

Hoe ouder, hoe actiever, hoe behulpzamer

# Gelukkig oud in je straat

**'E**lk jaar nodig ik de nieuwe studenten uit die in mijn blok zijn komen wonen. Dan staan ze in hun nette pakjes voor mijn deur. Ze krijgen thee en we praten over van alles. Hun studie, de stad en de wereld. Nadien groeten we elkaar en kan ik ze makkelijk aanspreken of om hulp vragen.' Elena Antonic (79) woont met veel plezier aan de 's-Gravendijkwal. 'Je moet in je burens investeren, ook als je ouder bent. Dat kost tijd maar levert veel op.'

Wat heb je nodig om gelukkig oud te worden in de straat? Het antwoord op die vraag is belangrijk, want in 2035 is een op de vijf Rotterdamers ouder dan 65 jaar. Op een regenachtige novemberdag komen 'de ouderen van nu' uit een aantal Opzoomerstraten bij elkaar om daarover te praten. Marleen Goumans luistert mee. Zij is lector Samenhang in de Ouderenzorg en directeur van het Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam.

## Pillencompetitie

'Het liefst woon ik in een levendige en diverse straat. Met winkels in de buurt en jonge en oude burens om me heen. Eigenlijk zoals de Volmarijnstraat in Middelland waar ik nu woon,' vertelt Nelleke Anezoulakis (81). 'Als ik met alleen ouderen ben, gaat het vaak over de pillen en medicijnen die ze moeten slikken. Hoe meer, hoe interessanter lijkt het. Een pillencompetitie. Daar word ik niet gelukkig van.'

Liever zet ze zich in voor anderen. Nelleke is vrijwilliger in de Laurenskerk en actief in haar straat. 'Ik heb diverse huissleutels om bijvoorbeeld even de plantjes water te geven. Met mijn autootje breng ik burens naar een ziekenhuisafpraak. Het is fijn als je elkaar groet en helpt. Maar het is ook goed om te respecteren als iemand liever op zichzelf is.'

## Helpen en geholpen worden

Elena Antonic knikt instemmend. Ze is geboren in Bulgarije en in 1970 naar Rotterdam gekomen. 'Het is echt mijn stad. Als ik twee weken op vakantie ben, krijg ik al heimwee. Rotterdam mag misschien een onveilig en rauw imago hebben, ik voel me hier veilig en thuis. Hoe ouder ik word, hoe actiever ik ook ben. Ook in mijn straat. Elkaar helpen... daar is onze generatie mee opgegroeid.' Is dat waar? Is de ene generatie behulpzamer dan de andere? Marleen Goumans denkt van niet. 'Als je er zelf mee opgegroeid bent, kan je dat ook weer doorgeven aan je kinderen. Dat maakt dan onderdeel uit van de opvoeding. Daarnaast moet het kunnen en willen verbinden met anderen ook wel in je zitten.'

## Moeite met lezen

Gerard Tode (82) woont aan de Liefstinkplaats in Prinsenland. 'Geholpen worden en de

dankbaarheid die je ervaart als je een ander helpt, maakt dat je je gelukkig voelt. Ik help burens die moeite hebben met lezen. Dat zijn er best veel in onze flat.' Dat burens die hij al jaren kent wegvallen of naar een verpleeghuis gaan, doet hem wel pijn. Met de nieuwe burens lukt het vaak niet om eenzelfde contact op te bouwen. 'Soms omdat we elkaar gewoon niet verstaan of door een andere levensstijl. Daarom woon ik liever met gelijkgestemden.'

## Dag lieve zoon

Voor Swamie Ramsaran (79) uit de Afrikaanderwijk ligt dat anders. 'Goedemiddag Anneye, zeg ik als ik mijn buurvrouw in het zonnetje zie zitten. Zij komt uit Turkije. Dag lieve zoon, zegt ze dan. Zo leer ik nieuwe woorden van mijn burens. 'Anneye' is Turks voor 'moeder'. Swami is in Suriname geboren en in 1976 naar Nederland gekomen. 'De diversiteit in mijn buurt vind ik prettig. Ik doe vrijwilligerswerk bij Hindoestaanse ouderen en in mijn eigen straat organiseren we van alles. In december bijvoorbeeld een kerstbingo. Door die activiteiten is het makkelijker elkaar iets te vragen. Zelf kan ik bij digitale zaken wel wat hulp gebruiken. Het is fijn als burens dat kunnen doen.'

## Terloopse ontmoetingen

Cees van Driel (76) woont net als Gerard aan de Liefstinkplaats. 'Je moet actief blijven zolang dat

Marleen Goumans, lector Samenhang in de Ouderenzorg en directeur van het Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam: 'Om gelukkig oud te worden, moet je eerst kijken naar wat ouderen zelf kunnen.'



Elena Antonic (links) en Melinda Horn van de 's-Gravendijkwal

## Wat maakt jou gelukkig?

Opzoomere Mee polst regelmatig ouderen over hoe je gelukkig oud wordt in je straat. Een onderzoekje leverde onderstaande top drie op.

1. Als er burens zijn die een beetje in de gaten houden of het goed met me gaat
2. Als burens mij groeten op straat
3. Als ik iets voor een ander kan doen in de straat

kan. We ruimen hier geregeld het vuil op rond de flat. Burens zien ons buiten en dan sluiten al snel zo'n acht andere bewoners aan. Gewoon voor de gezelligheid. Er is behoefte aan een praatje op zijn tijd.' Marleen Goumans knikt. 'Dat is precies de waarde van die terloopse ontmoetingen. Het gewone, het kleine, blijkt altijd weer zo betekenisvol.'

## Woonboerderij in Schotland

Dat laatste beaamt Louw Ziekman (90). Hij woont, inmiddels alleen, zijn halve leven in de Ruilstraat in het Nieuwe Westen. Hij mist die terloopse ontmoetingen. 'Er zijn zoveel nieuwe burens komen wonen. Ze komen en gaan, spreken een andere taal. Die kennen me niet, groeten niet. Als je oud en alleen bent, is het fijn dat burens een beetje weten wie je bent. Gedag zeggen is belangrijk, maar een praatje misschien nog meer. Dat gebeurt in mijn straat te weinig en dan kan iemand zich eenzaam voelen hoor.'

Nelleke vindt dat verdrietig om te horen. 'Ik bof met mijn burens. Verhuizen? Geen denken aan! Maar laatst hoorde ik wel iets over een woonboerderij voor ouderen in Schotland. Dat lijkt me ook wel wat. Als ze maar niet over pillen beginnen.'

## Klip en klaar

Volgens Marleen Goumans is het klip en klaar. 'Om gelukkig oud te worden, moet je eerst kijken naar wat ouderen zelf kunnen. Daarnaast kan de maatschappelijke context waarin ze leven, bijvoorbeeld ondersteunende netwerken (zoals de burens in je straat) van groot belang zijn.' Want hoewel elke bewoner anders is, vindt bijna iedereen het fijn als er burens voor je klaarstaan als dat nodig is. Die behoefte is en zal ook in de toekomst groot zijn in Rotterdam.

