



verslag

A. van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven
Postbus 1
3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

KvK Utrecht 30276683

T 030 274 91 11
info@rivm.nl

Bespreking	Focusgroep 'Vitale ouderen'
Vergaderdatum en -tijd	18 september 2020 10:00 – 12:00 uur
Vergaderplaats	BCN Utrecht

Datum
6 oktober 2020

Ons kenmerk

Aanwezig waren bij deze focusgroep in totaal acht mensen, waarvan de helft geworven waren via de NUZO Ouderendelegatie (OD) en de andere helft via NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten). Alle aanwezigen waren behoorlijk fit van lijf en lede en gemiddeld 65-70 jaar oud. Er waren twee mannelijke en zes vrouwelijke respondenten.

De focusgroep vond plaats in een ruimte waar we rekening hielden met de 1,5 meter-regel en waarbij alle deelnemers in een grote kring zaten. Het gesprek werd geleid door Johan Melse die ervoor zorg droeg dat alle deelnemers voldoende aan het woord kwamen. Zo kon ieder zijn eigen verhaal vertellen over de effecten die de Corona-crisis op het leven gedurende het afgelopen half jaar heeft gehad en de verwachtingen voor de toekomst.

Thema's die daarbij aan bod kwamen waren o.a.:

- Het effect van de coronacrisis op uw huidige leefsituatie
- Het effect van de coronacrisis op uw sociale contacten
- Het effect van de coronacrisis op het gebruik van digitale middelen
- Het beeld van ouderen in de samenleving
- Het effect van corona op uw toekomstperspectief

Het gesprek verliep heel plezierig, informatief en ontspannen en leverde daarmee een breed palet aan ervaringen en meningen op. Doordat iedereen vanuit zijn eigen perspectief vertelde hoe men de Corona-crisis tot dit moment ervaarde, kwamen er veel aspecten aan bod die in sommige gevallen breed werden gedragen, maar waarbij in andere gevallen ook juist verschillen werden geconstateerd.

Hoe heeft de corona-pandemie en de maatregelen invloed gehad op het leven van deze groep 'vitale ouderen'?

Datum

6 oktober 2020

Ons kenmerk

Corona heeft grote impact op het dagelijks leven van 'vitale ouderen', waarbij deze impact zich concentreert rond een aantal deelgebieden. Sommige ontwikkelingen zijn daarbij ronduit negatief, maar er worden ook hoopvolle ontwikkelingen genoemd. Bovendien valt op dat de diversiteit aan omgangsvormen met het virus groot is, ondanks dat alle deelnemers aan de focusgroep serieus met (de effecten van) het virus omgaan.

Drijfveer gezondheid

Persoonlijke gezondheid, maar zeker ook de gezondheid van de rest van de bevolking zijn de drijfveren om dusdanig te handelen dat de kansen voor de verspreiding van het virus klein blijven. Voor sommige mensen betekent dit dat zij in hun dagelijks leven heel strikt de maatregelen opvolgen en daarmee de gezondheidsrisico's minimaliseren. Anderen maken daarin een afweging met verschillende belangen, zoals het kunnen zien en spreken van familie en vrienden of het (mantel)zorgen van mensen in de omgeving.

Zo was er een vrouw die aangaf strikt de anderhalve meter afstand aan te willen houden en merkte dat sommige mensen er op sommige momenten anders over dachten. Zo merkte ze dat in de supermarkt steeds vaker mensen te dicht bij haar in de buurt kwamen. Om nu aan haar omgeving aan te geven dat ze dat echt niet wil, draagt ze tegenwoordig in dergelijke situaties een mondkapje ter kennisgeving van het belang dat zij aan de maatregelen hecht ("*nu denken mensen misschien wel dat ik ziek ben en houden ze vanzelf wel afstand*").

Drijfveer contact

Een belangrijke verandering die Corona met zich heeft meegebracht is de omgang met andere mensen. Zo sprak een deelnemer van een bevreemdende situatie als hij een familielid tegenkomt op straat en dan met een afstandje met deze persoon moet praten. "je staat dan te praten alsof je ruzie met elkaar hebt en dat geldt al helemaal als het ook nog oudere mensen betreft waarbij je ook nog eens luid moet spreken om verstaanbaar te zijn". Dat voelt allemaal heel vervelend.

Een ander voorbeeld is een vrouw wiens man na een maandenlang verblijf in het buitenland (door corona-crisis langer dan gepland) terug kwam op Schiphol. Door het mondkapje dat hij droeg herkende ze haar eigen man in eerste instantie niet meer en omdat ze toch al twijfelde over het nut van mondkapjes bij gezonde mensen, versterkte dat haar drijfveer om geen mondkapje te dragen op locaties waar het niet verplicht is. Juist de verbinding met mensen uit haar omgeving is voor haar de beste manier om met corona om te gaan. "Ik bid veel voor onze eigen gezondheid en op die van de buurt. De buurt let op mij en ik let op de buurt. Zo kwam er laatst ook een buurmeisje langs die een kaart met bezorgdheid had gemaakt en een paar zandkoekjes. Er is veel contact met de burens". Dat gold voor meer mensen die gedurende de corona-crisis meer contact hebben gekregen met mensen uit hun directe woonomgeving, mits zij daarvoor gebruik konden maken van kanalen, bijvoorbeeld door lid te zijn van een netwerk zoals via de bibliotheek of buurthuis.

Contact met familie/vrienden

Voor directe familieleden (ouders, kinderen en kleinkinderen) en meest nabije vrienden geldt bij de meeste mensen wel dat zij daar een andere omgang mee hebben dan met mensen met wie zij een wat meer afstandelijke verbinding hebben. "Het kunnen blijven zien van familie en vrienden geldt voor mij als kwaliteit van leven, zodanig dat ik daar wel risico's voor durf te nemen. Pas als er dan echte gezondheidsredenen zijn om niet met elkaar in contact te komen zullen we dat ook niet doen". Bovendien betekent het kort knuffelen, handen schudden of schouderkloppen voor de meeste mensen niet dat ze in het algemene contact met hun naasten geen rekening houden met de maatregelen. Het moment van direct fysiek contact wordt doorgaans kort gehouden. In z'n algemeenheid lijkt het er niet op dat mensen minder contact hebben met hun naasten. Sterker, in veel gevallen lijkt de band zelfs wel wat versterkt te zijn, deels ook als gevolg van een bewuste keuze voor de "mensen met wie je intensiever contact wilt hebben en met wie minder". "Je denkt heel erg na over je eigen leven, je familiekring en vrienden. Wie is er belangrijk voor mij? Wie zit in welke kring?". Enerzijds gaat dat via de weg waarin mensen meer afhankelijk van elkaar zijn geworden (mantelzorg), maar deels is het ook zo dat mensen meer tijd hebben gekregen om met vrienden en familie in contact te staan. Bij dat contact valt op dat een belangrijk deel van de contacten van deze groep via skype, zoom of een andere beeldtelefoon dienst verloopt, veel meer en regelmatig dan voor maart 2020. Het vraagt ook om creativiteit, bijvoorbeeld door als bevriende stellen niet langer bij elkaar te logeren, maar af te spreken in een hotel, zodat afstand beter gewaarborgd kan worden.

Datum

6 oktober 2020

Ons kenmerk*Contact met ouderen onderling*

Doordat veel mensen selectief zijn in de mensen met wie ze samen zijn, zijn er ook groepen die veel minder contact hebben dan voorheen. Dat geldt allereerst voor de mensen die in verpleeg- of verzorgingstehuizen wonen die in de periode van de lockdown geen bezoek mochten ontvangen, maar ook voor mensen die thuis wonen en een minder groot netwerk van contacten hebben. "als je eerder zo'n oudje tegenkwam dan gaf je hem een klopje op de schouder, maar dat kan nu niet meer. Het is koud en eenzaam geworden voor die mensen. Gelukkig ben ik zelf een huismus dus vind ik het minder erg om thuis te blijven en ik zie mijn kinderen nu ook meestal via het beeldscherm of op afstand. Mijn schoondochter zegt gelukkig dat ik haar kleine kinderen wel kan knuffelen".

Extra druk op de mantelzorg

Daar waar mantelzorg voor thuiswonenden ook voor de coronapandemie al geboden werd is deze gedurende de crisis doorgaans veel zwaarder geworden. Dit kwam zeker ook doordat de mantelzorg minder goed gedeeld kon/mocht worden tussen verschillende personen. Zo sprak een vrouw over de mantelzorg voor haar moeder die veel intensiever was geworden omdat alleen de thuiszorg nog naar binnen mocht. Dat had als consequentie dat ze de neiging kreeg om regelmatig te kijken of het wel goed ging en dat ze zich steeds afvroeg of ze naar haar moeder toe moest om te helpen als ze zag dat ze ergens moeite mee had. Het betekende

meer stress en was daardoor ook emotioneel zwaar. Wat het dan nog extra zwaar maakt is als de maatregelen niet automatisch worden opgepikt door degene die de mantelzorg ontvangt waardoor "het ingehouden gedrag vermoeiend wordt. Zoals bij mijn moeder: je zegt dan "afstand houden mama" en dat begrijpt ze niet. Je moet dan continu afwegingen maken, want je wilt niks overdragen. Je moet continu schakelen".

Bovendien is de dagopvang na de crisis nog lang niet teruggekomen op het oude niveau en wordt de mantelzorg dus nog altijd extra belast.

Datum

6 oktober 2020

Ons kenmerk

Vierde levensfase en de dood

Corona heeft de dood in vele gedaanten dichterbij gebracht. Allereerst zijn er meerdere mensen die te maken hebben gehad met begrafenissen en de complicaties die dat met zich brengt in tijden van corona. Beperkte bezoekersaantallen, begrafenissen die alleen via livestream te volgen waren, zijn in z'n algemeenheid nare ervaringen. Sommige aanwezigen waren dan ook blij dat sommige van hun geliefden al eerder waren overleden, omdat deze mensen de pijn van het alleen sterven bespaard is gebleven en deelnemers van de focusgroep ook bewust en waardevol afscheid hebben kunnen nemen. Tegelijkertijd was corona voor velen ook aanleiding om het gesprek aan te gaan met hun naasten over hoe zij over hun toekomst denken, incl. vragen over eventuele reanimatie en euthanasie.

Digitalisering

Winst van de corona-crisis is dat veel deelnemers van focusgroep ondertussen goed hebben leren omgaan met de mogelijkheden die de digitale wereld te bieden heeft. Veel meer dan voorheen verloopt het contact via (beeld)telefoon en ook voor de administratie geldt dat. Daar zit overigens wel een extra probleem voor ouderen die nog niet zo goed overweg kunnen met de digitale omgeving. Zij hadden tot maart veelal de mogelijkheid om bij problemen nog even langs de bank of andere instelling te gaan en de problemen via die weg op te lossen. Dat is nu veel minder makkelijk mogelijk en leidt tot problemen. Een deelnemer verwoorde dat als dat ouderen veelal zijn opgegroeid in het bewustzijn van de aanwezigheid van een soort "vadertje staat" die op de een of andere manier ondersteuning bood. Die figuur is nu weg en door corona nog meer dan voorheen. "Je moet nu zelf een soort bankmedewerker worden en dat is heel complex" en bovendien "veel lastiger omdat er geen sprake is van enige empathie. Het is veel zakelijker geworden".

Kwetsbaarheid

Gedurende de corona-crisis is voor een aantal ouderen het beeld ontstaan dat zij als 'kwetsbare groep' de schuld toegeschreven hebben gekregen van de verspreiding van het virus en vooral van het optuigen van de maatregelen. Bij het woord kwetsbaar dacht men toch in eerste instantie vooral aan de mensen met een kwetsbare fysieke gezondheid die ook als aanleiding werden gezien voor de maatregelen. Pas in tweede instantie werden ook de andere kwetsbaarheden genoemd, zoals de maatschappelijke en emotionele kwetsbaarheid (contact en eenzaamheid). Het is fijn dat voor de oudere kwetsbaren er extra voorzieningen zijn, zoals het ouderenuurtje in de supermarkt, maar dat

slaat dan weer de andere kant op als ouderen die buiten dat uurtje naar de winkel gaan naar buiten worden gekeken. Er werd meer gewezen op de media die proberen om groepen tegenover elkaar te zetten, bijvoorbeeld "door te spreken van dor hout, waarbij alle ouderen over een kam worden geschoren. We leven in een geïndividualiseerde samenleving, waarin gemeenschapszin is afgenomen, zeker in het publieke domein. Dat baart me zorgen. De huidige situatie met Corona vergt dat mensen meer oog hebben voor elkaar en rekening houden met elkaar, iets dat sommige mensen (met een 'dikke ik') blijkbaar moeilijk op kunnen opbrengen". "Fysiek kun je dan wel kwetsbaar zijn, maar als je levenskracht groot is ben je nog steeds waardevol. En uiteindelijk gaat het om waardevolheid". In die zin gaat de triagevraag, waarin er een scheidslijn ligt bij bijvoorbeeld 75-jarigen als het gaat om de beschikbaarheid van een ziekenhuisbed, te ver. "Mijn man is 73, dan ga je maar sterven omdat het jonge leven voorgaat, dat vind ik een ingewikkelde discussie". "Ik heb me geërgerd dat we collectief als kwetsbaar werden gebombardeerd en dat wij oorzaak zijn van de crisis. Dat hebben we gelukkig hersteld door de jongeren nu de schuld te geven".

Datum

6 oktober 2020

Ons kenmerk

De Toekomst

veel mensen zagen de corona-crisis voorlopig nog niet voorbij zijn en dus zijn er dan twee opties. Ten eerste leven bij de dag en vooral hopen op een snel medicijn of vaccin. "Ik begin in het hier en nu te leven. Als er zich vandaag dingen voordoen ga ik daar direct op anticiperen". En ten tweede het voorbereiden op een veel langer periode waarin de 1,5-metersamenleving overeind blijft. "Je moet je voorbereiden op de 1,5 metersamenleving voor de rest van je leven. Dat kan ook betekenen dat we dichterbij onze kinderen gaan wonen" en dat we wellicht veel minder contact zullen hebben met kinderen die in het buitenland wonen.

Team Opgaven van de C-VTV:

Casper Schoemaker

Johan Melse

Fatima Arrahmani

Robert Vonk

Frank den Hertog