

## ADVIES RAAD VAN OUDEREN - ZINGEVING

November 2019

### DE ADVIESVRAAG, DE URGENTIE EN DE OPZET VAN HET ADVIES

Het vierde advies dat het ministerie van VWS aan de Raad van Ouderen heeft gevraagd, gaat over zingeving. De vraag is hoe zingeving (levensvragen en ertoe doen) opgepakt kan worden en hoe dat eenzaamheid kan verminderen. VWS vroeg de Raad 'Hoe maken we zingevingsvragen (en -activiteiten) laagdrempeliger en toegankelijk zodat ouderen zich daadwerkelijk minder eenzaam voelen?'

Deze vragen veronderstellen een relatie tussen eenzaamheid en zingeving. Beide onderwerpen krijgen momenteel veel aandacht als gevolg van een breed gevoel van mededogen met mensen die eenzaam zijn en met mensen die een gebrek aan zingeving ervaren. De medemens mag niet verkommeren. Het verminderen van eenzaamheid, of er beter mee leren omgaan, en het bevorderen van zingeving leiden tot een groter welbevinden. Dit is naar onze mening het hoofddoel.

Omdat al meer bekend is over eenzaamheid en er veel aanbod is om eenzaamheid te verminderen, leggen we het accent op zingeving. De aanbevelingen zijn voor de totale samenleving.

#### Aanbeveling 1

De relatie tussen eenzaamheid en zingeving vraagt diepgaande studie. Onduidelijk is bijvoorbeeld in hoeverre het verminderen van eenzaamheid een belangrijke voorwaarde is om tot meer zingeving te komen, en of meer zingeving altijd leidt tot minder eenzaamheid. Het gebrek aan zingeving komt het meest voor bij existentiële eenzaamheid. Maar ook dan is niet duidelijk of dit altijd 1 op 1 een relatie heeft met eenzaamheid.

Machteld Huber, bekend van haar concept Positieve Gezondheid, geeft aan dat zingeving de meest gezondmakende factor is. Een reden te meer om dit belangrijke onderwerp verder te onderzoeken.

Omdat dit een complex onderwerp is, geven we in dit advies eerst wat achtergrondinformatie over zingeving. Daarnaast willen we dit onderwerp plaatsen in de huidige wereld van ouderen. Vervolgens geven we weer wat ouderen zelf als een zinvol bestaan beschouwen met de aantekening dat de mogelijkheden van de overheid om hierin te sturen beperkt zijn. Vanuit het perspectief van de ouderen zelf geven we diverse concrete aanbevelingen voor verschillende partijen. Allereerst voor de ouderen zelf, de mantelzorgers en vrijwilligers, voor de opvoeding en scholing, alle overheidslagen, maatschappelijke organisaties en private partijen, eerstelijnszorg en andere professionele zorg. De Raad van Ouderen verwacht een zinvolle bijdrage te leveren aan de implementatie van de professionele geestelijke zorg in de thuissituatie door in dit advies de vraagkant in beeld te brengen. Ondanks dat er grote behoefte is aan meer professionele zorg, blijft de aandacht voor zingeving in het dagelijks leven heel belangrijk.

### ACHTERGROND ZINGEVING

Eenzaamheid is het gevoel niet verbonden te zijn met de mensen om je heen en met de wereld. We onderscheiden verschillende soorten eenzaamheid: sociale eenzaamheid (isolement, gemis van contacten); emotionele eenzaamheid (geen betekenisvolle contacten) en existentiële eenzaamheid (gevoel van zinloosheid, levensvragen niet kunnen delen).

Eenzaamheid is een heel persoonlijke beleving. De behoefte aan contact is per persoon heel verschillend. Ook de behoefte aan de intensiteit van het contact verschilt voor iedereen. De aandacht in de samenleving beperkt zich tot dusver grotendeels tot sociale eenzaamheid en is sterk aanbodgericht.

Zingeving heeft vaak met eenzaamheid te maken en wordt het meest gemist bij emotionele eenzaamheid en bij existentiële eenzaamheid. Zingeving is een innerlijk proces en kan niet bevorderd worden met louter gezellige activiteiten. Werken aan zingeving is veel meer een bewustwordingsproces. Zingevingsvragen komen op alle leeftijden voor, maar het gemis van een toekomstperspectief kan bij ouderen tot een gebrek aan zingeving leiden. Als kind worden we opgevoed en geschoold om een bijdrage te leveren aan de samenleving, als volwassenen worden we geacht die bijdrage te leveren en als we oud zijn wordt er niets meer verwacht.

De filosoof René Gude geeft vier betekenissen aan zingeving:

- 1 Het fysieke/zinnelijke: er zin in hebben, vitaliteit, het lustvolle, eten, bewegen en fysiek contact.
- 2 Het zintuiglijke: het esthetische, het schone zoals kunst, muziek en natuur.
- 3 Het zinrijke: het rationele, dat je in staat bent te verwoorden of te uiten wat je doet of moet doen en wat je belangrijk vindt, een eigen leven leiden, erkenning van je identiteit en autonomie.
- 4 Het zinvolle: wat is jouw doel in het leven en wat geeft jou voldoening/zin in het leven.

Hij vat dit samen in: 'Zin is de flow die ontstaat als je vermogens, je lustgevoelen, je zintuigen, je verstand en je wil worden geactiveerd. Liefst samen met anderen.'

Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, onderscheidt vijf sociale behoeften bij ouderen:

- 1 Hechting: verbondenheid met familie, vrienden, buurt of clubs.
- 2 Integratie: onderdeel zijn van een groter geheel, mee kunnen doen.
- 3 Waardering: ertoe doen en van betekenis zijn (los van baan, opleiding en status).
- 4 Zorg/liefde: warmte ervaren van naasten.
- 5 Sociale steun: hulp durven en kunnen vragen en geven.

Zij legt in haar white paper<sup>1</sup> de relatie tussen eenzaamheid en zingeving bij ouderen uit. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies van dierbaren, ernstige gezondheidsproblemen of mentale achteruitgang, zijn onomkeerbaar. Zij leiden niet alleen tot eenzaamheid maar roepen ook vragen op over de zin van het leven.

Waar René Gude het over zingeving in het algemeen heeft, gaat Anja Machielse in op de sociale behoefte van ouderen. Zij legt met name een relatie tussen onomkeerbare processen en eenzaamheid en gebrek aan zingeving. Dit is sterk persoonsafhankelijk. Iemand die zijn leven lang weinig contacten had en weinig uitdaging zoekt zal bij het ouder worden waarschijnlijk nog stiller gaan leven en niet openstaan voor nieuwe uitdagingen. Maar het kan ook zijn dat iemand op latere leeftijd met veel minder contact en bezigheden tevreden is. Of dat het dan pas gaat opbreken. De diversiteit onder ouderen maakt het onmogelijk om met algemene, voor iedereen werkende, interventies te komen.

### **Aanbeveling 2**

Het is van belang aandacht te hebben voor de persoon, het individuele proces en de specifieke vraag en geen paniklare oplossingen aan te bieden met de verwachting dat zij bij iedereen helpen.

Er is een grote variëteit aan interventies nodig omdat dan de kans dat zoveel mogelijk mensen bereikt worden het grootste is.

## **ZINGEVING IN DEZE TIJD**

Allereerst is het goed te beseffen dat eenzaamheid veel bij ouderen voorkomt en dat dit deels een onvermijdelijk proces is. Vitaliteit en mobiliteit worden minder bij het ouder worden, het gevoel niet meer bij de veranderende samenleving te horen neemt toe, net als het gevoel niet gewaardeerd en gerespecteerd te worden vanwege kosten, lasten en 'nutteloosheid'. Dit versterkt het gevoel dat je er niet meer toe doet, een belangrijk aspect van zingeving. Maar ook ogenschijnlijk kleine gebeurtenissen zoals de kapper of pedicure die met pensioen gaat,

---

<sup>1</sup> [Eenzaamheid en zingeving](#). Prof. Dr. Anja Machielse, Universiteit voor Humanistiek.

geeft een verschraving van vertrouwde en persoonlijke contacten. Het naar binnen keren is een veel voorkomende ontwikkeling in de derde en vierde levensfase. Het gaat dus niet alleen om het voorkomen of verhelpen van eenzaamheid maar vooral om er beter mee om te leren gaan. Je moet ermee dealen. Door acceptatie en controle over het leven kan zingeving weer aan terrein winnen. Dit is van alle tijden.

Factoren die wel tijdgebonden zijn: langer thuis wonen (met daardoor een groter appel op zelfredzaamheid en verantwoordelijkheid voor de sociale contacten en eventuele geestelijke zorg), kinderen en familie die meestal niet meer om de hoek wonen, kleinere families, versobering welzijnswerk door bezuinigingen in veel gemeenten, ontkerkelijking, individualisering, arbeidsparticipatie van vrouwen, medicalisering, armoede en het toenemend aantal alleenstaanden.

Dit zijn allemaal factoren die zingeving bemoeilijken omdat betekenisvolle contacten met gelijkgestemden niet meer vanzelfsprekend zijn maar opgezocht moeten worden. Nieuwe uitdagingen en ontwikkelingen zijn moeilijker te realiseren als je een smalle beurs hebt of geïsoleerd leeft. De ouderen van nu zijn opgegroeid in een periode waarin de wereld er heel anders uitzag. Niet iedereen heeft die omschakeling goed kunnen maken. Ouderen in de derde levensfase (vanaf 60 jaar) hebben dat bewuster meegemaakt en hebben zich er op in kunnen stellen. Ouderen boven de 85 jaar hebben vaak een ander maatschappijbeeld over de rol van de overheid (verzorgingsstaat) en minder digitale vaardigheden. De komende decennia zal het aantal ouderen toenemen. Daar zal de samenleving aan moeten wennen: een nieuwe generatie ouderen die actief aan de samenleving willen deelnemen omdat zij daar zingeving aan ontlene.

Daarnaast zijn er ook factoren die cultuurgebonden zijn. Wanneer je opgegroeid bent en leeft in een cultuur waar de groep centraal staat, ervaar je meer steun en contact, maar bij het wegvallen kun je je minder goed redden. Uit de migrantenachterban van de Raad van Ouderen komen signalen dat vrouwen en mannen andere oplossingen zoeken. Waar vrouwen meer openstaan voor clubjes en gezamenlijke activiteiten, zoeken mannen de contacten vaak via de moskee of theehuizen. Dit vraagt een meer genderspecifieke aanpak. De bereidheid tot het volgen van cursussen en zelf actie ondernemen is bij migrantenvrouwen en -mannen soms minder dan bij autochtone ouderen. Dit vraagt een actievere rol van buurtteams en sleutelfiguren.

## PERSOONLIJKE BEKENTENISSEN OVER EENZAAMHEID EN ZINGEVING

De Raad van Ouderen heeft zijn achterban gevraagd wat het leven zinvol maakt. Wat heeft betekenis, waar staat iemand voor op, waar wordt iemand blij van? In de persoonlijke antwoorden komen veel elementen terug die René Gude en Anja Machielse noemen:

- Het leven bestaat zolang het voor jou voldoende 'zin' heeft met een of meer voor jou bereikbare en belonende doelen. Dat is heel subjectief. Mensen geven zelf betekenis aan hun leven.
- Opvallend veel ouderen noemen het gezinsleven als eerste. De verbinding met dierbaren. *'Als mijn volwassen dochters mij niet meer nodig hebben, is mijn leven zinloos.'*
- Zorg geven wordt ook veel genoemd. Zowel mantelzorg, als zorg voor kleinkinderen en huisdieren. *'Mijn man kan alleen zijn rechterarm nog bewegen. Hij vindt zijn leven zinvol, dus daarom is mijn leven ook zinvol.'*
- Bijdrage leveren aan de samenleving door vrijwilligerswerk of bestuurswerk. *'Ik wil mensen helpen die meer pech in het leven hebben gehad.'*
- Iets leren en blijven ontwikkelen, zoals een taal, schaken, bridgen et cetera.
- Persoonlijke perspectieven, zoals afkicken van verslavingen (roken, drugs, antipsychotica en pijnstillers). Het verbeteren van de kwaliteit van leven is daarbij het streven.
- Het vermogen om zelf richting te geven aan je leven, zelfbeschikking. *'Dat ik overal met mijn auto heen kan, is voor mij heel belangrijk.'*
- Een nieuwe fase met nieuwe mogelijkheden (het volgende hoofdstuk in je persoonlijke boek) ook al stimuleren anderen je daar vaak niet in.

- iets achterlaten voor volgende generaties. Stamboom, kunst, beschermen oude ambachten of een kookboek. *'Mijn bejaarde moeder heeft niets met clubjes, maar kookt voor de hele familie en voor vrienden. Ik heb al haar recepten uitgegeven in boekvorm en uitgedeeld.'*
- Blijven meedoen met mijn clubje (zwemmen, tuinclubje).
- Er worden opvallend veel kleine activiteiten dicht bij huis genoemd die belangrijk zijn, zoals burenhulp.
- *'Iemand om van te houden, iets om naar uit te kijken en iets te doen hebben.'*
- *'Ik denk dat de omgeving het gebrek aan zingeving bij ouderen niet accepteert, terwijl de persoon in kwestie dat in het kader van een voltooid leven wel heeft geaccepteerd'.*

Opvallend is dat ouderen moeilijk woorden kunnen vinden om hun mening hierover weer te geven. Er is doorgaans sprake van een zingevingsvraag bij gebrek aan zinbeleving. Als je in een hiernamaals gelooft, dan ligt daar ook vaak een deel van de zingeving. De meeste mensen zoeken het helemaal in het leven zelf. Zingevingsvragen hebben de neiging om uit zichzelf hoogdrempelig te zijn. De zogenoemde trage vragen - waar je niet direct een antwoord hebt, waar geen antwoord voor is of waarop het antwoord in de loop der jaren steeds verandert - zijn lastig te stellen en ook lastig te beantwoorden. Deze vragen zijn persoonsgebonden en uniek. Ook is niet iedereen zich ervan bewust wat zijn of haar leven zinvol maakt en ook niet iedereen kan daar de juiste woorden voor vinden. Maar dat wil niet zeggen dat het geen grote rol kan spelen in iemands leven. Alternatieve vragen zijn dan: *'Waar word je blij van?', 'Waar lig je wakker van?', 'Hoe kun je verder leven zoals je gewend bent?', 'Waarom heeft het voor jou zin om verder te leven?'* Deze vragen leiden vaak wel tot een gesprek over levensvragen, zonder dat het woord 'zingeving' nodig is. De vraag *'Waar zou je heen gaan als je met levensvragen worstelt?'* is nog moeilijker te beantwoorden.

### **Aanbeveling 3**

De term zingeving is niet voor iedereen duidelijk. Voor sommigen heeft het - ten onrechte - louter een levensbeschouwelijke betekenis. Belangrijk is dat er andere woorden en begrippen gebruikt worden. 'Levensvragen' en 'Wat maakt je leven zinvol?' lijken momenteel het meest passend. Het is van belang dat de termen aansluiten bij de leefwereld van verschillende doelgroepen. Van 'waar wordt je blij van?' tot 'levenskunst'.

### **APPÈL OP OUDEREN ZELF**

Het inzicht van de oudere zelf is de belangrijkste katalysator voor een zinvol bestaan. Het zou goed zijn als er meer bekendheid is over de levensloop, zodat ouderen zich daar tijdig op kunnen instellen (Zie advies van de Raad van Ouderen ['Voorbereiden op ouder worden'](#) juni 2019). Dit start al ver voor de pensioendatum. Zinvol bezig zijn geeft bij de meeste ouderen meer voldoening dan alleen genieten. Maar ook het genieten kan vaak actiever. Genieten van natuur en cultuur, zoals muziek, kan op latere leeftijd worden opgepakt of uitgebreid. Het reflecteren op levenservaringen past ook bij deze fase en kan tot verrijking leiden. Scholing en geestelijke vorming kan daarbij behulpzaam zijn.

Als mensen zich beter realiseren dat het onvermijdelijk is dat familie en vrienden gaan wegvallen en de mobiliteit op termijn vermindert, kunnen zij investeren in contacten dicht bij huis. Het konvooi aan hulpverleners en contacten moet je zelf onderhouden en steeds aanvullen. Juist in deze fase gaan veel mensen hun ervaringen uit hun verleden herkauwen. Veelal lukt het om daar een andere duiding aan te geven. Dit kan helend werken en geeft geestelijke rust. Maar ook moet je je realiseren dat het leven uiteindelijk stiller wordt en je misschien met eenzaamheid moet leren omgaan en je ermee moet verzoenen. De 'onvermijdelijke' eenzaamheid waarin we metgezel van onszelf worden, ofwel de 'spirituele rijkdom van de ouderdom', hoeft niet altijd negatief te zijn.

### **Aanbeveling 4**

Er zijn veel campagnes nodig over de realiteit van het ouder worden en de voorbereiding op de derde fase. Deze campagnes zijn zowel van de overheid, de eerste lijnszorg, zorgverzekeraars en de media. De campagne in het najaar 2019 van het dagblad Trouw over de YEP's was een goed en

gewaardeerd voorbeeld. In alle campagnes is het van belang een sterk appel te doen op de oudere zelf, omdat die primair verantwoordelijk is voor goed oud worden.

### **FYSIEK CONTACT EN RELATIEBEMIDDELING**

De behoefte aan fysiek contact blijft ook bij ouderen aanwezig en het gemis kan bijdragen aan gebrek aan zingeving. Zowel in relaties maar ook als je alleen staat of komt te staan, bij fysieke beperkingen en in verpleeghuizen. De handelingsverlegenheid van ouderen en professionals bij fysiek contact is vaak een belemmerende factor. De mogelijkheden - zoals massages, dansen, sekswerkers in verpleeghuizen et cetera - verdienen meer bekendheid. Ook huisdieren kunnen voor een deel aan de behoefte aan fysiek contact voldoen. Wanneer de zorg voor een huisdier te zwaar is kan een deeltijdhond ook een optie zijn. Stichting OPOEH bemiddelt hierin. Dit is niet alleen van belang voor meer fysiek contact maar ook voor meer bewegen en meer contacten met andere mensen. Relatiebemiddeling voor ouderen is eveneens van groot belang. Het vinden van een nieuwe partner of nieuwe vrienden is lastig voor ouderen, terwijl de behoefte aan intimiteit en persoonlijk contact blijft. Er voor iemand toe doen blijft belangrijk. Humor kan bijdragen aan herkenning en relativering, zoals het stripboek 'Bloesems in de herfst'.

#### **Aanbeveling 5**

Meer bekendheid geven aan relatiebemiddeling en de mogelijkheden voor fysiek contact voor ouderen. Ook hier is veiligheid een belangrijk aandachtspunt.

### **OPVOEDING EN SCHOLING**

Het jong trainen van veerkracht en weerbaarheid kan levenslang profijt geven. Leren omgaan met falen en verlies is ook heel wezenlijk. Mensen die op jonge leeftijd een gezond incasseringsvermogen ontwikkelen, zullen later niet alleen zichzelf beter kunnen helpen, maar kunnen ook anderen makkelijker tot steun zijn. Ook de bewustwording van je eigen behoeften, ervaren wat voldoening geeft en een bijdrage leveren aan de samenleving, zorgen voor zelfbewuste volwassenen en ouderen. Deze vaardigheden zouden tot kerndoelen moeten worden benoemd in het onderwijs van kleuters tot studenten. Jezelf vermaken als kind komt steeds minder voor. Terwijl dat in alle levensfasen, zeker ook bij het ouder worden, belangrijk is.

#### **Aanbeveling 6**

In onderwijs en opvoeding meer aandacht besteden aan persoonsontwikkeling en burgerschap. Deze vaardigheden tot kerndoelen benoemen in al het onderwijs.

### **ONDERSTEUNING DOOR EERSTELIJS ZORG EN WELZIJNSWERK**

De huisarts, de praktijkondersteuner huisarts (POH), de thuiszorg en de wijkteams hebben een signalerende functie. Gebrek aan zingeving wordt vaak niet herkend en er wordt te makkelijk een medische oplossing gezocht. Huisartsen die samenwerken met het welzijnswerk, sturen mensen makkelijker door naar sociale activiteiten (Welzijn op recept). Daarnaast zijn er huisartsen die meer gefocust zijn op ouderen, zoals de Dappere Dokters. Zij gaan in gesprek over ouder worden voordat er sprake is van een ernstige ziekte. De maatschappelijke ondersteuner in de praktijk kan een belangrijke rol vervullen.

Het zou goed zijn als er minder wisselingen zijn van thuiszorgmedewerkers bij ouderen. Het krijgen van een persoonlijke band is onmogelijk als er tien verschillende personen per week langskomen. Er is veel handelingsverlegenheid in het maken en onderhouden van onderlinge contacten. Deze vaardigheden zitten niet bij alle ouderen in het repertoire. Maar ook welzijnswerkers beheersen de technieken die passen bij ouderen niet altijd. Training van professionals en vrijwilligers is van belang zodat zij vervolgens ouderen kunnen helpen.

### **Aanbeveling 7**

In de opleiding en nascholing van huisartsen, POH en andere professionals zou meer aandacht moeten komen voor zingeving.

## **VOORWAARDEN SCHEPPEN DIE BETEKENISVOL CONTACT EN ZINGEVING BEVORDEREN**

Alle initiatieven die de cohesie in de buurt versterken zijn waardevol. Van buurtbbq's, buurtapps, wijkkamers, open eettafels, zorgcoöperaties tot hulpdiensten. De overheid en - vooral - burgerinitiatieven kunnen dit stimuleren. Als je elkaar niet kent, dan weet je ook niet wat de behoeften zijn en wat je voor elkaar kunt betekenen.

Er zouden meer mogelijkheden moeten komen om in je eigen cultuur oud te worden. Zowel voor migrantenouderen als voor ouderen met een uitgesproken levensstijl of mensen met specifieke beperkingen. De kans dat je met gelijkgestemden betekenisvol contact maakt en houdt is dan vele malen groter dan wanneer je wordt omringd door een cultuur die je vreemd is. Ouderen die kleiner of comfortabeler willen wonen zouden voorrang moeten krijgen in hun eigen wijk, zodat bestaande contacten blijven bestaan en de omgeving vertrouwd blijft. Dit geldt ook voor verpleeghuizen. (Zie advies [Raad van Ouderen over de keuzemogelijkheden bij verpleeghuizen](#) april 2019). De variëteit aan woonvormen voor ouderen verdient meer aandacht (Knarrenhof, kangoeroewoningen, verzorgingshuizen nieuwe stijl). De inrichting van de openbare ruimte kan het contact tussen ouderen bevorderen. Bankjes maken de actieradius van ouderen groter. Ook de oversteektijd bij verkeerslichten kan een belemmering zijn om op pad te gaan. Digitale ontwikkelingen kunnen het gevoel van uitsluiting versterken, maar bieden ook nieuwe mogelijkheden voor contact als ouderen minder mobiel worden. Dat kan de autonomie van ouderen langer in stand houden. Interactieve spelen kunnen prikkelen, plezier geven en contacten bevorderen. De mogelijkheden van ICT worden jaarlijks groter. Deze mogelijkheden toegankelijk maken voor ouderen en het trainen van vaardigheden zijn belangrijk. Waarbij de bescherming van persoonlijke data geborgd moet worden.

### **Aanbeveling 8**

Buurtprojecten, een goede inrichting van de openbare ruimte, meer woonvormen voor gelijkgestemden en het gebruik en de toegankelijkheid van techniek en ICT bevorderen betekenisvol contact en zin in leven. In het ondersteuningaanbod moet een glijdende schaal komen van familie, burens en vrienden, tot goed opgeleide vrijwilligers en tot slot professionele geestelijke zorg.

## **ZINGEVINGSVRAGEN HERKENNEN EN ACTIVITEITEN LAAGDREMPELIGER MAKEN**

Mantelzorgers en zorgvrijwilligers moeten worden ondersteund om levensvragen beter te leren herkennen. Daarnaast is het geven van mantelzorg en vrijwilligerszorg vaak ook een belangrijke zingevende factor voor de oudere zelf. Dit vraagt bij intensieve trajecten ook om ondersteuning van de mantelzorger en vrijwilliger zodat zij dit langer op een goede manier kunnen volhouden. Investeren in mantelzorgers en vrijwilligers dient zowel henzelf als ook de zorgvrager op het gebied van zingeving.

Projecten als 'In je Uppie' stimuleren ouderen om over diepere gevoelens te praten en open te staan voor nieuwe ontwikkelingen. Rouwverwerking zou in vele vormen voor iedereen makkelijker toegankelijk moeten zijn. Het verlies van een partner is vaak het begin van ernstige eenzaamheid en gebrek aan zingeving en is daardoor voor velen een kantelpunt in het leven.

Door de ontkerkelijking heeft meer dan de helft van de ouderen geen band met een kerk. Door het langer thuis wonen, zijn ouderen zelf verantwoordelijk geworden voor hun geestelijke zorg. Omdat niet-gelovigen het bestaan van humanistische geestelijke zorg vaak niet kennen, is meer bekendheid gewenst. Een film in

wachtkamers van gezondheidscentra en apotheken kan wijzen op de mogelijkheid van alle vormen van geestelijke zorg voor de verschillende levensbeschouwingen. Zorg is immers meer dan medisch.

#### **Aanbeveling 9**

Steunen van mantelzorgers en zorgvrijwilligers, gespreksgroepen, rouwverwerking en meer bekendheid over geestelijke zorg kan de toegang tot zingevingsvragen en -activiteiten makkelijker maken.

### **BIJZONDERE GROEPEN**

De Raad van Ouderen vraagt aandacht voor enkele bijzondere groepen ouderen. Allereerst voor de mensen met dementie en GGZ-problematiek, voor mensen met een verstandelijke beperking en voor de mantelzorgers van deze groepen. Maar bovenal ook voor ex-mantelzorgers. Zij hebben door het verlenen van soms jarenlange intensieve zorg hun eigen netwerk en bezigheden verwaarloosd. Na het overlijden van hun partner of ouder verliezen zij niet alleen hun zingevende bezigheden, maar moeten zij ook het verlies van naaste verwerken en tegelijkertijd hun leven weer vorm geven. Ook is meer kennis nodig over gehoor- en gezichtsproblemen van ouderen en de gevolgen daarvan. Juist hier is in verbinding blijven vaak een groot obstakel terwijl de behoefte heel groot is.

We vragen ook specifiek aandacht voor mensen met een lage sociaaleconomische status (SES). In veel gevallen gaat het om migrantenouderen. Zij zijn vaak laaggeletterd, beheersen de taal niet, hebben een slechte gezondheid en leven in armoede en eenzaamheid. Er is veel schaamte en zij zijn minder vaardig in het vragen van hulp. Zij zijn moeilijker te bereiken en daarom zijn sleutelfiguren van belang. Hun belevingswereld is mede door hun migratiegeschiedenis anders. Interventies moeten daarop worden aangepast.

#### **Aanbeveling 10**

Extra en speciale aandacht is nodig voor (ex-)mantelzorgers, ouderen met een lage SES (zoals migrantenouderen), ouderen met dementie en GGZ-problematiek, ouderen met verstandelijke beperkingen en ouderen met gehoor- en visusproblemen.

### **BEELDVORMING OVER OUDEREN**

Het beeld over ouderen in de samenleving - en daardoor van ouderen over zichzelf - is vaak negatief. Interventies die bijdragen aan een cultuuromslag over dit denken zijn wenselijk. Met pensioen gaan is veel meer dan stoppen met betaald werken, het is de start van een volwaardige nieuwe levensfase met nieuwe mogelijkheden. Zie het eerste advies van de Raad van Ouderen over de [Waarde van Ouder Worden](#), januari 2019.

#### **Aanbeveling 11**

De adviezen uit 'De waarde van ouder worden' dragen bij aan een andere beeldvorming over en door ouderen en daardoor aan zingeving bij ouderen.

### **ONDERZOEK EN FINANCIERING**

Gezien de urgentie van zingeving voor de gezondheid en het welbevinden van ouderen, vindt de Raad diepgaand onderzoek naar de effectiviteit van bovengenoemde interventies belangrijk. De Raad verwacht dat investeringen in het verminderen van eenzaamheid, het leren omgaan met eenzaamheid en het verhogen van de zingeving zichzelf terugverdienen omdat de zorgkosten in veel gevallen zullen afnemen. Maar dat vraagt wel investering.

**Aanbeveling 12**

De Raad van Ouderen adviseert meer te investeren in bovengenoemde interventies en in onderzoek naar de effectiviteit van deze interventies. De Raad verwacht dat veel interventies zichzelf terugverdienen.

**SAMENVATTING**

Oprechte aandacht voor ouderen in het dagelijkse leven, een goede voorbereiding op de derde levensfase en faciliteren dat ouderen op eigen wijze aan de samenleving kunnen blijven deelnemen zijn de belangrijkste succesfactoren voor betekenisvol contact en een zinvol bestaan.

De Raad van Ouderen wil graag betrokken blijven bij de uitwerking van dit advies en zonodig landelijk of regionaal monitoring en onderzoek promoten bij onze regionale partners.