

Jongeren helpen ouderen, en dat door heel Slovenië

Symbioza. Een schitterend initiatief, maar (nog) niet in Nederland

Het begon allemaal met een bezoekje van de Sloveen Ziga Vavpoti aan zijn oma. Die vroeg hem een aantal jaren geleden waarom iedereen het toch de hele tijd over 'www' had. Betekenden die drie medeklinkers soms iets speciaals? En miste oma dan niet iets? Vavpoti realiseerde zich dat zijn wereld en die van zijn oma compleet van elkaar verschilden en dat zijn grootmoeder door de digitale revolutie het contact met 'de gewone wereld' aan het verliezen was.

Vavpoti schakelde zijn netwerk in en kwam in een positieve lawine terecht. Na wat startproblemen wilde iedereen helpen met zijn project, dat Symbioza - Between Generations – ging heten. Het werd een landelijke actie, waarbij jongeren zich verbonden aan ouderen. En waarin ze in één week de meest praktische kanten van computer- en internetgebruik met de ouderen deelden. Na drie jaar werd er van thema gewisseld, de Symbioza-week in 2014 ging over 'Sport en Bewegen'.

Nederlandse delegatie

Aad Koster, directeur van Actiz, de branchevereniging waarin de meeste Nederlandse zorginstellingen zich hebben verenigd, hoorde voor het eerst van Symbioza tijdens een congres in Amsterdam. 'Daar vertelde Ziga Vavpoti zijn verhaal', zegt Koster. 'En ook dat hij aanvankelijk nog best veel scepsis moest overwinnen, bedrijven die niet mee wilden doen, de politiek die er geen aandacht voor had.' Uiteindelijk kreeg Vavpoti het initiatief van de grond. 'Ik denk dat het uiteindelijke lukte omdat hij een uitgebreid politiek netwerk had, en daardoor steun verwierf', concludeert Koster.

Na de enthousiaste reacties bij het congres opperde de Sloveen dat de Nederlanders dan maar een keer moesten komen kijken. Koster liet zich dat geen twee keer zeggen en verzamelde een delegatie. 'Dat was mooi en snel geregeld', grinnikt Koster. 'We hebben er niet eindeloos over vergaderd, of er een rapport over geschreven. We zijn gewoon gegaan.'

De delegatie bestond behalve uit Koster en Jolanda de Zeeuw van NISB uit Geeske van Telgen (Protestant Christelijke Ouderenbond & Cliëntenraad Opella), Jurrien Mentink (student) en Nicole Overmars (stagiaire Actiz). Koster: 'Ik vond dat ik een aantal jonge mensen mee moest nemen.'

Nationaal gebeuren in Slovenië

In Slovenië waren ze er getuige van hoe het project van Vavpoti is uitgegroeid tot een nationaal gebeuren. Jolanda de Zeeuw: 'We vielen met onze neus in de boter, want dit jaar ging het over Sport en Bewegen voor ouderen. Ik zag wel een paar overeenkomsten met bijvoorbeeld de campagne '30 minuten bewegen', die onder de paraplu van NISB werd georganiseerd. Ik zag dat Symbioza op eenzelfde manier de acties ondersteunt. Maar ik zag ook dat zij een ander soort organisatie zijn dan NISB en ik weet dat het organiseren van dergelijke initiatieven ook niet meer tot onze kerntaken behoort. Als we het hier zouden doen, zouden we dat samen met bijvoorbeeld Actiz moeten organiseren.'

Aad Koster van Actiz wil dat wel, maar ook hij is heel voorzichtig. 'We leven in een lastige tijd. Eerlijk gezegd ben ik zo druk met de transitie in de ouderenzorg, dat ik nauwelijks aan iets anders toekom. Bovendien zou je met een actieweek voor ouderen zomaar een ongewenst effect kunnen krijgen. Namelijk dat de cynici – en die zijn er helaas genoeg - zeggen: 'Laat ze hun energie nou maar gewoon aan de zorg besteden en niet aan die extra dingen. In de zorg is nog genoeg te doen.'

Kleinere initiatieven in Nederland

Koster erkent echter ook dat een initiatief zoals Symbioza nieuwe energie kan opleveren. 'Ik zag daar mooie dingen, maar moet dan ook meteen zeggen dat er in Nederland al heel veel gebeurt op dit gebied. In Deventer heeft een aantal studenten een kamer in een verzorgingstehuis. In ruil daarvoor helpen ze de ouderen met allerlei klussen. En onlangs was ik in Goes, waar het verzorgingstehuis een stevige band heeft met de buurt. Het is dus heus niet zo dat we hier op nul beginnen. De vraag blijft alleen of en wanneer we een wat groter initiatief van de grond moeten tillen. Misschien moeten we wat kleiner beginnen, bijvoorbeeld computertips voor ouderen ruilen met kooktips voor jongeren. Die ouderen

hebben vast recepten die niet meer worden gebruikt. Zo breng je meerdere generaties bij elkaar en is er ook wederkerigheid.'

Ook Jolanda de Zeeuw ziet voorlopig meer in kleinere projecten. 'Waarbij ik niet uitsluit dat er dan iets groters uit ontstaat. We hebben bijvoorbeeld in negen zorginstellingen de Wandelmeerdaagse, waarbij de maatschappelijke stage van de omringende scholen wordt gekoppeld aan deze activiteit.' Net als Koster benadrukt De Zeeuw dat er écht al heel veel gebeurt. 'Ouderen worden niet meer weggestopt in tehuizen, maar blijven langer in de wijk wonen. Het is een uitdaging om jongeren bij die ouderenzorg te betrekken. En dat zou dan niet zoals bij Symbioza gedurende één week moeten gebeuren, maar eigenlijk veel vaker.'

Gezocht: jonge kartrekker

Resumerend zijn Koster en De Zeeuw het roerend eens over Symbioza. 'Een prachtig initiatief.' Maar voor de vertaalslag naar de Nederlandse situatie moet er nog wel het een en ander gebeuren. Koster: 'Ons bereik is groot, maar die tweeduizend locaties doen niet vanzelf mee. Ze zijn heel druk met andere zaken. Wat er in mijn ogen nodig is, is een jonge kartrekker. Iemand als die Sloveense jongeman, iemand die zijn leeftijdgenoten in beweging zet. Als dat gebeurt, sluiten wij onmiddellijk aan.'

'Er gebeurt best veel'

Een greep uit de initiatieven die in Nederland inmiddels zijn ontwikkeld

Wandelmeerdaagse

Bij de Wandelmeerdaagse gaan ouderen wandelen als resultaat van de maatschappelijke stage van scholieren. Het concept is bedacht door de stichting Woerden Actief in samenwerking met het Kalsbeek college en Zuwe zorgcentrum en komt erop neer dat scholieren ouderen helpen om in beweging te komen. Een wandelmeerdaagse wordt vanuit een zorglocatie georganiseerd, maar er is altijd een samenwerking met een middelbare school in de buurt. Het concept is in een haalbaarheidsonderzoek tegen het licht gehouden en een rapportage daarover volgt binnenkort. De Wandel2daagse is voor het eerst in 2009 vanuit Vierstroom in Woerden georganiseerd en heeft inmiddels in meerdere plaatsen navolging gevonden. In totaal hebben er inmiddels negen Wandelmeerdaagsen plaats gevonden.

[Meer informatie](#)

Zwementie

Ouderen die lijden aan (beginnende) dementie komen vaak in een isolement. In Den Haag gaan mbo'ers en hbo'ers zwemmen met dementerenden. Mantelzorgers van dementerenden mogen ook mee, waardoor er een ontspannen gemeenschappelijke activiteit ontstaat. De studenten kunnen op deze manier dementerende mensen bestuderen, anders dan in de theoretische omgeving van het klaslokaal.

[Meer informatie](#)

De generatietuin

Hoewel het in meerdere steden inmiddels gemeengoed is geworden, staat de generatietuin van Saffier

De Residentiegroep in Den Haag model voor 'best practice' op het gebied van ontspannen contact tussen kinderen en ouderen. Achter de herenhuizen van Royal Rustique liggen de tuinen waar de kinderen van kinderopvang 2 Samen elke week tuinieren. Dat gebeurt onder het toezicht van de bewoners, die hun tuinervaring graag met de kleintjes delen.

[Handboek generatietuin](#)

IK-levensles

De Leyden Academy – een kennisinstituut ten aanzien van vitaliteit en veroudering - organiseerde in 2013 drie Inspiratie- en Kennisdagen om jongeren te interesseren voor het werken met ouderen. De belangstelling was groot en de reacties waren hartverwarmend. Belangrijkste les voor de Academy On Vitality and Aging: 'Er zijn heel veel jongeren met fantastische ideeën voor ouderen. En net zo min als ouderen willen jongeren als groep benaderd worden.'

[Meer informatie](#)

[NISB, 9 december 2014]

[Auteur: Marcel Rözer]