

Rapport Krachtig Ouder Worden Amsterdam

Op woensdag 3 september 2025 kwamen ruim 130 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van Seniorencoalitie, beweging van zorg naar gewoon leven en met betrokkenheid van zorgkantoor Zilveren Kruis in Amsterdam Oost. Na het inspirerende plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS), Jan Smelik (NLZVE) en Jetty Mathurin, gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van het waarderend-gespreksmethode. In dit rapport staan de belangrijkste bevindingen samengevat en worden de verhalen in concrete handelingsperspectieven voor zorgaanbieders, zorgkantoor, gemeenten, woningcorporaties en welzijnsorganisaties vertaald.

1. Waar hebben de senioren het over met elkaar?

“We willen zo lang mogelijk samen blijven wonen, maar wel zó dat we elkaar kunnen blijven ontmoeten.”

Tijdens de voorstelronde deelden de aanwezigen veel ervaringen en inzichten over thema's als wonen, sociaal contact, zorg en vitaliteit. De onderwerpen stonden niet vast van te voren. Het waarderend gesprek onderzoek stimuleert een open en onbevooroordeeld gesprek met elkaar, waarbij de senioren zelf bepalen wat hen bezig houdt. Hierdoor weerspiegelt de frequentie hun spontane urgentie. Door een analyse te maken over hoe vaak een thema benoemd is (tabel 1), wordt duidelijk welk thema het belangrijkste werd gevonden door de aanwezige senioren in Amsterdam.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	46	34,1%
Sociaal contact	32	23.7%
Zorg	24	17.8%
Vitaliteit	16	11.9%
Overige	17	12,6%

Tabel 1.

Hieruit blijkt dat het thema die de senioren het meest bezig hield wonen was, gevolgd door sociaal contact. Voor beleidsmakers betekent dit dat investeringen in woningen en sociale infrastructuur het grootste bereik hebben.

1. **Wonen (34 %)** – Levensloopbestendig en nabij voorzieningen.

Senioren uit Amsterdam geven aan vroegtijdig na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Veel uitspraken gaan over zelfstandig kunnen blijven wonen in een passende woning, met oog voor de nabijheid van zorg en sociale verbinding:

“Mijn vrouw en ik wonen nu fijn, maar als we iets anders willen, weten we niet waar we moeten beginnen.” Er is duidelijk behoefte aan woningen die zowel veiligheid

als sociale verbinding mogelijk maken, zoals woonvormen met gezamenlijke ruimtes.

2. **Sociaal contact (24%)** – Betrokkenheid en wederkerigheid

Contact met anderen werd vaak genoemd als cruciaal voor krachtig ouder worden:

“Toetreden tot een nieuwe groep is moeilijk. Ze kennen mij nog niet zonder mijn gebrek.” Er is niet alleen behoefte aan nabijheid en sociaal verkeer, maar ook aan betekenisvolle verbinding en structuur.

3. **Zorg (18%)** – Regie houden en toegankelijkheid

Hoewel er waardering is voor bestaande zorg, klinkt ook bezorgdheid over versnippering, beperkte toegang en onduidelijke routes: *“Zorgen voor de toekomst, ik weet dat ik actie moet ondernemen, maar hoe?”*

4. **Vitaliteit (12%)** – Bewegen, bijdragen, mentaal in balans

Vitaliteit gaat voor de senioren verder dan fysieke gezondheid. Het gaat over zingeving, mentaal fit blijven en actief deelnemen: *“Gezond zijn gaat goed. Maar sociaal fit blijven, daar weet ik nog niet goed hoe dat moet.”*

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

De gesprekken met senioren uit Amsterdam laten zien dat zij actief bezig zijn met ouder worden. Velen nemen zelf stappen, denken vooruit, en zoeken manieren om hun leven op hun eigen manier vorm te geven. Tegelijkertijd blijkt dat bij elk thema ook knelpunten worden ervaren: een gebrek aan overzicht, beperkte ondersteuning of drempels om gebruik te maken van voorzieningen.

Op basis van de analyse van de gesprekken is per thema gekeken hoeveel deelnemers aangeven dat het goed gaat en hoeveel juist iets missen. Dit geeft inzicht in waar het systeem al aansluit op de wensen van ouderen en waar nog verbetering in mogelijk is.

- **Vitaliteit – 54% ervaart dat het goed gaat, 46% mist nog iets**

Vitaliteit wordt vooral positief besproken. Deelnemers noemen uiteenlopende manieren waarop zij actief proberen te blijven: fysiek, mentaal en sociaal. Ze ondernemen zelf initiatieven, doen aan beweging, volgen cursussen of zetten stappen richting persoonlijke groei.

“Ik doe wat ik doe. Ga gewoon door, word minder mobiel, maar probeer te genieten.”

Hoewel vitaliteit vaak verbonden is aan autonomie en zingeving, benoemen sommige deelnemers ook dat zij niet altijd weten hoe zij sociaal vitaal kunnen blijven. De energie om actief te blijven is er, maar niet iedereen vindt aansluiting of passende begeleiding.

- **Sociaal contact – 51% ervaart dat het goed gaat, 49% mist nog iets**

Veel deelnemers voelen zich verbonden met anderen via vrijwilligerswerk, buurtcontacten of familie. Ze zetten zich in om hun netwerk actief te onderhouden:

*“Ik heb met een vriendin afgesproken dat we elkaar elke ochtend een appje sturen.
Geen teken = even bellen.”*

Toch lukt dit niet voor iedereen vanzelf. Sommige deelnemers ervaren terughoudendheid of uitsluiting bij het aangaan van nieuw sociaal contact, mede door gezondheidsbeperkingen of het gevoel niet meer ‘mee te doen’:

“De druk op het genieten van het leven is soms zo groot, dat het tegenwerkt.”

- **Wonen – 47% ervaart dat het goed gaat, 53% mist nog iets**

Wonen is het meest besproken thema in Amsterdam. Veel deelnemers geven aan actief na te denken over hun toekomstige woonsituatie. Sommigen hebben al aanpassingen gedaan aan hun woning of overwogen te verhuizen, maar lopen tegen vragen en drempels aan.

“Ik woon scheef en wil wel wat anders, maar de doorstroming is moeilijk.”

Er is behoefte aan overzicht: wanneer moet je in actie komen, welke woonvormen zijn er, en wie kan helpen bij het maken van keuzes?

- **Zorg – 38% ervaart dat het goed gaat, 62% mist nog iets**

Zorg wordt vaak in relatie tot onzekerheid besproken. Senioren geven aan dat ze willen anticiperen op toekomstige hulpvragen, maar niet goed weten waar te beginnen. De zorg wordt als versnipperd ervaren en het ontbreekt aan overzicht.

*“De zorg is erg versnipperd in Nederland. Iedereen moet zelf zoeken naar oplossingen.”
“Je durft alleen kleine dingen te vragen. Grote hulp? Dat is moeilijk.”*

Hoewel sommige deelnemers positieve ervaringen hebben met bijvoorbeeld de huisarts of fysiotherapeut, blijft er een breed gedeelde behoefte aan duidelijkheid over waar men terecht kan met vragen of zorgen.

Thema	% positief/gaat goed	% mist nog iets
Vitaliteit	54%	46%
Sociaal contact	51%	49%
Wonen	47%	53%
Zorg	38%	62%

Inzichten

Wat opvalt in de gesprekken is dat veel senioren bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ouder worden. Zij denken na over hun toekomst, nemen initiatieven en zoeken actief naar manieren om zelfstandig, gezond en verbonden te blijven. Tegelijkertijd benoemen zij knelpunten die hen daarin belemmeren:

- Er is **veel motivatie om zelf actief te blijven**, maar dit lukt niet altijd zonder steun of richting.
- Senioren **willen vooruitkijken**, maar missen regelmatig overzicht, informatie of duidelijke aanspreekpunten.
- **Zorg en wonen vragen om heldere routes**: wanneer moet je actie ondernemen, waar begin je en wie helpt je verder?
- Sociaal contact wordt gewaardeerd, maar is **niet vanzelfsprekend toegankelijk** voor iedereen.

Deze inzichten vragen van professionals en beleidsmakers een benadering die niet alleen gericht is op aanbod, maar vooral op het faciliteren van wat ouderen zélf willen en kunnen. Heldere informatie, laagdrempelige ondersteuning en ruimte om in eigen tempo keuzes te maken zijn cruciaal om hen hierin te versterken.

3. Wat hebben de senioren nodig om Krachtig ouder te worden?

Tijdens de bijeenkomst in Amsterdam spraken senioren niet alleen over wat zij belangrijk vinden voor krachtig ouder worden, maar ook over welke stappen zij nu al willen of kunnen zetten. Door deze antwoorden te combineren ontstaat een rijk beeld van waar ouderen waarde aan hechten én waar zij toe bereid zijn in het dagelijks leven.

De antwoorden laten zien dat veel senioren toekomstgericht zijn. Zij willen niet wachten tot er iets misgaat, maar juist nu al in beweging komen. Tegelijkertijd blijkt uit de onderbouwing van hun antwoorden dat duidelijke informatie en praktische ondersteuning cruciaal zijn om daadwerkelijk in actie te komen.

Stap die senioren nú kunnen zetten:	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties in de buurt	16%
Positief blijven	14%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	14%
Elkaar helpen inspireren	14%
Iets anders	10%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Meer bewegen	10%
Hulp durven vragen	7%
Digitaal aangesloten blijven	5%

- **Wonen** – *“Wat ik nodig heb om me thuis te blijven voelen verandert, maar ik wil wel op tijd weten wat mijn opties zijn.”*

Wonen is voor veel deelnemers een centraal thema. Maar liefst 94% noemt het nadenken over toekomstige woonvormen als iets wat zij regelmatig of vaak belangrijk vinden. Dit kan gaan over verhuizen, maar ook over het aanpassen van de huidige woning of het afstand doen van spullen. Daarbij is niet alleen de woonplek zelf belangrijk, maar ook de nabijheid van zorg, voorzieningen en sociale verbondenheid.

“Het proces van afstand doen van spullen is niet makkelijk, maar het helpt me om na te denken over wat ik straks nodig heb.”

Er is bij veel senioren bewustzijn over het belang van tijdig anticiperen, maar men loopt ook aan tegen onduidelijkheid over wat mogelijk is en hoe keuzes in gang gezet kunnen worden.

- **Sociaal contact** – *“We moeten het gesprek niet alleen met elkaar voeren, maar juist ook met jongeren. Daar leer je van.”*

Senioren in Amsterdam zien hun sociale netwerk als essentieel voor hun welzijn. 81% van de deelnemers noemt de rol van familie, burens en vrienden als belangrijk om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Daarnaast geeft 69% aan dat ze waarde hechten aan het samen organiseren van buurtinitiatieven, zoals eetclubs of klussendiensten.

“Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten” 11% noemt dit als een stap die ze morgen al kunnen zetten. Sociaal contact is dus niet alleen een kwestie van gezelligheid, maar een essentieel onderdeel van hoe men krachtig ouder wil worden: met betekenisvolle verbinding, uitwisseling en ondersteuning in de directe leefomgeving.

- **Zorg** – *“Zelf de regie houden is belangrijk, maar ik moet wel weten wie ik kan bellen als het nodig is.”*

Toegang tot zorg, ondersteuning bij het ouder worden en regie houden over het eigen leven zijn belangrijk voor senioren. 76% geeft aan dat het belangrijk is dat hulp dichtbij en makkelijk beschikbaar is. 67% wil daarbij zelf aan het roer blijven staan. Toch blijkt in de gesprekken dat het systeem niet altijd meebeweegt met deze wensen.

*“Ik wil het best proberen, maar iemand moet het me wel uitleggen.
Anders haak ik af.”*

Vooraf digitale zorg en hulpmiddelen worden genoemd als kans, maar ook als struikelblok. Zonder praktische begeleiding en duidelijke informatie lukt het veel ouderen niet om die nieuwe mogelijkheden te benutten.

- **Vitaliteit** – *“Als ik vitaal ben, kan ik ook iets betekenen voor anderen. Dat maakt me krachtiger.”*

Fysieke en mentale fitheid worden door veel deelnemers gezien als sleutel tot krachtig ouder worden. 63% noemt het aanpassen van de eigen woning om veilig en comfortabel te blijven wonen belangrijk, en 61% denkt actief na over wat men nu al kan doen om hulp in de toekomst makkelijker te maken.

Naast bewegen wordt ook het inzetten voor anderen, het bijdragen aan de buurt of het actief houden van de geest genoemd als vorm van vitaliteit. Dit laat zien dat vitaliteit voor deze groep verder gaat dan gezondheid alleen; het draait om deelname, zingeving en perspectief.

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Op basis van de gesprekken en opgehaalde data tijdens de bijeenkomst in Amsterdam is een analyse gemaakt van de kansen, knelpunten en oplossingsrichtingen zoals benoemd door de senioren zelf. 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 Amsterdam krachtig en met regie ouder worden.

Centrale inzichten voor de uitvoering

1. Senioren willen zich voorbereiden, maar hebben duidelijke en toegankelijke informatie nodig om daadwerkelijk keuzes te maken.
2. Toegang tot zorg en digitale toepassingen wordt als belangrijk gezien, maar zonder begeleiding blijven velen achter.
3. Sociale betrokkenheid en het delen van ervaring zijn waardevol, maar ontstaan niet vanzelf, deze moeten actief gefaciliteerd worden.

1. Kansen per stakeholder:

- **Overheid & gemeenten**
 - Voorzie in tijdige wooninformatie. Senioren willen op tijd weten wat hun opties zijn, verhuizen, aanpassen of blijven? Duidelijke communicatie hierover ontbreekt vaak.
 - Stimuleer ontmoetingen en gesprekken tussen generaties. Meerdere deelnemers benoemen het belang van dialoog met jongere mensen.
 - Maak procedures begrijpelijk. Vooral rondom wonen en zorg is er behoefte aan eenvoudige uitleg en heldere stappen.
- **Zorgaanbieders & zorgkantoor**
 - Bied hulp bij digitale zorgtoegang. Senioren willen digitaal meedoen, maar geven aan daar ondersteuning bij nodig te hebben.
 - Breng samenhang aan in de zorgketen. Veel ouderen verdwalen tussen instanties en missen overzicht over waar ze terecht kunnen.
 - Luister naar behoeften buiten het medische. Senioren koppelen vitaliteit en regie ook aan zingeving, veiligheid en sociaal contact.
- **Woningcorporaties**
 - Help bij het maken van woonkeuzes. Senioren benoemen de behoefte aan hulp bij ontspullen, oriëntatie en verhuizen.
 - Maak kleine, sociale woonvormen toegankelijk. De wens voor gemeenschappelijkheid zonder verlies van zelfstandigheid is herhaaldelijk genoemd.
 - Communiceer open over wachttijden en mogelijkheden. Verwarring over beschikbaarheid leidt tot uitstel van actie.
- **Welzijnsorganisaties**
 - Ondersteun betekenisvolle activiteiten. Senioren willen niet alleen 'bezig' zijn, maar ook iets bijdragen of leren.
 - Zet in op gesprekken en contactmomenten. Zowel met leeftijdsgenoten als tussen generaties.
 - Maak eigen initiatieven mogelijk. Meerdere deelnemers benoemen ideeën zoals borrels, wandelgroepen of bijeenkomsten.

2. Oplossingsrichtingen zoals aangedragen door senioren

- **Wonen:** Senioren denken actief na over hun woont toekomst, maar missen begeleiding. Zij vragen niet direct om extra aanbod, maar wel om duidelijkheid, uitleg en ondersteuning bij keuzes en praktische stappen. Concreet:
 - Geef inzicht in woonopties voor de toekomst.
 - Bied hulp bij verhuizen en opruimen.

- Faciliteer woongesprekken of een wooncoach in de wijk.
- **Sociaal contact:** Sociale verbinding is voor veel deelnemers cruciaal, maar niet vanzelfsprekend. Senioren geven aan behoefte te hebben aan echte gesprekken, contact over generaties heen en activiteiten die zingeving bieden. Concreet:
 - Stimuleer buurtgesprekken en intergenerationele ontmoetingen.
 - Faciliteer groepsactiviteiten met inhoud.
 - Ondersteun ouderen bij het opstarten van eigen initiatieven.
- **Zorg:** Deelnemers willen voorbereid zijn en regie houden, maar vinden het huidige systeem onduidelijk. Digitale zorg wordt als kans gezien, maar alleen als er hulp is bij het leren gebruiken ervan. Concreet:
 - Richt wijkklokken in waar zorgvragen breed beantwoord worden.
 - Organiseer digitale hulpsprekken ('app-assist') in buurthuizen.
 - Leg procedures uit in begrijpelijke taal en volgorde.
- **Vitaliteit:** Senioren koppelen vitaliteit aan zelfstandigheid, zingeving en deelname aan het leven. Bewegen wordt gezien als sleutel, maar liefst in combinatie met contact of een doel. Concreet:
 - Stimuleer laagdrempelige beweeggroepen met sociaal karakter.
 - Koppel vitaliteitsactiviteiten aan vrijwillige inzet of buurtinitiatieven.
 - Maak deelname eenvoudig en herkenbaar.

6. Tot slot

De ouderen in Amsterdam geven zelf aan waar zij behoefte aan hebben: duidelijke keuzes, ondersteuning bij actie, verbinding met anderen en toegang tot zorg die bij hun leven past. Deze inzichten zijn niet abstract, maar praktisch en direct bruikbaar voor beleid en praktijk.

Drie punten om te onthouden:

1. **Wonen is de hefboom:** een passende woning maakt het eenvoudiger om vitaal te blijven, zorg te organiseren en sociaal actief te zijn.
2. **Digitale inclusie vraagt menselijke begeleiding:** veel senioren willen meedoen, maar hebben hulp nodig om aan te haken.
3. **Verbinding en betekenis geven energie:** of het nu gaat om een gesprek, een buurtinitiatief of het helpen van een ander; deze elementen versterken ouder worden met kracht.



Door ruimte te maken voor wat de senioren zelf aangeven, ontstaat een beweging waarin ouderen niet afhankelijk zijn van zorg, maar ondersteund worden in hun leven van elke dag. Dat is krachtig ouder worden in de praktijk.