

Burenhulp, een kans op hulp vlakbij

Auteurs: Joost van Vliet, Suzan van der Pas, Jacobijn Gussekloo

Kernwoorden: Burenhulp, Informele zorg, Kwetsbare ouderen, Thuiswonen

Onder invloed van maatschappelijke en politieke bewegingen blijven ook kwetsbare ouderen langer in hun eigen huis wonen. Er groeit een belangrijke maatschappelijke uitdaging om ervoor te zorgen dat er achter de vele voordeuren waar kwetsbare thuiswonende ouderen wonen voldoende zorg is. Een opgave die we niet veel langer alleen kunnen overlaten aan de eventueel beschikbare familieleden en professionele hulpverlening. Vormen van lichte gemeenschappelijkheid door burens zouden weleens onmisbaar kunnen worden in een samenleving met meer thuiswonende kwetsbare ouderen dan ooit tevoren.

Afnemende zelfredzaamheid

De samenleving zal uit steeds meer thuiswonende ouderen bestaan. Voor velen is dit nog een lange en gelukkige tijd. Voor ouderen die worden geconfronteerd met een toenemende kwetsbaarheid kan het echter wel zwaar zijn om thuis te blijven. Dan verliezen mensen vaak (deels) hun zelfredzaamheid, omdat zij hulp nodig hebben bij huishoudelijk werk, lichamelijke verzorging of verpleging (van Campen, 2011). Ondersteuning bij kleine en grote taken komt hier dan om de hoek kijken. Een extra risicofactor voor verlies van zelfredzaamheid is dat steeds meer oude mensen een eenpersoonshuishouding vormen. Dat maakt het bij toenemende kwetsbaarheid des te belangrijker – maar ook heel moeilijk – om een kwalitatief voldoende steunend sociaal netwerk te onderhouden. Geheel in lijn met de participatiesamenleving wordt aan zelfredzaamheid, dat wat mensen zelf en zo nodig met ondersteuning van het netwerk kunnen doen, een belangrijke rol toegedacht. Zelfredzaamheid gaat om het zelfstandig kunnen voeren van een huishouding, sturing kunnen geven aan het leven en het maken van keuzes, zoals het (tijdig) inschakelen van hulp en zorg. Het is duidelijk dat bij toenemende kwetsbaarheid het zelfredzaam blijven een zware opdracht is.

Informele zorg

Nu mensen minder kunnen rekenen op voorzieningen van de verzorgingsstaat, maar zelf oplossingen moeten vinden voor hun problemen, wordt de informele zorg uit het eigen netwerk een steeds belangrijker bron van steun (Machielse, 2016). Informele zorg wordt gedefinieerd als onbetaalde zorgverlening aan een ouder of afhankelijk persoon waarmee een sociale relatie bestaat, zoals partner, kind, vriend, buur en andere relaties (Broese van Groenou & De Boer, 2016). Wanneer gesproken wordt over informele zorgverleners, dan gaat de aandacht met name uit naar zorg door familieleden. Zorg voor ouderen wordt door velen gezien als een familieaangelegenheid, passend bij de voorkeuren van ouderen zelf en de traditionele patronen van familieverwantschap (Phillipson, 1997). Familieleden nemen het leeuwendeel van de informele zorg voor hun rekening. Vrienden en burens worden in onderzoek vaak als restgroep, 'de overigen' aangehaald.

Er is naar verhouding veel minder onderzoek gedaan naar informele zorg door 'de overigen', waardoor informele zorg door burens, vrienden en niet verwante relaties in onderzoeksresultaten veelal onzichtbaar blijven. Wat wel uit onderzoek naar voren komt is dat vrienden en burens in de regel geen intensieve en frequente hulp leveren. Ze maken doorgaans geen deel uit van 'de harde kern' van de zorgverlening. Een aantal van hen speelt een sleutelrol in het regelen en coördineren van uiteenlopende diensten, maar de meeste burens en vrienden spelen eerder een assisterende rol, vooral met betrekking tot gezelschap en sociale steun (Nocon & Pearson, 2000). Zorgverlening in de praktijk is grillig en lastig te plannen.

Veranderingen in de zelfredzaamheid van de oudere door ziekte, achteruitgang of juist ervaring maakt georganiseerde zorgverlening niet altijd stabiel en kan als zodanig een wankel evenwicht vormen. Personeelstekort, minimale toekenning en inzet van formele zorg, een overbelaste mantelzorger en/of toename van de zorgvraag waardoor zelfzorg verder terugvalt, kan dit evenwicht eveneens verstoren. Zouden de burens een soort buffer kunnen zijn om deze fluctuaties op te vangen?

Verondersteld wordt dat burenhulp een bijdrage kan leveren bij het behouden van evenwicht en het vinden van een zekere balans in het dagelijks leven van kwetsbare thuiswonende ouderen, zowel in preventieve zin als in situaties waarbij er sprake is van praktisch toezicht, contact onderhouden, snel handelen bij calamiteiten en/of het leveren van praktische instrumentele steun. Maar om dat mogelijk te maken, moet er wel sprake zijn van een zekere mate van contact.

Burenhulp

Er is in de literatuur geen definitie van burenhulp (neighbour-care) aangetroffen. Als werkdefinitie houden we aan: 'de daad van helpen door een of meerdere buren (die door de thuiswonende kwetsbare oudere als zodanig worden gezien) om de leefsituatie van de betreffende oudere zo goed mogelijk te ondersteunen, dan wel in stand te houden'. Het gaat om dingen als het willen omzien naar elkaar, een oogje in het zeil houden, op ziekenbezoek gaan, een boodschap doen, medicijnen halen en praktische hulp bieden en helpen in noodsituaties.

"Ik woon in een seniorenwoning met alles gelijkvloers en een grote zolder voor logees, mijn herinneringen en voor de hometrainer. Voorheen hing in elk huis een bel en een trekkoord in bad- en slaapkamer. Met een ruk aan dat koord werden de buren gealarmeerd. Buiten, boven de voordeur, ging dan een lichtje knipperen om aan te geven in welk van de drie huizen alarm was geslagen. Daar had je een sleutel van. Bij de renovatie van twee jaar geleden is dat alles weggehaald. 'Niet meer van deze tijd', zeiden ze bij de woningbouwvereniging. Ik vind het wel jammer hoor, want nu moet ik 112 bellen als mijn man op de grond is gevallen." (citaat uit een eerste, verkennend onderzoek naar burenhulp, jv 2018)

De nabijheid is een belangrijke meerwaarde van burenhulp, ten opzichte van bijvoorbeeld het verderop wonend familielid. We weten dat naarmate mensen minder mobiel worden, en dus ook meer huis-gebonden raken, de buurt betekenisvoller wordt en buurtgenoten, in potentie, betekenisvoller kunnen worden. Maar we weten ook dat met name kwetsbare ouderen minder contacten in de buurt hebben (Vermeij, 2017). Ook wanneer buurtgenoten prettig met elkaar omgaan, zijn sociale normen veelal gericht op zelfredzaamheid en wederkerigheid. Hierdoor kan 'vraagverlegenheid' het moeilijk maken hulp te vragen; hulpbehoevende bewoners willen hun buren niet belasten en zich ook niet afhankelijk voelen. Het is dus aan te bevelen om vroegtijdig te investeren in buur(t)contacten, waardoor het ook eenvoudiger kan worden om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

Het contact tussen buren kan van twee kanten komen. Er kunnen ook drempels zijn om contact te maken.

Handelingsverlegenheid kan hierin een rol spelen. Dat is ook goed voor te stellen: Wanneer besluit je om eens aan te bellen als je je buur al een tijdje niet hebt gezien? Of wanneer besluit je jouw buren te vragen de boodschappen van de bezorgdienst aan te nemen en in huis op te bergen, omdat dat voor jou te zwaar is geworden? Angst voor sociale controle en verlies van privacy kan hierin ook een belangrijke rem zijn (Machielse, 2016). Toch ontstaat groeiend inzicht dat vrienden en buren een belangrijke bijdrage leveren aan ouderen om thuis te kunnen blijven wonen (Nocon & Pearson, 2000; Pleschberger & Wosko, 2015). Goede buur zijn is het vinden van een balans tussen betrokkenheid en afzijdigheid (Bulmer, 1986). Broese van Groenou en De Boer stellen (2016) dat de meeste mensen bereid zijn om elkaar praktische hulp te bieden, zolang die hulp maar niet intensief en langdurig is.

Allemaal aan de Buurt-App?

Vaak zijn er in de buurt al informele netwerkjes waarin mensen elkaar praktisch ondersteunen of een oogje in het zeil houden (van Dijk et al., 2013). Ook in een onderzoek naar informele hulpverlening voor thuiswonende ouderen met dementie komt naar voren dat buren een belangrijke bijdrage leveren aan het in stand houden van zelfredzaamheid van mensen met dementie (Van der Klein e.a., 2018). Machielse suggereert te komen tot 'burgervriendschap', uitgelegd als burgers die een basale houding hebben van welwillende vriendschappelijkheid en saamhorigheid ten opzichte van elkaar. Dat is op zich een mooie academische oplossing, maar hoe regel je dat in de straten en buurten? Mogelijk kunnen vormen van buurt-apps hier een rol in spelen. Het in buurtverband delen van de zorgen om een oudere buur maakt de zorglast voor de groep beter te dragen. Daarmee is gemakkelijker af te stemmen wie wat wanneer doet, zoals de buurt-app voor Theo:

"Samen met ongeveer 10-12 buurtgenoten uit het appartementsgebouw en verderop uit de straat hebben we een paar jaar geleden de buurt-app 'Theo' ingesteld, toen Theo behoorlijk ziek was geworden. In deze buurtapp wordt zijn toestand door ons besproken en afgestemd wie wanneer bij Theo langs gaat of iets voor hem doet. Een buurman doet wekelijks de boodschappen voor Theo. 'Ik vind het fijn om er te zijn voor Theo'. 'Even kijken welke medicijnen gehaald moeten worden', 'een beetje omzien'. Toen hij voor het eerst ziek

werd hebben we met elkaar een schema opgesteld om hem een beetje gezelschap te houden, bestaande uit twee keer per dag een uurtje. Zo'n uurtje bij Theo is gewoon leuk. Theo geeft veel. Theo is een persoonlijkheid en de relatie is absoluut wederkerig. 'Nee, dat uurtje is beslist geen last'. Het voelt als een mengeling van compassie en affectie." (citaat uit een eerste, verkennend onderzoek naar burenhulp, jvv 2018).

Theo lijkt nu de vruchten te plukken voor dat wat hij in het verleden heeft geïnvesteerd in contacten met de buurt:

"Vroeger, toen ook de vriend van Theo nog leefde, waren zij 'het nieuwsblad voor de buurt'. Iedere dag zaten ze in de namiddag buiten voor het huis en hadden contact met iedereen. Het waren aardige, leuke mensen die oprecht geïnteresseerd waren in de ander. Als ik dan kijk naar mijn vader, ook een alleenstaande man. Die heeft niet geïnvesteerd in het opbouwen van relaties in de buurt. Hij wilde altijd onafhankelijk blijven en hij heeft, nu het wat slechter gaat met zijn gezondheid, geen steun uit de buurt en ik woon aan de andere kant van het land." (citaat uit een eerste, verkennend onderzoek naar burenhulp, jvv 2018).

Buurtapps kunnen misschien wel drempelverlagend werken om een hulpvraag te stellen. Het is mogelijk ook gemakkelijker om 'nee' tegen zo'n vraag te zeggen wanneer deze via de smartphone tot je komt. Een platform als 'Buuv', een online marktplaats tussen vraag en aanbod in hulpverlening, kan mogelijk ook helpen om onderling contact op gang te brengen.

Het is nog onduidelijk of burenhulp een rol kunnen spelen als samenwerkingspartner voor professionals in de ouderenzorg; over welke taken zou dit gaan en hoeveel zou dit kunnen zijn? Het is, ook voor professionals, interessant om de kans op ondersteuning dichtbij verder te verkennen. Kortom, een ontwikkelgebied.

Bereidwilligheid

Burenhulp is een bijzondere vorm van informele hulp die bij toenemende kwetsbaarheid van waarde kan zijn. Burenhulp kan, dankzij haar nabijheid, wellicht een bijdrage leveren in het opvangen van ongeregelde zaken van geplande zorgverlening en oplettend zijn.

Het is nog niet eenvoudig om burenhulp tot stand te brengen. Vraag leidt niet altijd tot aanbod. Zeker wanneer in het verleden geen contacten zijn opgebouwd, zal het niet makkelijk zijn om hulp te vragen of om hulp aan te bieden. Hoe te komen tot een sociale gemeenschap waarin zorgzaamheid voor kwetsbare anderen vanzelfsprekend is en handelingsverlegenheid geen barrière vormt? Bij burenhulp gaat het om de bereidwilligheid van burgers om als buur te willen omzien naar elkaar. Wat zijn beperkende en belemmerende factoren om te komen tot burenhulp? Deze vraag willen wij de komende jaren verder onderzoeken, zodat we meer te weten komen over deze bijzondere relatie en de waarde ervan voor het toenemend aantal thuiswonende kwetsbare ouderen.

Foto cover Geron 2019-1: Claudia Kamergorodski in: '100 % leven. Levenslessen van honderdplussers' (2018) van Yvonne Witter. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Auteurs

Joost van Vliet

Joost van Vliet is als hogeschooldocent verbonden aan De Haagse Hogeschool en is projectleider voor de werkplaats sociaal domein Den Haag & Leiden.

Suzan van der Pas

Suzan van der Pas is lector Sociale Innovatie en Ondernemerschap aan de Hogeschool Leiden, en senior onderzoeker bij het Instituut Bestuurskunde, Universiteit Leiden.

Jacobijn Gussekloo

Jacobijn Gussekloo is hoogleraar Eerstelijnsgeriatrie; de wetenschappelijke onderbouwing van de klinische praktijk aan het LUMC en directeur van de master Vitality and Ageing.

Literatuurlijst

1. Bulmer, M. (1986) *Neighbours*. Cambridge: Cambridge University Press.
2. Broese van Groenou, M. & A. de Boer (2016) *Providing informal care in a changing society*. *European Journal of Ageing*, 13.
3. Campen, C. van (2011) *Kwetsbare ouderen*. Den Haag SCP.
4. Dijk, H. van, J. Cramm, M. Goumans, A. Brix, S. Bakker & A. Nieboer (2013) *Belang van ondersteunende netwerken voor ouderen*. *Bijblijven* 29: 4.
5. Klein, M. van der, J. van der Toorn & L. Wilderink (2018) *Informeel hulp aan huis bij mensen met dementie*. Utrecht: Verwey Jonker Instituut.
6. Phillipson, Ch. (1997) *Family ties and the nature of care Family care in Great Britain*. *Sociological perspectives, Ageing International*.
7. Pleschberger, S. & P. Wosko (2015) *Informal non-kin support for elderly people living alone and end of life care*. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 48: 5.
8. Machielse, A (2016) *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen*. Utrecht Universiteit voor Humanistiek.
9. Nocon, A. & M. Pearson (2000) *The roles of friends and neighbors in providing support for older people*. *Ageing and society* 29:2.
10. Vermeij, L. (2017) *Selectieve zorgzaamheid in dorpen*. *Geron* 19 (1).