

ZELF AAN DE SLAG

**TIPS &
TRICKS**

Voor thuis
voelen

Thuis voelen IN DE BUURT

**EXPERTS AAN
HET WOORD**

Over Age-friendly cities



- 1** Over dit magazine
- 3** Waarom de buurt belangrijk is
- 4** Zoals het klokje thuis tikt
- 6** Woonplezier
- 11** Hetti Willemse,
(initiatiefneemster stichting Thuis
Voelen) over Zorg voor de buurtvisites
- 13** Zelf aan de slag
- 16** Tips & tricks
- 25** In gesprek met
Elena Bendien
(onderzoeker Leyden Academy)
- Joost van Hoof
(lector Urban Ageing Haagse Hogeschool)
- Astrid Schop-Etman (programmamanager
Sportief Besteed groep)
- 36** Meer weten?
- 37** Literatuur
- 38** Colofon



OVER DIT MAGAZINE

We wonen allemaal in een buurt. We leven er, worden er ouder, maar soms ook hulpbehoevender. Het is dan ook niet zo gek dat een kleine verandering in onze woonomgeving grote gevolgen kan hebben. Denk bijvoorbeeld aan het aanbrengen van street art waardoor er een mooie wandelroute in de wijk ontstaat of aan het sluiten van een dorpsbibliotheek die als ontmoetingsplek diende.

Ook landelijk is er meer aandacht voor de buurt. Zo zijn gemeenten vanaf 2024 verplicht een woonzorgvisie op te stellen, waarbij de inrichting van de woonomgeving een belangrijk thema kan vormen. Hoe simpel het verbeteren van de buurt ook lijkt, in de praktijk kan het best ingewikkeld zijn. Want waar moet je precies beginnen?

Met dit magazine bieden we praktische handvatten voor iedereen die zich bezighoudt met een leeftijdsvriendelijke buurt. Het helpt een vertaalslag te maken van visie naar praktijk. Hiervoor delen we de methode en tips van **Zorg voor de buurtvisites**. Zorg voor de buurtvisites is een initiatief van Hetti Willemse en Ad van Elzaker waarbij gekeken wordt in verschillende buurten en wijken in Nederland hoe deze leeftijdsvriendelijker gemaakt kunnen worden door kleine aanpassingen te maken aan de woonomgeving. Daarnaast laten we experts aan het woord die hun perspectief delen over hoe de leefomgeving kan bijdragen aan het langer thuis wonen en leeftijdsvriendelijke steden. Alle Zorg voor de buurtvisites zijn terug te lezen op [de website van ZorgSaamWonen](#). Het

partnerschap tussen ZorgSaamWonen en stichting Thuis Voelen brengt de visites opnieuw onder de aandacht en toegankelijk voor iedereen die aan de slag wil gaan met de methode.

Over de auteur

Alweer enkele maanden geleden begon ik aan een onderzoek naar Zorg voor de buurtvisites met steun van stichting Hofje Codde en van Beresteyn. Dit magazine vat de bevindingen samen. De eerste foto op de vorige bladzijde is gemaakt tijdens een visite in Den Bosch. Samen met Hetti Willemse en Ad van Elzakker heb ik drie Zorg voor de buurtvisites uitgevoerd: Leeuwarden, Arnhem en Den Bosch. Door mee te lopen en te kijken vanuit het perspectief "Is dit een plek waar ik mij thuis kan voelen?" heeft het mijn manier van kijken naar de wijk veranderd. Zo heeft het mij aangezet om te denken in mogelijkheden om de woonomgeving te

veranderen. Ook beseft ik mij dat de buurt een rol kan spelen in het voorkomen van zorgafhankelijkheid wat winst is voor zowel de bewoner als de zorg zelf.

Wanneer ik door mijn eigen woonwijk in Breda loop, betrap ik mezelf erop dat ik automatisch met de Zorg voor de buurt blik naar mijn eigen buurt ben gaan kijken. Wanneer je eenmaal de Zorg voor de buurtvisite bril hebt opgezet, is het lastig om deze af te zetten.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie!

Evelien Kelfkens

**Onderzoeker Leyden Academy on
Vitality and Ageing**



WAAROM DE BUURT BELANGRIJK IS

Naarmate we ouder worden, wordt de buurt belangrijker. We brengen immers meer tijd door in onze directe omgeving. (1) Ook wonen ouderen vaker zelfstandig thuis. Dit is enerzijds een wens van veel mensen. Anderzijds wordt dit ook door de rijksoverheid gestimuleerd om de druk op de ouderenzorg te verlichten.(2)

Het langer thuis wonen wordt zeker gewaardeerd, maar kan ook grote uitdagingen met zich meebrengen. Het gaat hier niet alleen om de vraag of de woning geschikt is, maar ook of de sociale omgeving en woonomgeving de juiste ondersteuning kan bieden.(2) De woonomgeving blijkt niet altijd geschikt te zijn. Opvallend is dat juist in de gebieden in Nederland waar een relatief groot deel van de ouderen in een geschikte woning woont, de woonomgeving vaak minder geschikt blijkt te zijn om langer thuis te blijven wonen. En omgekeerd geldt ook dat ouderen die in een geschikte woonomgeving wonen relatief vaak in een ongeschikte woning wonen.(2)

De woonomgeving kan op verschillende manieren ondersteunend zijn. Zo draagt groen in de omgeving bij aan sociaal contact en het creëren van ontmoetingsplekken. Bovendien zorgt een aantrekkelijke woonomgeving en voorzieningen (denk bijvoorbeeld aan bibliotheken, groen, buurthuizen) ervoor dat ouderen meer wandelen in hun buurt.(3,4) Een passende, prettige woonomgeving is belangrijk om ervoor te zorgen dat mensen in hun eigen buurt kunnen en willen blijven wonen. Maar op welke manier kunnen we onze buurten leeftijdsvriendelijker maken?

Zorg voor de buurtvisites

Het leeftijdsvriendelijker maken van de woonomgeving staat centraal in Zorg voor de buurtvisites. Hetti Willemse en Ad van Elzaker, de bedenkers van dit initiatief, bezoeken verschillende buurten en wijken in Nederland en kijken hoe met kleine aanpassingen de omgeving geschikter gemaakt kan worden om langer thuis te kunnen blijven wonen. Met het aanpassen van de omgeving kan wellicht ook zorg worden uitgesteld of zelfs worden voorkomen.

Zorg voor de buurtvisites is een vervolg op Zorgvisite. Meer dan 200 woonzorgcentra werden bezocht vanuit het perspectief van een naaste. Beide initiatieven hebben het thuis voelen als uitgangspunt. [Klik hier](#) om de eerder uitgevoerde Zorgvisites te lezen.



ZOALS HET KLOKJE THUIS TIKT

Wat is thuis?

Thuis speelt een speciale rol in ons leven. (5) Het is een plek waar we de baas over kunnen zijn, invloed uit kunnen oefenen op de omgeving en ons eigen dagelijkse ritme kunnen bepalen. (6)

Maar wat is thuis precies? Thuis heeft verschillende betekenissen. Vanuit de fenomenologie wordt thuis beschreven als een bekende en veilige plaats waar mensen kunnen ontspannen, zich terug kunnen trekken en voor elkaar kunnen zorgen. Thuis onderscheidt zich van een simpele verblijfplaats, doordat het privacy biedt, de mogelijkheid voor zelfexpressie, verbondenheid met anderen, persoonlijke identiteit en warmte. (5) Niet alleen de eigen woning kan worden gezien als "thuis", maar ook de gemeenschap, buurt of stad kan een "thuis" voor mensen zijn. (1)

Thuis voelen

Binnen Zorg voor de buurtvisites wordt thuis voelen gezien als een persoonlijke beleving, waarbij de volgende dimensies als leidraad dienen voor het thuis voelen, namelijk:

1. De aantrekkelijkheid van de buurt om naar buiten te gaan, te bewegen, contact te leggen met anderen en ontmoetingen mogelijk te maken;
2. De mate waarin een buurt uitnodigend is;
3. Het aansluiten van de buurt op de hobby's en talenten van bewoners;
4. Hoe het staat met zicht- en looplijnen;
5. De mate waarin er een goede mix is aan functies, bijvoorbeeld cultuur, groen, sport en spel en ontmoeting



6. Welke diensten er in de buurt zijn, hoe deze gesitueerd zijn en de (her)kenbaarheid van deze diensten.

Duyvendak (7,8) beschrijft wat er nodig is voor het gevoel van thuisvoelen. Volgens Duyvendak is vertrouwd voelen een noodzakelijke voorwaarde om ons ergens thuis te voelen, alleen is het niet voldoende. Zo kunnen we bekend zijn met een plek, maar voelen we ons er niet per se thuis. Denk bijvoorbeeld aan een tankstation waar iemand geregeld komt tanken of een supermarkt waar men vaak komt. Duyvendak beschrijft twee situaties die bevorderlijk zijn voor het thuis voelen, namelijk 'haven' en 'heaven' (beiden Engelstalig). Onder *haven* valt een situatie die mentaal en fysiek veilig is, comfortabel en voorspelbaar is, waar mensen zich op hun gemak kunnen voelen, kunnen ontspannen en terugtrekken. *Heaven* is een situatie waarin je jezelf kunt zijn, je verbonden voelt met gelijkgestemden en favoriete activiteiten kunt uitoefenen. Het is een plek waar iemand zich vrij voelt en onafhankelijk.

Zowel bij *haven* als *heaven* gaat het om contexten die niet alleen een gevoel van vertrouwdheid oproepen maar ook het "samenvallen" van de persoon en zijn of

haar omgeving mogelijk maken. Het gevoel van vertrouwdheid en het "samenvallen" resulteert in de fysieke sensatie van thuis voelen. Dit samenvallen kan bestaan uit de hechting aan een plek of de hechting aan andere mensen. Deze concepten kunnen worden gebruikt om beter te begrijpen wat mensen bedoelen wanneer ze zich niet thuis voelen. Op deze manier wordt het helderder waaraan aandacht besteed kan worden om het thuisgevoel te vergroten. Zo voelt iemand zich misschien minder thuis doordat er weinig mogelijkheden zijn in de buurt om favoriete hobby's uit te oefenen. Dit soort voorzieningen kunnen bijdragen aan *heaven* en het thuisgevoel versterken.

Ingrediënten van thuis in de buurt

Wanneer we het hebben over thuis voelen, wordt vaak aan binnenshuis gedacht. Echter, thuis voelen beperkt zich niet alleen tot de eigen woning, ook de buurt speelt hier een belangrijke rol in. Wiles & Andrews (1) keken in hun onderzoek naar hoe thuis betekenisvol en van wezenlijk belang is voor ouderen. Zij stellen dat er aspecten in de buurt zijn die bijdragen aan thuis voelen. Zij maken een onderscheid tussen fysieke-materiële en sociale-relatieve aspecten van "thuis".(1)

Fysieke-materiële aspecten van de buurt kunnen fysieke activiteit en sociale interactie bevorderen. Voorbeelden zijn: aantrekkelijke bestemmingen in de buurt, groene ruimtes, gladde voetpaden en stoepanden waardoor je je gemakkelijk te voet of met een scootmobiel kan verplaatsen. Ook plaatsen om te rusten, openbare toiletten, toegankelijke winkels, diensten en voorzieningen vallen hier onder.(1)

Onder **sociaal-relatieve aspecten** vallen de relaties die iemand met anderen heeft, hoe iemand woont (alleenstaand of samenwonend), en de mate waarin deze sociale relaties positief, faciliterend, ondersteunend of juist problematisch zijn. Ouderen voelen zich meer thuis wanneer ze in een buurt wonen waar ze het gevoel hebben erbij te horen, waar ze zich veilig voelen en waar mogelijkheden zijn om samen met anderen iets te doen en deel te nemen aan activiteiten.(1) Daarnaast blijkt een groter gevoel van verbondenheid met de buurt gerelateerd te zijn aan een betere fysieke en mentale gezondheid, lagere stressniveaus, meer sociale steun en fysieke activiteit.(9)

Om thuis voelen te verbeteren kan worden gekeken hoe een buurt scoort op de fysiek-materiële aspecten als ook op de sociaal-relatieve aspecten. In het hoofdstuk "Tips & Tricks" geven we je concrete tips hoe je met deze aspecten aan de slag kunt gaan in je buurt.





WOONPLEZIER

Thuis is voor ons een bekende en veilige plek waar we kunnen ontspannen, onszelf kunnen terugtrekken en voor anderen kunnen zorgen. Thuis voelen is een van de vele gevoelens die deel uit maken van het concept woonplezier. Maar wat is woonplezier precies? En hoe kun je woonplezier vergroten? In dit hoofdstuk lees je er meer over!

WOONPLEZIER

“Wat is belangrijk voor het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederland? Dit is de hoofdvraag die centraal stond in het onderzoek van Anne Annink. Ze heeft onderzocht wat woonplezier voor hen betekent, en wat volgens de ondervraagde ouderen belangrijk is voor hun woonplezier in de woning, buurt en in relatie tot buurtbewoners.

Uit het onderzoek blijkt dat woonplezier kan worden gezien als *"een gelaagd gevoel dat voortkomt uit een persoonlijke evaluatie van verschillende gevoelens in relatie tot de woning, buurt en buren"*. (10, p. 5) Woonplezier heeft drie belangrijke kenmerken. Het is 1) persoonlijk, 2) veranderlijk en 3) ontstaat in interactie met de (woon)omgeving. Met **persoonlijk** wordt bedoeld dat woonplezier voor iedereen iets anders betekent, omdat we



verschillende gevoelens ervaren. Zo kan een bepaalde plek bij verschillende mensen een ander gevoel oproepen. Ieder mens is anders en we verschillen in onze voorkeuren, wensen en ervaringen.

Het tweede kenmerk is dat woonplezier **veranderlijk** is. Dat wil zeggen dat de ervaring van woonplezier kan veranderen door persoonlijke, interne veranderingen en door externe veranderingen in de omgeving. Bijvoorbeeld wanneer ons lichaam verandert als gevolg van het ouder worden. Zo kunnen we naarmate we ouder worden beloopbare paden belangrijk vinden voor het woonplezier. Of krijgen we meer behoefte aan het contact met anderen door het wegvallen van een partner. Ten slotte ontstaat woonplezier in **interactie met de woonomgeving**. Een voorwaarde voor het ervaren van woonplezier is dat we een emotionele verbinding ervaren tussen de woonomgeving en onszelf. Het gaat hier om de verbinding tussen de gebouwde omgeving en spullen, maar ook de sociale omgeving zoals gemeenschappelijke activiteiten.





Waarom is woonplezier belangrijk?

Er zijn drie redenen waarom woonplezier belangrijk is. Allereerst geeft het mensen energie, een goed humeur en draagt het bij aan een geestelijke balans, fysieke gezondheid en een algemeen gevoel van geluk. Woonplezier draagt bij aan het welbevinden van zelfstandig wonende ouderen. Ten tweede heeft woonplezier ook een positieve invloed op anderen in onze omgeving. Wanneer we woonplezier ervaren, gedragen we ons ook op een vreugdevolle manier en hebben we positievere gedachten. Dit delen we dan weer met onze omgeving. De derde reden is dat woonplezier gerelateerde gevoelens ons attent maken op onze wensen en behoeften. Deze gevoelens zetten ons aan tot handelen om zelfstandig woonplezier te creëren.

Plekken waar ouderen woonplezier ervaren

Er zijn verschillende plekken waar zelfstandig wonende ouderen woonplezier kunnen ervaren. Binnen de woning gaven ouderen uit het onderzoek aan woonplezier te ervaren in de huiskamer waar ze naar buiten kunnen kijken, in de tuin of hun balkon. Belangrijke objecten zijn de eigen stoel of de douche. De stoel symboliseert een plek om te ontspannen of om te onthaasten, de douche biedt fysieke ontspanning. Activiteiten die bijdragen aan het woonplezier in de woning zijn verbinden met de natuur, hobby's en het ophalen van herinneringen.

In de buurt is een gemeenschappelijke ruimte belangrijk, zodat men samen kan genieten met anderen. Ook zijn beloopbare paden en voorzieningen op loopafstand belangrijk voor het woonplezier. Een activiteit die woonplezier bevordert is volgens zelfstandig wonende ouderen wandelen in de natuur.

Gevoelens die bijdragen aan het woonplezier

Zoals hierboven genoemd, heeft woonplezier te maken met verschillende gevoelens in relatie tot de woning, buurt en buurtbewoners. Deze gevoelens zijn verschillend per persoon, al zijn er wel aantal veelvoorkomende gevoelens die bijdragen aan woonplezier.

Het eerste gevoel dat bijdraagt aan woonplezier, is het **vrij voelen**. Je vrij voelen houdt volgens zelfstandig wonende ouderen in dat je kan zijn wie je bent en kan doen wat je wilt doen. In de buurt wandelen in de natuur (het liefst in een park of natuurgebied) dragen bij aan een vrij gevoel, waarbij gebrekkige infra-

structuur een beperking kan vormen om deze natuur te bereiken. Obstakels in de buurt beperken de bewegingsvrijheid van ouderen die minder mobiel zijn en dit belemmert hun gevoel van vrijheid.

Belangrijke punten uit het Woonplezier onderzoek

1. Beloopbare, goed toegankelijke paden
2. Gemeenschappelijke ruimte in de buurt
3. Voorzieningen op loopafstand

Ook het gevoel van **verbondenheid** draagt bij aan woonplezier. Verbonden betekent volgens ouderen dat je je durft te openen en je niet hoeft te beschermen of te verstoppen. Plekken en objecten in de buurt die bij verbondenheid horen zijn volgens ouderen bankjes, een voortuin, de gang, een gemeenschappelijke ruimte in hun gebouw, het wijkhuis, een buurtflat en de natuur. Een bankje biedt de mogelijkheid om net buiten de eigen woning het signaal aan anderen af te geven dat je open staat om te praten. Voor ouderen met een voortuin vormt het in de tuin werken een aanleiding om contact te hebben met burens die passeren. Ouderen in serviceflats vinden dat een gemeenschappelijke ruimte in de flat een plek is voor verbinding met burens. Voor oudere bewoners geeft de natuur ook een gevoel van verbondenheid in de woning en de buurt. Bijvoorbeeld door het voeren van vogels en het zien bloeien van de natuur. Dit laatste geeft hen

levenslust en het gevoel onderdeel te zijn van het leven.

Het derde gevoel is **genieten**. Genieten in de woonomgeving doen de bewoners uit het onderzoek vooral met anderen samen, maar ook van de natuur en van anderen, met name (klein)kinderen. In de directe omgeving vinden bewoners de natuur en openbare ruimte belangrijk om samen met anderen te kunnen genieten van de natuur, activiteiten of het kijken naar anderen. Genieten met anderen wordt ook gemakkelijker wanneer er een gemeenschappelijke ruimte is, bijvoorbeeld een gedeelde tuin waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten en waar plezier kan ontstaan.



Het vierde gevoel is **thuis voelen**. De bewoners in het onderzoek van Annink associeerden thuis in hun woning met "eigen plek" en het "op je gemak voelen bij anderen". Het huis wordt een thuis wanneer bewoners zich emotioneel met de woning verbinden. Interactie met anderen, activiteiten en objecten maken dat een huis een "thuis" wordt. In de buurt dragen gemeenschappelijke ruimtes en openbare ontmoetingsplekken bij aan het thuisgevoel.

Het gevoel van **ontspanning** werd ook benoemd. Dit wordt met name ervaren in de woning zelf. In de buurt dragen faciliteiten als bijvoorbeeld de kapper bij aan ontspanning. In de buurt wordt vaak de natuur genoemd als plek die bewoners ontspanning geeft. Het zesde gevoel is **veilig voelen**. Veilig voelen zorgt ervoor dat je je (even) niet hoeft te beschermen of op je hoede hoeft te zijn. Een storende relatie met buren wordt als grootste dreiging ervaren voor het gevoel van veiligheid. Ook de veranderende maatschappij werd genoemd als dreiging voor een veilig gevoel, bijvoorbeeld dat de deur op slot gedaan moet worden en men alerter moet zijn op wie er aanbelt, wat vroeger niet was. Gevoelens van veiligheid kunnen ook worden beïnvloed door eerdere ervaringen als een overval of inbraak.

Tot slot wordt ook **comfortabel** voelen genoemd. Voorzieningen op loopafstand zijn belangrijk voor een comfortabel gevoel. Bushaltes, parkeerplekken, brievenbussen en glasbakken staan volgens deelnemers voor het gemak dat men niet ver weg hoeft te gaan voor de meest belangrijke voorzieningen.



Aanbevelingen

Woonplezier is belangrijk omdat het bijdraagt aan energie, een goed humeur, geestelijke balans, gezondheid en geluk.

Er zijn verschillende aspecten in de buurt die belangrijk zijn voor het woonplezier van ouderen, waaronder beloopbare paden, voorzieningen op loopafstand, natuur en bankjes. Het advies is om tijdens het bezoeken van een buurt te kijken in hoeverre deze aspecten aanwezig zijn en of er mogelijkheden zijn om bijvoorbeeld infrastructuur te verbeteren of voorzieningen dichtbij te plaatsen om zo bij te dragen aan de gevoelens van woonplezier.

Het complete onderzoek van woonplezier kan [hier](#) worden teruggevonden.



Hetti Willemse

Over Zorg voor de buurtvisites

Hetti Willemse is sociaal geograaf en heeft o.a. gewerkt bij de gemeente Amsterdam, het Ministerie van VWS en was ook directeur van SIGRA. Zij is grondlegger van Zorg voor de buurtvisites en bestuurder van stichting Thuis Voelen.

Kun je iets vertellen over hoe een Zorg voor de buurtvisite in z'n werk gaat?

Het vertrekpunt is een woonzorgcentrum. We hebben ervoor gekozen om alle hoofdsteden in de verschillende provincies te nemen, want dan heb je ook een geheel over het land. We doen eerst deskresearch, we zoeken achter het bureau naar achtergrondinformatie over de buurt en dan gaan we vrij en onbevooroordeeld de wijk in. We zien wat er komt.

Wat is het doel van Zorg voor de buurtvisites?

Het doel is om te kijken hoe je thuis voelen in de buurt kunt realiseren, daarmee gevoelens van eenzaamheid, depressie kunt verminderen en ook beweging kunt stimuleren. Want ons standpunt is dat elke dag dat je zorgafhankelijkheid voorkomt het in eerste plaats winst is voor de persoon en voor het beroep doen op zorg waarvoor betaald moet worden. Individuele hulpverlening is duur. Als je kijkt naar de bevolkingssamenstelling zie je dat meer

dan de helft 50-plus is. Maar daarom moet je juist nu handelen. Dat de kleine dingen ertoe doen, dat wordt in ruimtelijke ordeningsprocessen over het hoofd gezien.

Als je kijkt naar wat er bij bewoners past, dan ben je ook beter uit qua kosten die we met elkaar moeten gaan dragen. Wanneer je grote ingrepen nodig hebt, dan heb je beleid en besluitvorming nodig. Dan ben je 7-8 jaar verder.

"Dat kleine dingen ertoe doen, dat wordt in ruimtelijke ordeningsprocessen over het hoofd gezien"

Wij proberen algemene woorden als voorzieningen of dagbesteding te vermijden. Het zijn, om dan ook maar een beleidsbegrip te gebruiken, zogenaamde containerbegrippen die voor veel mensen te vaag en algemeen zijn. In het dagelijkse leven zeg je niet: 'Kom laat ik eens naar een voorziening gaan.' Nee je gaat naar een winkel, naar de bibliotheek, of naar een koffiehokje. Wij proberen beleidsmakers van het gebruik van gewone mensentaal bewust te laten zijn en het effect op het gedrag van mensen.

Kun je nog een voorbeeld geven van dat het 'm in de kleine dingen zit?

In Den Bosch was het plan om de scooters van de wandelpaden te halen, maar een gevolg daarvan was dat hekken zo worden geplaatst dat een rollator of rolstoel er niet meer langs kan. De vraag is, welk belang zet je hierin voorop?

Tot slot: kan iedereen zomaar aan de slag met Zorg voor de buurtvisites?

Iedereen die bereid is kan een buurtvisite doen. Juist wanneer je een functionele rol hebt en de faciliteiten om dat in werking te zetten. In mijn ogen is dat heel leuk werk, als je op kleine dingen resultaat ziet. Zorg voor de buurtvisites is een praktische, laagdrempelige methode om mensen te inspireren om zelf in actie te komen, in plaats van dat er altijd wordt

gezegd van: 'Maar het kan niet'. Dat betekent niet dat het zo moet, maar vooral dat je met elkaar het gesprek aangaat. Toen we met Zorg voor de buurtvisites begonnen werd er eerst sceptisch naar gekeken. Op den duur, ook door de massa die je maakt, veranderde dat. De charme is die laagdrempeligheid. Dat hangt ook samen met de vrijheid die je hebt. We houden het graag een beetje ontspannen. We doen het gewoon op deze losse manier.

“Iedereen die bereid is kan een buurtvisite doen”





ZELF AAN DE SLAG

Zelf aan de slag gaan om de buurt te verbeteren, hoeft helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. In dit hoofdstuk delen we alle stappen van Hetti Willemse en Ad van Elzaker om gezellig met anderen of juist alleen een Zorg voor de buurtvisite uit te voeren.

Je kunt natuurlijk zelf aan de slag met Zorg voor de buurtvisites. Wil je liever de expertise inhuren van stichting Thuis Voelen? Ook dat is mogelijk! Mail dan naar hettiwillemse@publicarea.nl of advanelzakker@publicarea.nl voor de mogelijkheden.

1 SELECTEER EEN BUURT

Het klinkt heel logisch, maar het begint met het kiezen van een wijk of buurt waar je je Zorg voor de buurtvisite gaat doen. Inspiratie kun je opdoen door bijvoorbeeld het nieuws over een bepaalde buurt te bekijken. Ook kun je denken aan een specifieke buurt waarvoor je graag wat zou willen betekenen.



2 DESKRESEARCH

Voordat je op stap gaat, kijk je eerst wat er allemaal aan informatie te vinden is over de buurt. Denk bijvoorbeeld aan statistieken, woonzorgvisies of andere rapporten die informatie geven over de bevolkingssamenstellingen en laatste ontwikkelingen. Dit kan je helpen om alvast een beeld te vormen over de buurt en de route die je loopt.

3 HOE, WAT EN WANNEER

Nu kun je gaan bepalen met wie je een Zorg voor de buurtvisite wilt gaan lopen. Zo kan het waardevol zijn om dit samen te doen met enkele bewoners waarvoor je de buurt wilt gaan verbeteren, of juist met professionals die de buurt goed kennen. Het voordeel van het samen lopen is dat je een ander perspectief krijgt vanuit een bewoner of professional. Zo valt een loszittende stoeptegel voor jou misschien niet op, maar voor iemand met een rollator of kinderwagen juist wel.

4 VASTLEGGEN

Een foto is een mooie manier om voorbeelden vast te leggen. Ook wanneer je iets ziet wat je wilt kopiëren, maak dan een foto. Zo weet je zeker dat je niet vergeet wat je hebt gezien. Tijdens onze Zorg voor de buurtvisites hebben we heel veel foto's gemaakt van details die ons opvielen, zoals street art, verticaal groen en loszittende stoeptegels.

Je kunt ook met Google Maps de route terugvinden of op een kaart aangeven waar de belangrijkste punten waren zodat je deze makkelijk terug kunt vinden.



5 TERUG KOPPELING

Na een Zorg voor de buurtvisite heb je vast veel verbeterpunten gezien. Om voor verandering te zorgen is het goed om dit naar voren te brengen bij partijen en organisaties die hier wat mee kunnen, denk bijvoorbeeld aan gemeenten, zorgorganisaties, winkeliers, buurtbewoners of buurthuizen. Een kort verslagje met foto's helpt hierbij!

Tip!

Wil je graag inspiratie opdoen voor je eigen Zorg voor de buurtvisite? [Klik hier](#) om de Zorg voor de buurtvisites van stichting Thuis Voelen te bekijken.



THUIS VOELLEN

TIPS & TRICKS

Tip 1

Informatie



Wanneer je nieuw bent in een buurt, weet je vaak niet goed wat er in de buurt te doen is, of waar je hulp kunt vinden. Goede bewegwijzering of duidelijke naambordjes kunnen mensen helpen om wegwijs te maken in de buurt. Onze eerste tip is dus om voor gebouwen een **duidelijk naambord** te hebben over wat ergens te halen valt. Zo zagen we in Presikhaaf (Arnhem) een gebouw met de afkorting 'SWOA', waarbij we moesten raden wat dit voor organisatie was. Uiteindelijk bleek dit een welzijnsorganisatie te zijn. Een duidelijk naambord had ervoor gezorgd dat wij (en wellicht andere bewoners) hier sneller naar binnen liepen om informatie te halen.

Ook **wegwijzers** kunnen je helpen om de weg te vinden in de buurt. Niet alleen voor het vinden van de juiste route, maar ook om bewoners te verleiden om nieuwe plekken te verkennen. Een leuke looproute wordt aantrekkelijker gemaakt door de juiste bewegwijzering.⁽¹¹⁾ De bewegwijzering moet echter wel duidelijk zijn. Een goed voorbeeld is de afbeelding linksonder, waar ook op de borden genoemd staat hoe ver het lopen is. Nog duidelijker is een plattegrond, wat een handig overzicht geeft wat er allemaal te doen is en hoe je het beste ernaartoe kunt lopen.





Tip 2

Uitnodigende plekken voor iedereen

Een plek kan heel goed tegelijk voor jongeren als ouderen leuk zijn. De mogelijkheden zijn eindeloos. Ontmoetingen in semipublieke ruimtes, zoals bibliotheken en parken, dragen ook bij aan het thuis voelen doordat mensen elkaar op een andere plek in de buurt herkennen. (12) Combineer bijvoorbeeld een speelplaats met ook een moestuin, vliedertuin, een schaakspel of damtafeltje



en bankjes in de schaduw. Door **sport en spel** kun je ook in de buurt ontmoetingen bevorderen. We hebben wat voorbeelden op een rij gezet ter inspiratie:

- een volleybalveldje
- een openluchttheatertje
- waterbedriegertjes
- een minibiebje
- een theekoepeltje
- een vissteigertje
- een werkplaatsje
- een jeu de boules baantje

En kijk ook naar de mogelijkheden die verschillende groepen mensen met diverse culturele achtergronden aanspreken.



Tip 3

Kunst

Heb je in de buurt veel eentonige, betonnen muren of een eindeloze zee van stoeptegels? Kunst kan dan het verschil maken! Onze voorbeelden op een rij:

- een muurschildering op gallerijflats
- street art op elektriciteitskastjes
- leuke afval- of containerstickers
- kunstzinnige bankjes

En heb je in de buurt van elektriciteitskastjes waar graffititeksten overheen zijn gespoten? **Street art** is een goede manier om dit te bedekken.

Nog leuker wordt het wanneer er een lokale kunstacademie of vereniging is die graag mee wilt werken aan het mooier maken van de buurt!

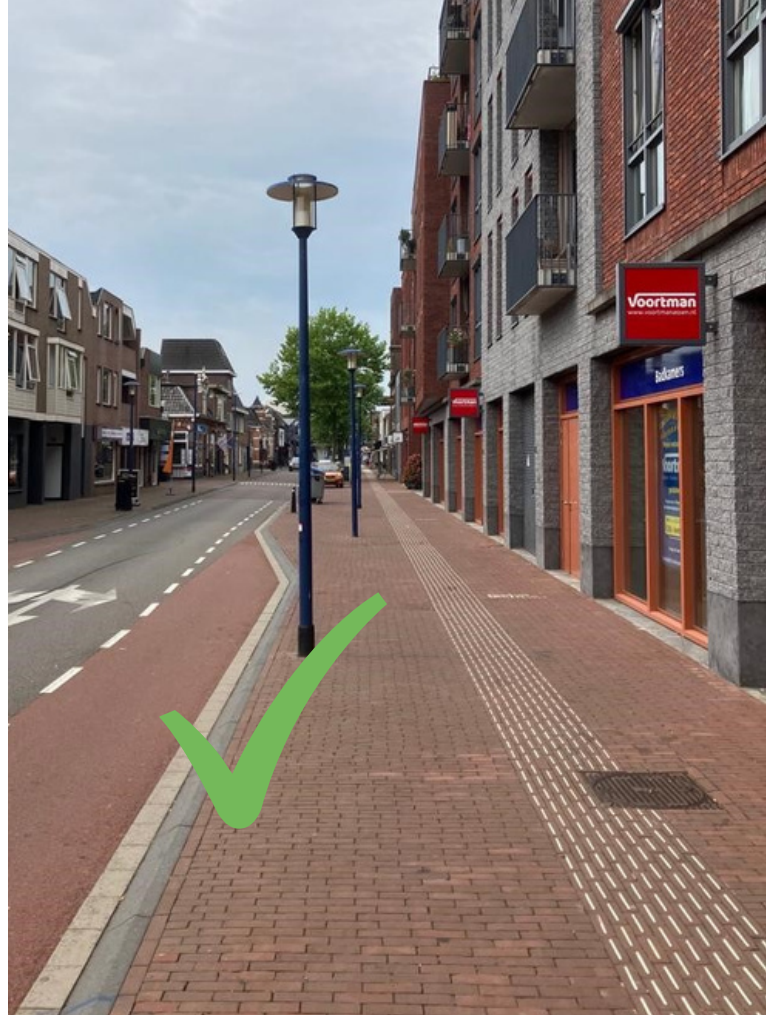




Tip 4

Beloopbare paden

Niks is zo vervelend als loszittende stoeptegels, ongelijke paden en gladde trappen. Het is dan eigenlijk wachten op valpartijen. Bovendien verhindert het mensen die slecht ter been zijn om naar buiten te komen en maakt het voor rolstoelen en rollators lastig om hier overeen te rijden. Ook paaltjes kunnen het mensen met een rolstoel of kinderwagen lastig maken om ergens te komen. Uit onderzoek blijkt dat beloopbare paden bijdragen aan meer fysieke activiteit.(13) Onze tip is dus eenvoudig: wijs de gemeente op loszittende stoepzegels of andere gekke verhogingen.



'Voetgangersgeoriënteerde buurten' zorgen ervoor dat buren elkaar beter kennen, dat er meer vertrouwen is en sociale participatie dan in buurten die georiënteerd zijn op autoverkeer.(14)



Tip 5

Bankjes

Het is mogelijk dat bepaalde plekken als parken, bibliotheken en winkels te ver zijn om te lopen. Vooral voor mensen met mobiliteitsproblemen kan dit lastig zijn. Plaats dus voldoende bankjes om het lopen te onderbreken. En denk ook aan de **variatie in bankjes**, waaronder bankjes met een uitsparing in het midden voor mensen met een rolstoel of kinderwagen zodat ze niet aan de zijkant hoeven te zitten. Nog een bijkomend voordeel: bankjes zorgen ook voor ontmoetingen in de buurt. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat bankjes goed onderhouden worden, zodat ze veilig en toegankelijk zijn voor iedereen.

Een kunstzinnig bankje is nog veel uitnodigender. Een bankje in een opvallende kleur of met een vrolijke street art trekt de aandacht en nodigt uit tot om er te zitten of voor een fotomoment.



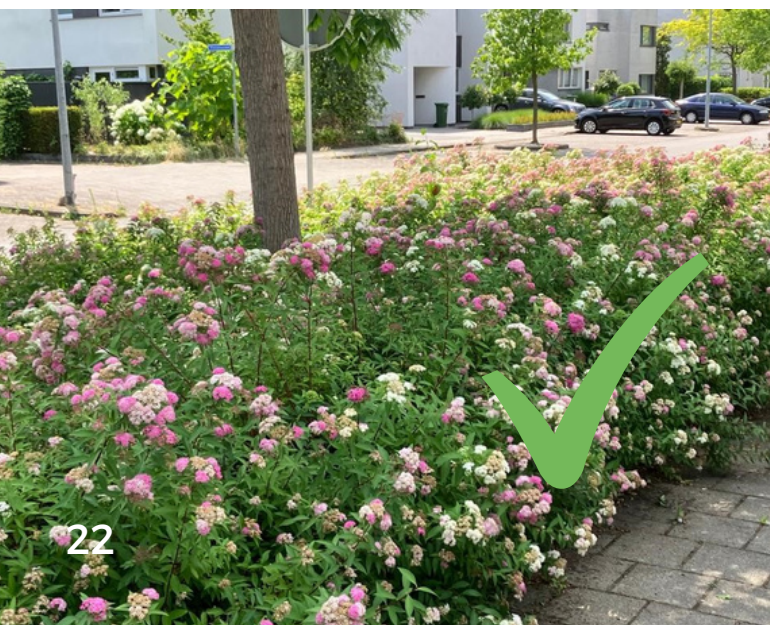


Tip 6

Groen

Groen heeft verschillende functies. Zo is het ideaal als windvanger, beschermt het tegen de hitte en fleurt het de buurt op. Hiernaast zie je wat voorbeelden op welke manieren je voor meer groen in de wijk kunt zorgen. Uit onderzoek is ook gebleken dat groen bijdraagt aan de fysieke en mentale gezondheid.(15)

Belangrijk is wel, om ervoor te zorgen dat het groen ook goed onderhouden wordt. Ook met weinig ruimte of groene vingers kun je je buurt vergroenen. Enkele bloembakken op kale plekken of verticaal groen doen wonderen voor de sfeer.

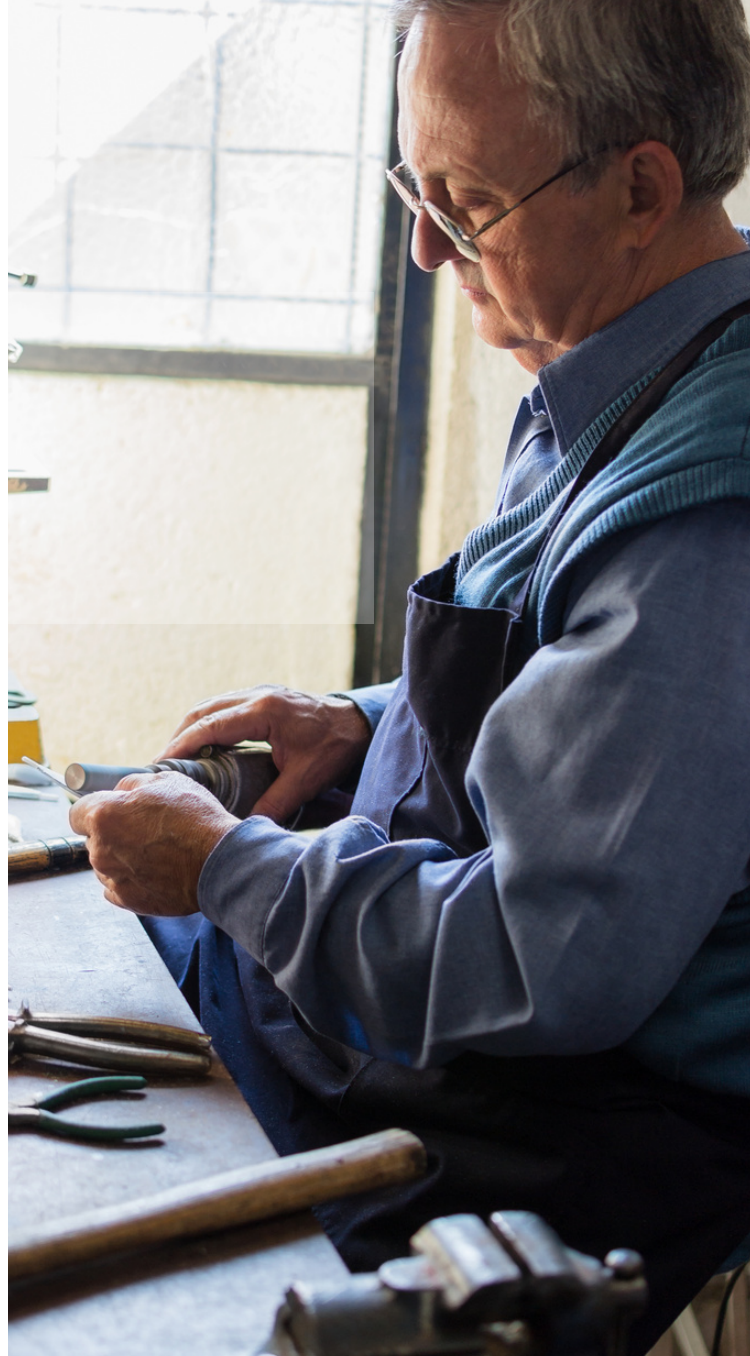


Tip 7

Gebruik het potentieel van de buurt

Deze tip hangt samen met tip 1 en tip 8. Soms zijn er parels in de buurt die veel potentie hebben, maar over het hoofd worden gezien, of waar kansen liggen om een ware hotspot in de buurt te worden. Bewegwijzing is dan een manier om mensen te verleiden om hier naar toe te komen.

Neem bijvoorbeeld de scheepswerf in Leeuwarden waar volop mogelijkheden liggen om dit tot een creatieve werkplaats te maken voor jong en oud of met wat vissteigertjes een leuke plek om in de zomer te vissen.



Tip 8

Neem organisaties uit de buurt mee

Wanneer je winkeliers, horeca-ondernemers, het verenigingsleven in de buurt en kunstenaars meeneemt in de idealen die je voor de buurt hebt, ontstaat een win-win situatie. Voor hen biedt het kansen voor klantenbinding wanneer er activiteiten worden georganiseerd of het een plek van de wijk wordt.



Denk bijvoorbeeld aan hoe fijn het zou zijn wanneer een zorginstelling samenwerkt met een warme bakker die broodjes levert en samen taarten bakt met bewoners, kleinkinderen en bezoekers. Een mooi voorbeeld is woonzorgcentrum de Noorderkroon, waar taartjes werden verkocht van een lokale banketbakker.





In gesprek met



Elena Bendien

Elena Bendien is senior onderzoeker bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en heeft onderzoek gedaan naar age-friendly cities. Hoe? Door nauw samen te werken met bewoners, professionals en de gemeente.

Kun je wat vertellen over wat je precies hebt onderzocht in de wijk Buitenveldert?

Het onderzoek 'Ouderenvriendelijk Buitenveldert' was uitgevoerd in het kader van het beleid van de gemeente Amsterdam om een leeftijdsvriendelijke stad te creëren. De gemeente Amsterdam streefde er naar om een van de 'age-friendly cities' te worden.

Wat is dat, een age-friendly city?

Dat is een begrip ontwikkeld door de Wereldgezondheidsorganisatie. Het begrip age-friendly city omvat acht domeinen, waaronder bijvoorbeeld werkgelegenheid, burgerparticipatie en groen. Kunnen mensen hun stem bijvoorbeeld laten horen in de stad? En zijn ouderen als ze dat willen in staat om te blijven werken? Als je als stad voldoet aan de voorwaarden van de acht domeinen verdien je het predicaat age-friendly city.

Waren er verrassende resultaten uit jouw onderzoek?

Wij praten over leeftijdsvriendelijkheid, in het Engels age-friendly city. De oorspronkelijke bedoeling is dat het gaat over mensen die ouder worden, maar age is niet alleen maar oud. Je kunt ook in bredere zin kijken en zeggen: age-friendly



betekent dat de omgeving voor elke leeftijdsgroep leeftijdsvriendelijk moet zijn. Dat is ook een van de belangrijkste dingen die ik mee wil geven: als je met Zorg voor de buurtvisites bezig bent, weet dat je geen oase voor één leeftijdsgroep kan creëren. Wanneer je een wijk alleen voor ouderen vriendelijk maakt, probeer je in mijn ogen iets kunstmatigs te creëren. In feite moet de wijk voor alle leeftijdsgroepen een fijne wijk zijn.'

Sterker nog, er zit daar een verbinding tussen. Je hebt pas een echte age-friendly city wanneer de wijk zowel voor kinderen, jonge ouders als voor werkende volwassenen vriendelijk is. Daar zit ook toegevoegde waarde in omdat ouderen iets voor kleine kinderen kunnen betekenen op het moment dat ouders werken en andersom jonge mensen voor

ouderen boodschappen kunnen doen. Voor beide kanten kan het dus voordelig zijn wanneer er meer verbinding is tussen jongeren en ouderen. Belangrijk is wel dat je integraal naar het woord age kijkt: age-friendly is juist iets wat je breed kan trekken.

“Je hebt pas een echte age-friendly city wanneer de wijk zowel voor kinderen, jonge ouders als voor werkende volwassenen vriendelijk is.”

In het geval van de Zorg voor de buurtvisites is het interessant om de vraag breder te trekken. Zo kun je bewoners vragen hoe het zit met de verbondenheid tussen verschillende groepen. Tijdens ons project in Buitenveldert kwam naar voren dat veel bewoners cohesie in de buurt misten en dat het net eilandjes waren. Bijvoorbeeld dat mensen in appartementencomplexen nauwelijks met elkaar in gesprek waren en het gevoel van gemeenschap weg was. Dat werkt voor leeftijdsvriendelijkheid niet. Dan voel je je geïsoleerd of eenzaam. Maar de intergenerationele cohesie is even belangrijk, vind ik. Het is interessant om te kijken hoe de wijk in elkaar zit. Als je alleen een prachtige plek voor ouderen creëert, dan creëer je een prachtige segregatie.

Ik had ook begrepen dat in een ander onderzoek, in de wijk Elsrijk in Amstelveen, bewoners nauw betrokken waren bij hun wijk. Hoe ging dat?

Stadsdorp Elsrijk had een heel actief bestuur. Ze hadden zelf het project

geïnitieerd over voorzorg, over hoe ervoor gezorgd kan worden dat mensen in de wijk goed ouder kunnen worden. Wat mij toen verraste, was dat zij dit toen zelf deden. De leden van stadsdorp Elsrijk gingen op bezoek bij bewoners met drie vragen: 1) Hoe gaat het met jou, en hoe gaat het in de wijk? 2) Wil je iets veranderen, mis je iets? en 3) Kun je zelf iets daarvoor doen om de verandering te bewerkstelligen? Op grond van deze drie vragen kregen zij een uitstekend beeld wat mensen waardeerden in de wijk, wat zij misten, en of ze bereid zijn om iets te doen. Wat wil je nog meer? Op basis daarvan maakten zij een klein verslag. Dat vond ik facinerend, dat zij bottom-up dit zelf hadden bedacht. Natuurlijk was het vervolgens de vraag met wie van de professionals ze aan tafel konden zitten en of ondersteuning mogelijk is. Een ander belangrijk punt is wie het woord voert volgens de buurt. Is dat iemand die onbewust de gekozen leider is, of een professional? Dan is de stem van de buurt door een professional vertolkt. Ik snap dat dat gemakkelijk is, maar het mooiste zou zijn dat niet jij als professional het gesprek voert, maar de bewoners, of in ieder geval samen.



Julie hebben best veel actieve bewoners geworven. Hoe hebben jullie dat aangepakt?

In Buitenveldert hebben we bewoners geworven via de nieuwsbrieven die in de wijken waren en een actief buurthuis waar we met welzijnsorganisaties hadden gesproken. We hebben professionals gevraagd om in hun netwerk onze uitnodiging te versturen. Wat helpt, is dat je een sleutelfiguur uit de wijk hebt. Dat is dus iemand die de wijk goed kent en die de bewoners kennen. Zo'n persoon is vooral belangrijk bij wijken waar het moeilijk is om achter de deur bij mensen te komen.

Heb je verder nog tips om bewoners te betrekken in de Zorg voor de buurtvisites?

Het belangrijkste is dat bewoners denken dat het voor hen interessant of nuttig kan zijn. Zij moeten er zelf belang bij hebben.

Maar ook moet men het idee hebben dat ze iets kunnen bijdragen. Met abstracte ideeën zoals de wereld verbeteren lukt het niet. Daarom stellen we vragen als: 'hoe het gaat in de wijk en wat je zelf zou willen veranderen?' Je zou kunnen beginnen met een inventarisatie, wat zeggen mensen op straten, wat vinden ze belangrijk? Als je dat hebt gedaan, met of zonder sleutelfiguur, dan kun je naar de vraag van: 'We kunnen het proberen samen te doen, bent u bereid om mee te denken?' Bewoners voelen zich vaak gebruikt doordat je vragen aan hen stelt en vervolgens niks meer laat horen. Je kunt mensen beter betrekken als ze het belang zien vanuit hun eigen welzijn of dat van de buurt, maar ook serieus worden genomen. Dat moet dicht bij de mensen zelf komen, zij moeten participeren vanuit hun eigen overtuiging, niet omdat iemand zegt dat iets goed is.

Hoe kun je samen met een buurt starten?

Het belangrijkste is dat de bewoners weten dat je een Zorg voor de buurtvisite doet. Doe dat op een leuke manier. Ik zou zeggen: nodig eerst de buurt uit. Bijvoorbeeld voor een straatbarbecue waar je een kleine introductie geeft over wat je van plan bent te gaan doen. Zovan: 'Dit is ons doel, we komen een keertje langs in de buurt en nu vieren we het!'

Heb jij nog tips voor mensen die een Zorg voor de buurtvisite willen doen?

Als je iets wilt veranderen, kun je van tevoren proberen de juiste persoon of de juiste afdeling te vinden. Of je maakt kennis met iemand van een organisatie of gemeente en vraagt: bij wie kan ik terecht? Het lukt beter wanneer je van tevoren met iemand contact legt.



Wat slim zou zijn is om iemand van de gemeente vanaf het begin mee te nemen en te vertellen dat je een buurtvisite uitvoert. Je zou dan aan iemand van de gemeente kunnen vragen: we kunnen onze resultaten met jullie delen, zijn jullie geïnteresseerd? Of je kunt wanneer je met bewoners in gesprek gaat aan de gemeente vragen: we bevragen bewoners, kunnen we ook een paar van jullie vragen meenemen? Dat is een win-win situatie, want dan krijgt de gemeente nieuwe informatie en dan hebben ze ook kennisgemaakt met Zorg voor de buurtvisite.

Tot slot, waar denk jij dat er nog veel winst te behalen valt in het leeftijds-vriendelijk maken van de buurt?

Ik denk dat er veel winst te behalen valt in het betrekken van de bewoners. Het zou niet top-down moeten zijn, je moet het als een boom laten groeien. Leeftijdsvriendelijkheid moet geworteld worden in de buurt. Dat kun je alleen maar doen samen met mensen en professionals die zich betrokken voelen. Wanneer alleen bewoners dit zouden trekken, dan zou dit denk ik te zwaar zijn. Het beste is wanneer bewoners en professionals samenwerken.

Bij leeftijdsvriendelijkheid is ook duurzaamheid belangrijk, je kunt dat niet op projectbasis bouwen. Dat gaat om iets wat structureel is. Bewoners moeten gefaciliteerd worden en weten dat ze bij de gemeente aan kunnen kloppen. Dat is mijn boodschap: Leeftijdsvriendelijkheid is geen project, dat is een cultuur. En een cultuur bouw je niet zomaar 1-2-3 op. Je kunt wel starten met iets concreets om het vervolgens steeds te laten voeden, door bewoners en professionals samen.



“Leeftijdsvriendelijkheid is geen project, dat is een cultuur.”

Joost van Hoof

Joost van Hoof is lector Urban Ageing aan de Faculteit Sociaal Werk & Educatie van De Haagse Hogeschool. Het lectoraat richt zich op Den Haag als leeftijdsvriendelijke stad. Daarnaast is van Hoof actief als voorzitter van het kennisplatform seniorvriendelijk Den Haag.



Kun je wat vertellen over jouw eerdere promotieonderzoek en het onderzoek wat je heb verricht naar age-friendly cities?

Mijn promotieonderzoek richtte zich op het aanpassen van woningen voor ouderen zodat zij langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen en de woonwensen van ouderen. Wat ik hieruit heb geleerd is dat de woning belangrijk is, maar dat sociale problematiek niet kan worden opgelost door de woning aan te passen. Het gaat om de buurt of wijk, waar alle faciliteiten zijn. Door jarenlang bij de corporatiewereld te zitten kom je erachter wat sturingsmechanismes zijn om goed oud te worden. Daarbij gaat het niet alleen om het aanpassen van de woning maar om het veranderen van de woonomgeving. Het gaat om het hele netwerk in zo'n wijk en wat er allemaal is. Dat is ook veel relevanter voor de praktijk om daar naar te kijken.

In 2018 ben ik bij de Haagse Hogeschool gaan werken. Ik zag dat veel steden zich hadden aangemeld als age-friendly city. Ik ben toen gaan zoeken naar informatie over hoe het model van age-friendly cities tot stand is gekomen. Ik las dat er over de hele wereld focusgroepen waren gedaan en ik was benieuwd of dat ergens gepubliceerd was. Ik kwam erachter dat

het gebaseerd was op een Amerikaanse dataset. Hierdoor passen sommige zaken minder goed bij Nederland. We kwamen hier achter na het ontwikkelen van een meetinstrument om op een kwantitatieve manier leeftijdsvriendelijkheid te meten. Inmiddels zijn meer dan tien landen bezig met de validering en de vertaling van het meetinstrument. Wij vonden in Nederland een factor die niet in de Amerikaanse dataset naar voren kwam, namelijk financiën, over het kunnen rondkomen. Het age-friendly cities model is geen slecht model, maar hoe je de thema's invulling geeft is sterk van de nationale context afhankelijk. Zo zijn we in Nederland bijvoorbeeld tevreden met een rijtjeshuis, terwijl in Amerika men graag een zelfstandige woning wil hebben. Dat maakt het lastig om met age-friendly cities goede vergelijkingen te maken.

Zie je ook verandering door de jaren heen op het thema leeftijdsvriendelijkheid?

Er is veel meer aandacht voor leeftijdsvriendelijkheid, en deze tendens zet zich nu voort in nationale programma's. Daarbij committeren zich hele landen aan leeftijdsvriendelijke principes. Echter weet men vaak niet hoe er wordt gescoord op leeftijdsvriendelijkheid. Dit maakt het

lastig om concrete doelen te stellen. Je weet namelijk niet hoe ver verwijderd je bent van het opgestelde doel. Ik pleit daarom ook voor een soort punten-systeem waarbij je een cijfer krijgt hoe goed je het als stad doet.

Waar ik voor vrees, is dat we onder de vlag van leeftijdsvriendelijkheid ook te veel naar randverschijnselen gaan kijken zoals bepaalde subgroepen. Als stad is het belangrijk om te kijken waar de grootste groep mensen zit met de grootste noden. Dan kun je de meeste mensen bereiken. Ik vind dat we dit in Den Haag goed in kaart hebben gebracht. We hebben twee groepen die beduidend lager scoren, namelijk mensen met mobiliteitsproblemen door ziekte en mensen die moeilijk kunnen rondkomen. Die scoren slecht op bepaalde domeinen van leeftijdsvriendelijkheid. Dat is dan winst, want daar kun je dan wat voor doen. Of met inkomensbeleid aan de ene kant of met actief transportbeleid aan de andere kant. Er is ook een hele rijke groep senioren die het prima redt. Zij weten hun weg in de maatschappij te vinden. Door te richten op de mensen die het echt nodig hebben kunnen we schaarse middelen effectiever inzetten. Ik ben wat dat betreft als een socialist van de oude stempel, wanneer je als stad weinig geld hebt en je moet bezuinigen, ga dan kijken waar je de meeste maatschappelijke winst kunt halen. Mijn boodschap is dus: als je weet waar de echte problemen zitten, focus je daarop. Daar valt ook de grootste winst te halen voor de kwaliteit van leven van de bevolking. Dat wordt echter nog onvoldoende gedaan. Door ons te richten op grote groepen krijgen we gemakkelijker toegang tot informatie en kunnen we onze plannen beter toetsen aan de behoeften van de doelgroep. Daarbij is

het belangrijk om ook per stad in kaart te brengen waar de uitdagingen liggen, je moet niet één blauwdruk hebben voor heel Nederland, want dat werkt niet.

Waar valt nog meer winst te behalen op het gebied van leeftijdsvriendelijkheid?

Ik pleit ook voor een genuanceerdere kijk op ouderen. Het is geen groep die alleen maar geld kost, zij hebben ook veel te bieden aan de samenleving. Door hen op een zinvolle manier te betrekken, kunnen ze participeren op een manier die voor hen leuk is. Een ander belangrijk punt is dat het zonde is wanneer gemeenten stoppen met leeftijdsvriendelijke projecten om vervolgens te focussen op dementievriendelijkheid. Terwijl de twee modellen veel overlap hebben. Dan denk ik: hou het vol en ga die lijn dan voor tien, twintig jaar vasthouden. Ik pleit voor een langjarige agenda voor de vergrijzing. Een woningcorporatie heeft een veel langere



cyclus waarop je kijkt, van het maken tot de uitvoering tot realisatie. De vergrijzing is een complex probleem dat niet in een paar jaar is opgelost. Daarom is het belangrijk dat men ook durft om een grotere horizon te hebben. De horizonnen zijn zo kort, we snijden daarmee onszelf in de vingers. De uitdagingen zijn te complex en te groot, dat wordt allemaal gesimplificeerd. Zo zien we nu pas hoe initiatieven die twintig jaar geleden zijn gestart hebben uitgepakt.

Tot slot: zie ouderen ook meer als kracht in plaats van een last. Er moet veel meer worden gekeken naar wat ouderen wél kunnen, wat ze bij kunnen dragen aan de maatschappij, als oppas voor kleinkinderen, vrijwilligerswerk, noem maar op. In plaats van senioren als een zorglast te zien, kunnen we ook meer de kansen benutten van senioren. Deze omslag in denken is nog niet in alle gemeenten doorgedrongen. We moeten stoppen met het afschilderen van ouderen als veroorzaker van alle problemen. De problemen op de woningmarkt zijn niet de schuld van ouderen. Mensen hebben vaak goede redenen om niet te willen verhuizen, bijvoorbeeld omdat ze hun spullen niet willen weggooien waar herinneringen aan zitten. De media gebruiken vaak makkelijke oneliners als het over ouderen gaat. Denk bijvoorbeeld aan "een tsunami aan ouderen". Er wordt vaak in rampenterminologie gesproken over de vergrijzing, wat niemand helpt. We moeten juist nadenken over oplossingen en hoe we de vergrijzing kunnen reframe. Men kan de vergrijzing heel vervelend vinden, maar het is toch mooi dat bijna iedereen oud wordt en niet voor zijn vijftigste, wellicht zestigste sterft? Daar mogen wij blij mee zijn!

“Zie ouderen meer als kracht in plaats van als last.”



Astrid Schop-Etman

Astrid Schop-Etman is programma-manager bij Sportief Besteed Groep. In haar promotieonderzoek heeft ze gekeken naar de rol van de gebouwde omgeving voor beweging en de zelfredzaamheid voor ouderen. Ze deelt haar belangrijkste tips met ons.



Kun je vertellen wat jij in jouw promotieonderzoek hebt gedaan?

Vanuit het Erasmus MC onderzochten we samen met TNO de rol van de gebouwde omgeving voor het beweeggedrag en de zelfredzaamheid van ouderen. We hebben vragenlijsten uitgezet en ouderen een GPS-tracker gegeven. Ook hielden ze een beweegdagboek bij. Door de GPS konden we hun beweeggedrag in GIS kaarten zien. Dit hebben we in heel Spijkenisse gedaan, waarbij we de hele omgeving in kaart hebben gebracht. We keken naar sociale veiligheid, water, groen, esthetiek en voorzieningen. Onder dit laatste vallen bijvoorbeeld winkels, brievenbussen of bibliotheken.

Wat waren de belangrijkste bevindingen van jouw onderzoek?

We vonden in Spijkenisse dat voorzieningen en esthetiek heel belangrijk waren. Is het bijvoorbeeld opgeruimd, schoon, is er groen aanwezig of een blauwe omgeving (cq. aanwezigheid van water). De wijken waar meer van deze elementen waren, daar bewogen de mensen meer. Hetzelfde gold ook voor voorzieningen zoals een brievenbus, dat nodigt mensen uit tot bewegen. In gespreksgroepen met ouderen kwam naar voren dat de brievenbus voor hen belangrijk is. Voor ouderen die een hele

andere generatie zijn, is de brievenbus vaak een uitje en houdt het hen ook in beweging. Dus als je de brievenbus weghaalt, kan dat wel impact hebben op het beweeggedrag van ouderen doordat hun wereld een heel stuk kleiner wordt. Het is dus belangrijk om bij dit soort besluitvorming naar verschillende groepen te kijken en wat dit soort ingrepen voor hen betekenen. Voor ouderen kan een verandering een grote impact hebben. Dat is ook het geval wanneer je een straat openlegt waardoor ouderen met een rollator tegen stoeptegels aan rijden of moeilijk door het zand kunnen lopen. Dit soort voorbeelden hebben meteen effect, dus dan is het kijken hoe je dat ondervangt.

Waar denk je dat er veel winst te behalen valt in de inrichting van de gebouwde omgeving?

In het onderzoek hebben we samen gewerkt met stedenbouwkundigen. Zij hebben zich verdiept in die GIS data en keken ook met een heel ander perspectief naar een stad zoals Spijkenisse. Zij hebben ontwerpen gemaakt en die ontwerpen gaven met name verbetering in bewegwijzering, beter de weg kunnen vinden, logischere verbindingen tussen plekken maar ook meer bankjes op plekken. Hierdoor kunnen ouderen ergens



stapsgewijs komen. Er worden ook vaak bankjes weggehaald vanwege hangjeugd en mogelijke overlast, maar daar help je ouderen niet mee. Waar ook meer naar gekeken moet worden is de locatie van de bankjes of hoe het gebruikt wordt. Dat het zowel goed werkt voor ouderen als ook jongeren of jonge ouders met kinderen. Ook wanneer je als grootouder met je kleinkinderen naar een speelplek gaat, kan het zwaar zijn wanneer je nergens kunt zitten. Het zou heel mooi zijn wanneer je openbare plekken als speelplekken aantrekkelijk kan maken voor zowel kinderen als ouderen.

Een ander belangrijk punt is dat er samen met ontwerpers of stedenbouwkundigen gekeken wordt naar hoe dingen anders kunnen. Wanneer je bijvoorbeeld hekjes plaatst zodat scooters er niet langs kunnen betekent dit ook dat de plek minder toegankelijk is voor mensen met een rollator, scootmobiel of mensen met een kinderwagen. Wanneer je iets neerzet wat misschien werkt om bijvoorbeeld scooters tegen te houden dan hou je ook ouderen tegen. Dat willen we niet, omdat we ook willen dat ouderen zelfredzaam blijven.

In Rotterdam was er bijvoorbeeld overlast met daklozen die alcohol dronken. Toen hadden ze de bankjes weggehaald, terwijl er een hele grote groep is die wel baat

heeft bij de bankjes en daardoor niet meer gebruik gaat maken van het OV. Daar sla je de plank helemaal mis vind ik. Dus daar kan wel meer preventief over nagedacht worden. En ook over het onderhoud, de ouderen uit Spijkenisse zeiden dat sommige bankjes helemaal begroeid waren met onkruid of schots en scheef. Dan ga je er ook niet op zitten. Dus ja, onderhoud is ook belangrijk.

Tot slot: heb jij verder nog tips om aan de slag te gaan met de leeftijds-vriendelijkheid van de wijk?

Het zou mooi zijn wanneer je de wijk-coördinator en buurtsportcoach mee kan krijgen wanneer je de wijk leeftijds-vriendelijk wil maken. Dat zijn goede sparringspartners. Ik denk dat je dan ook meer draagvlak hebt binnen de gemeente om er iets daadwerkelijk mee te kunnen doen. Je hebt deze mensen, net als de beleidsmakers, ook nodig om een verandering te bewerkstelligen als je iets constateert. En er is inderdaad vaak iets wat beter kan, daar zit niet altijd iemand op te wachten.

Ik denk dat het ook belangrijk is om terug te koppelen na zo'n buurtvisite wat wel goed gaat. Net als bij feedback geven begin je altijd met iets wat positief is en vervolgens geef je verbeterpunten en aanbevelingen. Ik vind het mooi dat er

aandacht is voor het leeftijdsvriendelijk maken van de wijk. Iedereen wordt ouder en wil ook graag gezond en wel ouder worden. En zolang dat in je eigen wijk kan en je ook gehoord wordt en er rekening mee wordt gehouden is dat voor iedereen natuurlijk prettig. En ouderen zelf, die hebben ook ideeën en verhalen. De gesprekken met ouderen hebben mijn onderzoek ingekleurd. Cijfermatig heb ik onderzoek gedaan, maar die gesprekken met ouderen kleuren eigenlijk de harde lijnen in van dat kwantitatieve. Die combinatie vind ik heel mooi. Want die verhalen en gesprekken blijven wel bij, dat is het gezicht van je onderzoek.

TIPS VAN DE EXPERTS VOOR JOUW VISITE

1. Betrek bewoners
2. Neem vroeg contact op met de gemeente of organisaties
3. Betrek een wijkcoördinator en/of buurtsportcoach
4. Koppel niet alleen verbeterpunten terug maar benoem ook wat goed gaat



“Het zou heel mooi zijn wanneer je openbare plekken als speelplekken aantrekkelijk kan maken voor zowel kinderen als ouderen”



Meer weten?

Thuis voelen in het verpleeghuis

Wil je meer weten over hoe je ook thuis voelen in het verpleeghuis als professional of als naaste op de kaart kan zetten? [Klik dan hier](#).

Zorgvisite

Meer weten over alle 200 Zorgvisites die al eerder zijn afgenomen? [Klik hier](#) voor het THE blad. Of [klik hier](#) om naar de pagina van stichting Thuis Voelen te gaan om alle Zorgvisites en recente Zorg voor de buurtvisites te lezen.

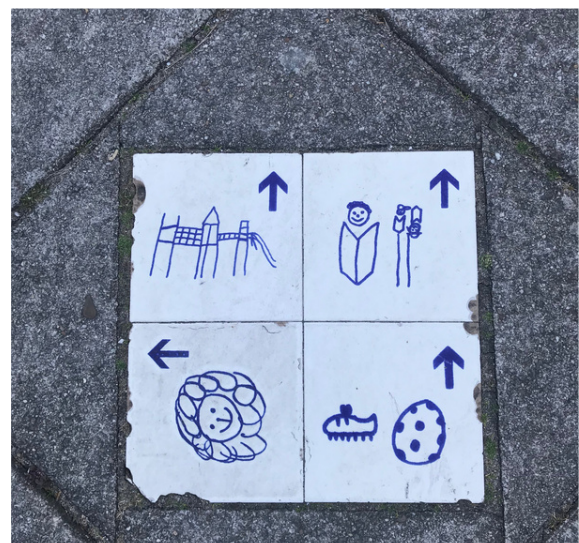
Thuis Voelen

Thuis Voelen is een praktijkgids. Het is een gids met aanwijzingen hoe naasten, medewerkers en verpleeghuis tot een betere betrokkenheid van naasten bij de zorg kunnen komen.

[Klik hier](#)

Zorgschouw

Tijdens een zorgschouw wordt gekeken naar verbeterpunten in verpleeg- en verzorgingshuizen. De zorgschouw levert verrassende inzichten op doordat (buurt)bewoners en partijen uit de buurt deelnemen. Nieuwsgierig? [Klik hier](#)



LITERATUUR

1. Wiles JL, Andrews GJ. The Meanings and Materialities of "Home" for Older People. *Generations Journal*. 2020;44(2):1-10.
2. Daalhuizen F, de Groot C, de Kam G. Langer zelfstandig wonen in een geschikte woonomgeving. 2019. Langer zelfstandig wonen in een geschikte woonomgeving Project Langer Zelfstandig Wonen van Ouderen. Beschikbaar op: <https://themasites.pbl.nl/o/langer-zelfstandig-wonen/>
3. Kemperman A, Timmermans H. Green spaces in the direct living environment and social contacts of the aging population. *Landscape and Urban Planning*. september 2014;129:44-54.
4. Van Lenthe FJ, Etman A, Kamphuis CBM, Prins RG, Jansen M, Cammelbeeck C, e.a. Naar een beweegvriendelijke omgeving: Een onderzoek naar kenmerken van de woonomgeving en beweeggedrag van ouderen in Spijkenisse. *Tijdschr Gezondheidswet*. januari 2017;95(1):36-44.
5. Graham LT, Gosling SD, Travis CK. The Psychology of Home Environments: A Call for Research on Residential Space. *Perspect Psychol Sci*. mei 2015;10(3):346-56.
6. Luijkx K. Thuis voelen, daar gaat het om. *Geron*. 2015;17(2):8-10.
7. Duyvendak JW. Why Feeling at Home Matters. In: *The Politics of Home* [Internet]. London: Palgrave Macmillan UK; 2011 [geciteerd 2 augustus 2023]. p. 26-42. Beschikbaar op: http://link.springer.com/10.1057/9780230305076_3
8. Duyvendak JW. thuis voelen Een korte introductie op drie artikelen. *Sociologie*. 2009;5(2):257-60
9. Young AF, Russell A, Powers JR. The sense of belonging to a neighbourhood: can it be measured and is it related to health and well being in older women? *Social Science & Medicine*. december 2004;59(12):2627-37
10. Annink A. Een leven lang plezierig wonen Een onderzoek naar het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederland [Internet]. 2018. Beschikbaar op: <https://www.leydenacademy.nl/wp-content/uploads/2018/12/Rapportage-woonplezier-onderzoek-defYK.pdf>
11. Raad voor Volksgezondheid & Samenleving. Verkenning uitgebracht door de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg [Internet]. Raad voor Volksgezondheid & Samenleving; 2015. Beschikbaar op: <https://www.raad.nl/binaries/raadrvs/documenten/publicaties/2015/03/11/ruimte-voor-redzaamheid/verkenning-ruimte-voor-redzaamheid.pdf>
12. Peterson M. Living with difference in hyper-diverse areas: how important are encounters in semi-public spaces? *Social & Cultural Geography*. 17 november 2017;18(8):1067-85.
13. Sundquist K, Eriksson U, Kawakami N, Skog L, Ohlsson H, Arvidsson D. Neighborhood walkability, physical activity, and walking behavior: The Swedish Neighborhood and Physical Activity (SNAP) study. *Social Science & Medicine*. april 2011;72(8):1266-73.
14. Leyden KM. Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods. *Am J Public Health*. september 2003;93(9):1546-51.
15. MacKerron G, Mourato S. Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*. oktober 2013;23(5):992-1000.

COLOFON

Auteur

Evelien Kelfkens **onderzoeker**
Leyden Academy on Vitality and Ageing
kelfkens@leydenacademy.nl

Met dank aan

Hetti Willemse **Stichting Thuis Voelen**
Ad van Elzaker **Stichting Thuis Voelen**
Jolanda Lindenberg **Leyden Academy on**
Vitality and Ageing
Marie-Louise Kok **Leyden Academy on**
Vitality and Ageing
Danielle Swart **Jo Visser fonds**

Dit magazine is mogelijk gemaakt met
steun van **Stichting Hofje Codde en Van**
Beresteyn



Stichting Thuis Voelen
Lessen voor de praktijk



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING



