



Raad voor de Volksgezondheid & Zorg

Jong over Oud

Jonge BN'ers over ouderenzorg



RVZ raad in gezondheidszorg



De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg is een onafhankelijk adviesorgaan voor de regering en voor het parlement. Hij zet zich in voor de volksgezondheid en voor de kwaliteit en de toegankelijkheid van de gezondheidszorg. Daarover brengt hij strategische beleidsadviezen uit. Die schrijft de Raad vanuit het perspectief van de burger. Durf, visie en realiteitszin kenmerken zijn adviezen.

Samenstelling Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Voorzitter

Prof. drs. M.H. Meijerink

Leden

Mw. mr. A.M. van Blerck-Woerdman

Mr. H. Bosma

Mw. prof. dr. D.D.M. Braat

Mw. E.R. Carter, MBA

Prof. dr. W.N.J. Groot

Prof. dr. J.P. Mackenbach

Mw. drs. M. Sint

Prof. dr. D.L. Willems

Algemeen secretaris

Drs. P. Vos



Raad voor de Volksgezondheid & Zorg

Jong over Oud

Jonge BN'ers over ouderenzorg

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Den Haag, mei 2012

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Postbus 19404

2500 CK Den Haag

Tel 070 340 50 60

Fax 070 340 75 75

E-mail mail@rvz.net

URL www.rvz.net

Colofon

Ontwerp: Broese en Peereboom

Tekst: MC Communicatie, Nieuwerkerk a/d IJssel

Fotografie: Eveline Renaud (pagina 4)

Druk: Broese en Peereboom

Uitgave: 2012

ISBN: 978-90-5732-237-2

U kunt deze publicatie bestellen via onze website (www.rvz.net) of per mail bij de RVZ (mail@rvz.net) onder vermelding van publicatienummer 12/06.

Bij de eerste 300 exemplaren van deze brochure zit de cd 'Dove en de blindé' van Sofie van Dijck, speciaal voor deze gelegenheid uitgegeven door Sofie van Dijck en de RVZ. In de digitale versie van de brochure kunt u op de titel klikken om de muziek te horen. Of ga naar de site: sofievandijck.bandcamp.com

© Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Inhoudsopgave

Kort verhaal:

Uitzicht, door Franca Treur 7

Interviews:

Nicolien Sauerbreij 11

Marlon Kicken 15

Jessica Villerius 19

Giedo van der Garde 23

Aaf Brandt Corstius 27

Fatima Moreira de Melo 31

Roland Duong 35

Sofie van Dijk 39



Voorwoord

Ouderen verdienen de beste zorg, en die krijgen ze niet altijd. Wat we eraan kunnen doen om die zorg te verbeteren en betaalbaar te houden? Daarover gaat het RVZ-advies *Redzaam Oud. Zorg aan niet-redzame ouderen vraagt om voorzorg door iedereen*. Maar de RVZ wil ook graag de mening van jonge mensen weten. Hun stem mag niet ontbreken in de maatschappelijke discussie over ouderenzorg in Nederland.

In deze brochure vertellen jonge, bekende Nederlanders hoe zij persoonlijk aankijken tegen de ouderenzorg in Nederland. Heeft u vooroordelen over jongeren? Vooroordelen als 'ze kijken de hele dag naar een scherm' en 'ze zijn zo verwend en materialistisch'? Dan kunt u die nu meteen overboord zetten. Familie en vrienden gaan juist voor alles, en 'gelukkig worden' is het hoogste doel in hun leven. En daar handelen ze ook naar.

Eigen keuzes kunnen maken, dat vinden jongeren belangrijk. Ook als ze oud zijn. De meesten zeggen dan ook dat er meer mogelijkheden moeten komen om je eigen leven in te richten zoals jij dat wilt. Bijvoorbeeld zolang mogelijk thuis blijven wonen. Of juist in een woongroep als je je eenzaam voelt, maar verder niets mankeert.

Dat de zorg niet meer betaalbaar is als zij zelf oud zijn: daar hebben de geïnterviewden zich al bij neergelegd. Dat ze later meer moeten betalen dan de ouderen van nu, ook dat nemen ze voor lief. Maar: 'Laat ons de menukaart van de toekomst zien,' zegt Marlon Kicken treffend, 'dan kunnen we ons voorbereiden.'

Want onzeker over de toekomst, dat zijn ze allemaal. En dat is niet goed. Jonge mensen, op wie ouderen steunen, moeten niet wakker liggen van hun toekomst als oudere in Nederland. Alleen dat al is een belangrijke reden voor de overheid om duidelijkheid te scheppen over de ouderenzorg in de toekomst.



Rien Meijerink,
voorzitter



Fotograaf: Bob Bronshoff

Uitzicht

Door Franca Treur

‘Hiermee regelt u uw uitzicht, mevrouw Treur. Pijltje naar boven is voor Scandinavische luchten, meren, flora en fauna. Pijltje naar beneden is richting Benidorm, Afrika, Australië. En hiermee kunt u van west naar oost. Mexico, Pakistan, alles zit erop. De temperatuur schakelt automatisch mee. Als u daar niet van gediend bent, kunt u met de ‘No’-knop altijd weer terug naar normaal.’

Normaal is een rozerood scherm, de kleur van de baarmoeder.

‘Dank u wel,’ zeg ik. Ik bestudeer het laatste gezicht dat ik live zie. Effen, maar niet onvriendelijk. Keurig geëpileerde wenkbrauwen, zwarte wimpers, smalle mond. Een studente waarschijnlijk, ze doet dit werk voor het geld.

‘Prachtig,’ zeg ik. ‘Zo hoeft ik nooit te zijn waar ik ben. Maar waar ben ik? Ik bedoel, als dat scherm van voor het raam gaat, wat zie ik dan?’

‘Er is geen raam, mevrouw, uw cabine is 28G-171, dat betekent verdieping 28, ring G, cabine 171. Er is nu eenmaal maar een beperkt aantal cabines aan de buitenring. Maar neemt u van mij aan, daar hebben ze ook gewoon het scherm naar beneden.’

Even overweeg ik om toch te vragen om een cabine met een raam, maar het meisje is te aardig om problemen bij te maken. Hoe zal ze zo dadelijk afscheid nemen? Een handdruk? Een klopje op de schouder?

‘Doet u dit werk allang?’ vraag ik gezellig.

‘Een jaar,’ zegt het meisje. ‘Parttime.’

Ik knik, wacht tot ze meer over zichzelf vertelt, maar dat doet ze niet.

‘Via deze rij knoppen kunt u een vorm van recreatie kiezen. Hier zit de bingo, hier het kaarten, hier het geloof, wacht even.’ Ze drukt op de twee bovenste knoppen tegelijk.

‘Ah, hier heb ik het. Kijk, islam, christendom, boeddhisme, Hare Krishna.’

‘Hare Krishna? Daar ben ik tegen. Haal die er maar af.’ Ik lach, maar het meisje vindt het niet iets om te lachen.

‘Dit hier is Facebook, daar bleek nog veel vraag naar. Ik neem aan dat ook u nog uit de Facebooktijd bent? Hoeveel vrienden heeft u?’

‘268.170.000.’

‘Dan zult u zich niet vervelen, toch?’

‘Verveling?’ zeg ik. ‘We kenden het woord niet eens.’ Ik denk aan de begindagen van Facebook. Aan de discussies over wat we wel en niet prijsgaven. Privacy noemden we dat. Zo lang geleden.

‘De webcam staat nu uit, zie ik. Ik zal hem meteen even inschakelen. Het is er een met een speciale lens, die haalt er dertig jaar af.’

Ik knik. Zo een had ik thuis ook.

‘De maaltijden komen met dit liftje, en ook uw medicijnen. Ziet u, u kunt er vanuit uw bed gemakkelijk bij.’

‘Gek bed,’ zeg ik.

‘Wat bedoelt u?’

‘Gewoon, gek matras, met al die gleufjes.’ Ook het matras is rozerood, evenals de wanden en de vloer.

‘Het is anders heel comfortabel, hoor. Daar staan ze om bekend, deze matrassen. Als u doucht, dat is trouwens deze knop, dan loopt het water via die gootjes weg. Daarna drukt u op deze voor warme lucht.’

Ze vertelt dat veel cliënten toch een beetje het gevoel missen van onder een dekbed liggen. En dat er dus sinds kort ook een knop is die dat gevoel nabootst. Ze zegt ook dat ik maar een beetje moet spelen met de afstandsbediening.

‘En als u langer dan 28 uur niet hebt bewogen, geeft de sensor dus een signaal door aan het crematorium.’

‘Ja, dat had ik begrepen, ja.’

‘Heeft u nog vragen?’

‘Is er een noodknop?’

‘Er is inderdaad een noodknop. Deze hier. Werkt via een soort intercom. Maar u moet weten, iedere keer dat u daarop drukt, wordt er een substantieel bedrag afgeschreven van uw bankrekening. De tarieven vindt u bij het informatiescherm. Voor bezoek van een hulpverlener in uw cabine is dat het viervoudige. Meestal is het niet nodig.’

‘Het viervoudige van wat?’

‘Van dat bedrag. Goed, mevrouw Treur, u kunt zich nu gaan uitkleden. Dan sluit ik uw katheter en stoma aan op de afvoerkanalen, en dan wens ik u een heel prettige levensavond.’

Ik maak mijn ceintuur los en trek zelfstandig mijn jurk over mijn hoofd. Voor het afstropen van mijn panty moet ik even zitten. Bij mijn ondergoed aarzel ik. Het meisje merkt het. ‘Dat ook.’ Ze pakt mijn kleren aan en steekt ze in een lichtblauwe vuilniszak.

‘Wat gebeurt daarmee?’ vraag ik. Eigenlijk weet ik het antwoord al. Ze gaan naar degenen die geen cabine kunnen betalen. Degenen die, omdat ze net als ik de leeftijdsgrens van 105 zijn gepasseerd, geen woningen meer bezet mogen houden, die wachten op de stations tot ze neervallen en meegenomen worden door de gele busjes van het crematorium.

‘Ze worden opgehaald,’ zegt het meisje kort. Ze sluit snel de slangetjes aan en geeft me een hand. Nu pas zie ik het grijze naambordje op haar blouse.

‘Dag Aïscha,’ zeg ik.

‘Dag mevrouw Treur.’

Het geluid van een kluis die op slot gaat. Ik ben alleen.

Inmiddels zit ik drie uur in de cabine. Ik heb eerst een tijdje stilltjes gelegen, geluisterd naar mijn eigen adem. Daarna heb ik, zoals me is geadviseerd, ‘gespeeld’ met de afstandsbediening.

Op een gegeven moment kwam ik nog bij poëzie terecht. Ik heb poëzie uit Aardenburg gelezen, uit Berkel en Rodenrijs, uit Dirksland. Waarom het op plaats gesorteerd is, weet ik niet, misschien dat je dan je eigen geboortestad kunt opzoeken. Het is allemaal niet veel soeps, veel over het baarmoedergevoel. Ik haat nu al dat geborgenheidsgedoe. Ik wil geen baarmoeder, ik wil uitzicht.

Daarna heb ik een kwartier gechat met een vriendin die ook in Avondrood zit, al twee jaar lang. Ik zag donkerrode randjes op haar lippen van de wijn, net als vroeger in de Schillerbar. Ze zit op ring A en heeft dus wel een raam. Ze heeft inderdaad het scherm altijd naar beneden, zegt ze. Anders kijkt ze uit op de schoorsteen van het crematorium, en dat doet een beetje afbreuk aan het baarmoedergevoel.

Franca Treur (1979) is schrijver en columnist. Ze debuteerde in 2009 met haar roman *Dorsvloer vol confetti*.

 francatreur.nl



‘Alle jongeren zouden verplicht een zorgstage moeten lopen.’

Nicolien Sauerbreij (1979)

Snowboardster

Olympische Spelen

Goud in 2010 (Vancouver), 1 x 12^e, 1 x 24^{ste}

WK's

1 x zilver (2011), 1 x 4^e, 1 x 6^e

WorldCup

8 x goud, 9 x zilver, 6 x brons

Eindklassement WorldCup

1^e in 2009/2010, 1^e in 2007/2008, 2^e in 2002/2003

En verder in 2010

Sportvrouw van het jaar

Publicatie boek over Nicolien: *Met vallen en opstaan*, Hans Nieuwenburg

 nicoliensauerbreij.nl  [@nsauerbreij](https://twitter.com/nsauerbreij)

Adoptie-opa

Haar vader is haar coach, haar zus is haar teamgenoot en haar moeder is haar trouwste fan. Gedreven en ambitieus traint ze keihard om haar doelen te bereiken. Ze is vaker in het buitenland dan in Nederland: besneeuwde bergtoppen hebben we hier nu eenmaal niet. Tot zover niets nieuws. De zorgzame kant van Nicolien Sauerbreij is minder bekend bij het grote publiek. Vraag haar maar eens welke rol ouderen in haar leven spelen. Het antwoord zal u verbazen: ‘Zelf heb ik geen oma’s en opa’s meer, maar ik heb wel een opa geadopteerd!’

Een geadopteerde opa? Dat moet je even uitleggen. ‘Ik hoorde dat in mijn buurt een man van tachtig jaar woont, die naar een zorghotel moest omdat hij de zorg voor zijn zieke vrouw niet meer aankon. Toen heb ik besloten om vier keer in de week met hem te wandelen, of lekker te lunchen in een restaurantje, samen voetbal kijken. Gezellige dingen. Iedereen vindt dat heel bijzonder, en dat betekent dat er iets mis is in onze maatschappij. Ik vind het logisch dat je mensen in de buurt helpt. En ik doe het met veel plezier.’

Het scheelt wel dat mijn adoptie-opa een bijzondere man is, heel gezellig en scherp. Hij weet meer over het laatste nieuws dan ik. Als ik in het buitenland train, bel ik hem elke dag even. Hij is vier weken in het zorghotel gebleven en nu woont hij weer thuis. Zijn vrouw is inmiddels overleden. Ze wilde euthanasie, maar dat is een lijdensweg geweest. Ze woog nog maar dertig kilo, ze schreeuwde het uit van de pijn, maar geestelijk was ze nog goed. Te goed, volgens de arts. Dat vind ik vreselijk, die euthanasiewet moet echt versoepeld worden.'

Een 'mesje' sturen

Vier jaar geleden is Nicolien's oma overleden. Zesennegentig jaar was ze. 'Ik was dol op mijn oma. Ze ging met haar tijd mee, zij had de euro eerder door dan ik. Ze kon mailen en mobiel bellen. Ze zei dan wel dat ze een 'emaille' en een 'mesje' stuurde, in plaats van een email en een sms'je, maar ze wist wel precies hoe het werkte. Elke dag deed ze haar oefeningen: dertig tellen op haar ene been staan met haar ogen dicht, dertig tellen op haar andere been. Ik ging een keer met haar mijn zus halen in België. Stond ze gewoon elke dag in het gangpad van de camper die oefeningen te doen. Op het laatst ging ze wel steeds sneller tellen... maar ze deed het wel.

Twitteren

Ik zelf vond twitteren lange tijd onzin, maar mijn oma had er zeker meteen naar gekeken. Ze wilde altijd aan nieuwe

dingen blijven ruiken. Die houding is belangrijk, want onze snelle wereld is niet ingesteld op ouderen die niet meegaan met de tijd. Het is al lastig om facturen te betalen zonder internet. Voor je het weet isoleer je jezelf.'

'Ik ben praktisch opgegroeid in een verpleeghuis!'

Ben je wel eens in een verpleeghuis geweest? 'Ik ben praktisch opgegroeid in een verpleeghuis!' lacht Nicolien. 'Mijn moeder werkt in een verpleeghuis, dus ik was er kind aan huis. Ik heb heel wat keren Sinterklaas gevierd in het verpleeghuis, ik kwam overal waar het personeel kwam. Mijn moeder zegt altijd dat zij nooit naar een verpleeghuis wil, ze gaat liever naar een zorghotel. Ze weet hoe weinig aandacht de medewerkers kunnen geven, ze hebben altijd haast.'

Zou je je ouders in huis nemen als zij zorg nodig hebben? 'Dat zou ik heel mooi vinden,' zegt Nicolien, 'maar het heeft wel een enorme impact. Ik zit vaak in een Gasthof in Oostenrijk, en daar zie je wel dat de ouders van de eigenaar in een eigen gedeelte van het huis wonen. Die ouderen leven hun eigen leven, zijn overdag bezig in de tuin of passen op de kleinkinderen. De kinderen zijn niet druk bezig met hun ouders, maar

ze weten wel continu hoe het met hen gaat. Daar is dat zo vanzelfsprekend: ze wonen en werken in een groot huis, ze leven in een dorp. In Nederland is dat anders, tenzij je op een boerderij woont misschien.'

Plezierig gezelschap

En jijzelf? Hoe zou jij oud willen worden? 'Ik hoop... ik kom uit een sterke familie, ik hoop dus dat ik gezond oud word. Dat ik fysiek de dingen kan blijven doen die ik wil. En dat ik niet dement word, ook voor de mensen om mij heen. Misschien kan ik dan in een aanleunwoning wonen en gebruik maken van hulp. Het mooiste zou zijn als kinderen, of familie en vrienden mij willen helpen, maar dan hoop ik wel degelijk dat ik voor anderen nog plezierig gezelschap ben en dat ik kan waarden dat ze voor me willen zorgen. Anders ben je alleen maar ballast.'

Verschillende woonvormen

Ben je er zelf verantwoordelijk voor dat je later kan leven zoals je wil? 'Als je meer wilt dan het gemiddelde, dan moet je dat zelf bekostigen,' vindt Nicolien. 'Een zorghotel is natuurlijk erg mooi, maar ook erg duur, daarom zouden er meer verschillende woonvormen moeten komen. Ook misschien voor vijfenzestigplussers die het gewoon gezellig vinden om samen dingen te doen. Woongroepen zouden ideaal zijn voor ouderen, dan zijn ze niet zo eenzaam en kunnen ze elkaar steunen.' En hulpmiddelen zoals de rollator?

Wie moet dat betalen? 'Dat vind ik moeilijk. Ouderdom is geen ziekte, dus ik ben geneigd te zeggen dat je een rollator zelf zou moeten betalen. Medicijnen moeten wel vergoed worden.'

Als je één ding kon veranderen om het leven van ouderen te verbeteren, wat zou dat dan zijn? 'Dat zorgverleners ouderen zien als een persoon en niet als een nummer. En dat mensen ouderen helpen, al doe je maar een boodschapje met ze.' Nog een tip voor de minister? 'Ja, alle jongeren zouden verplicht een zorgstage moeten lopen. Ik zat op de vrije school, en daar moet je rond je zestiende stage lopen in een sociale instelling. Ik liep stage in de gehandicaptenzorg en mijn zus in een bejaardentehuis. Op die leeftijd ben je erg met jezelf bezig, en dan word je ineens geconfronteerd met mensen die afhankelijk zijn. Dat is een enorm goede ervaring geweest.'



‘Laat de menukaart van de toekomst zien.
Dan kunnen we ons voorbereiden.’

Marlon Kicken (1973)

Stand-up comedian, cabaretier, tonprater, acteur

Treedt op in

Café The Joker, Comedy Theater in de Nes, Engelenbak, Muziekcafé Helmond, Parktheater, Toomler Theatercafé, Velvet

Film

Acteert in de korte film Bukowski (NTR)

Prijs

Comedy Award 2009: jury- en publieksprijs

TV

Evenblij met... Humor 2011

 marlonkicken.nl  [/marlon.kicken](https://www.facebook.com/marlon.kicken)  [@marlonkicken](https://twitter.com/marlonkicken)

Thuis in Aarle-Rixtel

Hij lacht graag en hij lacht veel. Ook bij een serieus onderwerp als ouderenzorg borrelt de lach continu onder de oppervlakte, klaar om door te breken. En als hij lacht, dan doet hij dat met zijn hele lichaam. Marlon Kicken is een geboren comedian, die niets liever doet dan mensen vermaken. Familie en vrienden vindt hij het allerbelangrijkst, en hij voelt zich het meest thuis in zijn eigen, kleine dorp Aarle-Rixtel: ‘Voor wie het niet kent,’ zo legt hij uit tijdens een van zijn optredens: ‘6.000 inwoners; 10.000 kippen; Veertigduizend vèrkens. En één neger. Ik heb ‘m nooit ontmoet.’

Marlon was pas twee maanden toen hij geadopteerd werd door zijn Curaçaose moeder en Nederlandse vader in Aarle-Rixtel. ‘Ik ging als kind met mijn ouders regelmatig naar de familie van mijn moeder op Curaçao. Daar is het traditie dat ouderen bij de familie in huis wonen, maar er zijn ook ouderen die naar een verpleeghuis gaan. Dat scheelt per familie. Ik weet niet wat beter is. Ouderen die bij hun familie wonen, hebben misschien meer het gevoel dat ze leven. Dat ze deel uitmaken van de familie, van de maatschappij. Als je in een verpleeghuis woont, dan komt de familie af en toe op bezoek. Dat is toch anders.

Honderddrie

Mijn oma in Nederland, van mijn vaders kant, is honderddrie geworden. Ze was altijd heel zelfstandig. Met vijftientig was mijn oma nog prins Carnaval,' lacht Marlon, 'en ze ging ieder weekend naar een bazaar in Aken. Kwam ze weer thuis met een bontjas van vijf euro. Toen ze zesennegentig werd, ging ze naar een verzorgingshuis ver weg van haar eigen huis. Haar dochter werkte daar als non, vandaar.

'Met vijftientig was mijn oma nog prins Carnaval.'

Ik ben er vaak geweest. Het is een heel ander leven, net een kleine maatschappij. In het begin voelde ze zich er niet meteen thuis. Ze had nu natuurlijk veel minder ruimte, één kamer met één kast erin. En ze kon niet meer naar Aken, want dat was te ver weg. Haar wereld werd snel kleiner. Als een kleinkind iets deed, dan was dat hét onderwerp van de dag.

Mijn oma had het best naar haar zin hoor, ze zorgde wel dat ze een plekje veroverde. Maar langzaam verdween haar levensvreugde. Dat ze niet meer zelfstandig was, dat vond ze het ergste. Ik denk er wel over na. Over hoe het later moet. In Nederland is er veel aan het veranderen. Vroeger schreven mensen zich al op

hun zestigste in voor een bejaardentehuis en daar wachtten ze dan op het einde. Dat is nu niet meer zo.

Garage ombouwen

Nu kom je pas in een verpleeghuis als je echt ziek bent. En er zijn verschillende mogelijkheden. Aanleunwoningen met tafeltje-dek-je en thuiszorg. Je kan ook met subsidie de garage ombouwen tot woning voor je ouders.' Zou je dat doen? Je ouders in huis nemen? 'Als het zou kunnen, ja, dan zou ik dat doen. De band met mijn ouders is zodanig dat ik geloof dat het zou werken.'

Hoe zou je zelf willen leven als je oud bent? 'In een strandhuis op Ibiza!' Weer die uitbundige lach. En als je zorg nodig hebt? Zou je dan je kinderen vragen jou te helpen? 'Ik denk niet dat ik dat hoeft te vragen...' Marlon kijkt bedachtzaam, lijkt te denken aan de goede relatie met zijn kinderen. Dan barst hij weer in lachen uit: 'Als ik de inschrijfformulieren voor het verpleeghuis zie liggen, gaat er vanzelf wel een lampje branden!'

De overheid vindt dat we meer eigen verantwoordelijkheid moeten nemen voor onze toekomst. 'Lange-termijndenken is lastig,' vervolgt Marlon. 'Je moet twee banen hebben om de hypotheek en studieschulden af te lossen. Lukt het niet om een baan van je keuze te krijgen? Dan moet je binnen drie maanden al solliciteren op banen waar je niet voor opgeleid bent. Pensioen is niet meer vanzelfsprekend. Niks is meer

vanzelfsprekend. In zo'n onzekere situatie is het moeilijk verantwoorde keuzes te maken en beslissingen te nemen voor de toekomst.

Middenweg

Binnen de zorg lijkt het steeds meer naar de private sfeer te gaan. Ik ben bang dat het hier over dertig jaar is zoals in Amerika. Dat er alleen nog goede zorg is voor rijke mensen. Ik snap wel dat er geen geld is om iedereen later goede zorg te geven, en dat de overheid dus die kant opgaat. Maar ik vind dat we daarin een middenweg moeten kiezen. Niet zoals twintig jaar geleden, maar ook geen Amerikaanse toestanden.

En de overheid moet mensen goed inlichten. Laat de menukaart van de toekomst zien. Dan kunnen we ons voorbereiden. Bijvoorbeeld door te sparen, of met een verzekering, of te investeren in een huis of in grond. Maar de basisvoorzieningen moeten blijven. Als de overheid wil dat mensen hun ouders verzorgen, geef daar dan ook geld voor.

In Aarle-Rixtel zijn er plannen om het verpleeghuis te sluiten. Dat doet pijn in onze gemeenschap, de pastoor is furieus! Hoe kan je nou mensen die negentig jaar in een dorp hebben gewoond ineens verplaatsen? Een dorp verderop is al een heel andere wereld. Zeker voor oude mensen.' Komt het door het personeelstekort? Een baan in de ouderenzorg levert nu eenmaal geen geld of status op. Marlon schudt zijn hoofd: 'Het per-

soneelstekort is geen statusdingetje. En het heeft ook niks met geld te maken. Mensen die in de zorg werken, doen dat uit passie.

Rust in de sector

Toen mijn oma overleed, stond de verzorgster van het verpleeghuis net zo hard te huilen als de familie. Zo niet harder. Het is de onrust in de zorg waardoor mensen er niet meer willen werken. Alles moet steeds goedkoper en sneller.' Dus als je kinderen later in de ouderenzorg willen werken... 'Prima! Als ze daar gelukkig van worden. Doen! Door de crisis verloor ik mijn baan als technisch tekenaar. Na een half uur dacht ik: ik ga doen wat ik leuk vind, ik word stand-up-comedian. Geen moment spijt van gehad.'

Als je één ding mocht veranderen in de ouderenzorg? 'Rust en duidelijkheid in de sector, want dan willen er meer mensen werken en hoeven ouderen niet bang te zijn dat ze niet goed verzorgd worden.'



Fotograaf: Robin du Puy Photography

‘Ouderen hebben de weg
geplaveid voor ons.’

Jessica Villerius (1981)

Programmamaker

Eigenaar van

Productiebedrijf voor TV en film: Posh Productions B.V.

Documentaires

Over de Streep (presentator: Arie Boomsma)

Gevangen in het buitenland: Wendy van Lien

De Reclassering

Wortels van het Kwaad, berichten van Dutroux

Glenn Helder: C'est la vie

Moordvrouwen

Code Rood: Eerwraak; Meisjeshandel; Succesvol Verslaafd

Vel over Probleem

Het exclusieve verhaal van een Loverboy

 poshproductions.nl

Mensen helpen

Ze is gewend om de moeilijke weg te kiezen; waar anderen afhaken, gaat zij juist door. Jessica Villerius maakt prachtige, integere en wetenschappelijk goed onderbouwde TV-programma's. En altijd over maatschappelijk lastige onderwerpen waar anderen zich ver van houden, zoals eerwraak of pesten op school. 'Ik wil mensen helpen en dat kan ik het best door hun problemen zichtbaar te maken. Met TV bereik ik zo'n groot publiek!' En dat lukt. Omroepen en kijkers waarderen haar programma's enorm, en er worden

vaak Kamervragen gesteld na een uitzending. Welke rol spelen ouderen in je leven? 'Mijn opa vertelde vroeger heel beeldend over de oorlog. Dat hij als jongetje op de grond lag en door een kier de hoge, zwarte soldatenlaarzen langs zag stampen. Zijn kat zat aan de overkant, hij moest en zou hem redden. Toen is hij uiteindelijk toch maar de straat op gelopen, waarop een Duitse soldaat vroeg wat hij deed. M'n kat halen, zei hij eerlijk. Wonder boven wonder mocht hij doorlopen! Mensen *zijn* niet slecht,

zei hij dan, mensen *doen* soms slechte dingen. Dat is me altijd bijgebleven.'

Kort nadat Jessica's opa overleed, moest haar oma naar een bejaardentehuis. 'Elke keer als ik er binnenliep, overviel me meteen zo'n trieste sfeer. De medewerkers waren heel lief, maar er was geen tijd voor een praatje. Ze hadden het zo druk, die mensen worden enorm ondergewaardeerd. Op een keer kwam ik met mijn vader op bezoek. Mijn oma zei tegen mijn vader: Heb je een nieuwe vriendin? Wel een knapperd hoor! Op de terugweg hilde ik van boosheid en verdriet. Ik gaf het bejaardentehuis de schuld van haar snelle aftakeling. Onterecht, want ze was gewoon heel erg ziek. Mijn oma heeft het er twee maanden volgehouden, toen stierf ze.'

Jij wordt ook ouder!

Dus jij zou niet naar een verpleeghuis willen? 'Nee,' zegt Jessica beslist. 'Ik zou zelf ingrijpen, ik wil andere mensen niet tot last zijn. Ik verlaat feestjes ook altijd op het hoogtepunt!' Jessica lacht en kijkt serieus tegelijkertijd. Ze weet waar ze het over heeft. Ze heeft zelf op het randje van de dood gestaan als anorexiapatiënt. 'Maar eigenlijk vind ik oud worden heel erg. Laatst probeerde een meisje bij een parfumerie me een antirimpelcrème aan te smeren. Toen ik zei dat ik dat nog niet hoefde, antwoordde ze: Maar jij wordt ook ouder! Dat sloeg in als een bom. Ik? Oud? Ik wil helemaal niet oud worden!'

Friends

En als je toch oud wordt? Hoe wil je dan leven? 'Als ik oud ben, wil ik op een boerderij in Nieuw Zeeland wonen, met honden en paarden. Of in Afrika.' Dan valt Jessica even stil. 'Nee, ik denk dat ik toch maar in de buurt blijf. Niet naar Nieuw Zeeland. Ik word ineens licht ongemakkelijk bij het idee dat ik zonder vrienden zou moeten leven. Ik heb graag warmte om me heen, gezelligheid. Ik werk ook alleen maar met vrienden. Ideaal zou zijn als we met z'n allen een groot huis zouden kopen, met een nanny en een kok; een soort 'Friends'-constructie. En dan van het goede leven genieten.' Ze knikt, ze is er uit.

Ben je zelf verantwoordelijk voor een goede oude dag? Financieel? 'Tja, dat is lastig. Alle oude mensen verdienen een goede oude dag. Hier in de buurt heb je een heel luxe bejaardentehuis, voor mensen met veel geld. Dat is wel oneerlijk. Ouderen hebben veel betekend voor de maatschappij, ze hebben de weg geplaveid voor ons. Het lijkt mij dan ook logisch om bij ondernemers aan te kloppen. Ik weet zeker dat zij ouderenzorg een mooi doel vinden. En jonge mensen kunnen ook helpen. Ik zie hier in de buurt wel eens medewerkers van het verpleeghuis wandelen met bejaarden, terwijl ze het al zo druk hebben.'

Dan denk ik: dat zou ik ook kunnen doen. Als we één dag per maand vrij zouden maken om met ouderen te wandelen, dan is dat probleem opgelost.'

‘Mijn moeder bracht vroeger elke dag een bordje eten naar oma.’

Jessica denkt aan haar volle agenda en hoe ze dat zou moeten inplannen. ‘Ik doe het zelf ook niet hoor, maar het zou wel moeten.’

Wat vind je van het overheidsbeleid: zo lang mogelijk thuis wonen, met hulp van familie en vrienden, zo nodig thuishulp en pas naar het verpleeghuis als het echt niet anders kan? ‘Mijn moeder bracht vroeger elke dag een bordje eten naar oma, haar schoonmoeder. Dat vind ik zo knap! Mijn oma kon af en toe best mopperen. Dan vroeg ik wel eens waarom ze oma toch nog eten bracht, als ze het toch niet waardeerde. Dan zei ze: Omdat je hoopt dat anderen hetzelfde voor jou doen.’

En? Zou je voor je ouders zorgen als zij dat nodig hebben? ‘Mijn vader gaat binnenkort met pensioen. Ik heb een hele hippe vader, ik kan me niet voorstellen... Ik heb een Indische schoonfamilie gehad, waar ik nog steeds een heel goede band mee heb. In die cultuur is het heel normaal om mensen in huis te nemen. Die vanzelfsprekendheid om voor je familie te zorgen, die warmte, dat spreekt mij enorm aan.

Ouders in de buurt

Alleen, mijn ouders in huis nemen lijkt me erg rigoureuus. Dat past gewoon niet bij ons. Maar ik zou het wel fijn vinden als ze in de buurt kwamen wonen als ze oud zijn. Dan zou ik af en toe kunnen aanwaaien om te kijken of ze iets nodig hebben. Als ik nu naar mijn ouders ga, dan ben ik echt op visite. Ik zou het leuk vinden als die drempel lager werd.’ Jessica lacht: ‘En dan kan ik een bordje eten brengen!’

Als je een toverstokje had, en je kon één ding veranderen om het leven van ouderen te verbeteren? ‘Dan zou ik allemaal vijfsterren-bejaardentehuizen maken met golfbanen, voetbalvelden en zwembaden... Of. Nee, waarschijnlijk hebben ze daar niet echt behoefte aan. Oude mensen hebben behoefte aan aandacht. Ik zou ervoor zorgen dat er veel meer voorzieningen komen, waardoor ouderen persoonlijke aandacht krijgen.’



‘Jongeren kunnen positieve energie overbrengen op oude mensen.’

Giedo van der Garde (1985)

Autocoureur

Formule 1 (2012)

Derde rijder bij Caterham F1

GP2 Series (2009-2011)

5^{de} Championship 2011

3^{de} Championship Gp2 Asia series 2011

McLaren Young Driver programma (2007-2009)

Formule 1-testcoureur (2007-2008)

World Series by Renault

Series Champion 2008

6^{de} Championship 2007

Formula 3 Euro Series (2004-2006)

6^{de} Championship 2006

Formula Renault 2000

5^{de} European Championship 2003

Karting Formula Super A

World Champion 2002

 giedovandergarde.com  [/giedovandergarde](https://www.facebook.com/giedovandergarde)  [@GvanderGarde](https://twitter.com/GvanderGarde)

Levensmotto van opa

Zijn vader racete vroeger ook, en zijn opa bouwde bruggetjes in de tuin waar zijn kleinzoon in zijn quad overheen kon scheuren. Niet zo vreemd dus dat Giedo van der Garde autocoureur is geworden. Dat hij zo goed presteert, is zijn eigen verdienste. Als hij negen is, gaat hij voor het eerst karten met zijn vader. Vanaf dat moment laat de sport hem niet meer los

en acht jaar later wordt Giedo wereldkampioen. In Valencia traint hij elke dag keihard, met maar één doel voor ogen: Formule 1-coureur worden. Zijn levensmotto heeft hij van zijn opa: geniet van het leven, want het kan zo voorbij zijn.

‘Vijftien jaar geleden kreeg mijn opa te horen dat hij ziek was, hij had nog maar

vijf procent overlevingskans. Gelukkig leeft hij nog steeds. Ik heb een speciale band met hem. Mijn ouders hadden een zaak achter ons huis, en opa en oma woonden schuin tegenover ons. Dus daar werd ik gedropt. Zij zorgden voor mij tot ik een jaar of zes, zeven was. Ik heb er altijd goeie lol gehad. Oude mensen hebben veel levenservaring, ik vind het leuk om verhalen over vroeger te horen. Hoe blij ze waren met vijf gulden zakgeld bijvoorbeeld. Dat kunnen wij ons niet voorstellen.

Mijn opa en oma wonen nog thuis. Afgezien van een paar mankementjes zijn ze allebei nog gezond. Mijn tante komt twee keer per week om ze te helpen, en ook mijn nichtjes zorgen goed voor ze. Ik zie ze niet zo vaak als ik zou willen, omdat ik meestal in het buitenland ben. De opa van mijn vriendin woonde het laatste jaar van zijn leven in een verpleeghuis. Hij was dement. Het was een beest van een vent, zo sterk. Heel raar om hem dan zo hulpeloos te zien. Mijn schoonmoeder zorgde voor hem zo lang ze kon, ze zorgde ook voor haar eigen moeder. Dat vind ik heel bijzonder, het betekent dat de band heel sterk is.

Sip en saai

De sfeer in het verpleeghuis was dramatisch. Iedereen kijkt zo sip, alles is zo saai. En de regels zijn keihard: om vijf uur brood eten, om zes uur terug naar je kamer. Ik heb veel respect voor de mensen die in een verpleeghuis werken, ik zou het niet kunnen. Maar een beetje

meer medeleven, een beetje meer vrolijkheid en kleur, dat moet toch kunnen? Ik sta heel positief in het leven. Ik geloof dat je anderen motiveert als je positieve energie uitstraalt. Als de medewerkers het iets leuker maken voor zichzelf, dan heeft dat ook z'n weerslag op die oude mensen.

Excited

Als ik bij mijn opa en oma kom, dan zie ik ze veranderen: in het begin zien ze er een beetje wit uit en lusteloos, niet blij. Na een tijdje is hun gezicht roze, zijn ze vrolijk en excited. Dat bedoel ik met positieve energie. Dat merk ik ook in de racerij: hoe blijer je bent, hoe beter je presteert. Bouw tien huizen om een park en zet er een leuke kroeg bij, in plaats van zo'n deprimerend verpleeghuis.'

‘Bouw tien huizen om een park en zet er een leuke kroeg bij.’

Hoe zou je zelf willen leven als je oud bent? ‘Nooit in een verpleeghuis! Ik wil het op mijn eigen manier doen, ik maak een vrolijke boel van. Het liefst wil ik 75 worden, een groot feest geven, en dan een paar dagen later inslapen.’ Bedoel je, euthanasie? ‘Nee, natuurlijk niet,’ reageert Giedo geschokt, ‘gewoon,

per ongeluk inslapen. Dat zou het mooiste zijn.’

Met je eigen familie

Maar wat als je nou toch oud wordt en zorg nodig hebt? ‘Ik hoop natuurlijk dat ik dan gewoon thuis woon met mijn vrouw. En anders wil ik het liefst door mijn familie geholpen worden, hopelijk heb ik dan kinderen die dat willen doen. Thuis blijven wonen, met je eigen familie om je heen, dat is het fijnste voor iedereen.’

Vrienden

En je vrienden? Zou je hun vragen om je te helpen? Giedo's gezicht betreft, hij schudt zijn hoofd. ‘Met vrienden heb je een heel andere relatie. Ik geloof niet dat vrienden op die manier voor elkaar kunnen zorgen. Niet zoals familie. Bovendien weet ik helemaal niet of ik tegen die tijd nog wel vrienden heb. Een goede vriend van mij is pas overleden. Ik kende hem al van jongs af aan, hij was ook autocoureur.

Hij was net een jaar gestopt met racen en overleed in een stom verkeersongeluk. Op de gewone weg. Bizar. En hoe vaak hoor je niet dat mensen overlijden aan kanker? Een vriend van mijn vader is overleden aan prostaatkanker. Hij was nog jong. Ik zou iedereen willen aanraden: laat je screenen, hoe eerder je erachter komt, hoe beter. Door mijn sport word ik jaarlijks gecontroleerd, maar anders zou ik het ook doen.’

Zou je voor je ouders zorgen als zij oud zijn? ‘Ik heb hele leuke, jonge ouders. Maar als het later nodig is...’ Giedo heeft er duidelijk nooit over hoeven nadenken, maar meer dan één seconde heeft hij niet nodig om te beslissen: ‘Ik zou het doen. Ik zou ze bij mij in huis nemen, zij hebben toch ook jarenlang voor mij gezorgd?’ Giedo lacht, probleem opgelost.

Rollator

Vind je dat oude mensen zelf moeten betalen voor hulpmiddelen, zoals een rollator? ‘Mijn opa heeft net een rollator gekregen, hij is er heel erg blij mee. Ik vind niet dat hij dat zelf moet betalen, hij heeft z'n hele leven premies betaald. Daar mag je op een gegeven moment toch wel iets voor terug krijgen? Oude mensen die slecht lopen, die moeten we helpen. De overheid vindt het toch belangrijk dat oude mensen zo lang mogelijk thuis wonen en mobiel blijven? Nou dan.’

Als je één ding kon veranderen om het lot van ouderen te verbeteren, wat zou dat dan zijn? ‘Ik zou alle oude mensen een positieve houding geven. Hoe positiever je bent, hoe meer je aankan. Jongeren kunnen dat overbrengen op oude mensen. Jongeren zouden wat vaker naar hun opa en oma moeten gaan. Neem ze een keer mee uit eten, geeft ze eens een bloemetje. Echt, het maakt een wereld van verschil.’



Fotograaf: Keke Keukelaar

‘Je zou willen dat oude mensen
méér krijgen.’

Aaf Brandt Corstius (1975)

Columnist, schrijfster, journalist

Columns (o.a voor)

De Volkskrant

NRC Next (tot begin 2010)

Margriet

VT Wonen

Boeken (o.a)

Het jaar dat ik (2x) moeder werd

Het jaar dat ik dertig werd

Als je je ogen dicht hield had het iets van glamour

Dan ook maar meteen een jurk aan

ABC van het moderne leven

Samen met Machteld van Gelder

Handboek voor de moderne vrouw

Theatervoorstelling ‘Luxeproblemen’

 Aafbc.nl

Leuk leven

Aaf komt haastig aanlopen: ‘Tegen de wind in met de bakfiets is best zwaar,’ zegt ze terwijl ze een lege Maxi-Cosi op tafel plant. De kinderen zijn op de crèche, dus kunnen we een uur lang over ouderenzorg praten. ‘Toen ik twintig was, vond ik iedereen van boven de zestig ‘oud’. Maar nu vind ik mijn vader en schoonmoeder (Hugo Brandt Corstius en Hanneke Groenteman, red.) helemaal niet oud. Ze zijn allebei gezond, heel

actief, ze reizen veel. Ze hebben een leuk leven. Mijn vader is bijna 76, maar sommige vijftigers zijn ouder dan hij.

Mijn beeld van ouderen is sterk gekleurd door mijn vader en schoonmoeder. Maar ik zie ook bejaarden bij mij in de buurt die eenzaam zijn. Die geen man of vrouw hebben, en geen kinderen of vrienden. Dat vind ik wel zelig.’ Zou je in een verpleeghuis willen wonen als

je niet meer voor jezelf kan zorgen? ‘Ik weet niet of ik het zou willen. Het hangt helemaal van de omstandigheden af. Ik zeg niet bij voorbaat dat ik het per se niet wil.

Liefst woon ik in een commune met vrienden, en dan huren we een kok in. En in een warm land als het kan, waar het heel goedkoop is.’ Aaf lacht, maar je ziet dat ze het meent. En de kinderen dan? Die gaan waarschijnlijk niet mee naar het buitenland. ‘Tja, dat wordt dan even een puntje. Ik wil wel graag bij ze in de buurt wonen. Het lijkt me leuk om oma te zijn...’ Grappig beeld: Aaf naast Maxi-Cosi dromend over kleinkinderen.

Lachen bij de bingo

‘Toen ik achttien was had ik een vakantiebaantje als receptionist in een verpleeghuis. Het was er leuker dan ik dacht. Ik verwachtte allemaal zielige, eenzame mensen, maar het was best gezellig. Er zaten veel mensen uit de Jordaan, tijdens de bingo werd er gelachen en gepraat. Maar ik zag ook de andere kant natuurlijk. Elke dag ging wel iemand dood, elke dag stond de ambulance voor de deur.’ Later ging Aaf op bezoek bij haar oom die na een hersenbloeding opgenomen werd in een verpleeghuis. ‘Dat was moeilijker. Ik kwam voor het eerst in een verpleeghuiskamer, en ik vond het ook zo zielig voor mijn tante. De mensen die daar werkten deden heel erg hun best, maar toch maakt het je treurig. Je zou willen dat oude mensen méér krijgen.’

Euthanasie regelen

De zorg voor ouderen zou nog dichterbij komen: een tante van Aaf werd ernstig ziek. ‘Ze was nog maar in de zestig toen de kanker, die ze al tien jaar had, heel ernstig werd. Ze wilde graag in haar eigen huis blijven, dus zorgden wij bij toerbeurt voor haar. Dat ging goed, we hadden het graag voor haar over. Maar soms was het best zwaar. Ik was hoogzwanger en mijn tante had mij gevraagd de euthanasie voor haar te regelen. Gesprekken met de huisarts, formulieren invullen enzo. Dat voelde zo tegenstrijdig! Leven en dood zo vlak bij elkaar. Halverwege het hele traject werd ik ineens boos. Die hele euthanasie, dat dat allemaal maar kon, ik vond het maar niks. Maar achteraf is het niet slecht geweest.

Op het eind, toen ze echt heel ziek werd, wilde mijn tante toch naar een hospice. Daar kreeg ze 24 uur per dag zorg. Die zekerheid was een opluchting voor haar. En het was er veel gezelliger, ze werd steeds socialer! Zo zie je maar; vroeger dacht ik dat ik nooit in een verpleeghuis zou willen. Nu ben ik er niet zo zeker van, je weet niet hoe je erover denkt als het echt zover is. Doordat het in het hospice zo goed was, en haar laatste tijd zo gelukkig, was haar dood ook makkelijker te verdragen.’

Hulp van de kinderen

Zou jij door je kinderen verzorgd willen worden? Net zoals jij voor je tante hebt gedaan? Aaf twijfelt. ‘Ik weet niet.

Waarschijnlijk willen ze dat wel, als de band goed is... Maar ik zou ze liever voor de gezelligheid op bezoek hebben, dan voor zorg. Als het enigszins te vermijden is, dan liever niet.'

Maar de overheid vindt dat je zolang mogelijk thuis moet blijven wonen, in eerste instantie met hulp van familie en vrienden. 'Dat vind ik vreemd. Als je jong bent moet je zelfstandig zijn en zelf verantwoordelijkheid nemen; en als je oud bent wordt ineens van je verwacht dat je aan je kinderen vraagt of zij voor je willen zorgen! En wat als je geen familie of vrienden hebt? Ik merk nu al hoe lastig het is om oppas te krijgen voor één middag. Stel je voor dat je jarenlang iedere dag zorg moet vragen aan je familie!'

In de Amstel

En je vader? Je vertelde dat hij bijna 76 jaar is. Zou jij hem verzorgen als hij zorg nodig heeft? 'Ik moet er niet aan denken!' roept Aaf lachend. 'Hijzelf trouwens ook niet. "Gooi mij maar in de Amstel" zou hij zeggen. En als ik dan zeg dat ik dat niet wil, dan zegt hij: "Dan doe ik het zelf wel!"'

Mijn vader is geen makkelijk mens, hij is koppig en veeleisend. Als het echt niet anders kan, ja dan wel natuurlijk... Maar ik denk er maar niet over na. Je weet toch niet wat er gaat gebeuren. Mijn vader en schoonmoeder leggen gelukkig geen claims.'

'De vader van mijn stiefmoeder zat in een verpleeghuis voor vegetariërs.'

Als je iets kon veranderen in de ouderenzorg, wat zou dat dan zijn? 'Dat oude mensen hun leven kunnen inrichten zoals zij dat zelf willen. De vader van mijn stiefmoeder zat in een verpleeghuis voor vegetariërs. Hij was helemaal geen vegetariër, maar mijn stiefmoeder had dat uitgekozen omdat het kleinschalig en artistieker was. Het trok eigenzinnige mensen, en dat paste bij hem. Ik denk dat mensen behoefte hebben aan een omgeving die iets gezelligs heeft, die bij hen past.'



Bron: Zinzi

‘We moeten gewoon iets creatiever en commerciëler worden.’

Fatima Moreira de Melo (1978)

*Oud-hockeyspeelster, professioneel pokeraar,
kleding- en sieradenontwerpster, fotomodel,
presentatrice*

Nederlands Hockey-elftal van 1998 t/m 2008

Olympische Spelen: 1x goud, 1x zilver, 1x brons

WK Hockey: 1x goud, 2x zilver

EK Hockey: 3x goud, 1x zilver

Champions Trophy: 3x goud

Pokert voor PokerStars

Eigen sieradenlijn en fotomodel bij Zinzi

TV

Gastrol in de TV-serie Onderweg naar Morgen

Presenteert verschillende TV-programma's

Reclamespots voor de Rabobank

 fatimamoreirademelo.com  [/fatima.moreirademelo](https://www.facebook.com/fatima.moreirademelo)  [@FatimaMdM](https://twitter.com/FatimaMdM)

Kerst in Portugal

Als kind ging Fatima vaak naar Portugal. Kerst vieren bij de familie van haar vader. ‘Mijn vader zorgde vanaf zijn veertiende voor het gezin. Hij is opgegroeid in een dictatuur, zijn vader was alcoholist en het gezin was arm. Later, toen mijn tante vanuit Portugal naar Frankrijk verhuisde, gingen mijn opa en oma met haar mee. Dat sprak vanzelf. Ze hebben achttien jaar bij haar in huis gewoond.

Mijn opa zat aan de dialyse en is anderhalf jaar geleden overleden. Mijn oma woont er nog steeds. Ze helpt met het huishouden en de kleinkinderen.’

Zou je het zelf doen? Je ouders in huis nemen als zij zorg nodig hebben? ‘Ja, als het kan, dan doe ik dat. Mijn hart zou breken als mijn ouders of schoonouders naar een verpleeghuis moesten.

De opa van mijn vriend, Raemon, zat in een verpleeghuis. Hij was dement, en Raemon's oma was ziek, er was geen andere oplossing.' De tranen springen in haar ogen bij de herinnering. 'Hij zat met acht mensen op een afdeling. In zo'n bedompte, stinkende kamer. Dat je daar moet doodgaan, dat vind ik heel verdrietig.'

Zelfzuchtig en hypocriet

'Weet je wat het is? Als ik op een inspirerende plek kom, dan gaan mijn longen open, dan leef ik op. In dat verpleeghuis gebeurde precies het tegenovergestelde: ik sloeg dicht. En niemand kon iets doen om Raemon's opa te helpen. Dat was nog het ergste. Koeien, varkens en vissen maken we dood omdat we ze lekker vinden. Als een hond overreden wordt, dan vinden we dat heel erg. En een oude, demente man laten we jarenlang lijden totdat hij vanzelf doodgaat. We zijn zo zelfzuchtig en hypocriet!'

'Het liefst met vrienden en familie in de buurt.'

Dus geen verpleeghuis voor jou. 'Nee! Mijn ideaalbeeld is: kleine loftachtige huisjes naast elkaar op het strand, in een lekker warm land, desnoods met andere ouderen. Thuiszorg en een boodschappenservice zou handig zijn. En het liefst

met vrienden en familie in de buurt. Ik zit liever in de zon in Portugal, dan opgesloten in een verpleeghuis in de druilerige regen. En dan zeker de hele week wachten op het telefoontje van de kinderen dat ze zondag niet kunnen komen. Niks voor mij.'

En als mensen hun ideale oude dag niet kunnen betalen? Wat dan? 'Iedereen heeft een eigen verantwoordelijkheid,' vindt Fatima. 'Je weet dat er een grote kans is dat je oud wordt en zorg nodig hebt. Ik betaal belasting, dus ik verwacht er ook wel iets voor terug later, maar de maatschappij is in principe niet verantwoordelijk voor mij. Dus moet je sparen voor later. Doe je dat niet, ook prima, maar dan moet je maar afwachten wat je krijgt tegen die tijd.'

Liefde investeren

Heeft dan niet iedereen recht op dezelfde zorg? 'Nee,' zegt Fatima gedickeerd. 'Als je meer investeert in de toekomst, heb je ook recht op meer. Het gaat niet alleen om geld. Ik vind het veel belangrijker dat je liefde, zorg en aandacht investeert in anderen. Ik was laatst op Bali. Daar zijn de mensen heel arm, maar ze zorgen wél voor elkaar. Mijn generatie gaat al de goede kant op, we komen al een beetje los van status en geld. Wij vinden het cool als iemand een slecht betaalde baan neemt omdat hij daar gelukkig van wordt.'

Dus als je kind later zou zeggen dat hij in een verpleeghuis gaat werken, dan

heb je daar geen problemen mee? Fatima kijkt verbaasd. ‘Natuurlijk niet. Als hij daar gelukkig van wordt? Ik zou juist trots zijn.’

Klagers op de bank

‘Mijn levenshouding komt misschien door mijn sport. In een team heb je altijd klagers die op de bank zitten en zelf niks doen om de situatie te veranderen, en mensen die er alles aan doen om te mogen spelen. En dat verdienen ze dan ook. Kijk, natuurlijk moeten we mensen opvangen die heel erg ziek en alleen zijn. Maar in principe vind ik dat je het eerst zelf moet regelen, daarna hulp vragen van je familie of vrienden, dan thuiszorg, en pas in allerlaatste instantie naar een verpleeghuis.’ Dat is precies wat de overheid ook wil. Alleen, hoe krijg je mensen zover? ‘Niet meer zomaar van alles aanbieden! Dan móeten mensen wel zelf naar oplossingen zoeken. Ik geloof dat we daar uiteindelijk gelukkiger van worden.’

130 jaar

Sommige wetenschappers zeggen dat jongeren van nu wel 130 jaar kunnen worden... Fatima schudt meteen haar hoofd. ‘Mijn Nederlandse oma is door een hartaanval overleden toen ze tweeëntig was. Ze woonde tot haar dood in haar eigen flat. Een paar keer in de week had ze thuiszorg en ze ging met vervoer-op-maat naar de Bijenkorf.

Ze had een mooi leven. En eigenlijk ook een mooie dood. Waarom zou je je

leven willen rekken? Stop met onderzoek daarnaar, en gebruik dat geld voor ouderen zou ik zeggen. Ik wil niet de laatste vijftien jaar van mijn leven iedereen tot last zijn en niets meer bijdragen. Als ik vijfenzeventig ben en ik ga dementeren? Schiet mij dan maar neer.

Gewoon overall camera's

Je leest steeds vaker dat personeel jat van patiënten. Ongelooflijk toch? En wat wordt eraan gedaan? Er komt een onderzoek! Als ik directeur van een verpleeghuis was dan zou ik gewoon overall camera's ophangen. Na toestemming van de bewoners natuurlijk. Ik vind dat we moeten doen wat de mensen zelf willen, niet wat wetenschappers of beleidsmakers vinden. En ik zou ook geen extra geld hoeven. Ik zou proberen een goede deal met Philips te sluiten. We moeten gewoon iets creatiever en commerciëler worden in de zorg.’

Wat Fatima zou veranderen als ze het leven van ouderen kon verbeteren? Daar hoeft ze niet lang over na te denken: ‘Liefde van je naasten. Dat zou ik oude mensen willen geven als ik dat kon. Als je dat hebt, dan voel je je niet eenzaam. En een makkelijke manier om het leven te verlaten als je die liefde niet krijgt. Daar heeft iedereen recht op.’



‘De mindset zorg voor mij is fnuikend.’

Roland Duong (1970)

*Programma- en documentairemaker,
verslaggever en schrijver*

TV-programma's

De slag om Nederland

De slag om Brussel

Keuringsdienst van Waarde

Ab&Sal

Boek

Het Supermarktparadijs

Ogericht, samen met Teun van de Keuken

Televisieproductiebedrijf Appelbaum

Stichting Do It Just

 duong.nl

Plofkip

Brain, Nutrition, Tactics: dat is Rolands levensmotto. Anders gezegd: Als je plofkippen eet, word je zelf ook een plofkip. Dus maak bewuste keuzes en neem de verantwoordelijkheid daarvoor. ‘Het leven is zo ingewikkeld: je móet een strategie bedenken om je eigen weg te kiezen. We leven in de illusie van de verzorgingsstaat. Dat er iemand voor je gaat zorgen als je ziek of oud bent. Maar je moet het heft in eigen handen nemen, alleen dan kan je gelukkig zijn.

De verzorgingsstaat is een verworvenheid en een teken van beschaving. Dat moeten we dus niet afbreken. Maar de mindset “zorg voor mij” is fnuikend. Je denkt dan niet meer zelfstandig na over hoe je gracieus oud kan worden. De grote uitdaging waar we voor staan is: hoe emancipeer je mensen. Er is te weinig stimulans om mensen zelfredzaam te maken. Als ik te dik ben doordat ik te weinig beweeg en vet eet, dan ga ik naar de dokter en dan zeur ik net zo lang tot ik mijn scootmobiel heb. De dokter zegt niet: ga maar vier keer per wandelen of mediteren.

In eigen trip

Depressie en eenzaamheid bij ouderen is een enorm probleem. Oudere mensen zitten vaak in hun eigen trip. Dat stimuleert totaal niet om bij ze langs te komen. Ik zie het bij mijn eigen moeder. Oude mensen zouden een cursus Luisteren moeten doen, zodat ze weer een rol krijgen in de maatschappij.' Als luisterend oor? 'Ja! Ik denk dat ze daar gelukkiger van worden, dan wanneer ze alleen maar over zichzelf praten tegen de kinderen. Het is belangrijk dat je je wat minder op jezelf richt, en meer op anderen. Of op iets anders buiten jezelf. Het geeft steun en houvast als je beseft dat er meer is dan dat ene sterfelijke leventje van jou.'

Wat is er dan meer? 'Naarmate ik ouder word, vind ik het steeds belangrijker dat ik een rol heb in een groter systeem. En dat ik daaraan moet bijdragen. Het lijkt een paradox, maar je kan alleen jezelf alleen redden, als je jezelf minder belangrijk maakt. Dat geeft je kracht. Zo'n ideaal is een panacee tegen kwaaltjes en eenzaamheid. Het besef van; het draait niet allemaal om mij, maar om de mensen om mij heen. Of om het klimaat voor mijn part, of God. Ik geloof zelf niet, maar ik bid wel. Want dat geeft me energie. En voor mij telt alleen het resultaat.'

Hoe denk je dat je zelf bent als je oud wordt? 'Gewoon zoals ik nu ben, met een open blik, geïnspireerd door andere mensen. Ik denk niet dat ik verbitterd

raak en geen interesse meer heb in de mensen om me heen. Ik zeg wel eens voor de grap tegen mijn vrienden: waar zullen we ons rustoord neerzetten? Ik heb zo'n ideaalbeeld van samenwonen met gelijkgestemde mensen, samen zingen in een koor of genieten van kunst en cultuur. Liefst in een warm klimaat, ik hou van de Middellandse Zee. Mijn vader is onlangs overleden, maar hij had het goed geregeld. Hij woonde met zijn tweede vrouw in een appartement in Cannes.'

Strategie voor later

En als je nou dement wordt? Hoe wil je dan wonen en verzorgd worden? 'Ik word niet dement,' zegt Roland beslist. Ik kijk of hij geen grapje maakt, maar nee. 'Door zelfredzaamheid en door gezond en bewust te leven, blijven je hersens fris. In ieder geval heb je dan minder kans op dementie. Dat is de beste strategie om in een ideale situatie terecht te komen. En als ik hulpbehoevend word, hoop ik dat op een prettige manier zorg wordt verleend.' Heb je daarvoor al een strategie? 'Ik heb geen pensioen ofzo, maar wel een mooi huis,' lacht Roland. 'Ik hoop dat ik daarmee mijn plannen kan verwezenlijken.'

Geen aandacht

En je moeder? Zou je haar in huis nemen als zij zorg nodig heeft? Roland aarzelt even. 'Ik heb wel de ruimte, maar nee, ik zou het niet kunnen. Ik denk dat ik geen manier zie om dat in te passen in het gezins- en werkleven dat ik nu leid. Mijn moeder woont in een aanleunwo-

ning in Arnhem. Als ik daar ben, dan ben ik trots op Nederland. Het is een mooi, slim ontworpen, nieuw verpleeghuis.’ Dus je moeder is daar gelukkig? ‘Nee, absoluut niet. Ze is heel ongelukkig, maar dat was ze ook al toen ze nog thuis woonde. Ze voelt zich niet op haar plek en vindt alle mensen eng.

Dat zal niet veranderen als ze bij mij in huis zou wonen. Aan aandacht heeft ze trouwens geen gebrek. Maar daar heeft ze geen behoefte aan, in ieder geval niet van vreemden. Als iemand aan de deur komt om een praatje te maken, dan zegt ze tegen mij: “Ik wil helemaal geen praatje! Ik wil dat ze m’n gras maaien!” En als ze dan haar gras maaien, dan doen ze de randjes weer niet goed.’

Een beetje slim sturen

Wat kan de overheid doen om de ouderenzorg te verbeteren? ‘Een beetje slim sturen, niet veel meer denk ik,’ peinst Roland. ‘En misschien geen geld uitgeven aan de meest geldverkwistende therapieën die de kwaliteit nauwelijks verhogen.

Zoals laatst met die maagzuurremmers die niet meer vergoed worden: daar ben ik het helemaal mee eens. Maar verder... nee, echt lekker oud worden is een kwestie van mentaliteit. Het is een individuele zaak, je moet het echt zelf doen. En waarom de een dat wel kan en de ander niet: dat is het mysterie van het leven. Maar als je de zorg voor jezelf overlaat aan een organisatie, tja, dan ben je altijd

op een bepaalde manier de pineut. Dan is de zorg is altijd minder goed, dat kan toch ook niet anders?’

‘Echt lekker oud worden is een kwestie van mentaliteit.’

Luisterend oor

Als Roland één ding mocht veranderen om het leven van ouderen te verbeteren? Wat zou dat dan zijn? ‘Dat oude mensen een luisterend oor zijn voor anderen. Want dan krijg je inspiratie en ga je beter voor jezelf zorgen.’



Fotograaf: Jeannette Huisman

‘Als ik oud ben, bouw ik mijn eigen virtuele verpleeghuis om me heen.’

Sofie van Dijck (1986)

Zangeres, gitarist, songwriter

Band

The Souldiers

Albums

EP: Fuel for Fire (2010), producer Paul Willemsen

Debuutalbum: These Times (maart 2011), opgenomen in de Ardent Studios in Memphis, producer J.B. Meijers (Solomon Burke, De Dijk)

Schrijft liedjes voor

Eigen band The Souldiers

Nederlandse liedjes voor haar soloproject

Online tijdschrift Hard/Hoofd

Treedt op in

Radioprogramma ‘Volgspot’ (NCRV), Over ’t IJ Festival, De Roode Bioscoop,

De Engelenbak, het Rozentheater, De Parade, Paradiso

Achtergrondzangeres bij VanVelzen, samen met zus Cato

TV

Huisband van De Wereld Draait Door in 2010

Tournee

Amerika en Nieuw-Zeeland 2010

 thesouldiers.com sofievandijck.nl  [/TheSouldiersBand](https://www.facebook.com/TheSouldiersBand)  [@TheSouldiers](https://twitter.com/TheSouldiers)

Passie volgen

Ondanks alle onzekerheden volgt Sofie van Dijck haar passie en heeft ze zonder voorbehoud voor de muziek gekozen. ‘Ik wilde geneeskunde doen, en ik was ook meteen ingeloot. Maar toen ik dat hoorde, schrok ik ineens terug. Mijn vader is arts en muzikant: als hij beneden

klaar is met z’n praktijk, loopt hij rechtstreeks naar boven om piano te spelen. Ik wist al jong dat ik moest kiezen: óf arts, óf muzikant, beide kan niet. Ik heb voor de muziek gekozen. Je moet doen wat je leuk vindt, het gaat er uiteindelijk om dat je gelukkig bent.

Maar ik hou helemaal niet van onzekerheden. Ik kan echt piekeren over de toekomst, ik weet niet of ik straks pensioen heb, en of ik dan kan leven zoals ik wil. Ik vind het een eng idee om oud te worden. Als ik kijk naar oude mensen, dan zijn ze allemaal een beetje hetzelfde, alsof ze een deel van hun persoonlijkheid verliezen. Daar ben ik bang voor. Terwijl ik juist alleen maar goede voorbeelden om me heen heb. Maar toch probeer ik er maar niet teveel aan te denken.'

Wie zijn die goede voorbeelden? 'Ik heb een opa en oma in Tilburg, en een oma in Heiloo. Ze wonen nog thuis en ik heb veel contact met ze. Opa en oma leunen op elkaar, ze hebben elkaar hard nodig. Opa is geestelijk heel goed, en oma lichamelijk. Ik vind het mooi om te zien dat ze elkaar nog hebben en voor elkaar zorgen. Daardoor kunnen ze in hun eigen huis blijven wonen.

Daar zitten ze dan samen
Hij weet niet echt waar zij is
Zij weet niet echt wie hij is
Maar kijkt hem lachend aan

En hij maakt dan dat grapje
Over die twee muggen
Hij weet dat zij die leuk vindt
Zij helpt hem op te staan

Uit: 'Dove en de blinde',
door Sofie van Dijk

 sofievandijk.bandcamp.com

Superactief

Mijn oma in Heiloo is mijn grote voorbeeld: ze is heel zelfstandig en superactief. Haar man, mijn opa, is vijftien jaar geleden overleden en sindsdien reist ze de hele wereld over, ze tennist drie keer per week, ze bridget. We sms'en en mailen met elkaar. Zij wil echt volop meedoen, midden in de maatschappij blijven staan. Dat vind ik zo knap, ik hoop dat ik later ook zo ben. Jammer genoeg heeft ze de laatste tijd een klein probleem met spreken, waardoor ze een beetje onzeker is geworden. Ze trekt zich steeds meer terug, ze rijdt ook geen auto meer, en soms voelt ze zich eenzaam.

Hulp als ze valt

Tot onze grote verbazing wilde m'n oma laatst vast naar verpleeghuizen kijken, om te zien of het daar misschien gezelliger wonen was. Dus ging ze met mijn moeder kijken, en eentje leek haar wel wat. Maar toen moest ze allerlei tests doen, en daaruit bleek dat ze nog veel te goed is! Aan de ene kant wel goed voor haar zelfvertrouwen, maar aan de andere kant: ze mist wel haar sociale contacten, en dat is ook erg. Mijn oma heeft nu zo'n ketting om, daar kan ze op drukken als ze valt en dan komt er hulp. Het zou goed zijn als er meer van dit soort dingen komen waardoor ouderen veiliger thuis kunnen wonen.'

Flitscultuur

Een sociaal netwerk, familie en vrienden zijn voor Sofie duidelijk heel belangrijk. 'Ik heb een hechte familieband. Ik zit

met mijn broer Joost en mijn zus Cato in The Souldiers. Daardoor hebben we een hechte vriendschap. Ook met mijn vrienden heb ik heel veel contact, we whatsapp'en veel. Zie je iets leuks, dan stuur je even een foto. Je hoeft niet bij elkaar te zijn om toch samen naar iets te kijken. Wij groeien op in een flitscultuur, we zijn gewend aan snelle veranderingen. Ik hoop dat we zo blijven als we oud zijn, en dat ons leven daardoor makkelijker wordt.

In de winter in Italië

Tegen die tijd zijn er nog veel meer nieuwe technologieën waardoor je contact met elkaar kan houden. Als ik oud ben, bouw ik mijn eigen virtuele verpleeghuis om me heen. Even met een arts skypen als ik iets wil weten, boodschappen bestellen. Net zoals ik nu een netwerk van vrienden om me heen heb met whatsapp en internet. In de winter zou ik dan in Italië willen wonen, en in de zomer in Nederland. Wel in de buurt van familie en vrienden. Misschien is het later mogelijk om ver van elkaar af te wonen en toch dicht bij elkaar te zijn. Daarom wil ik later altijd met jonge mensen in contact blijven en nieuwe technologieën volgen. Dat maakt het leven zoveel makkelijker.'

Wat vind je van het beleid dat mensen zolang mogelijk thuis moeten wonen, in eerste instantie met hulp van familie, dan met thuiszorg, en pas naar een verpleeghuis als het echt niet anders kan? 'Ik weet het niet,' twijfelt Sofie. 'Nu

denk ik dat ik zolang mogelijk thuis zou willen wonen, maar ik weet niet hoe het later is. Van mijn oma had ik ook nooit verwacht dat ze naar een verpleeghuis zou willen, en toch is dat zo. Het hangt ook van de mogelijkheden af. Voor mijn oma zou het leuk zijn als ze samen met anderen in haar buurt dingen zou kunnen doen.

Niet iedereen heeft familie

Maar als een verpleeghuis echt de allerlaatste plek is, dan maak je het wel heel moeilijk. Niet iedereen heeft familie. En er komen steeds meer ouderen, die allemaal aandacht nodig hebben. Alleen, hoe moet je ze helpen? Je kan ze moeilijk allemaal een telefoontje geven met whatsapp. De meeste ouderen weten niet eens wat het is. Het is zo moeilijk voor oude mensen om te veranderen. Dat zijn ze niet gewend. Vroeger ging alles natuurlijk ook veel langzamer.'

En als je toch iets kon veranderen om het leven van ouderen te verbeteren? 'Dan zou ik willen dat er meer mogelijkheden zijn voor ouderen om in contact te komen met andere mensen.'





Raad voor de Volksgezondheid & Zorg

