

Het leven (tijdelijk) onderbroken

Vervolgonderzoek: ervaringen van ouderen
in de tweede coronagolf (oktober 2020)



Publiekssamenvatting

Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



Introductie

Hoe ervaren ouderen in Nederland de coronacrisis? Om dit te onderzoeken, hielden we in maart en april 2020 diepte-interviews met 59 senioren over de impact van de pandemie op hun leven, hun sociale contacten en vitaliteit. We hebben de [bevindingen uit dit kwalitatieve onderzoek](#) in juni 2020 gedeeld. In het najaar hebben we verschillende deelnemers aan het eerste onderzoek opnieuw geïnterviewd. Deze tweede ronde van interviews stond zes maanden later gepland en vond, zonder dat dit bewust zo was gepland, plaats in het begin van de tweede coronagolf in Nederland (oktober 2020).

Op basis van de in het eerste onderzoek beschreven thema's – impact op het sociale leven en welbevinden, coping-mechanismen en de manier waarop ouderen in het publieke debat en in de media benaderd worden – en persoonlijke kenmerken (zoals burgerlijke staat en huishoudsamenstelling), selecteerden we 15 ouderen voor deze tweede interviewronde. Onze inzet was te achterhalen hoe zij na een half jaar het coronavirus en de maatregelen ervaren, en hoe zij hiermee omgaan.

In deze publiekssamenvatting beschrijven we de veranderingen die we hebben opgemerkt in de ervaringen van ouderen gedurende de coronapandemie, hun welbevinden en opvattingen over solidariteit.

Een nieuwe situatie

Voordat we dieper ingaan op de veranderde ervaringen van ouderen, geven we een kort overzicht van de situatie tijdens de tweede ronde interviews in oktober 2020. In Nederland is er veel veranderd sinds de intelligente lockdown in maart 2020. Eind mei is het aantal besmettingen drastisch afgenomen, waardoor er ruimte ontstond voor mildere maatregelen en meer sociaal contact. Dit leidde onder meer tot de heropening van restaurants, sportscholen en groepsactiviteiten, zoals buurtcentra. Hoewel de anderhalve meter afstand tussen mensen nog steeds de norm was, was het weer toegestaan om met meer dan twee mensen af te spreken, werd het werken op kantoor gebruikelijker en gingen mensen op vakantie naar het buitenland. Tijdens de tweede ronde interviews in oktober was het grootste deel van de samenleving voor zover als mogelijk teruggekeerd naar het 'normale' leven. Ook onze deelnemers beschreven veranderingen in hun sociale en persoonlijke leven, met name dat er meer (vrijetijds)activiteiten mogelijk waren.

Als gevolg van de versoepelingen gaven de meeste senioren aan zich minder beperkt te voelen in hun dagelijks leven en zich minder terughoudend op te stellen dan tijdens de eerste coronagolf in het voorjaar van 2020. Het ging hierbij vooral om het gemakkelijker maken van face-to-face afspraken (op anderhalve meter afstand), het doen van boodschappen of het bezoeken van groepsactiviteiten. De deelnemers gaven daarnaast aan dat zij met het verstrijken van de tijd ook het gevoel hadden gekregen beter toegerust te zijn om de coronacrisis het hoofd te bieden. Sinds de eerste ronde interviews hadden de deelnemers meer geleerd over het virus, over de impact hiervan op hun eigen leven en wat wel en niet kan. Dit leidde bij veel van de senioren tot rust en minder onzekerheid. Zo vertelde een 79-jarige mantelzorger over het verschil met de eerste lockdown:

"Ja, de angst, je werd natuurlijk angstig, het kan mij ook gebeuren, weet je wel. Die angst is een beetje minder geworden, omdat er dus, ze hebben dus heel veel geleerd van de eerste periode, ook in de ziekenhuizen. En ze kunnen het veel beter oplossen als in het begin. Dus dat gevoel heb je dan weer van, als dit of als dat, dan kunnen ze me toch beter verzorgen." (man, 79 jaar)

Alle ouderen die we opnieuw spraken onderstreepten echter ook dat hun leven verre van normaal was, omdat ze nog steeds het gevoel hadden dat het COVID-19-virus ongrijpbaar was. Als gevolg hiervan bleven de meeste senioren hun sociale contacten minimaliseren, waarbij ze zich beperkten tot een selecte groep familie en vrienden. Niemand ging op vakantie naar het buitenland en de meesten gingen ook niet gewoon weer terug naar hun eerdere activiteiten en/of vrijwilligerswerk. Bovendien had de toename van infecties tijdens de zomerperiode in combinatie met de wat lakse houding van veel Nederlanders ten aanzien van de maatregelen sommige ouderen nog alerter gemaakt op de risico's van het naar buiten gaan; naar de winkel, tijdens het wandelen of een fietstocht. Voor sommigen betekende dit dat ze meer binnen bleven dan voorheen, voor anderen betekende dit het zoeken naar alternatieve manieren van bescherming, zodat zij zich minder onprettig voelden.

Doordat de besmettingen vanaf september 2020 weer opliepen, kwamen ook de debatten over nieuwe en strengere maatregelen weer op gang. Eén van deze maatregelen was het dragen van een mondkapje op openbare plekken zoals supermarkten, treinstations en gemeentehuizen. Het gebruik werd sterk geadviseerd maar niet verplicht, omdat de regelgeving nog ontbrak om het gebruik op te leggen. In combinatie met de boodschap gedurende de eerste golf dat mondkapjes niet zoveel zouden helpen, leidde dit aanvankelijk tot veel verwarring en discussie over het daadwerkelijke nut en de bescherming. Ook onder de ouderen die wij spraken.

Effecten van de langdurige impact

De impact van het coronavirus en de maatregelen op het leven en het welbevinden van senioren en hoe zij hier mee omgingen, was duidelijk veranderd gedurende de zomer van 2020. De, voor de meesten onverwachtse, lange duur van de crisis leidde tot zowel negatieve, als enkele positieve veranderingen voor onze deelnemers. Met betrekking tot de meer negatieve veranderingen legden sommige ouderen uit dat de nieuwigheid van de crisis inmiddels was verdwenen en dat daarmee de urgentie leek af te nemen. De vrijheid die het eerst gaf, stond nu in een ander licht:

"Het [de lockdown] bracht in de eerste golf eerder ook een stuk rust. Omdat je geen vrijwilligerswerk had van nou je hebt geen druk, er zit geen druk op de ketel. Maar nu komt er helemaal geen druk meer op en dat moet je ook niet hebben." (man, 67, getrouwd)

Terwijl mensen aanvankelijk rust vonden in hun nieuwe hobby's, online activiteiten of wat 'tijd voor mezelf' tijdens de intelligente lockdown in maart, begonnen mensen na enkele maanden hun oude activiteiten missen en de energie en bedrijvigheid van dingen te doen hebben, vooral zinvolle en betekenisvolle activiteiten. Bij sommigen leidde dit tot gevoelens van neerslachtigheid en somberheid. Deze gevoelens werden versterkt door de seizoenswisseling richting de herfst die samenviel met de tweede coronagolf (oktober 2020). Regen en koude maakten het voor sommige ouderen moeilijker om contact te maken met mensen buiten, wat juist zo belangrijk was tijdens de eerste golf in de lente. Omdat ze niet meer de mogelijkheid hadden om naar buiten te gaan om mensen te ontmoeten, werden senioren zich nog sterker bewust van de stilte en rust om hen heen:

"Het is stiller geworden om je heen dat is natuurlijk ... En ik denk dat het verschil met toen u [onderzoeker] in maart belde en nu, en dat zullen meer mensen hebben, toen was het mooi weer en kon je lekker buiten zitten. Nu regent het al een tijd en dat gaat veranderen dus daar wordt het ook wat stiller van. Je gaat er minder makkelijk uit en je maakt niet een praatje over de heg met de burens."

Tenminste minder. En je komt minder mensen op straat tegen als je een boodschapje doet ofzo. Dus dat is allemaal anders.” (vrouw, 82, weduwe)

Bovendien leidde de lange duur van de pandemie voor sommige senioren tot een sterker besef van hun persoonlijke kwetsbaarheid. Een 73-jarige weduwe legde uit dat ze naarmate dat de tijd verstreek meer over het virus leerde en zich ook mede daardoor bewuster werd van haar eigen kwetsbaarheid vanwege haar kalenderleeftijd. Voor haar leidde dit besef ertoe dat ze haar leven ingetogener leefde dan voorheen: *“Ik ben veel voorzichtiger en durf minder. Ik herken dat bij mijzelf niet echt. Dat ik bang ben. Maar dit is zo ongrijpbaar.”* Voor anderen maakte het leren over het virus en hoe het werkt hen ook bewuster van hun machteloosheid, aangezien je heel weinig grip hebt op het virus. Zoals een 67-jarige getrouwde man zei: *“Je kunt niets doen. Nou ja, hou je handen schoon, maar verder kun je niks doen. Je bent machteloos in deze crisis.”* Bovendien begonnen ouderen, naarmate de situatie voortduurde, zich af te vragen wat de impact op hun leven op de lange termijn zou zijn:

“Ik val toch helaas onder de bejaarden. Ik weet niet wat dit hele gebeuren voor ons gaat betekenen. Want het kost allemaal heel veel geld wat bij ons allemaal weer teruggehaald moet worden. Er gaat meer bezuinigd worden, op de gezondheidszorg en voorzieningen voor ouderen, noem maar op. Wat gaat er van ons terecht komen eigenlijk? En dat baart mij allemaal zorgen en dat wordt door corona allemaal niet beter.” (vrouw 73, weduwe)

In tegenstelling tot ouderen die gevoelens van somberheid beschreven of de rust als doelloos ervoeren vanwege de langdurigheid, verklaarde een aantal ouderen dat ze nu, nadat ze enige tijd de coronacrisis hadden meegemaakt, juist beter toegerust waren om “met de situatie om te gaan.” Deze ouderen voelden zich eigenlijk beter en rustiger aan het begin van de tweede golf omdat ze zich minder onzeker voelden over het virus, de risico’s en de maatregelen en zich daardoor ook minder beperkingen in het dagelijks leven oplegden:

“De eerste drie maanden was het echt van: zo moet het en dit mocht niet en dat mocht niet en dan voel je je toch wel een beetje geremd. Ja, gevangen eigenlijk als het ware. Maar nu ben ik eraan gewend geraakt. Ik pas me helemaal aan en dat vind ik wel fijn. Ik voel me niet meer zo erg gevangen. Waarschijnlijk is het gewoon het aanvaarden van het feit dat we nu gewoon in deze situatie leven.” (man, 94, weduwnaar)

“Ik voel me nu wel beter in mijn vel dan eerst. Ik weet niet wat dat is, maar ik heb nu minder sombere gevoelens enzo. Eerst was ik echt wel dat ik soms van die gevoelens van eenzaamheid had, dat is nu wel echt minder... Het is allemaal wat duidelijker he. Dat mensen in ieder geval meer gebruik maken van een mondkapje en dergelijke. Of ik ben eraan gewend, ik weet het niet.” (vrouw, 63, vrijgezel)

Het leek alsof de oudere deelnemers de situatie rondom COVID-19 tot op zekere hoogte konden accepteren, omdat ze voldoende kennis hadden over het virus en de maatregelen, bijvoorbeeld als het gaat om het dragen van mondkapjes. Hierdoor hadden ze het gevoel meer controle te hebben en zich vrijer te kunnen bewegen. Ze konden hierdoor ook dingen doen die belangrijk voor hen waren, al dan niet binnen de maatregelen of door een aanpassing in hun eerdere bezigheden. Vooral diegenen die vóór de pandemie sociaal zeer actief waren, en daardoor in de eerste golf sterke gevoelens van sociale isolatie en eenzaamheid ervoeren, gaven aan dat ze een positieve verandering hadden meegemaakt sinds het eerste interview in maart-april

2020. Voor deze ouderen waren belangrijke ontmoetingsplekken zoals buurtcentra en sportclubs heropend, waardoor hun gevoel van verbondenheid met anderen toenam. Diegenen die echter juist een verhoogd gevoel van saamhorigheid hadden ervaren tijdens de eerste lockdown in maart-mei 2020 door de initiatieven en attenties van anderen, beschreven dat ze zich nu in de tweede golf somberder voelen. Enkele deelnemers gaven aan juist geïrriteerd te zijn, omdat ze het gevoel hadden dat de solidariteit nu vergeten was en de pandemie veel langer duurde dan ze hadden verwacht.

Omgaan met de tweede coronagolf

De langdurige situatie, het kunnen voortzetten of oppakken van betekenisvolle, belangrijke activiteiten en de beschikbaarheid van kennis over het virus en de maatregelen, hadden ook invloed op de manieren waarop ouderen omgingen met de pandemie in de herfst van 2020. De strategieën die ouderen eerder inzetten tijdens de eerste golf waren veranderd en sommigen ondervonden nu dat hun coping-strategie niet meer goed werkte om het hoofd te bieden aan de langdurigheid van de pandemie. Dit wordt in de volgende paragrafen beschreven.

Tijdelijkheid overschreden

"Maar als je nu natuurlijk na al die maanden weer teruggeworpen wordt, terug bij af bent, dan kijk je toch anders tegen de situatie aan. En dan hebben ze het op tv over de carnaval wel of niet door laten gaan, en dan denk ik 'Oh God februari, zal het dan nog niet voorbij zijn'. Ja dat, het is toch wel iets waar je best wel down van kan worden hoor, dat gevoel. Het doet wel wat met me." (vrouw, 92, weduwe)

In de coping-strategieën die we tijdens de eerste golf hebben geïdentificeerd, speelden tijdelijkheid en de verwachtingen qua duur een belangrijk rol. Zo beschreven ouderen dat ze de crisis het hoofd konden bieden door het simpelweg te accepteren of door afleiding te zoeken, maar benadrukten ze dat ze daarin wel leunden op de tijdelijkheid van dit alles. Het stilleggen van wat hun leven waardevol maakt was acceptabel, zolang dit een mate van tijdelijkheid had. Hun verwachtingen over hoe lang de pandemie zou duren, gaven hen de kaders waarbinnen ze dit konden volhouden. Een aantal gaf daarbij aan het niet erg te vinden om een deel van hun activiteiten of plannen uit te stellen als dit zou betekenen dat de situatie daardoor eerder weer normaal zou worden. Met andere woorden, ze wachtten tot hun 'echte' leven weer zou kunnen beginnen. Zoals echter ook duidelijk wordt uit bovenstaand citaat, waren de meesten in oktober 2020 tot het besef gekomen dat de pandemie niet binnen enkele weken of maanden voorbij zou zijn:

"In het begin denk je van nou het is eigenlijk waar jij ook al mee begon, van het is tijdelijk. We slaan ons er doorheen. Nu zie je gewoon: nee, dit heeft hele verregaande consequenties. Ja en dat raakt me wel. Niet dat ik depressief ben, maar wel dat je denkt van: 'potverdikkie nog aan toe.' Weet je wel. Ik weet nog wat ik zei in het begin. Dat ik er vrij luchtig over dacht. En nu denk ik van oeh [naam deelnemer] je hebt wel heel rationeel gedacht op dat moment." (man, 67, getrouwd)

De meeste senioren leken te blijven hopen dat de pandemie ergens in 2021 voorbij zou zijn, en stelden hun verwachtingen en plannen dienovereenkomstig bij. Zo vertelden verschillende deelnemers dat ze voorzichtig al plannen maakten voor 2021, wanneer het vaccin hopelijk beschikbaar zou zijn. Voor deze ouderen was het van essentieel belang

om vooruit te blijven kijken en plannen te maken voor de toekomst, want het idee om weer te kunnen doen wat voor hen betekenisvol is gaf hen weer iets om voor te leven:

"Dan hoop ik dat het ergens in januari wat minder wordt. Dat we een klein beetje het normale leven kunnen oppakken. En als dat niet kan want ik heb in mei/juni wel besproken voor Spanje, maar ja het kan zijn dat het niet doorgaat maar dan pas ik me gewoon aan. Je maakt er gewoon iets goeds van." (man, 67, getrouwd)

Dit gevoel om iets te hebben om voor te leven, om naar uit te kijken, iets wat de moeite waard was, leek belangrijker te zijn geworden naarmate de coronapandemie langer duurde en het duidelijk werd dat het idee van tijdelijkheid losgelaten moest worden. Veel ouderen hadden intussen een manier gevonden om deel te nemen aan activiteiten die voor hen het belangrijkste waren, terwijl ze zich tegelijkertijd aan de maatregelen hielden. Soms met aanpassingen, soms met een andere invulling of andersoortige activiteiten. Naarmate de pandemie voortduurde, zochten ouderen naar een compromis tussen een veilig, maar ook betekenisvol en zinvol leven waaruit ze voldoening konden halen.

Hervatten van betekenisvolle activiteiten en contacten

Terwijl de meeste activiteiten en ook het sociaal contact volledig werden stopgezet tijdens de eerste coronagolf, was dit tijdens de tweede golf in oktober niet helemaal het geval. Deelnemende ouderen leken eerder hun eigen afwegingen te maken en aanpassingen te doen om op een veilige manier betekenisvolle betrokkenheid te organiseren en aan activiteiten mee te doen. Een van de deelnemers was bijvoorbeeld weer vrijwilligerswerk gaan doen, maar niet op dezelfde manier als vóór COVID-19:

"Het normale vrijwilligerswerk wat ik deed dat mag niet. Je komt door het hele ziekenhuis en je hebt contact met patiënten en dat mag niet. Maar toen kwamen ze met het aanbod om mensen die voor opname komen naar de afdeling te begeleiden. Ik zei gelijk: ja graag. Dan voel je je weer nuttig. En ook met twee weken terug, toen de cijfers weer stegen en met het opschalen naar fase 3, vroegen ze of ik nog bereid was om te komen. Ik zeg: ja tuurlijk. En dat vind ik prettig je nuttig maken voor de maatschappij." (man, 67, getrouwd)

Het vrijwilligerswerk was dus niet hetzelfde, maar het gaf hem nog steeds het gevoel zinvol bezig te zijn en van waarde te zijn voor de samenleving, een gevoel waar hij naar verlangde sinds de eerste coronagolf en lockdown.

Andere deelnemers waren ook van mening dat het volledig stilleggen van activiteiten en het volledig onthouden van sociaal contact op de lange termijn onmogelijk was. Voor een groot aantal had dit al tot deprimerende gevoelens geleid tegen het einde van de eerste lockdown in maart-mei 2020 dus voelde het voor hen, net als voor vele anderen waarschijnlijk, onhoudbaar. Een ervaring die dit goed illustreert, is van één van onze vrouwelijke respondenten (73 jaar). Tijdens de eerste golf beschreef ze hoe bang ze was om contact te hebben met anderen of de supermarkt in te gaan. Nu was ze langzaam weer begonnen met het hervatten van sociale activiteiten, zoals winkelen, reizen met het OV, maar ook groepsbijeenkomsten. Dit alles deed zij wel met een mondkapje. Ze vertelde dat het stilleggen van alle activiteiten, de invulling van haar vrije tijd en het contact met anderen, tot depressieve gevoelens hadden geleid. In haar situatie woog het tegengaan van haar depressieve gevoelens zwaarder dan haar angst om het virus op te lopen. Het volgende citaat beschrijft dit:

"Ik denk dat ik wel kan zeggen dat dankzij corona ik in het gat gevallen ben waar ik juist zoveel moeite voor deed om daar niet in terecht te komen... En dan ga je toch nadenken, ja ga ik dan op deze manier met die angst door, óf ga ik die angst toch eens wat meer aan de kant zetten en dan met dat mondkapje op, wat voor jouw gevoel dan bescherming geeft? Daar heb ik dus voor gekozen, maar dat is dan ook nog maar net gebeurd hoor." (vrouw, 73, weduwe)

Risicoperceptie en maatregelen

"Er zijn nieuwe regels ingesteld door de regering. De regering houdt zich daar zelf ook niet altijd aan. Dat geeft dan weer een terugslag op de mensen, die zich wel netjes aan de regels houden. Dat is moeilijk. Ik noem maar, gisteren ging ik naar het ziekenhuis toe. Kom ik in het ziekenhuis, moet ik mijn mondkapje afdoen, twee stappen verder lopen, staat daar een meneer met een doos mondkapjes. Krijg ik weer een nieuw mondkapje op. En dan zit ik daar in de wachtkamer en ik ben de enigste, die een mondkapje op heeft. Dan denk ik bij mijzelf van, hoe kan dat nou? Dan ga je erg twijfelen, dan denk je, is het zus of is het zo, hoe moet het dan." (man, 79, latrelatie)

Net als tijdens de eerste golf en lockdown, gaven de meeste senioren aan de maatregelen tijdens de tweede golf in oktober 2020 nog steeds zoveel mogelijk op te volgen. Verschillende deelnemende ouderen zeiden echter dat de overheid duidelijker en strenger kon en zou moeten zijn als het om een aantal maatregelen ging. Senioren gaven aan dat ze graag meer duidelijkheid hadden gehad over wat wel en niet mogelijk is. Een 67-jarige mannelijke deelnemer zei bijvoorbeeld: *"Deze winkel is open, maar dat restaurant kan niet open. Waarom? Ik denk dat het voor veel mensen onduidelijk is. De verwarring helpt niet. Voor niemand."* Vooral de onduidelijkheid en wisselende visie van de overheid op het gebruik van mondkapjes irriteerde sommige deelnemers:

"Beslissingen nemen! Ze [de overheid] moet het mondmasker gewoon verplichten. Moeten verplichten voor iedereen, iedereen moet het dragen. Gewoon overal. Dan is het duidelijk." (vrouw, 65, alleenstaand)

"Nou, ja aan de overheid zou ik willen zeggen: ja toch trachten om geboden en verboden eenduidiger te maken. En zo weinig mogelijk ruimte te laten voor een andere interpretatie dan de overheid voor ogen heeft." (man, 75, getrouwd)

Daarbij leken de meeste senioren keuzes te maken in wat ze wel en niet gingen doen. Deze keuzes baseerden ze veelal op hun persoonlijke risicoperceptie en de mogelijkheden die ze zagen om activiteiten op een door hen gepercipieerde en vormgegeven veilige manier te doen. Een 65-jarige vrouwelijke deelnemer beschreef bijvoorbeeld dat ze tijdens de eerste golf (maart-mei 2020) voornamelijk thuis bleef omdat ze bang was om besmet te raken, vooral op drukke plekken. Tijdens de tweede ronde van interviews vertelde ze dat ze weer begonnen was met het bezoeken van groepsactiviteiten in het buurtcentrum. Ze had het gevoel dat ze door een mondmasker te gebruiken veilig naar de locatie kon reizen en dat er in het midden van de zaal voldoende ruimte was om op veilige afstand van anderen te blijven:

"Zonder de mondkapjes zou ik me niet zo veilig voelen op straat... bij [buurthuis] zijn minder mensen en we houden ook afstand. In de supermarkt houden mensen geen rekening met elkaar, ze komen heel dichtbij en dat vind ik niet zo mooi. Bij [buurthuis] hebben we een kleine groep en is het veiliger."

Zo leken veel ouderen een persoonlijke afweging te maken tussen hun veiligheid en hun sociale betrokkenheid en betekenisvolle activiteiten, waarbij velen kleine, voor hen acceptabele, risico's namen om waarde en zin in het leven te vinden of te vergroten. Dit was echter niet mogelijk voor alle ouderen, aangezien ook voor andere leeftijdsgroepen de manier van omgang met corona, in de samenleving als geheel, in de loop van de zomer was veranderd.

Veranderende tijden, veranderende solidariteit

"Voorheen [tijdens eerste golf] was het nou als het allemaal goed gaat dan zijn we eerdaags er wel weer vanaf. Ja, een beetje afzien dat vond ik het maar ja nu weet ik het helemaal niet meer. Ik hoop natuurlijk dat mensen een beetje rekening houden met anderen en zich aan de regels houden. Maar veel mensen doen dat niet meer. Ik vind het ook zo dom. Je verstand zegt toch als je dat niet doet dat het dan erger wordt. Ik snap dat niet." (vrouw, 92, weduwe)

"Nou, in het begin zag je dat er saamhorigheid was. Dat zag je enorm. Maar nu, nee dat verdwijnt helemaal. Je krijgt een soort tweestrijd tussen mensen." (man, 67, getrouwd)

Een van de thema's waarin we de grootste verandering in ervaringen zagen tussen de eerste en tweede coronagolf, is die van solidariteit. Zowel individueel als ook in de samenleving als geheel, ervaren ouderen niet meer hetzelfde gevoel van saamhorigheid en verbondenheid toen we hen opnieuw interviewden in oktober 2020. Vooral diegenen die grote waardering hadden uitgesproken in de interviews in de eerste golf, bijvoorbeeld voor de (kleine) attenties en aandacht die ze kregen, hadden het gevoel dat al deze gebaren plaats hadden gemaakt voor ergernis over de maatregelen, publieke onverschilligheid en individualisme. Zo had een 92-jarige vrouw met veel enthousiasme en vreugde gesproken over alle aandacht die ze kreeg in de eerste periode van de coronapandemie. Zo vertelde ze dat ze zich hierdoor "meer een persoon" voelde. In het tweede gesprek (medio oktober 2020), was haar perceptie veranderd en beschreef ze hoe ze nu in plaats van geluk, met ongeloof keek naar hoe onverschillig de samenleving leek over het COVID-19-virus en het groeiende aantal infecties. Ze gaf daarbij voorbeelden zoals hoe de winkels de winkelwagentjes niet meer schoonmaakten, hoe mensen zich niet meer aan de anderhalve meter-regel hielden of geen mondkapjes droegen als dat nodig was. Ze was hier zeker niet alleen in. Dit soort voorbeelden kwamen veel voor in alle interviews tijdens de tweede golf:

"Ik had dat gisteren nog bij de groenteafdeling bij de AH. Ik had een kar bij me dus die heb ik altijd sowieso al als wapen voor de afstand en ik heb een mondkapje voor. En ik zie ineens dat m'n kar weggeduwd wordt naast mij, want die man die wilde er ook bij. Ik zeg: 'meneer ik houd anderhalve meter afstand'. Nou hij kijkt me boos aan, pakt z'n komkommer en is weer weg. Ja, men is snel geïrriteerd. Vind ik ook hoor. Niet alleen door gisteren. Ik heb dat vaker ervaren." (vrouw, 73, weduwe)

Voor sommige ouderen leidde het nonchalantere gedrag van de samenleving ertoe dat ze vaker thuis bleven en drukke plaatsen zoals supermarkten gingen mijden. Dus terwijl de samenleving langzaam leek terug te keren naar het 'normale' leven, zonderden sommige oudere deelnemers zich juist meer af. Dit resulteerde onder sommigen van hen in frustratie en irritatie. Zoals een 79-jarige mannelijke deelnemer, die op het moment van het interview mantelzorger was voor zijn vriendin, verklaarde: "Veel mensen volgen de regels niet meer. En dat is het grootste probleem, vooral voor de ouderen." Hij zei

dat hij zich meer geïsoleerd voelde dan tijdens de eerste lockdown, omdat hij was gestopt met het doen van zijn eigen boodschappen en zijn wandelingen minimaliseerde, omdat anderen zich niet aan de regels voor sociale afstand hielden. Voor hem zorgde de afname in solidariteit, in combinatie met de onduidelijkheid over de maatregelen, voor onzekerheid en soms gevoelens van angst. Zo vertelde hij: *"Ik ben soms nog wel bang ja, ik wil nog een poosje blijven leven."*

Het afgenomen gevoel van saamhorigheid werd door de meeste senioren verbonden aan een toenemend individualisme in de samenleving:

"In Nederland interpreteert iedereen de regels in zijn voordeel. Als je in de winkel komt en de winkel is vol, dan ga je toch weg. Nee, dan gaan de mensen toch in de winkel en klagen dan de winkel aan." (man, 67, getrouwd)

Ouderen beschreven dat mensen in de loop van de tijd meer gefocust waren op hun eigen positie en situatie gedurende de pandemie en minder aandacht besteedden aan anderen. Met andere woorden, oudere deelnemers hadden minder het gevoel dat er tijdens de eerste golf was, dat "we allemaal samen in deze crisis zaten". Zoals eerder beschreven, is het verlies aan het gevoel van solidariteit voor de meeste senioren vooral een observatie die heeft geleid tot irritaties over de aanpak van de hele coronacrisis, maar die irritatie gaat ook uit naar anderen, vooral diegenen die de maatregelen niet volgen. De ervaren verandering in solidariteit heeft sommige ouderen echter ook beperkt in het doen van dingen die ze zouden willen doen. Deze senioren benadrukken dat ze hopen dat mensen beseffen dat ze niet alleen hun eigen gezondheid op het spel zetten, maar ook die van anderen:

"Kijk dat je het zelf niet denkt te krijgen dat is tot daar aan toe maar anderen kunnen dat natuurlijk wel, je moet ook op de ander letten. Ik vind het een beetje asociaal." (vrouw, 92, weduwe)

De nadere beschrijving van kwetsbaarheid

Zoals ook beschreven in de rapportage over de eerste ronde interviews, waren ouderen niet altijd even blij met de media die ouderen als kwetsbaar neerzetten. Dit kwam ook naar voren tijdens de tweede interviewronde. Senioren gaven aan dat ze graag een genuanceerder beeld van ouderen in de artikelen over corona zouden willen. Veel oudere deelnemers brachten naar voren dat er andere mensen en groepen zijn die kwetsbaar zijn – mogelijk zelfs kwetsbaarder dan ouderen. Zo noemden deelnemers mensen met gezondheidsproblemen en obesitas. Bovendien vonden ouderen dat er meer aandacht zou moeten zijn voor de gevolgen van de crisis als geheel voor mensen met een lager inkomen, zelfstandigen of dak- en thuislozen. Duidelijkheid over de maatregelen zelf, maar ook over de risico's op besmetting en wie nu precies welk risico loopt met welke aandoeningen, leken tijdens de tweede golf belangrijker te worden voor ouderen. Dit werd verder onderbouwd door het feit dat leeftijdsgebonden maatregelen - bijvoorbeeld het sluiten van voorzieningen voor langdurige zorg tijdens de eerste lockdown – als zeer onprettig en ongewenst werden beschreven. Aparte maatregelen voor verschillende leeftijdsgroepen werden dan ook door het merendeel van de senioren gezien als onwenselijk, ook in een situatie dat er een striktere lockdown zou komen. Zij gaven aan dat ze het belangrijk vonden dat er een focus bleef op de samenleving als geheel:

"Ik vind dat je de maatregelen voor iedereen gelijk moet houden, want de gevoelens die er zijn, zijn voor de jongeren hetzelfde als voor ouderen. Als je nou

naar je kinderen verlangt, of naar je kleinkinderen, of je nou 80 bent of 60 of 50 bent, het gevoel blijft hetzelfde.” (man, 94, weduwnaar)

Verder zou de overheid ervoor moeten zorgen dat vooral diegenen die kwetsbaar zijn in de ogen van veel van de geïnterviewde senioren, zoals ouderen die in verpleeghuizen wonen, contact kunnen blijven houden met hun naasten:

“De overheid zou ervoor moeten zorgen dat zij [bewoners van verpleeghuizen] in ieder geval het gevoel hebben dat je er bent. Ze moeten zorgen dat je niet direct contact hebt maar wel zodanig dat zij in ieder geval het gevoel hebben van ‘je bent er’. Zie je, ik kan je niet voelen maar ik zie je wel, we kunnen praten. We kunnen elkaar zien. We kunnen elkaar bij wijze van spreken de hand reiken. Die regelingen hebben ze toen niet gemaakt en ik vind dat dit nu wel moet.” (man, 94, weduwnaar)

Vooraf de situatie van degenen die in instellingen voor langdurige zorg wonen, of alleenstaande ouderen zonder een groot sociaal netwerk om op terug te vallen, werden genoemd als situaties waar de overheid op zou moeten letten, vooral tijdens een (toen nog onzekere) nieuwe lockdown. Senioren benadrukten dat een situatie zoals tijdens de eerste coronagolf, waarin mensen totaal geïsoleerd zaten, zeker niet meer mocht gebeuren.

Concluderend: de aanhoudende duur van de coronapandemie heeft een tweeledig effect gehad op het leven en het welbevinden van ouderen. Sommigen hebben een manier gevonden om de dingen te blijven doen die voor hen het belangrijkste zijn, door een interpretatie en inschatting van persoonlijke risico's en toepassing van de maatregelen binnen hun eigen kaders. Anderen hebben gevoelens van verdriet en somberheid ervaren als gevolg van de langere duur van de crisis, de verandering van het weer en een gevoel dat de solidariteit is afgenomen. Een groeiend gevoel dat individualisme de boventoon voert, leidde ertoe dat sommige senioren voorzichtiger werden en vaker binnen bleven tijdens de tweede golf. Vooral deze ouderen hadden graag eenduidigere en strengere maatregelen van de overheid gezien, zodat ook zij de dingen konden blijven doen die voor hen het belangrijkste zijn. Hoewel het gevoel van tijdelijkheid, zoals ervaren tijdens de eerste golf, was veranderd, leken de meeste ouderen nog steeds hoop te houden op een betere tijd waarin ze hun leven weer konden oppakken.

Dankwoord

We willen graag alle deelnemers aan het onderzoek bedanken voor hun tijd en het opnieuw delen van hun persoonlijke ervaringen. Wij hebben de gesprekken als heel plezierig en waardevol ervaren en zijn blij dat wij op deze manier de verhalen van senioren in tijden van corona hebben mogen vertolken.

Contact over het onderzoek

Wij zijn heel benieuwd wat u vindt van deze publiekssamenvatting. Mocht u vragen of opmerkingen hebben, neem dan contact op met onderzoekers Miriam Verhage (e-mail verhage@leydenacademy.nl) of Lucia Thielman (e-mail thielman@leydenacademy.nl) of neem telefonisch contact op met Leyden Academy via. tel. (071) 524 0960.

Methoden

De in dit document beschreven resultaten zijn gebaseerd op vervolgonderzoek door middel van kwalitatieve interviews uitgevoerd door een team van onderzoekers van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Gedurende de maand oktober 2020 hebben wij middels telefonische interviews senioren gevraagd naar hun ervaringen met betrekking tot de huidige coronacrisis en de bijbehorende maatregelen. In totaal hebben 15 ouderen deelgenomen aan dit vervolgonderzoek. Wij hebben daarbij rekening gehouden met factoren waarvan we uit ons eerdere onderzoek (maart-april 2020) wisten dat zij van invloed waren op de ervaringen van ouderen (zoals huishoudsamenstelling, woonsituatie en coping-strategie). Onder de deelnemers bevonden zich 9 vrouwen (60%) en 6 mannen (40%). De gemiddelde leeftijd was 76 jaar; de jongste deelnemer was 63 jaar oud en de oudste was 95 jaar oud. De deelnemers woonden verspreid over Nederland. Ook hebben we senioren in diverse woonomgevingen geïnterviewd, van stedelijk tot landelijk. De meeste deelnemers hebben een Nederlandse achtergrond (67%), 5 personen hebben een migratieachtergrond (33%).

Het onderzoek is uitgevoerd aan de hand van telefonische semi-gestructureerde interviews, dit wil zeggen dat we tijdens de interviews een thematische leidraad gebruikten. De thema's die aan bod kwamen in deze leidraad zijn, net als in de eerste interviewronde in maart-april 2020: veranderingen in (dagelijkse) bezigheden, veranderingen in sociale contacten, vitaliteit en gezondheid, impact op persoonlijk welbevinden en de berichtgeving (over ouderen) in de media. Deze thema's zijn tot stand gekomen in overleg met de wetenschappelijke stafleden van Leyden Academy en twee senioren. De interviews duurden gemiddeld 60 minuten met uitschieters tot anderhalf uur. Na mondelinge toestemming van de deelnemers zijn de interviews opgenomen, getranscribeerd, gecodeerd en geanalyseerd middels een kwalitatief analyseprogramma (MAXQDA). Het onderzoek is goedgekeurd door de METC LDD onder CoCo2020-014. De senior onderzoeker verantwoordelijk voor het onderzoek is Jolanda Lindenberg. Zij heeft tevens enkele interviews gedaan. De overige interviews zijn gehouden door junior onderzoekers Miriam Verhage en Lucia Thielman, die ook het coderen voor hun rekening namen en deze publiekssamenvatting schreven, in samenspraak met Jolanda Lindenberg.

Leyden Academy on Vitality and Ageing

Poortgebouw Zuid

Rijnsburgerweg 10

2333 AA Leiden

Tel.: 071-5240960

E-mail: info@leydenacademy.nl

Website: www.leydenacademy.nl

© 2021, Leyden Academy on Vitality and Ageing

