

Toekomstvisie gemeente Meerssen

Uitwerking speerpunt ondersteuning thuiswonende ouderen

Goed ouder worden: wat houdt dit in?

Ervaringen van ouderen in de gemeente Meerssen

Samenvatting onderzoek WOTO Meerssen

In dit onderzoek hebben we veertien thuiswonende ouderen - woonachtig in de gemeente Meerssen - middels individuele interviews laten reflecteren op hun ervaringen met het ouder worden. We gingen onder andere in op wat ouder worden betekent voor hun dagelijks leven met betrekking tot de thema's 'zelf doen', 'mee doen' en 'samen doen'.

Ons onderzoek laat zien dat **'mee doen'** voor alle veertien respondenten die wij spraken belangrijk is. Dat komt op verschillende wijzen tot uitdrukking, al naar gelang de situatie en behoeften van mensen. Centraal staat echter altijd het **'in contact zijn'** met anderen – het **'samen doen'**. Vaak is dat familie, maar ook ontmoetingen met vrienden, kennissen en burens worden zeer gewaardeerd. Ouderen zijn uiteraard een diverse groep. De vaak wat jongere ouderen, die ondanks enkele fysieke uitdagingen redelijk mobiel zijn, en geen financiële uitdagingen kennen, genieten vaak van kleinkinderen, familie en het ondernemen van gezamenlijke activiteiten.

Contacten in de buurt spelen voor veel respondenten een belangrijke rol. Wanneer door het overlijden van dierbare personen en een beperkte(re) mobiliteit de sociale kring en de eigen wereld is geslonken, maakt nabijheid in de buurt verschil. **Gevoelens van eenzaamheid** komen bij iets minder dan de helft van de respondenten met regelmaat naar boven. Dit kan niet altijd worden opgelost, maar kan wel worden verzacht door iemand te spreken, samen dingen te doen waar men plezier aan beleeft, ergens te zijn waar men zich verbonden voelt met anderen.

We zien dat goed **buurtcontact** in de betekenis van vriendelijk en behulpzaam gedrag tussen mensen die dicht bij elkaar wonen, impact heeft op het **welbevinden**. Bijna tweederde van de respondenten ervaart in het eigen leven echter een **gebrek aan goed buurtcontact**. Dit is naar eigen zeggen (nagenoeg) verdwenen in hun straat, buurt of dorp – het **'samen doen' is veel minder geworden** en wordt in verband gebracht met veranderingen in de samenleving. Men kent elkaar niet meer, voelt zich meer op zichzelf teruggeworpen en verschillende respondenten voelen zich (soms) eenzaam. We zagen echter ook dat enkele ouderen zelf voor een gevoel van goed buurtcontact zorgen en naar elkaar omkijken in de buurt. De waarde die gehecht wordt aan goed buurtcontact komt dus ook naar voren in het belang dat gehecht wordt aan **'iets te kunnen betekenen voor anderen'** – een ander aspect van 'mee doen'. Dit wordt gewaardeerd vanwege verbondenheid, het 'samen doen', en niet alleen omdat het helpt zelfredzaam te blijven – 'zelf doen'.

Het zoveel mogelijk **'zelf kunnen doen'** wordt door iedereen die wij spraken als heel belangrijk ervaren. Het leidt tot een gevoel van **relatieve onafhankelijkheid** en beïnvloedt het gevoel van eigenwaarde op positieve wijze. Dingen (nog) zelf kunnen doen gaat niet altijd vanzelf, 'samen doen' kan daar een voorwaarde voor zijn. Scheidslijnen tussen formele netwerken en informele netwerken lopen soms door elkaar. Mensen die hulp ontvangen, wiens gezondheid soms te wensen overlaat,



staan regelmatig klaar voor anderen. **Soms missen mensen ondersteuning** - bijvoorbeeld in de vorm van een begeleiderspas voor het busje als men alleen niet op stap kan - of hulp bij het vinden van ondersteuning - als de partner bijvoorbeeld ernstig ziek is, en men de weg niet vindt in het zorgdomein. Het 'samen doen' blijft dan uit, en dit leidt tot gevoelens van isolatie, met minder 'mee doen' als gevolg

Voor **mantelzorgers** wordt de week vaak bepaald door het ritme van de zorg die men verleent aan de partner en de zorgen die daarmee gepaard gaan. We zagen dat deze zorg intens kan zijn al naar gelang de zorgbehoefte van de partner. Als deze in de loop der tijd toeneemt net als de zorgen over kan dit te veel worden om thuis voort te zetten. We zagen ook dat drie van de vier mantelzorgers die we spraken **zich alleen kan voelen** in het verlenen van die zorg en de verantwoordelijkheid die dit met zich meebrengt. (Soms) voelen sommigen zich zelfs (zeer) eenzaam.

In de gemeente Meerssen **missen verschillende mensen** in hun dorpskern **een plek** waar ze samen kunnen eten, om elkaar te kunnen ontmoeten. De gemeente Meerssen kent een lichte krimp. Dit leidt er onder andere toe dat winkels en voorzieningen niet altijd in het dorp voorhanden zijn. Ook is er **behoefte aan woonvormen - kleine appartementen, levensbestendige woningen met ook een gemeenschappelijke ruimte**. Meer dan een kwart van de respondenten haalde herinneringen op aan vervlogen tijden van bejaardentehuizen; zó zou men graag willen wonen. Om zoveel mogelijk zelf te kunnen doen, maar vooral ook om mee te kunnen doen en samen te doen wanneer daar behoefte aan is. Daarnaast wordt **vervoer in sommige kernen** als een **uitdaging** ervaren. Men is afhankelijk van een Wmo-indicatie voor vervoer met 'het busje'. Het is dan ook belangrijk hier gebruik van te kunnen maken.

Meer info?

www.wotolimburg.nl

Volledige rapportage ontvangen?

Stuur een mailtje naar: jerome.vandongen@zuyd.nl