20161125 NRC Handelsblad - Op oud worden kun je je maar beter goed voorbereiden

Tracy Metz

Ouder worden

Amsterdammers worden steeds ouder: drie op de tien zijn al boven de 50. Wat is nodig om als oudere in de stad te kunnen blijven wonen? In Pakhuis De Zwijger zijn drie avonden rond dit thema. Drie sprekers geven in NRC alvast hun visie. De stad zit vol met vitale ouderen.

Hoe zorg je dat ouderen hier blijven?

Het gebeurt vanzelf, zei mijn moeder, gewoon in en uit blijven ademen en dan word je vanzelf groot. Als ongeduldig kind kon het mij niet snel genoeg gaan.

Nu ben ik groot, en als ik in en uit blijf ademen ben ik straks... oud. Hm. Iedereen wil oud worden het alternatief is nogal onaantrekkelijk maar niemand wil oud zijn.

Toch gebeurt het, en zeker in de huidige politieke constellatie van bezuinigingen kun je je maar beter voorbereiden. Bejaardentehuizen zijn er niet meer, en ook als ze er wel waren wil daar toch niemand naar toe. Dus je oude dag, dat doe je zelf. Maar hoe? Daarover gaan de drie bijeenkomsten Oud worden in de stad die in Pakhuis De Zwijger worden georganiseerd door Stadslicht, een programma van verlichtende colleges voor stedelingen .

Getalsmatig zijn ouderen een groeiend machtsblok. Begin vorig jaar telde Nederland 3 miljoen mensen ouder dan 65; in 2040 zullen dat er 4,7 miljoen zijn ruim een kwart van de hele bevolking. Amsterdam is in zekere zin uitzonderlijk (het zal eens niet): de hoofdstad veroudert wel, maar vergrijst nog niet. De groep boven de 75 neemt voorlopig af zeg maar: sterft uit maar de ouder worden babyboomers in de stad nemen juist toe. Inmiddels zijn drie op de tien Amsterdammers de 50 gepasseerd.

Volgens de afdeling Informatie, Onderzoek en Statistiek van de gemeente groeit deze groep jonge ouderen tot 2030 met liefst 50 procent. Ze wonen vooral in het centrum, ze zijn een zekere welvaart gewend, ze zijn mondig, eigengereid, zelfredzaam. Het is de generatie van de babyboomers die gemarineerd is in welvaart , in de woorden van CBS-demograaf Jan Latten. En toch worden ook zij geconfronteerd met de gevolgen van het in en uit blijven ademen.

Natuurlijk is het moeilijk om na te denken over de plek waar je vermoedelijk gaat overlijden, zegt Bas Liesker, een van de sprekers bij Oud worden in de stad hij merkte het aan zijn eigen ouders. Maar doe het toch maar wel, is de boodschap van de colleges, want het leven wordt er beter van. En dat in en uit ademen, gaat ondertussen gewoon door.

1 Bestrijd eenzaamheid door het creëren van ontmoetingsplaatsen

Theo van Tilburg is hoogleraar sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit, dat wil zeggen de sociale aspecten van het ouder worden. Eenzaamheid is een van zijn grote topics. Van de Nederlanders boven de 50 voelt 40 procent zich eenzaam, volgens het RIVM; boven de 75 jaar is dat bijna 50 procent, en boven de 85 jaar is dat bijna 60 procent. De veranderingen in Amsterdam maken ook dat ouderen zich minder veilig voelen. De stad is heel populair. Daardoor is de doorstroming in de buurt sneller en zijn er veel onbekenden op straat: toeristen, nieuwe bewoners, mensen met een andere etnische achtergrond. Daar voelen oudere mensen zich minder veilig bij.

Van Tilburg is betrokken bij een langjarige studie die uniek is in Nederland, de Longitudinal Aging Study Amsterdam, van de VU en het VU Medisch Centrum. Sinds 1992 volgen ze mensen, intussen vijfduizend; in Amsterdam maar ook in tien andere gemeenten rond Amsterdam, in Brabant en de omgeving van Zwolle. Om de drie jaar komen we bij ze thuis om te zien en te horen hoe het gaat: fysiek, emotioneel, cognitief en sociaal. We vragen ook naar hun netwerk niet alleen vrienden en familie, maar ook mensen die ze kennen van vroeger, zoals collega s en schoolgenoten. We zien dat mensen tot op hoge leeftijd hun netwerk blijven aanvullen door oude contacten weer aan te halen. Dat netwerk wordt ook steeds belangrijker naarmate er meer (klein)kinderloze ouderen komen. Volgens demograaf Jan Latten wordt nu een kwart van de mannen en een vijfde van de vrouwen uit de jaren zestig zonder nakomelingen oud.

Een vraag die Van Tilburg intrigeert hij is zelf 60 is de rol die technologie zal spelen in het leven, en bij het tegengaan van eenzaamheid, bij de generatie die al vertrouwd is met WhatsApp, Skype en Facetime. Nederland is bijna Europees koploper in internetgebruik, ook bij ouderen: van de mensen tussen 12 en 74 gebruikt 94 procent internet (het Europese gemiddeld is 77 procent). Misschien dat ze daardoor makkelijker technologie in huis accepteren in de vorm van bewegingsmelders en camera s? Daarmee heb je als kwetsbare oudere meer veiligheid, maar lever je privacy in.

Bij het bestrijden van eenzaamheid is de gebouwde omgeving absoluut belangrijk, zegt Van Tilburg, je moet elkaar kunnen tegenkomen. Maar met het creëren van ontmoetingsplaatsen ben je er nog niet. Eenzaamheid los je pas op met betekenisvolle contacten en diepgaande gesprekken. Dat is een opgave voor de zorg: alles wat je doet op dit gebied moet intensief en langdurig. Anders helpt het gewoon niet.

Daarom is hij enthousiast over de stadsdorpen, de buurtinitiatieven die zijn ontstaan in antwoord op het teruglopen van de zorg. Het zijn buren die elkaar al kennen en die zelf het initiatief nemen om een sociale structuur op te zetten met elkaar. Daar moeten we het nu van hebben.

2 Stadsdorpen: gezelligheid en hulp als het nodig is

Amsterdam telt nu zo n 25 stadsdorpen, waarvan er zo n 15 echt actief zijn. De meest succesvolle zijn die in buurten met zelforganiserend vermogen , zegt Gerrit de Jager (69). De Jager is bestuurskundige van huis uit en na zijn pensionering mede-oprichter van stadsdorp Wetering+, dat vijf- à zesduizend huishoudens bestrijkt. In het begin gaat het vooral over sociale cohesie. We hebben inmiddels onder andere vier leesclubs, twee filmclubs, een museumclub, twee wandelclubs. Voor verschillende leeftijdsgroepen, ja.

Het stadsdorp heeft zijn eigen gevoel over de buurt zeker veranderd als hij de straat op gaat komt hij altijd bekenden tegen. Maar ook al kent iedereen elkaar, althans een beetje, mensen blijven het moeilijk vinden om hulp te vragen. We hebben een centrale telefoonlijn en we dachten in het begin dat het storm zou lopen. Niet dus. Behalve gezelligheid biedt het stadsdorp buurtgenoten hulp met het contact met de wijkzorg. Anders dan bijvoorbeeld Zaandam en Haarlem heeft Amsterdam geen buurtgebonden zorg, de wijkteams zijn over de hele stad verspreid. Wij zien regelmatig dat mensen de weg kwijtraken in het systeem. Dan proberen we te helpen, zonder het afvalputje van de zorg te worden.

3 Stadsveteranen willen veilig wonen, flaneren en veel cultuur

Bas Liesker (54) van bureau Heren5 is architect, maar ook onderzoeker. Eerder onderzocht hij wat voor woningen er nodig zijn om gezinnen in de stad te houden; nu heeft hij zich, samen met collega Meintje Delisse, toegelegd op de stadsveteranen . Het begon met zijn eigen ouders. Die zijn van wat hij noemt de afwachtende generatie . Ze ontkenden altijd de volgende levensfase. Op een gegeven moment gingen ze dementeren en moesten wij een huis voor ze zoeken. Daardoor ging ik me afvragen: als ze zelf hun huis voor hun oude dag hadden uitgezocht, wat hadden ze dan gewild?

Liesker doet voorstellen voor stadsveteranen op vier niveaus: wat moet er in de stad gebeuren, in de buurt, in het gebouw en in de afzonderlijke woning. Een stad moet om te beginnen beloopbaar zijn, je moet er kunnen flaneren. Ik sprak bijvoorbeeld een vrouw die regelmatig vanuit Zuid naar de Bijenkorf gaat lopen en onderweg allerlei terrasjes aandoet. En vergis je niet, deze groep gaat veel uit, naar musea en theater. Deze groep hoog opgeleide vitale ouderen met tijd én geld zijn een belangrijke doelgroep voor kunst en cultuur. (Opsteker: woensdag won Amsterdam de prijs voor de beste Age Friendly Cultural City de stad ontving 20.000 euro om het kunst- en cultuuraanbod voor ouderen nog verder te ontwikkelen.)

Op de schaal van de buurt kan een gemeenschapstuin mensen bij elkaar brengen, net als een plek buitenshuis waar een groep buren koffie kan drinken lees: waar ze niet de enige grijze duiven zijn tussen een wolk aan jonge hipsters. Zo kwam hij een initiatief tegen van stadsveteranen zelf om voormalige stadsdeelkantoren en zieltogende buurthuizen uit te baten, inclusief een ruimte waar ze aan scholieren huiswerkbegeleiding kunnen geven.

En het gebouw? Dat moet een alibi zijn voor terloopse ontmoetingen. Brede gangen dus, een zitje bij de postvakken. Géén aparte koffiekamer, daar heerste de dood . Het gevoel van veiligheid speelt ook hier, dus: een overzichtelijke entree zonder donkere hoekjes. En liever op de eerste verdieping dan aan de straat, dan komt de reuring te dichtbij. Als het op de individuele woning aankomt, dan is bijvoorbeeld een extra kamer een pré voor spullen, het logerende kleinkind of als man cave. De woning mag best klein zijn, als er maar uitzicht is. Een woning met weidse blik lijkt groter. Het onderzoek resulteerde al in een opdracht: bouwbedrijf De Nijs wil een gebouw voor stadsveteranen laten bouwen in Heerhugowaard.

Tijdens zijn rondgang langs Amsterdamse stadsveteranen kwam Liesker allerlei eigen initiatieven tegen, zoals Bed in de buurt van Stadsdorp Zuid. Daar hebben ze een aparte plek op de begane grond van een woongebouw waar een buurman of -vrouw die net uit het ziekenhuis komt, kan verblijven om te herstellen, met de goede zorgen van de buren. Anderen hadden het idee om samen een badhuis te exploiteren, of een verhuurbedrijf voor Canta s. Dit noem ik de grijze economie , zegt Liesker. De stad zit vol met deze vitale ouderen die helemaal in de ondernemingsmodus zitten.

Colleges Oud worden in de stad , woensdag30 november (Theo van Tilburg), 7 december (Gerrit de Jager) en 14 december (Bas Liesker), 18.00 uur, Pakhuis De Zwijger, Piet Heinkade 179. www.pakhuisdezwijger.nl