ADVIES RAAD VAN OUDEREN INITIATIEVEN IN TIJDEN VAN CORONA

NOVEMBER 2020

INLEIDING BIJ DE ADVIESVRAAG

Minister Hugo de Jonge van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft de Raad van Ouderen gevraagd advies uit te brengen over initiatieven ontstaan in tijden van corona die naar de mening van de Raad behouden moeten blijven.

De Raad heeft daartoe de eigen achterban geraadpleegd en een enquête uitgezet in de regionale ouderendelegaties. Er zijn 137 ingevulde enquêtes ontvangen.

Met het oog op de uitbraak van de tweede golf is de Raad van mening dat het juist nu van groot belang is om kansrijke initiatieven die zijn ontstaan tijdens de eerste golf te versterken of waar nodig nieuw leven in te blazen. De komende maanden wordt er een groot beroep gedaan op de toch al fragiele cohesie en solidariteit in de samenleving. De komende wintermaanden zullen dan naar mening van de Raad voor extra druk zorgen. Woorden als vermoeidheid, moedeloosheid, gebrek aan perspectief, angst en hoe houden we het vol horen we zeker in deze tijden steeds vaker. Daar moeten we samen een antwoord op vinden zonder dat we het wiel opnieuw uitvinden. Er zijn inmiddels voldoende voorbeelden van initiatieven die bijdragen aan meer duurzame betrokkenheid tussen burgers. De Raad ziet het als een belangrijke uitdaging dat de verdere uitrol van deze initiatieven wordt bevorderd.

Deze adviesaanvraag bestaat voor de Raad uit twee delen:

1. Welke initiatieven zijn ontstaan tijdens corona?

Na de eerste uitbraak hebben zorg- en welzijnsinstellingen en vrijwilligersorganisaties (waaronder veel seniorenorganisaties) in veel gemeenten onafhankelijk van elkaar dan wel gezamenlijk tal van initiatieven genomen om de kwaliteit van leven van zelfstandig of in het verpleeghuis wonende ouderen, zo goed mogelijk in stand te houden. Tevens zijn er de nodige particuliere en bedrijfsinitiatieven opgezet om groepen die het zwaar hebben te ondersteunen.
Deze initiatieven varieerden van uitbreiding van bestaande initiatieven tot het opzetten van compleet nieuwe initiatieven.

Hierbij moet in aanmerking worden genomen dat het begrip *nieuw initiatief* relatief is. Wat de ene wijk, gemeente of lokale seniorenorganisaties als nieuw ervaart, kan ergens anders al jaren bestaande praktijk zijn. Dat maakt het moeilijk om een lijst te maken van initiatieven die specifiek tijdens corona zijn ontstaan.

2. Welke initiatieven moeten naar de mening van de Raad behouden blijven?

Bij het beantwoorden van deze vraag kunnen we kort zijn:

Elk initiatief dat bedoeld of onbedoeld een bijdrage heeft geleverd aan:

- het beschermen van kwetsbaren zonder verlies van kwaliteit van leven;
- vergroten van de sociale verbondenheid en meer omzien naar elkaar;
- zingeving en eenzaamheidsbestrijding;

moet naar mening van de Raad behouden blijven.

Antwoord van een respondent:

- Alles (bijna alles) is goed als 'oudere' maar uit eenzaamheid komt.

De adviesaanvraag betreft 'initiatieven ontstaan tijdens corona', maar de Raad heeft geconstateerd dat er ook activiteiten zijn verdwenen of gestopt als gevolg van corona. Bijvoorbeeld geen bezoek in verpleeghuizen en zorginstellingen, door volgens de Raad rigoureuze en soms ongenuanceerde, dan wel gebrekkig uitgelegde toepassing van de lockdown-maatregelen. Of het afschalen of stoppen van vervoer van en naar dagbesteding. Of het sluiten van buurthuizen en andere plekken waar ouderen met regelmaat bijeen kunnen komen, zelfs nadat de lockdown werd versoepeld. Dit zijn voorbeelden van 'initiatieven ontstaan tijdens corona' die wat de Raad betreft beter overwogen en beter uitgelegd moeten worden, dan wel direct kunnen worden geschrapt.

UITGANGSPUNTEN EN OVERWEGINGEN VAN DE RAAD BIJ DE ADVIESAANVRAAG

Bij het formuleren van dit advies heeft de Raad besloten zich te beperken tot initiatieven:

- voor en door ouderen;
- gericht op ouderen thuis en dan met name kwetsbare ouderen;
- gericht op sociale verbondenheid, omzien naar elkaar, zingeving en eenzaamheidsbestrijding;
- die (bedoeld en onbedoeld) bijdragen aan het dragelijk maken van de gevolgen van een gehele of gedeeltelijke lockdown;
- die eenvoudig op te zetten en te dupliceren zijn.

De Raad brengt bovenstaande focus aan omdat hij de indruk heeft gekregen uit diverse publicaties en eigen observaties dat (te) veel thuiswonende ouderen tijdens de lockdown beduidend minder zelfredzaam werden door de negatieve invloed op de mentale en fysieke gezondheid, met eenzaamheid tot gevolg. Daarnaast is de Raad van mening dat hoe gemakkelijker een initiatief te organiseren en te dupliceren is, hoe groter de kans op een brede uitrol. De Raad ziet namelijk dat spontaan ontstane initiatieven kansrijk zijn, maar ook dat soms initiatieven niet lukken door een gebrek aan kennis van de mogelijkheden en door een gebrek aan ondersteuning van vrijwilligers en/of faciliteiten door gemeenten en welzijnsorganisaties.

De Raad vindt het in dit advies van belang te benadrukken dat zorg in tijden van corona breder is dan alleen medische zorg, anderhalve meter, wel of geen mondkapjes en dergelijke. Juist aandacht voor ouderen, sociaal contact en betrokkenheid gaan hand in hand bij goede zorg- en dienstverlening.

Hoewel de Raad veel relevante en belangrijke initiatieven heeft gezien vanuit een medische invalshoek of achtergrond, hebben we besloten initiatieven met een medische component niet in dit advies mee te nemen. Ook initiatieven als resultaat van corona-protocollen laat de Raad buiten dit advies, zoals het in aangepaste vorm openhouden van dagbehandeling en dagopvang en op maat aandacht aan ouderen die in verpleeg- en verzorgingshuizen wonen. De reden om dit soort initiatieven niet in het advies mee te nemen is dat de Raad zich niet in staat acht om nut en noodzaak van dergelijke initiatieven op (medisch) inhoudelijke gronden te beoordelen.

Zie hiervoor ook eerdere uitgebrachte 'Advies tijdens Corona'[1] en de brief aan de minister op 8 juni 2020 over het vormgeven van een exit-strategie[2].

UITWERKING VAN DE ADVIESAANVRAAG

Voor een antwoord op de adviesaanvraag heeft de Raad via een enquête een achterbanraadpleging uitgevoerd. Naast eigen observaties, webresearch en ervaringsdeskundigheid heeft de Raad inzicht gekregen in de volgende vragen:

- Welke goede initiatieven zijn ontstaan of hebben zich versterkt op het gebied van 'omzien naar elkaar' voor mensen die thuis wonen?
- Welke initiatieven moeten behouden blijven in de toekomst? Zo nee, waarom niet. Zo ja, welke toegevoegde waarde heeft het initiatief als het behouden blijft?
- Verwacht men dat het initiatief vanzelf blijft bestaan als corona minder aanwezig is?
- Als dit niet vanzelf gaat; wat is dan nodig om initiatieven te behouden?
- Wat zijn de stappen die ouderen zelf concreet kunnen zetten om deze initiatieven te behouden?
- Wat heeft men nodig van externe partijen om goede initiatieven te behouden?

De uitkomsten van de achterbanraadpleging (137 respondenten[3]) en de praktijkervaringen van en informatie via de leden van de Raad, vormen de basis voor dit advies.

De Raad heeft geen onderzoek kunnen doen naar het effect van de genoemde initiatieven. Respondenten waren enthousiast maar de Raad heeft geen informatie kunnen verzamelen over het bewijsbaar positief effect van deze initiatieven op bijvoorbeeld het beperken van eenzaamheid. Positief was dat bijna 70 procent van de respondenten ervan overtuigd is dat het initiatief ook na corona blijft bestaan.

BELANGRIJKE CONCLUSIES

Op basis van alle feedback trekt de Raad de volgende conclusies.

1. BEHOEFTE AAN CONTACT

Rode draad in de antwoorden en ervaringen is, weinig verbazingwekkend: behoefte aan contact. **Thuiswonende ouderen hebben grote behoefte aan en het behouden van contact. Met name wanneer fysiek contact moeilijk, zo niet onmogelijk is.**

[1] https://www.beteroud.nl/raad-van-ouderen/advies-coronacrisis
[2] https://www.beteroud.nl/beteroud/media/documents/RvO-Brief-exit-strategie.pdf
[3] De respondenten zijn betrokken ouderen met een breed netwerk, aangezien de lijsten zijn uitgezet via de regionale delegaties van de Raad van Ouderen. Daarnaast weten we dat vertegenwoordigers van migranten-ouderen hebben gereageerd.

Dit betreft niet alleen contact met de eigen familie en vrienden, maar ook het belang van buurtcontact wordt met regelmaat genoemd.

Antwoorden van respondenten:

- Dagelijks even contact hebben is belangrijk.
- Vooral het behouden van onderling contact, ik doel dan op een grote groep senioren, die zich alleen en eenzaam hebben gevoeld.
- Betere contacten zijn ontstaan, langere gesprekken, meer interesse.

De Raad heeft geen grote verschillen in behoefte aan contact geconstateerd tussen specifieke groepen. Hoe aan deze contactbehoefte tegemoet kan worden gekomen, varieert. Hierbij moeten we ons realiseren dat veel ouderen en personen uit hun netwerk - niet alleen tijdens maar ook na het versoepelen van de lockdown - voorzichtig zijn met face-to-face contacten. Dit varieert van het vermijden van openbaar vervoer en bijeenkomsten in sportclub, buurthuis, of kerk tot verjaardagen, gezamenlijk autoritten en contacten met buurtbewoners.

2. INITIATIEVEN OM TE BEHOUDEN

Welke initiatieven moeten behouden blijven in de toekomst? Antwoorden van respondenten:

- Alles (bijna alles) is goed als 'oudere' maar uit de eenzaamheid komt.
- Steeds meer mensen wonen- al of niet gewenst - langer zelfstandig thuis; deze groep is hoe je het wendt of keert steeds kwetsbaarder in allerlei opzichten. Genoemde initiatieven dragen ertoe bij om de negatieve consequenties van deze ontwikkeling te beperken.

In totaal zijn 320 initiatieven met oplossingen voor behoud van contact onder onze aandacht gebracht, verdeeld naar :

- Beeldbellen (76x genoemd)
- Telefooncirkels (62x genoemd)
- Samen dingen doen zoals gezelschapsactiviteiten, boodschappen, eten (53x genoemd)
- WhatsApp groep opzetten (44x genoemd)
- Samen bewegen (37x genoemd)

Antwoorden van respondenten:

- Denk dat **beeldbellen** iets is wat je verder uit moet bouwen. Vraagt mogelijk wel enige digitale vaardigheid en er moeten drempels geslecht worden. Zou een bijdrage kunnen zijn aan het doorbreken c.q. voorkomen van een sociaal isolement. Het toont de fysieke en psychische conditie van beller.
- Buurt- **whatsapp** zou gestimuleerd kunnen worden doch daar verwacht ik geen wonderen van. Is handig en soms nuttig maar wordt veelal gebruikt door een beperkt aantal lieden.
- **Boodschappendiensten** zou ik willen beperken tot degene die fysiek/geestelijk niet zelf in staat zijn. Zodra het maar even kan zou ik willen stimuleren dat je gewoon zelf gaat.
- **Oefeningen** op het balkon vind ik een "corona" dingetje. Zoek een plek of een club om samen oefeningen te doen. De **sportschool** lijkt eng en is eigenlijk ook best wel saai maar je bent er wel even uit en het vraagt discipline. Past bij **bewustwording** (zelfstandigheid). Het is jouw lichaam en geest en daar zorg je voor.

Daarnaast werden initiatieven genoemd waarmee grotere groepen kunnen worden bereikt en die de Raad vermeldenswaardig vindt:

- E-mail-cirkels
- Lokale Nieuwsbrief
- Initiatieven door gemeenten gericht op specifieke doelgroepen zoals oudere migranten, ouderen met een risico op eenzaamheid door bijvoorbeeld het afschalen van dagopvang, ouderen met vraagverlegenheid etc.
- Belacties door zorgverzekeraars
- Aangepaste openingstijden door supermarkten

Antwoorden van respondenten:

- De gemeenten Rheden en Rozendaal hebben samen met twee vrijwilligersorganisaties aan alle inwoners boven de 75 jaar persoonlijk tot twee maal **een kaart gestuurd met als titel 'Wij denken aan u'.** Ook in de huis-aan-huisbladen heeft men een advertentie gezet. Op de kaart (en in de kranten) stond naast een bemoedigende tekst het aanbod om, als iemand zich alleen voelde, een **centraal telefoonnummer** te bellen, soms alleen voor een praatje of om hulp aan te vragen of hulp te bieden voor het doen van boodschappen etc. Dit is zeer gewaardeerd en er is veelvuldig van dit aanbod gebruik gemaakt.
- De burgemeester van Enschede schreef een **brief aan ouderen** om hen een hart onder riem te steken en **een lijst van betrouwbare contactgegevens**.
- De afdeling Zorgbemiddeling van mijn zorgverzekeraar zocht contact met oudere verzekerden om te **informeren of het goed ging** of ze wat voor verzekerden konden betekenen en of er zorgvragen waren. Gewoon een service zonder verborgen agendapunten.

3. RANDVOORWAARDEN

Organiseerbaarheid en de noodzaak van ondersteuning
Op basis van de feedback en rapportages (onder andere van het Sociaal Cultureel Planbureau[4] en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving[5]) heeft de Raad gekeken of het mogelijk is een indeling te maken naar de mate waarin ouderen zelf opzet en uitvoering van een initiatief kunnen organiseren. Dit is moeilijk gebleken: een initiatief is qua opzet en uitvoering voor de één appeltje-eitje en voor de ander moeilijk of zonder extra ondersteuning niet te doen. Daarbij komt dat er op dit moment nog geen lijst is van initiatieven waarvan de effectiviteit, aantal deelnemers en duurzaamheid is onderzocht.

Voor initiatieven als beeldbellen, WhatsAppgroepjes, e-mailcirkels en een lokale nieuwsbrief opzetten, is een zekere mate van digitale vaardigheid vereist. (Zie ook het Advies inzake ICT van de Raad[6]). Het opzetten van telefooncirkels en beweeggroepen gericht op het behouden van contact lijken op het oog laagdrempelig en makkelijk te organiseren maar kunnen in de praktijk ook op organisatorische problemen stuiten.

De Raad concludeert daarom dat laagdrempelige ondersteuning dichtbij, door experts, bijvoorbeeld door het beschikbaar stellen van een helpdesk, voor een aantal initiatiefnemers van groot belang is.

Continuïteit van initiatieven
De Raad is van mening dat initiatieven niet een eenmalig karakter moeten hebben omdat ze dan geen oplossing zijn voor een voortdurend gebrek aan verbondenheid met andere mensen dat ouderen kunnen ervaren. Hiermee doelt de Raad op acties zoals eenmalig een kopje koffie drinken, een bloemetje of kaartje sturen. Uit meerdere publicaties[7] blijkt dat dit soort acties wel sympathiek en goed bedoeld is, maar niet structureel bijdraagt aan het doorbreken van (het risico op) vereenzaming.

Kans op een groot en breed bereik
De Raad heeft gezocht naar initiatieven die breed inzetbaar zijn (niet alleen voor ouderen) en met een relatief lage investering in de vorm van geld of ondersteuning kunnen worden opgezet. Eén alles omvattend initiatief heeft de Raad helaas niet gevonden. De Raad realiseert zich terdege dat er altijd een groep thuiswonende ouderen is die tussen wal en schip valt omdat ze niet of moeilijk bereikbaar is, de hulpbronnen, vaardigheden of hardware niet heeft om volwaardig mee te doen of erg vraagverlegen is. Voor deze moeilijk bereikbare groepen van (meestal kwetsbare) ouderen moeten andere maatwerkoplossingen worden gevonden die buiten de scope van dit advies vallen.

---

[4] SCP: Zicht op de samenleving in coronatijd (https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/05/18/zicht-op-de-samenleving-in-coronatijd)
[5] RVS: Resultaten 3e Raadpleging (Samen)leven met corona (https://www.raadrvs.nl/documenten/publicaties/2020/09/18/derde-coronaraadpleging)
[6] Raad van Ouderen Advies ICT in zorg en welzijn https://www.beteroud.nl/voor-ouderen/raad-van-ouderen/advies-over-ict-in-zorg-en-welzijn
[7] Prof. Theo van Tilburg https://www.human.nl/lees/2019/interview-theo-van-tilburg.html

ADVIES VAN DE RAAD VAN OUDEREN AAN DE MINISTER

Het positieve van veel corona-initiatieven is dat ze zijn ontstaan vanuit de behoefte om iets voor elkaar over te hebben en iets voor iemand te kunnen betekenen. Maar zoals het SCP in zijn rapport 'Zicht op de samenleving in coronatijd' terecht opmerkt, kan de uitwerking van corona op de sociale cohesie en de onderlinge solidariteit twee kanten opgaan. Hoewel de Raad ook ervaart dat cohesie en solidariteit toenemen, , kunnen de pijlers van sociale cohesie onder druk komen te staan bij een voortdurende crisis. Voornamelijk door een stapeling van coronacrisis gerelateerde gevolgen bovenop reeds ingezette maatschappelijke ontwikkelingen met een negatief effect op cohesie en onderlinge solidariteit.

Het advies van de Raad van Ouderen aan de minister richt zich daarom op het voorkomen van druk op de sociale cohesie, door relatief laagdrempelige oplossingen in te zetten met een groot bereik.

De Raad van Ouderen adviseert de minister om samen met relevante stakeholders zoals gemeenten, welzijnsorganisaties, buurthuizen, kerkgenootschappen, ouderen(organisaties) en dergelijke te investeren in promotie en ondersteuning van initiatieven gericht op *de grote behoefte aan onderlinge contacten.*

Antwoord van een respondent:

Er is heel veel mogelijk op heel veel plekken, maar ik denk dat de overheid daarbij een leidende rol moet voeren en wel omdat zij met de op te halen expertise en landelijke richtlijnen, technische mogelijkheden kan promoten. Die dan weer door officiële partijen, lokale overheden en welzijns- en gezondheidsorganisaties uitgerold kunnen worden.

De Raad adviseert de minister zich daarbij - samen met genoemde stakeholders - in eerste instantie te richten op initiatieven zoals beeldbellen en belcirkels.

Naar de mening van de Raad kenmerken deze initiatieven zich als:

- Laagdrempelig te organiseren onder voorwaarde van gepaste ondersteuning
- Grote kans op continuïteit
- Anderen kunnen het snel overnemen (reproduceerbaarheid)

Beeldbellen (ofwel videobellen) is bellen met geluid én beeld en kan op verschillende apparaten (smartphone, tablet, computer) en met verschillende programma's (zoals Skype, WhatsApp, Facetime).

Bij het advies om primair in te zetten op beeldbellen en belcirkels heeft de Raad ook in zijn overwegingen meegenomen dat deze oplossingen bij kunnen dragen aan de oproep in het REIS-advies van de commissie Bos: GA DIGITAAL. Hiervoor moet echter wel voldoende ondersteuning aan ouderen geboden worden (zie ICT advies Raad van Ouderen).

Promotie is belangrijk om mensen bewust te maken van wat de initiatieven kunnen bieden; het heilzame van beeldbellen. Ondersteuning is belangrijk om prettig beeldbellen ook toegankelijk en mogelijk te maken. Ondersteuning kan op verschillende manieren gebeuren. Deze kan lokaal gevraagd en geboden worden. De Raad van Ouderen adviseert de minister om landelijk een **breed toegankelijke centrale plek te creëren waar organisaties en burgers terecht kunnen met hulpvragen over beeldbellen en telefooncirkels**. Deze ondersteuning dient vervolgens ook benut te worden voor een lokaal vervolg met ondersteuning dichtbij door lokale maatschappelijke organisatie.

Bijlage 1

Voorbeelden van initiatieven voor telefooncirkels en beeldbellen:

KBO-PCOB en NOOM: https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbopcob_vereniging/start-een-belcirkel/
KBO-Brabant: https://www.kbo-brabant.nl/belcirkels/
Gemeente Wijdemeren: https://www.deappelboom.nl/belcirkel
vereniging Humanitas: https://www.humanitas.nl/programmas/telefooncirkel/locaties/
NL Voor Elkaar: https://www.nlvoorelkaar.nl/hulpvragen/plaatsen
BeterOud: https://www.beteroud.nl/voor-ouderen/corona-en-ouderen
Oranjefonds: https://www.oranjefonds.nl/coronahulp-dit-kun-jij-doen-voor-mensen-die-er-alleen-voor-staan
Landelijke hulplijn voor digitaal contact: https://dedigihulplijn.nl
Seniorweb: https://www.seniorweb.nl/artikel/videobellen-apps-en-mogelijkheden
Vitavalley: https://vitavalley.nl/programma/fasttrack-beeldschermzorg/