

Geef ouderen de ruimte die zij verdienen

Betekenisvol leven

LEIDEN - Josanne Huijg verdiept zich bij de Leyden Academy on Vitality and Ageing in de kwaliteit van leven van oudere mensen.

door Eddo Velders

Josanne Huijg is senior onderzoeker bij Leyden Academy. Zij concentreert zich op betekenisvol leven. Met name voor oudere mensen. Betekenisvol leven vereist een samenleving waarin alle generaties tot hun recht komen. Voor oudere mensen is het van belang dat zij de ruimte krijgen om mee te doen en dat hun kennis en levenservaring op waarde wordt geschat. Het team van Leyden Academy werkt aan onderzoek, kenniscreatie en onderwijs om hier een bijdrage aan te leveren.

Inmiddels zijn er in Leiden vier clubs waar mensen iedere ochtend samen bewegen: in de Binnenstad, Leiden Noord, de ProfBurgWijk en de Stevenshof (Foto: pr).

Stereotiep

“De beeldvorming over ouderen is vaak negatief en stereotiep. In coronatijd werd hier nog een schepje bovenop gedaan. In de persconferenties werden ouderen als kwetsbaar bestempeld. Zij moesten het virus vooral niet krijgen. Wanneer ouderen zich hier niet zoveel van aantrokken werden ze als rebels gezien en gek aangekeken. In de opinie van sommigen waren ouderen de oorzaak van de maatregelen. Ze spraken zelfs over ‘dor hout’ en waarom zouden we daar zoveel voor laten? Ik heb veel moeite met deze manier van kijken. Binnen onze onderzoeksgroep denken en handelen we inclusief. De samenleving kent

grote diversiteit. Ouderen maken net als iedereen een waardevol deel uit van de samenleving. Kwaliteit van bestaan geldt ook voor hen. De samenleving is een plek om samen te leven.”

“Onderzoek vertelt dat betekenisvol leven voornamelijk tussen mensen bestaat en ontstaat. Als je houdt van wandelen is het prettig als iemand je vraagt of dat jij iemand vraagt een rondje Singelpark te lopen. En van het een kan het ander komen. Na een paar keer wandelen besluit je om samen de rommel op te ruimen. Zo is de groep Vrienden van het Singelpark ontstaan.”

“Die vorm van gemeenschappelijke interesse kan je ook een beetje stimuleren. Een collega van mij kwam een aantal jaar geleden de FreeWheel Club in Ulft op het spoor. Een groep van zeventig ouderen die al zes jaar lang elke werkdag samenkomen om een uur te sporten en achteraf koffie te drinken. In 2016 zijn naar dit voorbeeld in Leiden de eerste ‘Vitality Clubs’ gestart. Inmiddels zijn er in Leiden vier clubs waar mensen iedere ochtend samen bewegen: in de Binnenstad, Leiden Noord, de ProfBurgWijk en de Stevenshof. Rond dat huppelen, rekken en strekken ontstaan gesprekjes en nieuwe vriendschappen. We horen vaak dat mensen komen meedoen om aan hun conditie te werken en blijven terugkomen omdat het zo gezellig is.” Zie ook www.vitality-club.nl.

Eerste stap

“De keuze om zelf te bepalen bij welk groepje je aansluit is essentieel. Het moet bij je passen. Het helpt wel als er mensen zijn die het voortouw nemen. Denk aan de Rembrandtdagen, 3 oktober of het buurtinitiatief in Zuidwest. Die gemeenschappelijkheid brengt mensen bij elkaar en geeft betekenis. Het is een activiteit, het ontstaat niet vanzelf. Het gaat om die eerste stap. Zo kunnen we samen werken aan een betekenisvolle Leidse samenleving”. ●

