

VERGEET DE DERDE LEVENSFASE NIET!

Visie- en startdocument versie juni 2015



“Wie oud wil worden moet daar op tijd mee beginnen! (Spaans gezegde)

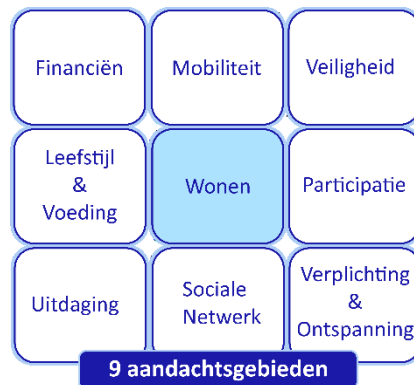
Er vinden grote veranderingen plaats in zorg, welzijn en participatie. Geleidelijk aan ontstaat het bewustzijn dat het niet meer vanzelfsprekend is dat de overheid of andere instanties klaar staan om zaken te regelen. De verschuiving van de verantwoordelijkheden naar de lokale overheden is in volle gang, waarbij de ‘eerste stap’, het inrichten en organiseren van de ondersteuning voor de kwetsbare burger, inmiddels is genomen. Op dit moment ontstaan er ideeën en initiatieven om de tweede stap, die van preventie en participatie, vorm te geven.

Bij deze tweede stap is de aandacht voor de burger in de **derde levensfase** van groot belang. De derde levensfase is de fase waarin iemand nog vitaal en actief is. Het is ook de fase waarin veel activiteiten kunnen worden ondernomen om goed voorbereid te zijn op de vierde levensfase, die van kwetsbaarheid en afhankelijkheid. Helaas is deze bewuste voorbereiding niet zo gangbaar. Vanuit de tijd dat deze derde levensfase kort was, is de houding ontstaan dat er vooral van genoten moet worden. ‘Later komt later en dan zien we wel weer’, of ‘Wie dan leeft, wie dan zorgt’ zijn veel gebezigde uitspraken die deze houding onderstrepen. Misschien was het motto wel: ‘Wie dan nog leeft, daar wordt voor gezorgd’. Deze houding past niet meer bij de lange duur van de periode en ook niet bij de maatschappelijke context waar we nu in leven.

Dat een goede voorbereiding op het ‘ouder worden’ veel persoonlijke ellende kan voorkomen staat buiten kijf. Nagenoeg iedereen die uiteindelijk in de fase komt waarin zij kwetsbaar worden en afhankelijk, heeft wel een onderwerp waarvan wordt gedacht: ‘Had ik maar eerder...’. Naast het persoonlijke is er ook een groot maatschappelijk belang. Volgens berekening van Achmea, kan een goede voorbereiding de maatschappij jaarlijks tussen 10 en 17 miljard euro aan kosten besparen.

Er zijn negen aandachtsgebieden te benoemen waarin activiteiten kunnen worden ontplooid. Deze aandachtsgebieden hebben te maken met de kwaliteit van leven. Om er enkele te noemen: wonen, mobiliteit, veiligheid, sociaal netwerk, participatie. Het is de laatst genoemde, de participatie, waar de burger in de derde levensfase nog wel eens op aangesproken wordt. Zij zijn dan, als vrijwilliger of mantelzorger, dé oplossing voor de problemen van andere mensen die al in de vierde levensfase verkeren. Meestal is het maatschappelijk verantwoordelijkheidsgevoel de motivatie en is de verbreding van het eigen sociale netwerk een ‘bijvangst’.

Helaas is de groep die gehoor geeft aan deze oproep tot participatie nog steeds klein.



Het zou veel beter zijn om de burger in de derde levensfase zelf direct te benaderen en op alle aandachtgebieden tot activiteit te bewegen. Zo kan de overgang naar de vierde fase bewust en planmatig worden uitgesteld en heeft men pas later hulp nodig. Dat dan in de sliptestream de participatie wordt meegenomen is uiteraard geweldig. Maar het wordt dan vanuit een persoonlijk plan ingezet waardoor de motivatie groter is en als het lukt om de groep echt te bereiken, het aantal ook.

De burger in de derde levensfase is zonder twijfel een lastige doelgroep. Men is niet geneigd om vooruit te denken, men heeft geen zin om op de kwetsbaarheid en afhankelijkheid te anticiperen. Men heeft geen idee waar men mee aan de slag kan gaan en al helemaal niet dat dat ook nog leuk en onderhoudend kan zijn. Het is dan ook zaak om deze doelgroep heel planmatig en gericht daartoe aan te zetten en te prikkelen.

Die aanzet of prikkel kan op drie niveaus worden ingezet. Dat kan op *individueel niveau*, in de vorm van een persoonlijke coaching, op *groepsniveau* en op *omgevingsniveau*. Door LekkerThuisBlijvenWonen is inmiddels vakmanschap in coaching op al deze niveaus ontwikkeld: de [JongeOuderenCoach](#).

Om daadwerkelijk een beweging op gang te krijgen en meer mensen in de derde levensfase op de genoemde aandachtsgebieden te prikkelen is het van belang om een context voor de coaching in wijken en buurten vorm te geven. Er zijn, behalve de burger zelf, veel belanghebbenden bij een gerichte en planmatige aandacht voor de mensen in de derde levensfase. Allereerst de gemeente, maar ook de welzijnsinstanties, de ouderenverenigingen, de verzekeraars en wellicht het lokale bedrijfsleven kunnen baat hebben bij een actieve groep mensen in de derde levensfase die bewust en gericht werken aan hun toekomst.

Met zo'n grote groep aan stakeholders kan het draagvlak voor een planmatige aanpak geen probleem zijn en kan dit eenvoudig vertaald worden naar beleidsvoornemens. De praktische uitwerking en het projectmatig inrichten van de aanpak is vervolgens een schitterende uitdaging die direct aansluit bij de eerder genoemde tweede stap: het vormgeven van preventie en participatie.

Deze uitdaging gaan wij met verve en veel plezier aan en we zullen ons daarbij vooral richten op ondersteunende dienstverlening.

Jan van den Akker,
Bert van de Wijdeven
Vastgelegd op Juni 2015