

## **Verslag conferentie Ouderen in de Wijk – 26 april 2018**

- **Ronde 1, Workshop 2: Wat zijn praktische problemen en belemmeringen die ouderen dagelijks ondervinden?**

*Radj Ramcharan:* secretaris stichting Asha en projectleider van Stichting Lezen & Schrijven voor laag geletterdheid en digitale vaardigheden en secretaris stichting Asha, Utrecht.



*Deze inleiding (kort samengevat) is geschreven door de moeder van Radj:*

*“Vrouw van 75 en komt uit Suriname. We hebben het over eenzaamheid en zelf voelt ze zich niet eenzaam. Haar kinderen zorgen voor plezier en ze heeft genoeg activiteiten te doen. Wel voelt en merkt ze veranderingen, alles wordt nu via computer en digitaal gedaan. Door een herseninfarct is ze niet meer in staat veel te kunnen onthouden, dus afhankelijk geworden. Voor hulp moet ze bij kinderen en omgeving aankloppen. Thuis wonen en voor zichzelf zorgen lukt niet meer goed. Ze raakt eenzaam. Geld kan ze niet beheren en administratie moet door anderen gedaan worden. Alles moet nu via de computer. Ze is wel teleurgesteld, want het leven wordt moeilijker. Alles gaat digitaal, belasting, banken, afspraken maken, geen informatietefoonnummers. Verplichte vereenzaming: ‘Ik ben niet eenzaam maar wordt eenzaam gemaakt’. Mensen afhankelijk maken is niet goed. Je voelt je net een gevangene.”*

In de workshop gaan we proberen antwoord te geven op de vraag wat ouderen tegen komen. Wat zijn de belemmeringen? Vraag aan de deelnemers: Wat zien ouderen aan problemen?

- Mobiliteit: van A naar B komen is lastig.
- Dataverkeer en betaalverkeer en veranderende techniek
- Omgaan met smartphones en alle andere soorten telefoons. Veel opties bij het belmenu van bijv. de huisartsenpraktijk. Apparaten moeten voor ouderen zo simpel mogelijk zijn en niet met allerlei functies
- Armoede: kleine beurs, middelen
- Steeds meer zorgvragen betreft de gezondheid.
- Schaamte: durven niet te vragen en ook net toe te geven of zij eenzaam zijn.
- Voor allochtonen: taalbarrière is erg belangrijk.
- Ouderen hebben een luisterend oor en aandacht nodig.
- Motoriek om met bijvoorbeeld een telefoon om te gaan.
- Families wonen meer uit elkaar.
- Maatschappij heeft haast, want er is tijdgebrek. Snel veranderende wereld en daar er wordt niet altijd rekening met ouderen gehouden. Je wilt wel helpen maar kan niet anders.
- Onveiligheid in huis.
- Financieel misbruik, bankpas die bij kinderen terecht komen. Vertrouwen hebben in de buitenwereld en angst voor privacy wegnemen.

### **Waar lopen ouderen tegenaan? (door Radj)**

1. Ouderen hebben het financieel moeilijker. Regelingen veranderen voortdurend en zijn niet bij te houden. Buurteams kunnen niet overal bij helpen. Als je de middelen niet hebt dan verval je in armoede.  
Migrantouderen die na hun 19e jaar naar Nederland zijn gekomen missen een deel van hun pensioen.
2. Eenzaamheid en alleen zijn. Verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn: Je kunt met 20 mensen in een huis zijn, maar je wel eenzaam voelen.

3. Oudere migranten zijn vaak afhankelijk van hun omgeving. Spreken de Nederlandse taal niet en kunnen niet lezen en schrijven.
4. Communicatie. Techniek die wij allemaal moeten bijhouden zijn moeilijk voor ouderen. Maar wat zouden eventuele oplossingen kunnen zijn?
5. Veiligheid. Babeltrucs, vertrouwen raakt op. Geen kennis van wijken, kent elkaars burens niet. En fysieke veiligheid.
6. Mobiliteit. Openbaar vervoer is veranderd. Lange wachttijden van taxi's en vervoer. Oplossing: meer maatwerk. Niet weten hoe een ov-chipkaart werkt. Oplossing: ouderen moeten gratis de bus in kunnen? *Voorbeeld:* Den Haag: Vier Het Leven. Mensen halen ouderen op die uitstapjes willen doen. In wijken van Den Haag ook een wijkbus.
7. Participatie. Discriminatie met zoeken naar werk. Nummer 1 discriminatie is leeftijd. Vrijwilligerswerk doen veel ouderen wel, maar echt zoeken naar werk is een probleem.
8. Huisvesting. Moeilijk om flat in de buurt te krijgen. Actueel in gemeenteraadsverkiezingen.
9. Sport en lichamelijke bewegingen. Ouderen doen niet mee, want het is te duur en verre afstand. Sporttoestellen in het park, maar wordt niet onderhouden. Dit moet praktischer ingevoerd worden.

*Ronde: iets gemist? Deelnemers vertellen wat ze kwijt willen.*

- Erkenning; zolang ouderen iets kunnen laat het ze vooral doen!
- Lastig om ouderen te bereiken, sleutelfiguren? Oplossing: naar mensen zelf toegaan, met gastvrouwen en organiseren van een sportcoach spreekuur. Ouderen die daar behoefte voor hebben en aansluiten op wat ze nog kunnen. In gezamenlijke hal activiteiten die zij ook leuk vinden. Toevoeging: mensen opzoeken, concept nieuwe bieb uitleggen, kijken welke partners aan kunnen haken. Easy flat: Nieuwe technieken voor ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen wonen.
- Ervaring van een deelnemer met haar moeder die een gezondheidsbeperking heeft. Zij moet iemand hebben die met haar mee kan, wat meer vertrouwen geven. Vaak niet weten waar je een buddy kunt vinden. 'Vier Het Leven' → datingapp voor ouderen.
- Deelnemer komt veel in moskeeën. Ouderen komen niet in de bibliotheek vanwege de taalbarrière. Taal is de sleutel waar je deuren mee kunt openen. Briefjes lezen etc. dat lukt gewoon niet. Hier wordt aan gewerkt maar vraagt wel inzet om te organiseren.
- We moeten niet de illusie hebben alles in bibliotheek te doen → met partners werken, bijvoorbeeld naar een moskee toe gaan.
- Mensen vallen steeds meer weg uit je omgeving. Dan besef je wat voor een leeftijd je hebt. In Nederland draait het heel erg om hoe oud je bent. Men wordt ingedeeld in een hokje.
- Digitaal docent: voel me niet eenzaam, maar wordt eenzaam gemaakt, omdat het zo snel gaat. Ouderen kunnen het niet, durven het niet. Samen brainstormen, wat kunnen we doen? Niet stoppen, maar rekeningen houden met!
- Projectleider ministerie Sociale Zake en Werkgelegenheid: Sinds versnellingsplan, nu veel mensen kunnen bereiken. Hoge eisen aan project: pensioengerechte leeftijd. Goed kunnen zien waar deelnemers tegen aanlopen. Maar er zijn veel eisen, wat het moeilijker maakt. Met elkaar in gesprek gaan, minder streng, minder positieve lasten. Reactie deelnemer: Ook focus op migranten onder 65 die ook meedoen, want zij kunnen niet geregistreerd worden maar doen wel mee. Eenzaamheid is niet leeftijdsgebonden.
- Reactie deelnemer: fijn dat er zoveel aandacht is voor de ouderen, ons kringetje wordt klein. Bedankt dat er zoveel aandacht voor is.
- Gemis: intergenerationele dynamiek! Ouder worden is niet 'sexy', het wordt misschien ook aangepreemd door maatschappij. Groepen steeds meer gescheiden en ook apart voor groepen wat ontwikkeld. Juist goed om die dynamieken te stimuleren. Dus ouderen aan jongeren koppelen. Maar dit mag minder nadrukkelijk.

*Aanvulling deelnemer:* geen hokjes is goed, maar juist jong met oud laten praten.