

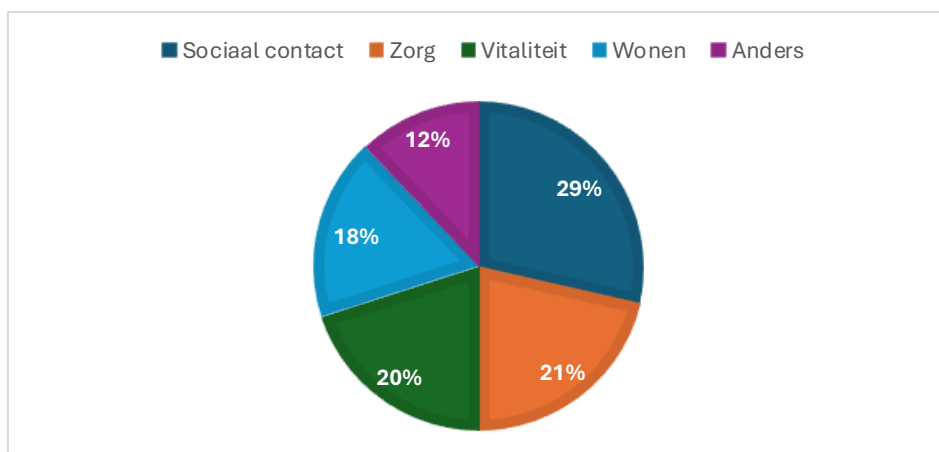
Rapport Krachtig Ouder Worden Drachten

Op 9 april 2025 kwamen 100 senioren uit regio Friesland samen in Drachten voor de bijeenkomst van Seniorencolatie, beweging van zorg naar gewoon leven, zorgkantoor Zilveren Kruis. Na het inspirerende plenaire programma met Carolien Appelman (ANBO-PCOB), Najla van Veen-Mirzakhyl (VZNGI) en theateractrice Jetty Mathurin gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden. De bijeenkomst werd vormgegeven via de waardevolle gespreksmethode. De deelnemers bespraken hun ervaringen, behoeften en ideeën rondom ouder worden in de stad. In dit rapport zijn de belangrijkste bevindingen samengebracht. De verhalen van de deelnemers zijn vertaald naar concrete inzichten en handelingsperspectieven voor zorgaanbieders, gemeenten, woningcorporaties en welzijnsorganisaties.

1. Waar hebben de senioren het met elkaar over?

“Krachtig ouder worden gaat niet vanzelf, maar samen komen we verder.”

Tijdens de gesprekken deelden senioren ruim 250 concrete uitspraken rondom de thema's wonen, sociaal contact en zorg. De onderwerpen stonden niet vast van tevoren. Het waardevolle gesprek onderzoek stimuleert een open en onbevooroordeeld gesprek met elkaar, waarbij de senioren zelf bepalen wat hen bezig houdt. Hierdoor weerspiegelt de frequentie van het thema de spontane urgentie (grafiek 1). Hieruit blijkt dat **sociaal contact** het meest leeft onder de deelnemers, gevolgd door **zorg en vitaliteit** en **wonen**. Ook kwamen bredere onderwerpen aan bod, zoals digitale toegankelijkheid of zingeving, die onder de noemer 'anders' zijn samengevat. Deze spreiding laat zien dat krachtig ouder worden voor senioren niet alleen over gezondheid of zorg gaat, maar ook over verbinding, betekenis en voorbereiding op wat komt.



Grafiek 1.

1. Sociaal contact (29%) – ‘In contact blijven met anderen is cruciaal’

Het belang van verbonden blijven met anderen kwam vaak naar voren. Senioren benoemden het belang van een sociaal netwerk, zoals burens, familie en vrienden. Een deelnemer vatte het kernachtig samen: *“Accepteren dat het leven verandert, maar zo lang mogelijk verbonden blijven, dat geeft kracht.”* Ook werd gesproken over het delen van ervaringen en het voeren van gesprekken als middel om actief betrokken te blijven bij het leven.

2. Zorg (21%) – Regie houden, maar overzicht ontbreekt.

Zorg werd veel besproken vanuit de behoefte aan overzicht en toegankelijkheid. Senioren gaven aan dat ze zelf regie willen houden, maar ook dat de zorgversnippering verwarrend is. Zoals iemand het formuleerde: *“Je realiseert pas dat je ouder wordt wanneer je zelf dingen moet regelen, maar je weet niet waar je moet beginnen.”*

3. Vitaliteit (20%) – bewegen, bijdragen en betekenis houden Senioren

associëren vitaliteit met fysiek én mentaal actief blijven. Beweging, zoals wandelen of deelnemen aan activiteiten, werd benoemd als belangrijk. Tegelijkertijd werd het belang van een positieve levenshouding onderstreept: *“De dag goed beginnen en zin in de dag hebben, dat is voor mij krachtig ouder worden.”*

4. Wonen (18%) – Voorbereiden op een passende woonvorm

Hoewel wonen minder vaak werd benoemd dan andere thema's, is het onderliggend aan veel zorgen. Zo werd er gesproken over het gebrek aan passende woonvormen, het belang van voorzieningen in de buurt en het tijdig nadenken over verhuizen. *“Nadenken over verhuizen en meedenken aan de jongere generatie, dat speelt in mijn hoofd.”*

2. Wat gaat er al goed en wat missen de senioren nog?

Senioren in Drachten geven aan op veel fronten actief te zijn en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven. Tegelijkertijd zijn er belemmeringen die hen weerhouden om daadwerkelijk krachtig ouder te worden. De balans tussen wat goed gaat en wat gemist wordt, wisselt per thema.

Aan de hand van opmerkingen uit de gesprekken zijn de positieve ervaringen én gemiste kansen per thema geanalyseerd. De thema's *sociaal contact* (56%) en *vitaliteit* (54%) worden het vaakst positief belicht. Bij het thema *wonen* overheerst juist het gevoel dat er nog veel mist (61%). Zorg laat een gemengd beeld zien: er zijn goede ervaringen met

individuele professionals, maar ook veel zorgen over de toegankelijkheid en structuur van het zorgaanbod. (zie tabel 1)

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Wonen	39%	61%
Sociaal contact	56%	44%
Zorg	48%	52%
Vitaliteit	54%	46%

Tabel 1.

- **Wonen** (39% positief – 61% mist nog iets)

Hoewel een deel van de senioren al stappen heeft gezet, bijvoorbeeld door te verhuizen naar een gelijkvloerse woning, blijkt het merendeel moeite te hebben met het vinden van passende alternatieven. Er is onzekerheid over wanneer en hoe te handelen, en het woningaanbod sluit vaak niet aan bij de wensen. Een deelnemer vat het treffend samen:

“Wonen nog prettig, maar er is te weinig aanbod voor woningen die passen bij wat ik nodig heb.”

Veelgenoemde knelpunten zijn lange wachttijden, onduidelijke procedures en het gebrek aan betaalbare, toegankelijke woningen.

- **Sociaal contact** (56% positief – 44% mist nog iets)

Veel senioren geven aan actief te zijn in hun buurt, contact te hebben met burens of familie en deel te nemen aan activiteiten. Zij benoemen deze verbindingen als betekenisvol voor hun dagelijks leven. Tegelijkertijd is er zorg over ouderen die minder aansluiting vinden, bijvoorbeeld door fysieke of mentale beperkingen. Zoals één deelnemer het uitdrukte:

“Toetreden tot een nieuwe groep is moeilijk, zeker als je een beperking hebt.”

Er wordt behoefte uitgesproken aan kleinschalige ontmoetingsplekken en laagdrempelige manieren om nieuwe contacten op te doen.

- **Zorg** (48% positief – 52% mist nog iets)

Er is waardering voor de zorg die men ontvangt, bijvoorbeeld van huisartsen of wijkverpleegkundigen. Tegelijkertijd leeft er bezorgdheid over de versnippering van het systeem, onduidelijkheid over waar men moet aankloppen en het ontbreken van hulp bij digitale toegang tot zorg.

“Problemen met digitaal op de hoogte blijven en aanvragen van zorg maakt me afhankelijk.”

Senioren willen graag zelf de regie houden, maar voelen zich in de praktijk vaak afhankelijk van anderen of verdwalen in complexe procedures.

- **Vitaliteit** (54% positief – 46% mist nog iets)

Veel senioren ondernemen bewust acties om vitaal te blijven. Wandelen, fietsen, vrijwilligerswerk en een positieve instelling worden vaak genoemd. Tegelijkertijd ontbreekt voor sommigen de juiste ondersteuning om hierin door te zetten. Zo zei een deelnemer:

*“Ik vind het lastig om alleen maar bezig te zijn met ouder worden.
Ik wil nú leven, maar ben nog op zoek hoe ik dat kan blijven doen.”*

Een gebrek aan betaalbare begeleiding, groepsaanbod en ondersteuning bij beweegactiviteiten wordt als gemis ervaren.

3. Wat helpt de senioren om krachtig ouder te worden?

“Positief in het leven blijven staan wordt binnen deze groep erg gestimuleerd.”

In Drachten is met aanwezige senioren niet alleen gesproken over wat belangrijk is voor krachtig ouder worden, maar ook over wat zij nú al kunnen doen om zich daarop voor te bereiden. Deze combinatie (bewustzijn en handelen) levert inzicht in hun betrokkenheid én de drempels die zij ervaren.

De aanwezigen gaven in ruime meerderheid aan vooruit te denken: 95% noemt het belangrijk om na te denken over de toekomst van hun woonsituatie. Ook thema's als het aanpassen van de woning, het onderhouden van het sociale netwerk en het vitaal blijven worden veelvuldig genoemd. Daarbij werden ook concrete stappen genoemd die men zelf “morgen al” zou kunnen zetten, van ontspullen tot meer bewegen en digitaal leren omgaan met zorg.

De aanwezige senioren in Drachten tonen een sterk bewustzijn van wat krachtig ouder worden inhoudt. Zij denken actief na over wonen, gezondheid en netwerk en willen daar nú al stappen in zetten. Tegelijkertijd geven zij aan dat informatie, ondersteuning en structuur essentieel zijn om in beweging te blijven.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% van de deelnemers
Digitaal aangesloten blijven	3%
Positief blijven	12%
Verhuizen naar geschiktere woning	16%
Meer bewegen	6%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	10%

- **Wonen** – ‘Ik wil verhuizen vóór het moet’

Het thema wonen leeft sterk in Drachten. Seniorendeelnemers denken actief na

over hoe zij hun woonsituatie kunnen aanpassen, óf tijdig kunnen verhuizen. 95% noemt dit als belangrijk aandachtspunt. De eerste stap is voor velen het opruimen van spullen of het oriënteren op andere woonvormen.

“Ontspullen helpt mij om vooruit te kijken.”

- **Sociaal contact** – *‘In gesprek blijven met elkaar én met de buurt’*

Er wordt waarde gehecht aan sociale verbinding, niet alleen met bekenden, maar ook in de wijk. Senioren willen zich blijven inzetten, en gesprekken voeren wordt gezien als manier om sociaal verbonden én mentaal actief te blijven.

“Bezig blijven en meedoen is voor mij belangrijk.”

- **Zorg** – *‘Digitale drempels houden me tegen, maar ik wil meedoen’*

Senioren benoemen dat ze graag mee willen gaan in digitale ontwikkelingen in de zorg. Maar wie helpt hen daarbij?

“Problemen met digitaal op de hoogte blijven en aanvragen van zorg maken me afhankelijk.”

- **Vitaliteit** – *‘Bezig blijven, maar wel op mijn manier’*

Gezond blijven wordt vaak genoemd. Meedoen aan activiteiten, bewegen en een positieve instelling worden gezien als manieren om invloed te houden op het ouder worden.

“We vinden het lastig om alleen maar bezig te zijn met ouder worden. We willen nú leven, maar zoeken hoe dat te combineren is.” - Echtpaar

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Drachten is een analyse gemaakt van de kansen en oplossingsrichtingen per stakeholder. De analyse is gebaseerd op de rode draad van alle gesprekken. Deze inzichten zijn verdeeld in twee onderdelen:

1. **Kansen per stakeholder** – gericht op partijen die een rol kunnen spelen in de uitvoering (zoals overheid, zorgaanbieders en woningcorporaties).
2. **Oplossingsrichtingen per thema** – zoals geformuleerd en ervaren door de senioren in hun eigen woorden.

De opbrengst laat zien dat de aanwezige senioren goed weten wat er nodig is. Hun voorstellen zijn vaak praktisch, concreet en uitvoerbaar, mits organisaties bereid zijn om ruimte te maken voor deze input.

Op basis van de gesprekken zijn er drie centrale inzichten voor de uitvoering naar voren gekomen. Deze inzichten bieden richting aan overheid, gemeenten, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties en woningcorporaties die het mogelijk willen maken dat ouderen in Drachten krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen op tijd nadenken over hun toekomst, maar weten niet waar te beginnen.
2. De bereidheid om zelf stappen te zetten is groot, maar vraagt om structuur en ondersteuning.
3. Sociale verbondenheid, zingeving en vitaliteit worden als essentieel ervaren, maar zijn kwetsbaar omdat het niet vanzelf lukt.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Ondersteun tijdige keuzes over wonen. 95% wil vooruitdenken, maar mist overzicht.
 - Zorg voor toegankelijke informatie over woningaanpassingen en verhuismogelijkheden.
 - Stimuleer buurtgerichte ontmoetingsplekken. Senioren zoeken betekenisvolle interactie in eigen omgeving.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Bied ondersteuning bij digitale zorg. Senioren willen meedoen, maar hebben hulp nodig bij digitale toegang.
 - Maak één helder aanspreekpunt per wijk. Veel zorgvragen lopen nu langs elkaar heen.
 - Verbind zorg en welzijn actief met elkaar.
- **Woningcorporaties**
 - Bied verhuiscoaching en ondersteuning bij opruimen. Verhuizen wordt vaak genoemd als wens, maar is een grote stap.
 - Ontwikkel toegankelijke, sociale woonvormen. Senioren zoeken zelfstandigheid met mogelijkheid tot contact.
 - Communiceer helder over wachttijden en procedures.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Faciliteer betekenisvolle activiteiten met inhoud. Senioren willen meedoen, maar ook iets teruggeven.
 - Zorg voor ruimte voor eigen initiatief. Van eetgroepen tot gesprekskringen.
 - Verbind sociaal en vitaal aanbod.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen**

- *“Ik ben begonnen met ontpullen.”* → Kleine stappen helpen om mentaal voorbereid te zijn op verhuizen.
- *“We willen verhuizen voordat het moet, niet pas als het misgaat.”* → Behoeftte aan ondersteuning bij keuze- en verhuisproces.
- *“Te weinig aanbod voor woningen die écht passen.”* → Vraag naar toegankelijke en sociale woonvormen.
- **Sociaal contact**
 - *“Positief in het leven blijven helpt, zeker als je anderen ontmoet.”* → Wens om gesprek en sociale verbinding te combineren.
 - *“We moeten in contact blijven met elkaar én de buurt.”* → Vraag naar lokale ontmoetingsplekken en gezamenlijke activiteiten.
 - *“Gesprekken voeren helpt om niet te verzanden in zorgen.”* → Sociale interactie als motor voor mentaal welzijn.
- **Zorg**
 - *“Ik wil digitaal mee kunnen doen, maar wie helpt me?”* → Wens om te leren omgaan met digitale zorgsystemen.
 - *“Toegang tot zorg moet eenvoudiger worden geregeld.”* → Vraag naar één herkenbaar loket voor alle zorgvragen.
 - *“Je moet weten waar je moet beginnen.”* → Informatievoorziening is essentieel.
- **Vitaliteit**
 - *“Meer bewegen helpt, maar samen gaat het makkelijker.”* → Vraag naar beweeggroepen met begeleiding.
 - *“Bezig blijven helpt tegen somberheid.”* → Vitaliteit is meer dan fysiek – ook zingeving en mentale kracht.
 - *“Het gaat niet om topsport, maar om meedoen.”* → Laagdrempelige vitaliteitsinitiatieven gewenst.

Tot slot

Senioren in Drachten hebben laten zien dat zij krachtig en zelfstandig willen blijven leven. Wat zij vragen, is niet altijd groots of complex, maar wel samenhangend, bereikbaar en mensgericht. Door de genoemde kansen te benutten en de handelingsperspectieven in praktijk te brengen, kunnen organisaties en overheden samen werken aan een regio waarin ieder de kans krijgt om met vertrouwen ouder te worden.

“Krachtig ouder worden gaat niet over later, maar over wat ik nú al kan doen.”