muziek voor ouderen)

Koken

- ▶ eigen kookcultuur delen en een smaak samen maken
- ▶ meehelpen met kinderkookles in een wijkcentrum
- ▶ meehelpen met koken in het woonzorgcentrum
- ▶ snack maken bijv. loempia
- ▶ samen een taart bakken en opeten
- ▶ boodschappen doen en daar mee koken (bijv. Biryani, een Indiaas rijstgerecht)
- ▶ smaken van vroeger bijv. koekjes

Lichamelijke verzorging

- ▶ manicure

Uitstapje naar

- ▶ het museum
- ▶ de bibliotheek
- ▶ de moestuin van een bezoeker of het woonzorgcentrum en gezamenlijk tuinieren en genieten van de buitenlucht
- ▶ het stadscentrum



Activiteiten voor mantelzorgers

De studenten hebben geen mantelzorgers geïnterviewd, omdat deze niet beschikbaar waren. Er zijn dan ook geen activiteiten voor hen georganiseerd.

De professionals gaven aan in de interviews, dat zij graag bij de Haags Ontmoeten locaties ook activiteiten voor mantelzorgers willen aanbieden. Dat gebeurt nu soms wel, maar er zijn weinig deelnemers. Ideeën zijn er wel zoals een mantelzorgcafé, een lotgenotencontact en een gezellige avond om eens niet 'aan' te staan. Ook moet er aandacht komen voor als mantelzorg niet lukt. Daar schamen families zich voor, maar ze weten het ook niet op te lossen. Veel genoemde vraag is hoe mantelzorgers binnen te krijgen bij Haags Ontmoeten voor activiteiten en ondersteuning.

In het vervolg van het project De Haagse verbindt jong en oud, zou er met de professionals meer ingezet kunnen worden op het vragen naar behoeften aan activiteiten voor mantelzorgers.





7. Conclusies

Het project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud in de wijk' is over het algemeen goed verlopen. Ouderen en professionals reageerden enthousiast, ze hebben genoten en zijn geïnspireerd om meer met elkaar te gaan doen. Voor studenten blijkt het ouderenwerk meer op het vizier te staan als interessant werkveld voor de social worker. De gesprekken met de ouderen leveren de jongeren ook een bewuster beeld op over hun eigen identiteit en familiegeschiedenis. Voor professionals is de samenwerking van jongeren met ouderen een goede optie om te onderzoeken op realiseerbaarheid.

De Haags Ontmoeten locaties kunnen (wijkgerichte) activiteiten het beste afstemmen op de behoeften van ouderen en mantelzorgers door actief met hen samen te werken, dat gebeurt (deels) ook. Zij zijn een goede gesprekspartner bij het bedenken, voorbereiden en uitvoeren van activiteiten. Actief betrokken worden in keuzes voor activiteiten is belangrijk voor alle ouderen, ook zij die weinig kunnen. Het gesprek aangaan vanuit bijvoorbeeld herinneringen, hobbies, passies en cultuur levert al gauw een interessante activiteit op die dan in werkbare vorm moet worden uitgewerkt. Zo kan een oudere bijvoorbeeld zelf geen muziek meer maken, maar er wel naar luisteren; niet meer klussen, maar wel kleine reparaties doen; niet meer sporten maar wel naar senioren gym.

Het belangrijkste doel waarvoor de ouderen naar de Haags Ontmoeten locatie komen zijn de sociale contacten en informatie over bijvoorbeeld hulp, wonen en financiën. Voor alle ouderen geldt dat met het wegvallen van partner, familie en vrienden de eenzaamheid slopend is. Mensen gaan dan snel achteruit ook in levenslust. Door de contacten en activiteiten bij Haags Ontmoeten knappen ze vaak weer op.

Mantelzorgers komen minder vaak bij Haags Ontmoeten. Zij zijn vaak al overbelast en willen hersteltijd. Haags Ontmoeten is een respijt voorziening, professionals willen mantelzorgers wel ondersteunen met een aanbod, maar hebben vaak te weinig contact om daar goed vorm aan te geven.

Zingeving op de oude dag verschilt, de ene oudere is de andere niet. Herinneringen hebben mensen altijd bij zich en ze zijn ontzettend waardevol voor ouderen ongeacht hoe het met hen gaat. Geuren, kleuren, beelden doen herinneren; ze houden hen op de been en kleuren een dag, maar kunnen ook een gemis oproepen. Cultuur, migratie en taal zijn vaak benoemde ingrijpende levensgebeurtenissen, cultuursensitief werken is dan ook van belang. Vaak gaan ouderen terug in tijd, taal en cultuur. Aandacht voor de persoonlijke (migratie) geschiedenis is waardevol net als cultuursensitief kunnen werken.

Ouderen wonen riant of karig thuis, in een aanleunwoning of een woonzorgcentrum. 75-plussers hebben vaker problemen achter de voordeur. Bij Haags Ontmoeten worden veel zorgen geuit en vragen gesteld over (aangepast) wonen en waar nodig doorverwezen. Vragen kunnen stellen zonder dat de ander daar conclusies uit trekt over het niet (meer) thuis wonen vindt men prettig. Hoe ouderen er financieel voor staan hangt af van hoe hun leven financieel is verlopen. De een heeft het goed, de ander leeft in armoede. Financieel zijn er grote verschillen te zien tussen ouderen en daar worden veel vragen over gesteld bij Haags Ontmoeten en waar nodig doorverwezen.

Met het ouder worden vallen er sociale netwerken weg en de cultuur in de grote stad wordt vaak als individualistisch gezien. Eenzaamheid wordt door veel ouderen ervaren en heeft mentaal en/of fysiek negatieve gevolgen. Bij Haags Ontmoeten hebben ouderen weer contacten, krijgen ze een netwerk en structuur in de dag, wat hen goed doet.

De lichamelijke gezondheid varieert. Ouderen jonger dan 75 jaar kunnen zich vaak redden, ondanks ouderdomskwalen en pijn. Oudere mensen zijn doorgaans afhankelijker door die kwalen geworden. Bewegen is belangrijk bij alle Haags Ontmoeten locaties. Afhankelijk van de locatie is er een multidisciplinair aanbod, een beweegactiviteit, interne fysiotherapie of wordt er doorverwezen.

De psychische gezondheid van de bezoekers varieert. De maatschappelijke veranderingen zijn voor veel ouderen moeilijk bij te houden. Dementie en niet aangeboren hersenletsel komen vaker voor en professionals willen zich scholen om mensen te begeleiden bij hun psychische gezondheid. Daarnaast worden ouderen doorverwezen als er specialistische hulp nodig is.

Ouderen werken langer in de maatschappij dan voorheen. Bezoekers van Haags Ontmoeten komen voor activiteiten, zijn mantelzorger of zijn er vrijwilliger.

Bezoekers variëren in wat zij kunnen en of zij nog zelfstandig wonen. Wie er komt varieert per locatie; zoals een Haags Ontmoeten in een woonzorgcentrum, buurthuis of kringloopwinkel. Een vrijwilligersvacaturebank voor ouderen oprichten met kortlopende projecten, vinden professionals en ouderen waardevol. Dat kan ook gelden voor een activiteitenbank voor ouderen en voldoende budget voor de uitvoering van activiteiten en vervoer.

De wensen en behoeften van ouderen van Haags Ontmoeten richten zich tijdens het project vooral op bewegen, spellen, in gesprek gaan over, creativiteit, muziek, koken, lichamelijke verzorging en uitjes. Haags Ontmoeten speelt of kan hier op inspelen door samen met ouderen actief activiteiten te bedenken, voor te bereiden en uit te voeren. Aansluiten bij vroegere herinneringen, hobby's, passies en mogelijkheden van ouderen en deze omzetten in passende activiteiten is waardevol.

Als beschermende factoren voor ouderen worden vaak sociale contacten en valpreventie genoemd. Bij veel locaties is hier aanbod voor. Een sociaal netwerk is belangrijk voor aandacht, hulp en leidt af of helpt bij kwalen en alledaagse moeilijkheden. Verder hebben ouderen graag vertrouwde gezichten om zich heen. Preventief signaleren en aanbod bij achteruitgang van een oudere werkt ook beschermend. Mantelzorgers zijn heel belangrijk voor ouderen, waarbij opgemerkt is dat vooral hoger opgeleiden er minder gebruik van maken omdat zij hulp eerder inkopen. Cultuursensitief (leren) werken vinden professionals belangrijk voor het welzijn van de vele ouderen met een migratiegeschiedenis.

De grootste risicofactoren zijn eenzaamheid en vallen. Eenzaamheid kan ontstaan door dat er geen contact met de kinderen is, men trager communiceert, men sneller moe is en het moeilijker is alles te volgen. Vallen heeft vaak meer gevolgen dan de fysieke. Zo kan het effect hebben op alle leefgebieden en het duurt langer voor de oudere weer op het oude niveau is, als dat al bereikt wordt. Seniorisme werkt nadeling door op het welbevinden van ouderen. Voor mantelzorgers is overbelasting het grootste risico, omdat zij vaak ook andere taken bij hun gezin en/of werk hebben.





8. Vervolg project 'De Haagse Verbindt Jong en Oud' in de wijk

De samenwerking van de Haags Ontmoeten organisaties van Wijkz en WoonZorgcentra Haaglanden, de Gemeente Den Haag, de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden samen met het lectoraat Urban Ageing en de opleiding Social Work en haar studenten en docenten was succesvol. Het project wordt vervolgd. Met de professionals van Haags Ontmoeten is het project geëvalueerd en er zijn al organisaties voor het studiejaar 2024-2025 die deel willen nemen. Op basis van eerdere evaluaties (januari 2024) met het werkveld en studenten zijn de opdrachten en handleidingen voor het project bijgesteld. Programmacoördinatoren en de projectleider gaan nog evalueren en afspraken maken over het vervolg.

In het studiejaar 2024-2025 zullen de studenten uitvoeren in het project: de doelgroepanalyse ouderen met behulp van literatuur, de websites van de Haags Ontmoeten organisaties, interviews professionals en ouderen, samenwerking in projectgroepen, portretten maken en exposeren, activiteitenplan ontwerpen en uitvoeren in samenwerking met de ouderen en de professionals. Ook zullen portretten weer geëxposeerd worden en zal er een boekje met de resultaten van het project verschijnen.

Met de samenwerkingspartners worden de inhoud, onderzoeksvragen en werkwijze van het project afgestemd en bekeken hoe er ook mantelzorgers benaderd kunnen worden voor interviews of hoe ouderen naar mantelzorgers kijken.

Geraadpleegde bronnen

- ▶ Alzheimer Nederland. *Tips voor mensen met dementie die rouwen*. Verkregen van: <https://www.dementie.nl/veranderend-gedrag-somberheid-en-lusteloosheid/tips-voor-mensen-met-dementie-die-rouwen>
- ▶ Burnes, D., Sheppard, C., Henderson Jr, C.R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C. & Pillemerk. (2019). Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Public health*, (109)8, e1-e9.
- ▶ CBS (2022). *Bijna 1 op de 10 dochters van 80-plussers zwaar belast door mantelzorg*.
- ▶ <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/13/bijna-1-op-de-10-dochters-van-80-plussers-zwaar-belast-door-mantelzorg>
- ▶ CBS(2023). *Pensioenleeftijd werknemer gemiddeld 65 jaar en 8 maanden*. Retrieved from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/20/pensioenleeftijd-werknemer-gemiddeld-65-jaar-en-8-maanden>
- ▶ CBS (2024a). *Nederland vergrijst, waarom stijgt de sterfte niet*. Retrieved from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/faq/specifiek/nederland-vergrijst-waarom-stijgt-de-sterfte-niet>
- ▶ CBS (2024b). *Levensverwachting; geslacht, leeftijd (per jaar en periode van vijf jaren)*. Retrieved from: <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/37360ned?dl=28B03>
- ▶ Chang, F.S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J.E. & Levy, B.R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS one*, 15(1), e0220857.
- ▶ Dikken J., Hoof, J. van & Staalduinen W.H. van (2023). *Onderzoek Den Haag Seniorvriendelijke Stad 2022. Integrale Rapportage Ouderenpanel* Verkregen van: <https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.dehaagsehogeschool.nl/media>
- ▶ /onderzoek-den-haag-seniorvriendelijke-stad-2022
- ▶ Eysma, D. (2023). Nog steeds te weinig aandacht voor migrantenouderen. In *Jaarboek 2023 Tijdschrift Sociale Vraagstukken: ouderen als oplossing. Over seniorisme, samenleven en solidariteit*. Amsterdam, uitgeverij van Gennep
- ▶ Gemeente Den Haag (z.d., a). *Sociale kaart den Haag*. Verkregen van: socialekaartdenhaag.nl/search-results/?search=Actief%20insstructie%20voorlichting%20ouderen%20en%20pilar&stadsdelen
- ▶ Gemeente Den Haag (z.d., b). *Valpreventie*. Verkregen van: <https://socialekaartdenhaag.nl/ak-assistance/valpreventie-bij-phyodos>
- ▶ Gemeente Den Haag (z.d., c). *Sociale kaart*. Verkregen van: [www. https://socialekaartdenhaag.nl/](https://socialekaartdenhaag.nl/)
- ▶ Gemeente Den Haag (2020). *Actieprogramma Seniorvriendelijk Den Haag*.
- ▶ <https://www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/seniorvriendelijke-stad-den-haag/>
- ▶ Gemeente Den Haag (2022). *Seniorvriendelijk Den Haag*. Retrieved from: <https://www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/seniorvriendelijke-stad-den-haag/>
- ▶ GGD (2024). *Training in gesprek met ouderen over (vermoedens van) huiselijk geweld en ontspoorde mantelzorg*. Verkregen van: www.meldcodehaaglanden.nl/deskundigheidsbevordering/training-in-gesprek-met-ouderen-25jun/
- ▶ Hoof J. van, Hulsebosch-Janssen, L.M.T., Staalduinen, W.H. van, Hoven, R.F.M. van de & Dikken, J. (2021). *Onderzoek Den Haag Seniorvriendelijke Stad 2020. Integrale Rapportage*. De Haagse Hogeschool.
- ▶ Hoof J. van, Staalduinen, W.H. van & Dikken, J. (2023). *Onderzoek Den Haag Seniorvriendelijke Stad 2022. Integrale Rapportage Ouderenpanel*. Verkregen van: W2309-0644-Rapportage-Onderzoek-Den-Haag-Seniorvriendelijke-Stad-DIGI-nw2 PDF (extranet.who.int)
- ▶ Kroon, E. (2022). *Sjoelen? Over de meerwaarde van ontmoetingen tussen studenten en ouderen op locaties van Haags Ontmoeten*. Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden, De Haagse Hogeschool

- ▶ Lindenberg, J. (2019). Rapport Beeldvorming van ouderen, In opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Leyden Academy on Vitality and Ageing.
- ▶ Lyons, A. Alba, B., Heywood, W., Fileborn, B., Minichiello, V., Barret, C. & Dow, B. (2018). Experiences of ageism and the mental health of older adults. *Aging & Mental Health*, 22(11), 1456-1464.
- ▶ Movisie (2018). *Ga met ouderen zelf in gesprek over mishandeling*. Verkregen van: <https://www.movisie.nl/artikel/ga-ouderen-zelf-gesprek-over-mishandeling>
- ▶ Movisie (2023). *Thema ouderen*. Verkregen van: www.movisie.nl/zoeken?fulltext=Ouderen&sort-bef-combine=created_DESC&f%5BO%5D=thema%3A234
- ▶ Ministerie van BZK (2022). *Programma Wonen en zorg voor ouderen*. Verkregen van: <https://volkshuisvestingnederland.nl>
- ▶ Mysyuk, Y. & Huisman, M (2019). Beeldvorming van ouder worden in Nederland. *Geron* 21(4).
- ▶ Rijksoverheid (2015). *Wet maatschappelijke Ondersteuning*. Verkregen van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wmo-2015>
- ▶ Stek (z.d.) *Budgetmaatjes 070*. Verkregen van: <https://www.budgetmaatjes070.nl/>
- ▶ Trimbos (z.d.) *Ouderenmishandeling*. Verkregen van: <https://www.trimbos.nl/kennis/ouderenpsychiatrie-nkop/ouderenmishandeling/>
- ▶ WHO(2007). World Health Organization. *Age Friendly Cities: a guide*. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>
- ▶ Wijkz (z.d.) *Haagse Senioren de site met alle informatie rondom ouder worden in Den Haag*. Verkregen van: <https://haagsesenioren.nl/>
- ▶ Wijkz (z.d.). *Vallen voorkomen*. Verkregen van: <https://haagsesenioren.nl/ak-subject/vallen-voorkomen/>
- ▶ WSD (z.d.). *Werkplaatsen Sociaal Domein*. Verkregen van: <https://www.werkplaatsensociaaldomein.nl>

Werkplaats Sociaal Domein

Landelijk zijn er momenteel 15 Werkplaatsen Sociaal Domein. Een Werkplaats Sociaal Domein is een samenwerking tussen hogescholen, zorg en welzijnsorganisaties en gemeenten. Doel is vraagstukken uit het sociale domein te onderzoeken, evalueren en verbeteren (WSD, z.d.).

Bij de werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden werken het lectoraat Sociale Innovatie van Hogeschool Leiden en het lectoraat Urban Ageing van de Haagse Hogeschool samen met het sociale werkveld en de betrokken gemeenten aan een regionaal netwerk en kennisinfrastructuur. Deelnemende gemeenten zijn Den Haag, Leiden, Alphen aan den Rijn, Rijswijk en Delft.

Uitvoering van de projecten vindt plaats in dit samenwerkingsverband van sociale professionals, beleids- en uitvoeringsambtenaren, opleidingsmanagers, studenten, docenten en onderzoekers.

De Werkplaats Sociaal Domein Den Haag-Leiden werkt aan de thema's:

- ▶ Armoede en schulden: hoe kunnen mensen met weinig inkomen een goed leven hebben?
- ▶ Gezond en sociaal in de wijk
- ▶ Langer thuis wonen: wat hebben mensen in kwetsbare situaties nodig om langer (en weer) thuis te wonen?
- ▶ Sociaal en Inclusief
- ▶ Professionaliteit in het sociaal domein

Bron en meer informatie over de (landelijke) werkplaatsen:

<https://www.werkplaatsensociaaldomein.nl>

Met dank aan

Meewerkende organisaties aan dit project

De locaties van Haags Ontmoeten zijn ondergebracht bij zorg, welzijn en maatschappelijke locaties. Binnen dit project hebben we in 2023-2024 samengewerkt met de volgende locaties van Haags Ontmoeten:

- ▶ Asan Arya Samaj Nederland,
- ▶ Curtiss Corner Seniorensoos in Wijkcentrum Piet Vink,
- ▶ Haags Ontmoeten De Toevlucht Florence,
- ▶ Haags Ontmoeten O3 Stationsbuurt Florence,
- ▶ Haags Ontmoeten Laak,
- ▶ Haags Ontmoeten Leidschenveen-Ypenburg
- ▶ Haags Ontmoeten Respect zorggroep Scheveningen,
- ▶ Juliana Plaza huiskamer Transvaal,
- ▶ Wijkcentrum de Regenvalk Florence,
- ▶ Schroeder buurthuis Kringloopwinkel Loosduinsekade,
- ▶ Schroeder Kringloop Kerketuinenweg,
- ▶ Schroeder Kringloop Torenstraat,
- ▶ Stichting Eykenburg Zorgcomplex Het Zamen,
- ▶ Woonzorgcentrum Jonker Frans Florence,
- ▶ Woonzorgcentrum Uitzicht Florence,
- ▶ Woonzorgcentrum Oostduin Florence,
- ▶ Woonzorgcentrum Mariahoeve Cardia,
- ▶ Woonzorgcentrum HWW zorg Rivierenbuurt,
- ▶ WoonZorgcentrum Haaglanden Carel van den Oever,
- ▶ WoonZorgcentrum Haaglanden Hogevel,
- ▶ WoonZorgcentrum Haaglanden Moerwijks Trefpunt,
- ▶ WoonZorgcentrum Haaglanden Transvaal dagbesteding,
- ▶ WoonZorgcentrum Haaglanden Waterhof.

Docenten van de opleiding Social Work van De Haagse Hogeschool

Fadoua el Basri,
Yoeri de Bruin,
Mark Eversteijn,
Melissa van der Heijden,
Jan Kolvoort,
Tarkan Köroglu,
Esther Kroon,
Marissa Scheulderman,
Saskia Vriens,
Pauline Warrenaar,
Wil IJzereef.

Met speciale dank aan alle ouderen die hun verhalen wilden delen en aan de studenten die zich lieten inspireren tot het maken van waardevolle en persoonlijke portretten.

In verband met de privacy worden hun namen hier niet vermeld.

