

---

## Sociale vitaliteit in wooncomplexen voor ouderen

**Door:** Anja Machielse

**Kernwoorden:** Ouderencomplexen, Sociaal werk, Sociale contacten, Sociale participatie, Sociale vitaliteit

---

**Sociale verbondenheid en participatie in betekenisvolle activiteiten zijn belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van ouderen. Om die reden investeert de gemeente Rotterdam in de sociale vitaliteit van wooncomplexen voor ouderen. Wat zijn succesfactoren, waar liggen de uitdagingen en welke randvoorwaarden zijn er voor een vitale woongemeenschap?**

### Stimuleren van sociale vitaliteit

Om op de groeiende vraag van ouderen naar zelfstandige woonruimte in te spelen, kennen veel gemeenten wooncomplexen die specifiek voor ouderen zijn gelabeld. Deze complexen beschikken meestal over extra voorzieningen, zoals een gemeenschappelijke ruimte waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten. De bedoeling is dat zij die ruimten zelf beheren en activiteiten organiseren die bijdragen aan de onderlinge contacten en de sociale verbondenheid. De ervaring leert echter dat het zelforganiserend vermogen van bewoners in ouderencomplexen beperkt is, waardoor er weinig contacten en activiteiten zijn, gemeenschappelijke ruimten onvoldoende worden benut en veel ouderen zich eenzaam voelen.

Om de sociale vitaliteit in ouderencomplexen te stimuleren, startte de gemeente Rotterdam in 2020 met het project 'Vitale woongemeenschappen'. Doel van het project is het versterken van de onderlinge samenhang en cohesie in de wooncomplexen door te stimuleren dat bewoners meer onderling contact krijgen, meer naar elkaar omzien en samen activiteiten uitvoeren. Die activiteiten kunnen kleinschalig zijn, gericht op een beperkt aantal bewoners, maar ook voor alle bewoners gezamenlijk (Haga & Witter, 2022).

In het project worden welzijnsprofessionals ingezet die bewoners gedurende een half jaar ondersteunen bij het organiseren van ontmoetingen en activiteiten. De bedoeling is dat bewoners de activiteiten daarna zélf oppakken, maar zo nodig kunnen ze zo nog wel een beroep op de professional doen. De professionals gebruiken verschillende methodieken waarin gemeenschapsvorming, vrijwillige inzet en de ontwikkeling van activiteiten vóór en dóór ouderen centraal staat, zoals 'Studio BRUIS' (ontwikkeld door ActivAge), 'Het Verhaal van...' (ontwikkeld door Stadstrainers) en 'Samen & Anders' (een woonconcept van MaasWonen).

Om inzicht te krijgen in het verloop van het project is een onderzoek uitgevoerd in vier ouderencomplexen (Machielse et al., 2022).<sup>1</sup> Hieruit blijkt dat in alle onderzochte complexen een positieve beweging op gang is gebracht. In elk complex is een groep gevormd met bewoners die zich actief willen inzetten voor een vitale woongemeenschap. Zij hebben nieuwe (soorten) activiteiten georganiseerd, voor grote en kleinere groepen, waarbij bewoners betrokken zijn die voorheen nergens aan meededen. Hierdoor zijn er meer bewoners die elkaar kennen en onderlinge contacten onderhouden. Het onderzoek laat ook zien welke uitdagingen er zijn en wat de randvoorwaarden zijn voor een vitale woongemeenschap.

### Actieve bewoners

Een eerste aandachtspunt is de geringe bereidheid van bewoners om actief te zijn. Veel ouderen geven aan dat ze wel behoefte hebben aan activiteiten, maar zich niet capabel voelen om actief mee te helpen bij het organiseren ervan; omdat ze er geen ervaring mee hebben, de vereiste kennis en vaardigheden missen, of belemmerd zijn door gezondheidsproblemen of tijdrovende zorgtaken. Anderen kiezen er bewust voor geen voortrekkersrol te vervullen omdat ze die verantwoordelijkheid niet willen.

Ook de samenstelling en de continuïteit van de actieve bewonersgroep verdienen aandacht. De 'trekkersgroep' bestaat idealiter uit bewoners met verschillende competenties, die elkaar aanvullen en in goede harmonie kunnen samenwerken. Belangrijk is dat de actieve bewoners de taken onderling hebben verdeeld en goed op elkaar zijn ingespeeld. Voor de continuïteit is het van belang dat de kerngroep min of meer stabiel is. Tegelijk moet de groep open staan voor andere bewoners die nieuwe ideeën en initiatieven inbrengen.

Hoewel de actieve bewoners veel voldoening halen uit hun inspanningen, wordt hun motivatie vaak op de proef gesteld. Ze moeten hun verwachtingen regelmatig bijstellen omdat het niet altijd lukt om medebewoners enthousiast te maken en bij het project te betrekken. Soms krijgen ze kritiek van bewoners die de activiteiten niet interessant vinden of commentaar hebben op de organisatie ervan. Om de moed erin te houden en gemotiveerd te blijven is een ondersteunende professional nodig die (kleine) successen kan benoemen, en de actieve bewoners blijvend kan motiveren.

### **Verschillende behoeften**

Het bereiken van bewoners die behoefte hebben aan ontmoetingen en activiteiten is niet gemakkelijk. In de meeste complexen zijn er (vaste) groepjes bewoners die elkaar opzoeken, in hun woningen of in de gemeenschappelijke ruimte. Een groot deel van de bewoners heeft echter geen contacten met medebewoners en is niet betrokken bij gezamenlijke activiteiten. Sommigen hebben daar wel behoefte aan, maar slagen er niet in om aansluiting te vinden bij medebewoners, vinden het moeilijk om de eerste stap te zetten, of voelen zich niet welkom. Anderen vinden de activiteiten die georganiseerd worden niet aantrekkelijk, of kunnen er niet aan meedoen door problemen met hun gezondheid of mobiliteit. Ook zijn er bewoners die geen behoefte hebben aan contacten of activiteiten omdat ze liever op zichzelf zijn of hun sociale leven buiten het complex hebben. De actieve bewonersgroep probeert bewoners op allerlei manieren over te halen om mee te doen aan activiteiten en contacten met medebewoners te leggen. In sommige complexen hebben de 'trekkers' alle bewoners persoonlijk benaderd door langs de deuren te gaan.

Bewoners die geen behoefte hebben aan georganiseerde activiteiten onderhouden soms wel persoonlijke contacten met bepaalde medebewoners. Ze gaan er samen op uit en helpen elkaar met boodschappen en kleine klussen. Deze contacten zorgen ervoor dat mensen zich thuis voelen in het complex. Dergelijke contacten zijn echter lastig te organiseren. Toch zoeken de actieve bewoners – samen met de ondersteunende professional – naar manieren om persoonlijke contacten te stimuleren als onderdeel van het vitaliseringstraject.

### **Diversiteit**

Een andere uitdaging is de toenemende diversiteit van de bewonerspopulatie. In complexen waar de leeftijdsgrens op 55 jaar is gesteld, leven soms drie generaties ouderen, met grote verschillen in leefstijl en behoeften. Veel 'jongere' bewoners leiden hun leven grotendeels buiten het complex, terwijl de 'oudere' bewoners vaak aangewezen zijn op contacten en activiteiten binnen het complex.

Bewoners verschillen niet alleen in leeftijd, maar ook in leefstijl, culturele achtergrond, seksuele geaardheid, gezondheid en zorgbehoeften. Hun woonwensen en sociale behoeften lopen vaak sterk uiteen. Zo geven ouderen met een migratieachtergrond de voorkeur aan gescheiden activiteiten voor mannen en vrouwen, terwijl de meeste autochtone bewoners daar weinig voor voelen. Taalproblemen vormen vaak een extra belemmering. Ook is het lastig om mensen met een grotere zorgbehoefte, bijvoorbeeld door gezondheidsproblemen, psychische problemen, dementie of verslavingsproblematiek, bij de activiteiten te betrekken. Deze bewoners hebben vaak weinig contacten met medebewoners. Volgens de betrokken professionals zijn extra inspanningen nodig om hen bij de reguliere activiteiten te betrekken.

## **Randvoorwaarden voor een vitale woongemeenschap**

Om een 'Vitale woongemeenschap' te stimuleren moet aan een aantal randvoorwaarden zijn voldaan. Een eerste voorwaarde is dat de verwachtingen ten aanzien van het bereik en de resultaten realistisch zijn. De veronderstelling is dat wooncomplexen voor ouderen tegemoet komen aan de sociale behoeften van ouderen omdat er veel mogelijkheden zijn om leeftijdgenoten te ontmoeten en te participeren in gezamenlijke activiteiten. Dat ouderen bij elkaar in een complex wonen, betekent echter niet vanzelfsprekend dat ze elkaar kennen of naar elkaar omkijken. Ook in een ouderencomplex moeten bewoners zelf contacten leggen en een netwerk opbouwen. Hoe gemakkelijk ze daarin slagen hangt af van allerlei factoren, waaronder hun eigen competenties en de sfeer en de openheid in het complex. Een negatieve sfeer met conflicten, roddel, overlast of dominantie van bepaalde bewoners, maakt het lastig om zich verbonden te voelen met medebewoners. Bovendien hebben niet alle bewoners behoefte aan contacten of activiteiten in hun wooncomplex.

Projecten om de sociale vitaliteit te stimuleren moeten in de eerste plaats gericht zijn op degenen die daar wél behoefte aan hebben en aansluiten bij hún behoeften. Die behoeften kunnen gericht zijn op contacten en activiteiten met enkele medebewoners, of op contacten met een bredere groep bewoners die elkaar ontmoeten in de gemeenschappelijke ruimte. Omdat de meeste bewoners vooral mensen zoeken die bij hen passen, zijn activiteiten voor kleine groepjes bewoners met gedeelde interesses het meest kansrijk. De actieve bewoners kunnen in dit proces een verbindende rol spelen omdat ze veel bewoners kennen en personen met dezelfde belangstelling bij elkaar kunnen brengen, bijvoorbeeld door verschillende soorten activiteiten te organiseren en bewoners daar gericht voor uit te nodigen of hun deelname gericht te stimuleren. Van groot belang zijn laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden, zoals vaste koffieochtenden, waar alle bewoners zich welkom voelen. Ze vormen niet alleen een gelegenheid om gelijkgestemden te ontmoeten en gemeenschappelijke interesses te ontdekken, maar ook een kans om diversiteit te overbruggen.

## **Professionele ondersteuning**

Een tweede voorwaarde is de aanwezigheid van een sociale professional, met kennis en ervaring op het terrein van activering en gemeenschapsvorming. Deze professional kan de actieve bewoners faciliteren en ondersteunen bij het stimuleren van contacten en activiteiten.

In de beginfase, als het vitaliseringsproces nog op gang gebracht moet worden, heeft de professional een rol bij het motiveren van bewoners die zich actief willen inzetten voor een sociale leefomgeving, het vormen van een goed functionerende trekkersgroep, het inventariseren van de behoeften, het maken van plannen, en de feitelijke uitvoering daarvan.

Maar ook als de trekkersgroep eenmaal gevormd is en er met regelmaat zelfgeorganiseerde activiteiten plaatsvinden, is professionele ondersteuning onmisbaar. De professional is nodig om de continuïteit van de activiteiten te waarborgen door in te springen bij problemen, conflicten op te lossen, een klankbord te bieden bij teleurstellingen en frustraties en de actieve bewoners (blijvend) te motiveren. Ook bij het stimuleren van onderlinge vormen van hulp, of het betrekken van bewoners die niet vanzelfsprekend aansluiting vinden, zoals migrantenouderen of ouderen met een zorgbehoefte, kan de professional een rol spelen. De professional kan er tot slot voor zorgen dat bewonersgroepjes met verschillende interesses elkaar de ruimte geven en goed naast elkaar kunnen functioneren.

## **Een flexibele methodiek**

Een derde voorwaarde is dat de gekozen methodiek aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van de bewoners. Het onderzoek maakt duidelijk dat het niet zozeer uitmaakt welke methodiek wordt gebruikt. Belangrijker is dat de methodiek voldoende ruimte biedt om ervan af te wijken als de betrokken bewonersgroep dat vereist. Zo moet het mogelijk zijn om alternatieve werkvormen, zoals foto's of collages, te gebruiken voor bewoners die het lastig vinden om zichzelf verbaal uit te drukken, of activiteiten op te zetten die niet op taal gebaseerd zijn, zoals samen bewegen en samen eten. Methodieken zijn dus niet één-op-één te kopiëren van het ene naar het andere complex. De betrokken professional zoekt – samen met de actieve bewoners – naar een passende werkwijze.

## **Sociale investering**

Een laatste voorwaarde voor een vitale woongemeenschap is dat de corporatie aandacht geeft aan sociale aspecten van het

wonen en bereid is daarin te investeren, door middelen beschikbaar te stellen en samen te werken met diverse partijen op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

Een ander aandachtspunt voor corporaties is de bewonersmix in ouderencomplexen. De laatste jaren is de instroom sterk gewijzigd, door een veranderde bevolkingssamenstelling, aangescherpte toegangseisen voor institutionele zorg en prestatieafspraken over het huisvesten van diverse categorieën kwetsbare burgers. De menging van bewoners met verschillende zorgbehoeftes kan een positieve invloed hebben omdat bewoners elkaar lichte vormen van hulp kunnen bieden, maar de sociale integratie van kwetsbare bewoners vraagt specifieke aandacht van deskundige professionals.

### **Lange adem**

Werken aan sociale vitaliteit is een proces van lange adem. Een vitale woongemeenschap is nooit 'af', maar vraagt continu aandacht. Een tijdelijke interventie is niet voldoende om de sociale vitaliteit te bevorderen. Aanvullende maatregelen en randvoorwaarden als structurele professionele ondersteuning en een uitgebalanceerd woningtoewijzingsbeleid, waarbij oog is voor de verhouding vitale en zorgbehoevende ouderen, zijn evenzeer noodzakelijk. Sociale vitaliteit vereist daarom samenwerking van gemeenten, corporaties en welzijnsinstellingen.

### **Referenties**

1. Kort na de start van de eerste trajecten, brak de coronapandemie uit. Hierdoor konden niet alle geplande trajecten worden opgestart of uitgevoerd. Vier trajecten zijn in 2021 opnieuw gestart en onderzoeksmatig gevolgd. De andere projecten zijn tijdelijk stilgezet en in 2022 opnieuw in gang gezet.

---

### **Door**

#### **Anja Machielse**

Anja Machielse is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij onderzoekt het belang van sociale relaties, zowel voor het persoonlijke leven als voor de gemeenschap. Contact: [a.machielse@uvh.nl](mailto:a.machielse@uvh.nl)

---

### **Literatuurlijst**

1. Machielse, A., Bekkers, S., Jolink, J., & Lof, J. (2022). *"We hopen dat het leuker en gezelliger wordt." Vitale woongemeenschappen in Rotterdamse ouderencomplexen*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.  
[https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwwclcsKeD\\_We\\_hopen\\_dat\\_het\\_leuker\\_en\\_gezelliger\\_wordt\\_Vitale\\_woongemeenschappen\\_Anja\\_Ma](https://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwwclcsKeD_We_hopen_dat_het_leuker_en_gezelliger_wordt_Vitale_woongemeenschappen_Anja_Ma)
2. Haga, K. & Witter, Y. (2022). *Handreiking Vitale woongemeenschappen*. Rotterdam: Gemeente Rotterdam.  
<https://www.rotterdam.nl/wonen-leven/ouder-woorden/>