

Aal goud?

CASUS Linden Douma & Louise Meijering

‘Hoe gaat het’? De meeste mensen stellen en krijgen deze vraag regelmatig. Na een spoedcursus ‘Grunneps verstaan’, legden we deze gangbare vraag voor aan oudere inwoners van de gemeente Bellingwedde. Onder het genot van koffie, thee en koekjes vertelden zij over de dingen die ze in het dagelijks leven belangrijk vinden en hoe zij vinden dat het met hun gaat.

Welbevinden wordt beschouwd als een universele behoefte van de mens. In ons dagelijks leven doen we de dingen die we doen, zowel bewust als onbewust, omdat we streven naar een zo goed en gelukkig mogelijk leven, ofwel een leven met een zo hoog mogelijk welbevinden. Het welbevinden van ouderen is een belangrijk aandachtsgedebied, omdat op hogere leeftijd ‘hulpbronnen’, zoals gezondheid, mobiliteit, of sociale netwerken afnemen. Daardoor kunnen ouderen meer moeite krijgen om hun welbevinden te behouden. Om het welbevinden van deze groep mensen te bevorderen, is het belangrijk om rekening te houden met de behoeften en omstandigheden die volgens ouderen zelf belangrijk zijn.

Wij interviewden 65-plussers in de gemeente Bellingwedde over hun welbevinden. In Bellingwedde wonen relatief veel ouderen, als gevolg van ontgroening, vergrijzing en bevolkingskrimp. De gemeente Bellingwedde is bovendien één van de meest rurale gemeenten van Nederland en ligt in de regio Oost-Groningen. Door het weekblad Elsevier werd Bellingwedde in 2012 voor het tweede jaar achtereen uitgeroepen tot slechtste woongemeente van Nederland. Met name op het gebied van voorzieningen en bereikbaarheid scoort Bellingwedde erg slecht.

Woordwebben van welbevinden

“Ja wat moet ik daar nou over schrijven” is de reactie van Cornelia (93) op de vraag of ze een woordweb wil maken van de dingen die ze belangrijk vindt in haar leven en die bijdragen aan haar welbevinden. En

Cornelia is niet de enige die ons in eerste instantie wat vragend aankijkt. Uit de interviews blijkt dat er maar weinig ouderen zijn die hier bewust bij stilstaan. Toch weet men na enig nadenken wel de dingen te noemen die zij als belangrijk ervaren. Zo zegt Elisabeth (75): “Wat vind ik nou belangrijk. Nou in de eerste plaats vind ik gezondheid belangrijk [...]. Tsja, wat is nog meer belangrijk. Woonomgeving. [...]. Ja je wilt toch graag zo aangenaam mogelijk kunnen wonen. [...]. Ja gezondheid van mijn kinderen en dat dat allemaal goed gaat. Jaja, en kleinkinderen. [...]. Ja en ik hoop dat ik mij zo lang mogelijk kan redden zonder dat ik hulp nodig ben”.

Bronnen van welbevinden

Net als voor Elisabeth, blijkt gezondheid voor veel ouderen het allerbelangrijkste te zijn voor hun welbevinden. Veel ouderen geven aan dat ze niet afhankelijk willen zijn van anderen en dat een goede gezondheid hun in staat stelt om hun zelfstandigheid te behouden en de dingen te blijven doen die ze leuk vinden. Maria (73) staat bijvoorbeeld regelmatig stil bij haar gezondheid: “Maar ik denk, stel je voor dat het slechter wordt. Ik ben altijd wel bezig met mijn gezondheid, wat kan ik en wat zou ik op moeten geven?”

Naast gezondheid vinden veel ouderen ook een goede band met partner en familie belangrijk. Met name de ouderen die oorspronkelijk uit de omgeving van Bellingwedde komen, hebben nog kinderen en andere familieleden in de nabijheid wonen. Naast familie noemen veel ouderen, met name vrouwen, andere sociale contacten zoals vrienden, vriendinnen, kennissen en burens in hun woordwebben. Elisabeth (75) zegt hierover: “Sociale contacten en vriendschappen zijn ook belangrijk. [...]. Als je geen sociale contacten hebt, dan vereenzaamt je. Soms heb ik wel eens een keer een dag, nou zoals gisteren is er niemand geweest, zondag. [...]. En dan, op een gegeven moment dan denk je wel, he, kwam er toch maar even iemand”. Sociale contacten vormen een sociaal en emotioneel vangnet: “Hier, en dat wordt je nu veel bewuster naarmate je ouder wordt, dat vrienden hier in de omgeving ook heel



Het uitgestrekte landschap in Vriescheloo, Oost-Groningen © Mark Sekuur, Primafocus

belangrijk zijn. Dat je toch een soort netwerkje hebt, weet je, dat als er iets is, dat je op elkaar een beroep kunt doen" (Ellen, 67).

Voor de oorspronkelijke Groningers zijn vooral verenigingen, buurthuizen en de lokale SteunStees belangrijke ontmoetingsplekken. Een Steunstee is een laagdrempelige, lokale ontmoetingsplek waar alle bewoners terecht kunnen voor activiteiten en informatie en hulp op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Ouderen doen bijvoorbeeld mee aan activiteiten als gymnastiek, sjoelen, dansen, Rummikuppen, soomsmiddagen en koffieochtenden, in hun eigen dorp of één van de nabijgelegen dorpen. Naast het ontmoeten van andere mensen, noemen de participanten ook fysiek bezig zijn en het hebben van

zoals theaterbezoek, vinden vaker plaats buiten de gemeente.

Veel participanten noemen eveneens het belang van een goede woonomgeving voor hun welbevinden. Alle geïnterviewde ouderen zijn zeer tevreden met hun woning en hun woonomgeving: ze roemen de rust, de ruimte, de vrijheid, de veiligheid en het mooie landschap in Bellingwedde. De vergrijzende plattelandsgemeente is ook al jaren in trek bij forenzen en gepensioneerden uit andere delen van het land. Zij geven aan dat ze in Bellingwedde de rust en de ruimte hebben gevonden waar ze naar op zoek waren en bovendien liggen de huizenprijzen relatief laag. Elf jaar geleden verhuisden Ellen (67) en haar man Kees (78) vanuit het westen van het land naar een vrijstaand boerderijtje in Bellingwedde, en zij leven nu naar eigen zeggen als "God in Oost-Groningen[...]".

Leven als God in Oost-Groningen

afleiding als redenen om deel te nemen aan deze activiteiten. Willem (67) is actief betrokken bij enkele verenigingen in het dorp en het verenigingsleven is voor hem en zijn vrouw erg belangrijk. Hij vertelt: "Het is wel interessant om je in het verenigingsleven te begeven, dat heeft voor mij meerwaarde. Ik moet er niet aan denken dat we helemaal niks zouden hebben en alleen zat te wezen en alleen maar mijn tuintje deed en alleen maar de huiselijke dingen hier deed". Van de zogenaamde westerlingen geven de meesten aan dat zijzelf geen behoefte hebben om aan deze lokale activiteiten deel te nemen. Hun activiteiten,

Uitdagingen voor welbevinden

Hoewel de ouderen tevreden zijn met de woonomgeving, biedt deze ook uitdagingen. De huizen beschikken bijvoorbeeld vaak over grote tuinen en het onderhoud van deze tuinen wordt op hogere leeftijd een steeds grotere opgave. Daarnaast uiten participanten hun zorgen over het gebrek aan voorzieningen in de dorpen en het bedreigde voortbestaan van de resterende voorzieningen. Belangrijke voorzieningen zijn de supermarkt, een bankautomaat, het buurthuis, het postkantoor en de lokale SteunStee.

Het beperkte voorzieningenniveau in de gemeente en de relatief lange afstanden tot voorzieningen is voor sommige ouderen van invloed

op hun zelfredzaamheid. Zij ontvangen in het dagelijks leven praktische steun van organisaties, familie, vrienden en burens, zoals Marjan (85): "En weet je wat het ook is, ik kan niet fietsen, autorijden heb ik nooit gedaan, nou fietsen kan ik niet meer. Je komt niet ver. Je bent altijd één van de kinderen nodig". Weduwes zonder rijbewijs zijn vaak relatief beperkt in hun mobiliteit. De melkboer en de buurtsupermarkt vervullen voor hen een belangrijke functie voor het doen van de kleinere boodschappen. Veel ouderen halen één keer in de week de grote boodschappen in grotere plaatsen in omliggende gemeenten, met behulp van anderen die wel over een auto beschikken. Het aanbod in de lokale buurtsupermarkten is namelijk relatief klein en duur.

Dat welbevinden sterk samenhangt met iemands persoonlijke ervaringen en omstandigheden, blijkt uit het verhaal van Janna (zie ook het woordweb). De man van Janna (74) heeft Alzheimer en de zorg voor hem ligt in haar handen. Dat haar eigen welbevinden hierdoor beïnvloed wordt, blijkt uit haar volgende woorden: "Nouja voor mij, mijn eigen leven ziet er wel uit als een acht, maar door mijn man wordt dat dus, laten we maar zeggen, nou mijn man is misschien een vijfje, en dan moet je daar misschien het gemiddelde van rekenen". Door de ziekte van haar man zijn sociale contacten voor het welbevinden van Janna belangrijker geworden. Ze vertelt: "Daardoor ga ik ook misschien, zoek ik met andere mensen nog meer contact, of via telefoon of op bezoek bij andere mensen, omdat ik daar gesprekken mee kan hebben. Want met mijn man kan ik alleen maar mee over niks praten".

Niks meer te wensen

Ondanks de uitdagingen waarmee ouderen te maken krijgen, blijkt uit het onderzoek dat de meeste geïnterviewde ouderen tevreden zijn met



Het woordweb van Janna (74).

hoe hun leven er op dit moment uitziet. Op de vraag wat hun leven nog beter zou maken, antwoorden velen dat ze niks meer te wensen hebben. Willem (67) is zeer tevreden met zijn welbevinden en licht dit ook toe: "Ik bedoel we zitten in een geweldige fase van ons leven. Ik bedoel, we hebben vrijheid, we kunnen doen wat we willen, financieel, we hebben beide een redelijk pensioen, zijn niet onbemiddeld. Eeh, eigen huis, en noem maar op en kinderen die heel gezond zijn en twee schatten van kleinkinderen. Ja we denken wel eens, wat wil je nog meer in je leven". Ook Cornelia is best tevreden en zegt hierover "Ik, ik voel me altijd wel goed. Ik voel me ook niet eenzaam. [...]. Ik zeg altijd, ik ben 93 jaar en ik ken nog lopen en ik ken nog zelf eten koken, dus nee, ik ben met mijn leven al wel tevree".

Conclusie

De ruimtelijke context blijkt in de rurale krimp gemeente Bellingwedde van positieve invloed te zijn op het welbevinden van ouderen, maar vormt tegelijkertijd op verschillende terreinen een grote uitdaging. Het dorp is, met name voor de geboren en getogen Groningers, de context waarin het grootste gedeelte van hun dagelijkse leven zich afspeelt. Echter, in de dorpen zijn de meeste voorzieningen gaandeweg verdwenen en het voortbestaan van de huidige voorzieningen wordt steeds verder bedreigd. Omdat de afstanden groot zijn, worden ouderen met afnemende hulpbronnen afhankelijker van anderen om te kunnen voorzien in hun dagelijkse behoeften.

Linden Douma (l.e.douma@rug.nl) en Louise Meijering (l.b.meijering@rug.nl) zijn beide werkzaam bij de basiseenheid Demografie van de Rijksuniversiteit van Groningen. Het promotieonderzoek van Linden richt zich op het welbevinden van ouderen in de regio Noord- en Oost-Groningen en dit artikel is gebaseerd op een deel van het onderzoek. Louise is universitair docent en doet onder andere onderzoek naar place attachment, welbevinden en ervaren gezondheid van ouderen.

Literatuurselectie

- Buursma, A. (2007) Westerwolders over Vroeger: Een Eeuw Westerwoldse in Interviews. Sellinger: Stichting Gebroeders Hesse Fonds.
- Gerritsen, D. en N. Steverink (2007) Kwaliteit van leven. In: A. Pot, Y. Kuin en M. Vink (red.) Handboek Ouderenpsychologie. Utrecht: De Tijdstroom.
- Lindenberg, S. (1996) Continuities in the theory of social production, in: H. Ganzeboom en S. Lindenberg (red.) Verklarende Sociologie: Opstellen voor Reinhard Wippler. Amsterdam: Thela Thesis.
- Ormel, J., S. Lindenberg, N. Steverink en L. Verbrugge (1999) Subjective well-being and social production functions, Social Indicators Research, 46, nr. 1, pp. 61-90.
- Steverink, N. en S. Lindenberg (2006) Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? Psychology and Aging, 21, nr. 2, pp. 281-290.