

De zilveren kracht eenzaamheid, participatie

Bij ouderen wordt nogal eens het verband gelegd met zorg en verzorging. Zeker nu termen als vergrijzing, druk op de pensioenen en stijgende ziektekosten ons om de oren vliegen. Maar verleg uw denkpatroon eens. Welke kracht zit er in ouderen? Wat is de zilveren kracht? Dit artikel neemt het begrip 'actief ouder worden' onder de loep en spitst zich toe op de oudere migranten, eenzaamheid en participatie.



"Het is niet erg om ouder te worden. Dat is het pad van ieder mens. Het pad dat iedereen moet lopen. Wij hebben niet zo veel kunnen studeren en daardoor weten jongere mensen meer. Maar wij ouderen weten soms meer van het leven. Dat heeft niets met school te maken, maar met levenservaring. Dat kunnen wij inzetten om anderen te helpen." Aan het woord is de lieve, vriendelijke mevrouw Awah Yip, (67), afkomstig uit Singapore. Ze is even uit de empowerment-cursus van het IVC Nijmegen gekomen, speciaal voor het interview.

Zij is een schoolvoorbeeld van hoe actief een oudere migrant kan zijn. Ze zit op line-dancing met een groep Nederlandse en Chinese vrouwen, waar ze het heel gezellig heeft.

Iedereen praat er met elkaar. Ze past op haar kleinkinderen en leest samen met anderen de bijbel. In haar drukke agenda is ook nog ruimte te vinden voor Nederlandse les en de empowermenttraining, waar ze nu leert te ontdekken waar haar kwaliteiten liggen, zodat ze die later kan inzetten bij de keuze van eventueel vrijwilligerswerk. Awah Yip heeft de zilveren kracht, is zich daar bewust van en werkt eraan haar positie nog krachtiger te maken. Ze zou het prachtig vinden als meer ouderen deze stappen zetten. "Het is goed en gezellig. Het is goed voor je lichaam, goed voor je geest."

2012: European Year for Active Ageing

U heeft het vast al ergens opgepikt, de term: active ageing. Maar waar komt de term vandaan? Dat zit zo. Volgend jaar, 2012, is het Europees jaar van actief ouder worden. Uitgangspunten zijn een grotere inzet van de oudere medemens in de maatschappij, niet alleen om actieve participatie te stimuleren, maar ook om uitsluiting, eenzaamheid en isolement tegen te gaan.

Meer gepensioneerden, minder mensen om te werken en om cruciale functies te vervullen. Dat is het toekomstbeeld. Vanaf 2012 zal het aantal zestigplussers in de EU waarschijnlijk toenemen met twee miljoen mensen per jaar. Tussen 2015 en 2035 zal de babyboomgeneratie met pensioen gaan, wat betekent dat er nog minder arbeidskrachten zullen zijn en meer ouderen. (bron: <http://ec.europa.eu>). Er komt dan meer druk op de financiën (denk aan pensioenen en AOW), op de zorgsector, op de arbeidsmarkt, op het bieden van diensten in het onderwijs, kortom op de gehele samenleving. Om deze druk dragelijk te maken, zou participatie van ouderen verlichting kunnen brengen. Zo zouden zij bijvoorbeeld, zo mogelijk, langer kunnen doorwerken of vrijwilligerswerk doen. Actieve parti-

atie en active ageing

MARTINE IEDEMA

29

patie maakt tegelijkertijd vaak positiever en gezonder. Een win-win-situatie voor maatschappij én ouderen.

Om enige nuance aan te brengen: we spreken hier uiteraard wel over ouderen die dit fysiek en mentaal nog goed aankunnen. Echter, de 64-jarige Antilliaanse Crisma Macharius uit Nijmegen zegt hierover: "Ik lijd aan psychoses en toch doe ik vrijwilligerswerk. Ik weiger thuis te blijven zitten. Ik vecht gewoon door. Ook ouderen die fysiek niet sterk zijn kunnen anderen helpen. Ouderen zijn goed in contact leggen, houden van mensen en willen verenigen. Ze hebben er tijd voor. Zo kunnen zij praten met anderen, ondersteuning bieden en adviseren. Dat is een verschil met jongeren, als je het mij vraagt. Zij hebben geen tijd om bij elkaar te komen. Ze zijn druk, druk, druk, spoed en haast, rennen hier en rennen daar." Crisma Macharius is leider van een kerk en bezoekt mensen thuis om hen te ondersteunen en advies te geven. Ook werkt ze nog in een verpleeghuis en sport ze regelmatig binnen een gemeente groep.

Sociaal contact houd je gezond

Uit een gezamenlijk onderzoek naar de kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg van onder andere NIVEL (Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg) en het UMC St Radboud¹ bleek dat sociale contacten uitermate belangrijk zijn voor

"Ik weet nog hoe het was toen ik hier begon als gastheer. Iedere groep had zijn eigen ruimte, men had nauwelijks contact met elkaar. Men verstond elkaar niet. Nu maken Marokkanen, Turken, Nederlanders en Surinamers grapjes met elkaar en lacht men om elkaars versprekingen. Omdat de buurtbewoners elkaar hebben leren kennen, is er vertrouwen gegroeid en voelt ook de oudere migrant die slecht Nederlands spreekt, zich hier veilig. Hij weet dat er naar hem wordt geluisterd en dat hij wordt gerespecteerd om wie hij is." Hardop lachend: "Zolang je maar niet over politiek begint." (Mohamed Aznag, 62, die als vrijwilliger in een multicultureel ontmoetingscentrum actief is.
Bron citaat: www.zilverenkracht.nl



ouderen. Het is goed tegen verveling en saaiheid, het houdt gezond. Daarnaast levert het sociale en emotionele steun op (aandacht, een gesprek) en instrumentele ondersteuning (praktische hulp of advies). Of het geeft voldoening en een gevoel van van betekenis zijn, zoals bij vrijwilligerswerk vaak het geval is. Ten slotte maakt participatie dat een persoon zich onderdeel voelt van een groep, wat voor de menselijke soort nu eenmaal essentieel is. Voor bijna iedereen is het prettig ergens bij te horen en het gevoel te hebben nuttig bezig te zijn.

Het beeld bestaat dat migranten weinig participeren in vrijwilligerswerk, maar klopt dat eigenlijk wel? Volgens Conny van der Aalsvoort, stafmedewerker bij Swon seniorennetwerk, participeren deze ouderen wel degelijk, het is alleen niet zo zichtbaar. "De veronderstelling is, dat als allochtone ouderen geen vrijwilligerswerk doen in bijvoorbeeld reguliere verzorgingshuizen, dat ze dan geen vrijwilligerswerk doen. Dat is onjuist. Dat gebeurt wel degelijk. Veel zelfs. Maar het gebeurt niet binnen georganiseerd verband. Het is in andere culturen vaak normaal om elkaar te helpen. De behoeftigen bijstaan is

"De activiteiten van Het Zonnetje [Chinese gezelligheidsvereniging] vinden met opzet plaats in dienstencentrum De Terp: zo ontstaat er meer contact tussen Chinese en Nederlandse ouderen. Wij doen ook mee aan hun activiteiten, zoals stampot eten. Dat hebben de Chinese ouderen nog nooit gegeten, terwijl ze hier al zo lang wonen. Het leuke was dat ze naar het recept vroegen om het thuis na te kunnen maken." Omgekeerd zijn de Tai Chi-lessen van Het Zonnetje, door Chans vrouw gegeven, open voor iedereen, van alle achtergronden en alle leeftijden. (Ying Kao Chan, Chinese oudere).

Bron citaat: www.zilverenkracht.nl

vanzelfsprekend. Als ik vraag: 'doet u vrijwilligerswerk?' Dan is het antwoord 'nee'. Als ik vraag 'helpt u wel eens iemand', dan krijg ik zo drie voorbeelden." Kortom: oudere migranten zijn mantelzorgers pur sang. Dat wordt niet gezien als werk,

De zilveren kracht eenzaamheid, particip

vandaar dat de term 'vrijwilligerswerk' vaak vreemd op hen overkomt. "Voor de Nederlandse samenleving is dat wat ze doen onzichtbaar. Daarom wordt gedacht dat het niet bestaat."

Wat is het verschil tussen oudere migranten en Nederlandse ouderen?

"Zoveel verschillen zijn er niet tussen oudere migranten en ouderen van Nederlandse afkomst", denkt Van der Aalsvoort. "De meeste mensen willen over het algemeen zo lang mogelijk zelfstandig wonen, hebben iemand naast zich nodig en hebben behoefte aan sociaal contact. Het verschil is dat problemen of zorg meestal meer binnen de eigen kring worden geregeld."

Wat Van der Aalsvoort zegt, wordt bevestigd door eerder genoemd rapport. Als het gaat over kwaliteit van leven, wensen en dromen dan verschillen autochtone en allochtone ouderen niet veel van elkaar. Er zijn echter wel verschillen die van invloed kunnen zijn op welstandsgevoel en eenzaamheid bij oudere migranten. Hoe groot het probleem van eenzaamheid bij hen daadwerkelijk is, is nog zeer onbekend.

Op grond van wat er nu aan onderzoek voorhanden is, blijkt dat eenzaamheid onder oudere migranten groter is dan onder ouderen van Nederlandse origine. Uit een onderzoek van de Utrechtse GGD¹ bleek bijvoorbeeld, dat Marokkanen en Turken respectievelijk vier tot zes keer eenzamer waren dan autochtonen.

De factoren die van invloed kunnen zijn op het verschil in eenzaamheid tussen allochtone en autochtone ouderen zijn: de leefsituatie, de (ervaren) gezondheid, werkgelegen-

"Er zit zo ontzettend veel kracht in ouderen. Geef het niet af en draai je niet om. Zie het en begeleidt deze ouderen naar participatie, maak ze sterker."
(Bertuud Marsman, coördinator en organisatie-ondersteuner van de Vrijwilligerscentrale Nijmegen).

heid, sociaal-economische factoren, opleidingsniveau en verlangen naar het land van herkomst (klimaat, gebruiken). Op veel gebieden is de situatie voor allochtonen minder florissant dan voor autochtonen en dat bij elkaar opgeteld kan zorgen voor een lager geluksgevoel. De eerste groep is (en ervaart zich) minder gezond en heeft een slechtere financiële situatie. (De Gruijter en



Verwijs, 2010).

Het lijkt zelfs zo te zijn, dat hoe ouder men is, hoe armer. Veel oudere migranten maken geen aanspraak op inkomensverhogende rechten. Dat komt doordat ze er niet van op de hoogte zijn. Een extra barrière om aanspraak te maken op sociale zekerheid is de taalbarrière.

Een duidelijk verschil met ouderen van Nederlandse afkomst, dat aparte aandacht verdient, is de verbondenheid met het vaderland. In het land van herkomst speelt het leven zich over het algemeen vaker op straat af, dan hier in Nederland. Dikwijls

woont er nog familie in het herkomstland en was men daar gewend meer in groeps- en familieverband te leven; was men gewend aan traditionele familiewaarden en een cultuur waarin zorg is voor elkaar. Daarnaast is in Nederland het klimaat kouder en zijn de gebruiken anders. Al deze zaken kunnen bijdragen aan heimwee en sociaal isolement. Op de Nederlandse straat is het minder makkelijk contacten te leggen en dat wordt nog eens verder bemoeilijkt als de taal een belemmering is om een gesprek aan te knopen.

Zoals gezegd weten we nog weinig over oudere migranten. Dat komt, doordat er nu pas een grote en groeiende groep 'oud wordt'. Nu pas krijgen we te maken met een bejaarde allochtone generatie en wat daarbij komt kijken. Van der Aalsvoort: "Binnen de eigen kring problemen oplossen kan lang goed gaan, maar ouderdomsziektes zijn niet altijd zelf op te lossen. Bovendien hebben veel kinderen tegenwoordig een baan en een eigen gezin om voor te zorgen. Ook is er veel onbekendheid met voorzieningen in Nederland. Om problemen voor te zijn moeten we vroegtijdig voorlichten over dit soort zaken. Zo kunnen we de kinderen helpen, zodat ze niet langer dan goed voor hen is voor hun ouders blijven zorgen en we zaken als burn-out voorkomen."

Persoonlijk contact en geduld

Iemand die veel ervaring heeft met het activeren van mensen die weinig actief zijn buitenshuis is Bertruud Marsman, werkzaam bij de Vrijwilligerscentrale Nijmegen. Zij was nauw betrokken bij het geslaagde activeringsproject Duizend en één Kracht, dat in 2007 van start ging en helaas alweer is afgerond. De landelijke doelstelling was om in drie jaar tijd ten minste 5000 extra allochtone vrouwen te laten deelnemen aan vrijwilligerswerk, of toe te leiden richting betaald werk. Tegelijkertijd zou dit moeten leiden tot een 'minder wit' bestand van vrijwilligers. Een van de plaatsen waar dit project werd afgetrapt was Nijmegen.

Wat is er nodig voor zo'n project? "Herhaling, herhaling, herhaling en nog meer herhaling", vertelt de zeer, zeer betrokken Bertuud Marsman, "en tijd." Herhaling en tijd vormen

Voetnoot

¹ Geciteerd in T. Meulenkamp, *Kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg*.

"Zou u in Suriname of hier willen blijven wonen?"

"Nu hier. Als ik jong zou zijn, dan zou ik graag in Suriname willen wonen. Daar heb je meer vrije tijd, loop je meer op straat, blijf je minder thuis. Hier ben je verplicht om binnen te blijven.

Wennen is moeilijk hoor. [...] Nu zit ik de hele dag televisie te kijken." (Surinaams-Hindoestaanse man).

Bron citaat: *Kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg*, 2010.

de rode draad van haar verhaal. "Het klopt dat het moeilijk is om de beoogde vrouwen te bereiken voor dit soort projecten. Maar wat dus wel effectief is, is het herhalen van de boodschap en volhouden. Ik ga naar netwerkbijeenkomsten bij de gemeente, ik leg contact met zelforganisaties, met sleutelfiguren. Het belangrijkste is dat de boodschap of het project in beeld blijft. Je moet het blijven aanzwengelen. Volhouden, volhouden. Op een gegeven moment ontstaat er 'mond-tot-mondreclame' via de sleutelfiguren en vervolgens hun achterban. Zo komt het vanuit henzelf dat zij in actie komen." "Het is zonde dat dit project is afgerond. Dat gebeurt vaak. Er wordt dan tijdelijk veel energie gestoken in bijvoorbeeld het mobiliseren van Turkse vrouwen in het vrijwilligerswerk en als de periode erop zit, trekt men de handen er vanaf. En die vrouwen dan? Die vragen zich af wat ze moeten doen. Voor mij is het zeker - en ik hamer er zo op omdat ik er zo achter sta - dat begeleiding op maat nodig is. Die moet gericht zijn op zelfstandigheid. Het is wel de bedoeling het op een gegeven moment los te laten, het terug te geven aan de deelnemers. Je moet nooit te vroeg loslaten. Dat is toch zonde van al dat werk? Nooit stoppen, maar doorgaan."

Bertrud Marsman denkt overigens dat oudere migranten uitermate geschikt zijn voor vrijwilligerswerk in de zorg. Ouderen hebben volgens haar meer geduld, levenservaring en bieden graag aan wat ze zelf gedurende hun leven hebben geleerd. "Deze ouderen hebben heel veel talenten. Talenten die niet vaak naar boven komen, maar waar wel aanspraak op gemaakt zou moeten worden. Deze kwaliteiten moeten opgegraven worden, want de ouderen weten vaak zelf de weg niet. Via een organisatie als de Vrijwilligerscentrale is die weg makkelijker." Wat tevens steeds weer terugkomt bij succesvolle projecten als essentiële factor is persoonlijk contact. Als een organisatie oudere migranten wil bereiken dan zijn ontmoetingen onontbeerlijk, een folder alleen zal onvoldoende zijn. Contact met andere oudere migranten bij activiteiten en bijeenkomsten worden meestal als prettig ervaren door de deelnemers. "Het mag ook leuk zijn", zegt Van der Aalsvoort. "Mensen zeggen wel: we willen vaker bij elkaar komen. Ze zeggen nooit: we willen voorlichting. De combinatie ontmoeting en voorlichting werkt goed bij dit soort projecten. Twee vliegen in een klap dus."



"Het is wel belangrijk dat de activiteiten aansluiten bij wat de deelnemers willen en leuk vinden. Daar schort het nog wel eens aan. Een veelgehoorde klacht is dat de aangeboden activiteiten 'te wit' zijn. Je kunt wel kienen gaan aanbieden, maar een Chinese oudere loopt nu eenmaal eerder warm voor Mahjong."

Een gouden verbond vormen organisaties als Swon, het seniorennetwerk, en zelforganisaties, zoals Turkse en Marokkaanse clubs voor bijvoorbeeld vrouwen, politiek of religie. Van der Aalsvoort van Swon: "Wij hebben de organisatiegraad, de zelforganisaties hebben het bereik dat nodig is. Wij hebben wel de expertise om activiteiten en projecten te organiseren, maar voor ons is het moeilijk om de doelgroep te bereiken. Veel zelforganisaties zijn minder toegerust voor het organiseren, maar hebben gemakkelijker contact met migranten. Samen kunnen we mooie dingen organiseren, waarbij gezelligheid samengaat met voorlichting."

"Contact tussen Nederlandse senioren en oudere migranten is vaak moeilijk", legt ze uit, "omdat er letterlijk en figuurlijk een afstand is. Men spreekt elkaars taal niet,

is onbekend met de cultuur. Mensen willen over het algemeen wel contact, maar er is nogal eens sprake van wederzijdse vooroordelen: 'zij zijn toch anders.'" Hierin kunnen zelforganisaties de drempel verlagen, samen met reguliere organisaties. Elk heeft een eigen expertise. De ene organisatie is gericht op het terugdringen van eenzaamheid bij ouderen, maar is niet specifiek gericht op migranten. Bij de andere organisatie is het juist omgekeerd. Samen kunnen ze elkaar perfect aanvullen."

Kortom

Effectieve factoren voor empowerment van oudere migranten zijn:

- Samenwerking tussen reguliere organisaties en zelforganisaties, om de krachten (organisatiegraad versus bereik) te bundelen.
- Vraaggericht aanbieden. Een Chinese oudere loopt eerder warm voor een potje Mahjong dan voor kienen.
- Daarbij aansluitend: oog hebben voor de verschillen tussen allochtone en autochtone ouderen, zonder stigmatiserend te zijn of tunnelvisie te ontwikkelen.
- Het nuttige verenigen met het aangename. Voorlichting komt beter aan, als er een leuke activiteit aan gekoppeld is.
- Persoonlijk contact. ●

Martine Iedema is freelance tekstschrijver, journalist, eindredacteur en trainer (www.schrijfmenu.nl)

Bronnen & literatuur:

M. de Gruijter en R. Verwijs, *Praktijken voor de aanpak van eenzaamheid bij oudere migranten*. (zie literatuurlijst).
Iedema, M. Traject geeft bestaan allochtone vrouwen meerwaarde. In: *De Nijmeegse Stadskrant*, december, 2007.
T. Meulenkamp, e.a. *Kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg*. (zie literatuurlijst).

<http://ec.europa.eu>
<http://www.duizendeneenkracht.nl>
<http://www.vrijwilligerswerkregionaal.nl>
<http://www.zilverenkracht.nl>
<http://www.ivc-nijmegen.nl>
<http://www.eenzaam.nl> (website van de coalitie erbij, nationale coalitie tegen eenzaamheid)