

Wat écht telt als we ouder worden: contact, gezelligheid & erkenning

Belangrijkste inzichten uit onderzoek van Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), samen met het programma Samen Ouder Worden: 'Doe je mee? Samen ouder worden in buurt en samenleving'

'Contact is niet alleen een middel om hulp te organiseren, maar een doel op zich.'



Wat ouderen zelf belangrijk vinden

- Meedoen op hun eigen manier en tempo.
- Gezelligheid, vriendschap en erkenning/waardering boven 'nuttig zijn' (ouderen als bron).
- Niet iedereen heeft een netwerk (of is thuis in de buurt).
- Hulp geven én ontvangen zonder schuldgevoel (wederkerigheid).

'Ik wil niet alleen iemand die hulp nodig heeft zijn, maar ook gewoon gezellig gezelschap.'

'Als iemand iets deelt, ontstaat verbinding. Dat is minstens zo waardevol als hulp.'



Wat werkt in de praktijk

- Initiatieven voor en door ouderen → samen lachen, praten, er voor elkaar zijn.
- Uit contact ontstaat vertrouwen en lichte ondersteuning.
- Kartrekkers (verbinders) houden groepen levend (blijf in gesprek over wie we voor elkaar zijn en wat we willen doen).
- Plekken waar ook gevoelens van eenzaamheid bespreekbaar zijn.
- Gemeenten helpen met ruimte, middelen, waardering en open uitnodiging: niet probleemgericht!

'Dezelfde persoon kan hulp krijgen én geven – vaak op dezelfde dag.'



Beleid en aanbevelingen

- Contact is meer dan alleen een middel tot zorg.
- Houd rekening met verschillen (gezondheid, inkomen, achtergrond).
- Ondersteun lokale initiatieven gericht op ontmoeting en verbinding - gemeenschapszin.
- Laat beleid aansluiten bij het echte leven.
- Zorg voor keuzevrijheid.
- Neem diversiteit serieus.
- Beleid als bondgenoot: de overheid doet mee.



SAMEN
OUDER
WORDEN

Vereniging
Vrijwilligerswerk^{NL}



Sociaal en Cultureel Planbureau



Meer weten

- ▶ Rapport SCP 'Doe je mee? Samen ouder worden in buurt en samenleving'
- ▶ E-book Samen Ouder Worden 'Nooit te oud om te beginnen'
- ▶ Kijk ook op www.samenouderworden.nl www.sociaalpensioen.nl www.beteroud.nl