

Langer Thuis in eigen Buurt

Zorgen en Krachten van Stadsdorpers De Pijp en Rivierenbuurt

Vanuit Proeftuin d'Oude Raai

September 2023

Door Josje Schut (Ben Sajet Centrum), in samenwerking met Atie Engel (stadsdorp De Pijp),

Maaïke Rol (stadsdorp Rivierenbuurt)

Dit document geeft de bevindingen weer van groepsgesprekken die zijn gevoerd met leden van stadsdorpen Rivierenbuurt en De Pijp. De groepsgesprekken vallen onder de activiteiten die worden verricht vanuit de proeftuin rondom d'Oude Raai. Doel van de Proeftuin is het bieden van een samenhangend ondersteunings- en zorgaanbod aan (kwetsbare) ouderen, zodat zij zo lang mogelijk prettig thuis kunnen blijven wonen. Vanuit de proeftuin hebben de werkgroepen Zorg van de Stadsdorpen De Pijp en Rivierenbuurt, samen met de vanuit de proeftuin aangestelde 'thuiscoach', bijeenkomsten georganiseerd om de zorgen en krachten bij het langer zelfstandig thuis wonen te achterhalen. De opgehaalde inzichten en signalen uit deze groepsgesprekken zijn niet alleen voor de stadsdorpen zelf waardevol, maar dienen tegelijkertijd als voeding voor de proeftuin.

In totaal vonden er vier groepsgesprekken plaats in verschillende binnenbuurten, waarvan twee in De Pijp (Nieuwe Pijp) en twee in de Rivierenbuurt. Een van de groepsgesprekken in de Rivierenbuurt was breder toegankelijk voor alle stadsdorpers van de Rivierenbuurt, en valt daarmee ook gedeeltelijk buiten de scope van de proeftuin. Vanwege de overeenkomsten met andere groepsgesprekken hebben we echter besloten ook dit groepsgesprek mee te nemen in deze samenvatting. Alle groepsgesprekken zijn gefaciliteerd en geleid door de afgevaardigden van de twee stadsdorpen vanuit de proeftuin. Het aantal aanwezigen varieerde tussen de 10 en 25 leden (zie bijlage 1, pag. 6). De thuiscoach was bij twee van de gesprekken aanwezig om zorg- en ondersteuning gerelateerde vragen te kunnen beantwoorden. Bij een groepsgesprekken in de Rivierenbuurt heeft een buurtteammedewerker (met aandachtsgebied ouderen) die rol op zich genomen.

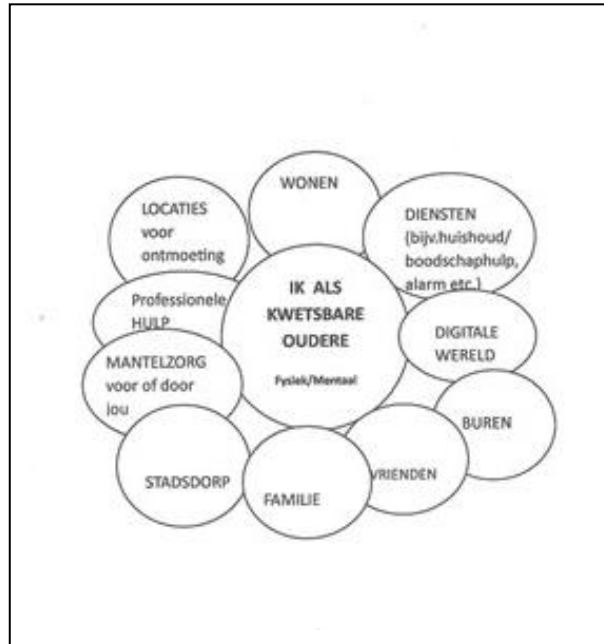
De gespreksleiders voerden het gesprek aan de hand van een aantal vooraf geformuleerde vragen, en maakten daarbij gebruik van een door de stadsdorpen ontwikkelde 'bloem methode' (figuur 1). Deze methode houdt in dat zij op een vel een bloem tekenden met een aantal bollen. De verschillende bollen gaven in dit geval de vooropgestelde domeinen weer waarmee je te maken kan krijgen als je ouder en kwetsbaarder wordt: wonen, locaties voor ontmoeting, professionele hulp, diensten, familie, burens, vrienden, stadsdorpen. Vanwege de ruimte die is gelaten om ook andere domeinen te bespreken zijn hier later de bollen 'mantelzorg', 'digitale wereld' en 'activiteiten netwerk' aan toegevoegd. Aan ouderen is gevraagd om zowel 'minnen' en 'plussen' te geven aan de verschillende domeinen (zie bijlage 2, p. 7), om zo zorgen en krachten te inventariseren en vanuit daar verdere gespreksvoering op gang te brengen.

Figuur 1: Bloem-methode met vooropgestelde vragen

IEDER BEANTWOORDT VOOR ZICH DE VOLGENDE VRAGEN.

1. Wat zie je voor plussen/ minnen in de geschetste bollen/ domeinen voor jouw persoonlijke situatie als je kwetsbaar bent geworden (mentaal en/ of fysiek)?
2. Welke drie domeinen baren jou het meeste zorgen? (Plaats 3 minnen).
3. Welke drie beoordeel je als sterk? Zou je die kunnen versterken? (Plaats 3 plussen).
4. Zijn er relaties tussen de domeinen?
5. Wat is de rol van een (eventuele) mantelzorg in jouw toekomst?

Hierover wordt kort uitgewisseld met een buurvrouw of buurman.



Dit document bevat een samenvatting o.b.v. de verslagen van deze gesprekken. Deze samenvatting schetst dus een beeld van de zorgen die leven onder stadsdorpers in verschillende binnenbuurten, en de steunbronnen waaruit zij kunnen putten. Enkele keren zullen hierbij specifieke binnenbuurten worden uitgelicht. Tegelijkertijd betekent het niet dat deze bevindingen voor alle stadsdorpers De Pijp en Rivierenbuurt gelden, en is voorzichtigheid zeker op zijn plaats als het gaat om het vergelijken van de binnenbuurten. Zo kan een bepaald domein in de ene binnenbuurt uitvoerig en in de andere meer zijdelings zijn besproken. De gesprekken, met daaruit voortvloeiende bevindingen, zijn immers niet vanuit een onderzoeksopzet ingestoken die een representatief beeld van de vier buurten nastreefde. Desondanks bevat deze samenvatting belangrijke signalen van zorgen die leven onder ouderen, waar de stadsdorpers zich in kunnen herkennen, en wat hopelijk uitnodigt om zorgen en krachten verder met elkaar te blijven delen.

De bevindingen

De groepsgesprekken laten zien dat ouderen uit de verschillende stadsdorpen zorgen kunnen ervaren op diverse domeinen: professionele hulp, mantelzorg, wonen, digitale wereld en locaties voor ontmoeting. Met name rondom de eerstgenoemde drie domeinen bestaan zorgen bij de stadsdorpers. Naast dat er zorgen bestaan over de bovengenoemde domeinen, kunnen dezelfde domeinen ook als kracht ervaren worden (zie bijlage 2, pag. 7). Dit gaat met name op voor het domein wonen. Daarnaast lijkt het sociale netwerk in de buurt vooral een (potentiële) vorm van steun en kracht te kunnen zijn. De verschillende zorgen en krachten zullen per domein achtereenvolgend worden besproken.

Professionele hulp

Zorgen rondom professionele hulp kwamen bij sommige ouderen voort uit eigen negatieve ervaringen met de beschikbaarheid en kwaliteit van de zorg, bijvoorbeeld rondom het overlijden van

een partner. Hoewel de groepsgesprekken niet gericht waren op specifieke organisaties en instanties, werden in beide binnenbuurten in De Pijp negatieve ervaringen geuit over het buurtteam, dat te weinig gerichte expertise zou hebben en bij 'complexe problemen te snel en met te weinig informatie [zou] doorverwijzen'. Een ander noemde de versplintering en onoverzichtelijkheid van de beschikbare zorg en ondersteuningsdiensten, evenals de behoefte aan een regiehouder hierin. De meeste zorgen van ouderen gingen echter over de toekomst van het thuis ouder worden. Blijft professionele zorg voldoende beschikbaar als ik dat later nodig heb? Dit is een grote onzekerheid die, zeker in relatie met personeelstekorten en het idee van 'afschaling' van professionele zorg, onder ouderen van beide stadsdorpen lijkt te leven. Een oudere vroeg zich bijvoorbeeld af of zij later, indien nodig, nog gebruik zou kunnen maken van persoonlijke verzorging bij medische handelingen, zoals hulp bij douchen. Kortom, ouderen delen de zorg dat juist bij toenemende afhankelijkheid, grotere zelfredzaamheid van hen zal worden verwacht. En dat de lasten, nog meer dan nu het geval, op de schouders van mantelzorgers zouden komen te liggen.

Mantelzorg

Het domein mantelzorg kwam bij de meeste gesprekken naar voren als een belangrijk thema in het kader van het langer thuis wonen in de eigen leefomgeving. Zoals zojuist gezegd verwachten de ouderen een toenemende rol van mantelzorgers. De hierop aansluitende zorg wie de mantelzorg voor hen zou kunnen verlenen speelde, niet onbegrijpelijk, vooral onder ouderen die alleenstaand zijn en/of geen kinderen hebben. Familie woont veelal ver weg, en is zelf vaak ook kwetsbaar. Bovendien weten de ouderen niet of ze van verdere familie, zoals neven en nichten, mantelzorg mogen verwachten. Zeker als het gaat om zwaardere en dagelijkse vormen van mantelzorg. De maatschappelijke verwachtingen van wat mantelzorg kan bieden zijn wellicht te hoog gegrepen, zo laten de ouderen in drie binnenbuurten weten. In het geval dat mantelzorg te zwaar wordt blijft professionele hulp nodig. Een enkeling benadrukte dat zij de samenwerking tussen mantelzorgers en professionele hulp overigens wel positief heeft ervaren. Sommige ouderen spraken uit eigen ervaring als mantelzorger. Naast dat mantelzorg verlenen voldoening kan geven, zoals een van hen aangaf, kan het ook zo zijn keerzijde hebben. Een van de ouderen die mantelzorg verleend heeft aan haar buurvrouw vertelde bijvoorbeeld hoe zij na verloop van tijd verstrikt raakte in een hulpverlenersrol: 'het is een glijdende schaal en kan teveel worden'.

Wonen

Een ander veel besproken onderwerp van zorg en kwetsbaarheid omtrent het langer thuis wonen is de woonsituatie van ouderen. Vooral de ouderen die wonen op bovenwoningen lopen aan tegen de beperkte mogelijkheden om te verhuizen naar een (beneden) seniorenwoning, of krijgen te maken met beperkte (financiële) middelen om woningen aan te passen. Zeker als mensen kwetsbaarder worden vormt het aantal trappen een belemmering in het ouder worden in eigen huis. De mogelijkheid om trapliften of houten tussentreden te plaatsen wordt daarom in een van de binnenbuurten als potentiële oplossing genoemd. Want zelfs al bestaat de mogelijkheid om te verhuizen, dan nog zien sommigen er tegen op om hun vertrouwde buurt, voorzieningen en netwerk te verlaten. Daarbij komt dat het voor ouderen niet altijd duidelijk is waar ze terecht kunnen voor hulp bij verhuizen.

Maar niet bij iedereen vormt wonen een bron van zorg. Sterker nog, in binnenbuurt De Pijp [2] was het aantal mensen dat wonen positief beoordeelde vrijwel even groot als het aantal dat een negatief

oordeel gaf. Verschillen worden hierbij vooral zichtbaar tussen ouderen die op een bovenwoning wonen en ouderen die op de begane grond wonen – en zich om die reden weinig zorgen maken over hun toekomstige woonsituatie. Dit verschil zien we dus terug binnen een binnenbuurt, maar kan zich ook vertalen in verschillen in ervaringen tussen de binnenbuurten. Vooral in de binnenbuurt De Pijp [3], waar de aanwezige stadsdorpers grotendeels in benedenwoningen of in een gebouw met een lift wonen, werd de woonsituatie uitsluitend positief beoordeeld.

Digitale wereld

Zowel in de Rivierenbuurt als in De Pijp bestaan er zorgen over de ‘digitale drempels’, en dan vooral in relatie tot de toegankelijkheid van de zorg en andere diensten. Ook enkele ouderen die zichzelf nog redelijk digitaal vaardig achten, vroegen zich af of zij de toenemende digitalisering in de toekomst nog kunnen bijbenen.

Locaties voor ontmoeting

In het kader van betekenisvol langer thuis wonen gaven een aantal ouderen (vooral in Rivierenbuurt 1, Wielingen) aan dat zij behoefte hebben aan plekken in de buurt waar zij anderen kunnen ontmoeten. De horeca lijkt hiervoor niet altijd de geschikte plek en is volgens deze ouderen meer afgestemd op andere doelgroepen. Zoals een van de ouderen toelichtte: ‘in een café kun je niet de hele tijd zitten op een kopje thee of koffie’. Ook de financiële drempel van ontmoetingsplekken kan hier in mee te spelen – een drempel die eveneens wordt aangestipt als het gaat om het afhuren van ruimtes. Tegelijkertijd wordt de aanwezigheid van ontmoetingsplekken in de buurt door een aantal stadsdorpers ook positief gewaardeerd, zoals blijkt uit de reacties van de binnenbuurt De Pijp [2]. Geschikte, laagdrempelige en betaalbare ontmoetingsplekken in de buurt kunnen dus mogelijk ook een kracht vormen bij het ouder worden in de eigen omgeving.

Sociale netwerk

Naast ontmoeting in de buurt, kwamen vrienden, familie en buren – hier samengepakt als het sociale netwerk – overwegend naar voren als potentiële kracht bij het prettig ouder worden. Zoals eerder gezegd is het hebben van zo’n sociaal netwerk niet vanzelfsprekend: familie woont ver weg, en ook vrienden worden ouder, zijn kwetsbaar of komen te overlijden. Bovendien benoemden sommige ouderen dat wisselingen onder buren – in het bijzonder de komst van expats of jonge tweeverdieners – onderlinge hulp in de buurt belemmeren. Daarbij zorgt ‘vraagverlegenheid’ volgens een van de ouderen voor een extra drempel om beroep te doen op buren. Ondanks deze zorgen en belemmeringen zagen de stadsdorpers het verstevigen van hun sociale netwerk in de buurt bovenal als potentiële investering voor de toekomst. Enkele positieve ervaringen werden met elkaar gedeeld. In het bijzonder over het grote belang van de stadsdorpen zelf, maar ook over de relatie met buurtgenoten. Zo vertelde iemand over de periode toen zij net aan haar heup was geopereerd, en meerdere buren haar hadden geholpen door een maaltijd te brengen. Door deze ervaring ontstonden er niet alleen nieuwe contacten, maar werd het, naar verluid, na verloop van tijd zelfs gebruikelijker om als buren onderling hulp te vragen. Het begeleiden bij een wandelingetje of het brengen van en naar de fysiotherapie werden hierbij als voorbeelden aangehaald.

Tijdens de groepsgesprekken in De Pijp spraken ouderen uit dat een sterker sociaal netwerk tevens evenwicht kan brengen in de bestaande zorgen bij het langer thuis wonen. Ter illustratie: het niet hebben van een mantelzorger, of het wonen op een bovenwoning, heeft volgens deze ouderen

minder zwaarte wanneer de persoon een sterk (informeel) sociaal netwerk van vrienden, burens, en vooral ook andere stadsdorpers heeft om beroep op te kunnen doen. Of, de fysieke afstand van mantelzorgers zorgt voor minder beperkingen wanneer burens of vrijwilligers ook eens een boodschap willen doen. Tegelijkertijd kan een sociaal netwerk in de buurt de mantelzorger ontlasten. Kortom, zoals sommige ouderen zelf aangaven kunnen zorgen en steunbronnen van verschillende domeinen elkaar balanceren.

Tot slot: enkele aanbevelingen van stadsdorpers

Tot slot hebben de aanwezige stadsdorpers De Pijp en Rivierenbuurt enkele aanbevelingen voor de proeftuin en thuiscoach geformuleerd:

- Zorg voor meer informatie voor buurtbewoners: hoe bereik je de thuiscoach en met welke vragen kun je bij haar terecht?
- Zorg voor betere verspreiding van informatie omtrent de besproken onderwerpen. Eenmalige informatie zoals in de Pijpkrant en in de Nieuwsbrief van het Stadsdorp is niet voldoende.
- Informatie moet beschikbaar komen over het inkopen van professionele hulp en diensten.
- Twijfels of de thuiszorg wel blijft bestaan zouden moeten worden weggenomen.
- Onderwerpen als prettig ouder worden zouden vaker met elkaar moeten worden besproken.
- Bekijk en onderzoek hoe het sociale netwerk in de buurt kan worden gestimuleerd en behouden.
- Zoek creatieve en innovatieve woonoplossingen, denk hierbij aan studenten en ouderen die samen wonen in een woon-zorgcomplex.
- Zorg dat een thuiscoach wordt toegevoegd aan ieder Buurtteam. En maak deze functie/rol bekend.
- Meer ontmoetingsruimten in Rivierenbuurt West

Bijlage 1. Tabel 1. Achtergrond gegevens groepsgesprekken.

Groepsgesprek	1	2	3	4
gebied	Rivieren Buurt (Wielingen)	De Pijp (Nieuwe Pijp – Links van het midden)	De Pijp (Nieuwe Pijp, midden)	Rivieren Buurt (geheel)
Datum	2 feb	25 feb	30 mrt	27 mei
Aantal deelnemers	14	12	10	25
professional	thuiscoach	thuiscoach		Buurtteam medewerker

Bijlage 2. Tabel 2. Zorgen en Krachten binnenbuurten Stadsdorpen Rivierenbuurt en De Pijp per domein

De onderstaande tabel geeft een weergave van hoe de stadsdorpers uit de verschillende binnenbuurten de domeinen beoordeelden. In de meest linkse kolom zien we de verschillende domeinen. De kolommen 'min' en 'plus' staan voor het aantal keer dat een domein als 'zorg' (min) en 'kracht' (plus) werd aangevinkt.

groepsgesprek	1		2		3		4	
gebied	Rivieren Buurt (Wielingen)		De Pijp (Nieuwe Pijp)		De Pijp (Nieuwe Pijp)		Rivieren Buurt (geheel)	
domein	<i>min</i>	<i>plus</i>	<i>min</i>	<i>plus</i>	<i>min</i>	<i>plus</i>	<i>min</i>	<i>plus</i>
wonen	-5		-7	+6		+6	-4	+2
locaties voor ontmoeting	-5			+4	-1		-1	+1
professionele hulp	-3		-5	+1	-9	+1	-3	+1
diensten (zoals hulp bij huishouden)	-3		-6	+1	-3	+2	-1	+1
familie	-4		-6	+1	-1	+3		+3
buren	-1		-1	+3		+7c	-1	
digitale wereld	-5		-2	+3	-6	+3	-2	
mantelzorg	-4		-10		-7		-3	
vrienden		+	-1	+7	-1			+4
stadsdorpen		+		+12		+8		+4
activiteiten				+2		+2		

*c betekent dat buren en vrienden en familie in combinatie zijn genomen tijdens het gesprek, en het aantal dus staat voor het bredere sociale netwerk. Aanvullend werd drie keer expliciet familie als kracht benoemd.