

Krachtig Ouder Worden in Emmen – Ervaringen, Behoeften en Oplossingsrichtingen vanuit het perspectief van senioren

Op 20 mei 2025 kwamen ruim 100 senioren uit de regio samen naar de bijeenkomst van de Seniorencoalitie in Emmen. Na het plenaire programma met Pieter Hilhorst (RVS), Jan Smelik (NLZVE) en Jetty Mathurin, gingen de senioren met elkaar in gesprek over krachtig ouder worden, aan de hand van het waarderend-gespreksmethode. In dit rapport staan de belangrijkste bevindingen samengevat en worden de verhalen in concrete handelingsperspectieven vertaald.

1. Waar hebben de senioren het over met elkaar?

“Je moet nu al nadenken over later. Als je wacht tot het nodig is, ben je vaak te laat.”

Tijdens een gespreks sessie in Emmen gingen senioren met elkaar in gesprek over hun ervaringen, wensen en zorgen rondom ouder worden. De gesprekken werden gevoerd aan de hand van een waarderende gespreksmethode. Uit de gespreks rondes komt een helder beeld naar voren van de thema's die het meest leven bij ouderen in Emmen. In totaal werden vier hoofdthema's veelvuldig benoemd: **wonen, sociaal contact, zorg en vitaliteit**.

Thema	Aantal keer benoemd	% aandeel
Wonen	37	31%
Sociaal contact	31	26%
Zorg	24	20%
Vitaliteit	18	15%
Overig/anders	13	8%

1. Wonen – Zelfstandig blijven, maar wel passend

Wonen kwam het vaakst aan bod tijdens de gesprekken. Voor veel senioren is het een thema dat nauw verbonden is met behoud van regie. Ze willen zelfstandig blijven wonen, maar wel in een woning die past bij hun levensfase en fysieke mogelijkheden.

“Ik ben mantelzorger en heb eigenlijk geen tijd om mijn eigen woonsituatie te regelen.”
“Ik ben tevreden met mijn woning, maar weet niet of dat straks nog zo is.”

Er klinkt behoefte aan heldere informatie over mogelijkheden om tijdig te verhuizen of de woning aan te passen. Ook komt het sociale aspect van wonen terug: **een fijne plek waar je contact kunt maken met anderen.**

2. Sociaal contact – Betekenisvol meedoen

Sociaal contact werd in Emmen vaak benoemd als fundament voor krachtig ouder worden. Deelnemers willen erbij horen en zich nuttig voelen. Vrijwilligerswerk, gesprekken met anderen, en betrokkenheid bij buurtactiviteiten spelen hierin een belangrijke rol.

“Je inzetten voor anderen geeft zingeving.”
“Wil zinvol bezig zijn, maar mis het sociale contact.”

Deelnemers zien sociaal contact niet als vanzelfsprekend. Er is behoefte aan initiatieven die ontmoeting stimuleren, maar ook aan ondersteuning om het netwerk te onderhouden of uit te breiden.

3. Zorg – Ondersteuning vinden als je het nodig hebt

Zorg werd regelmatig besproken, vooral in relatie tot de rol van mantelzorg en het gevoel er alleen voor te staan. Deelnemers geven aan dat zorg beschikbaar is, maar dat het vinden van de juiste weg lastig is.

“Mijn man is invalide en ik wil wel zorgen, maar het is zwaar.”
“Als mantelzorger kom je nauwelijks toe aan je eigen dingen.”

Ook werd genoemd dat digitale ontwikkelingen de toegang tot zorg kunnen belemmeren, zeker voor mensen die daar minder vaardig in zijn.

4. Vitaliteit – Actief blijven en betekenis ervaren

Vitaliteit werd zowel fysiek als mentaal opgevat. Deelnemers noemen bewegen, gezonde gewoonten, en actief blijven als sleutels tot vitaal ouder worden.

“Regie houden over je leven en zo lang mogelijk actief blijven.”

“Gezond en vitaal blijven is belangrijk – ook mentaal.”

Toch komt naar voren dat niet iedereen weet waar zij terecht kunnen voor activiteiten die vitaliteit bevorderen, of dat drempels om deel te nemen te hoog zijn.

2. Wat gaat er al goed en wat missen de senioren nog?

De gesprekken in Emmen gaven een beeld van veerkracht en initiatief, maar ook van gemis en belemmeringen. Senioren doen veel zelf, maar geven aan dat praktische hulp, overzicht en sociale structuren nodig zijn om vol te blijven houden.

Wonen

Veel deelnemers zijn tevreden over hun huidige woonsituatie, maar de onzekerheid over de toekomst is voelbaar.

“Ik wil op tijd nadenken over mijn woontoeekomst, maar ik weet niet wat er mogelijk is.”

“Informatie ontbreekt, en verhuizen voelt als een grote drempel.”

Sociaal contact

De kracht van sociaal contact wordt breed onderkend. Tegelijkertijd blijkt dat het onderhouden van sociale banden niet vanzelf gaat.

“Ik ben veel bezig, maar het voelt soms alsof ik alleen ben.”

“Ik zou graag iets met anderen doen, maar weet niet waar ik moet beginnen.”

Zorg

Er is waardering voor zorgprofessionals, maar ook veel onduidelijkheid over hoe je de juiste zorg organiseert.

“Er zijn veel instanties, maar niemand die echt het overzicht heeft.”

“Je moet het zelf uitzoeken en dat is lastig.”

Vitaliteit

Senioren ondernemen verschillende acties om vitaal te blijven, zoals wandelen of vrijwilligerswerk. Toch voelen ze zich soms geremd.

“Zonder netwerk of begeleiding is het moeilijk om actief te blijven.”

“Ik wil wel, maar het moet ook passen bij wat ik nog kan.”

Inzichten

- Wonen is het meest urgente thema, met een duidelijke behoefte aan overzicht en ondersteuning.
 - Sociaal contact wordt als dragend fundament benoemd, maar vraagt om structuur.
 - Zorg is versnipperd; er is behoefte aan één duidelijk aanspreekpunt.
 - Vitaliteit wordt breed gedragen, maar vraagt om zichtbare, haalbare initiatieven.
-

3. Wat hebben de senioren nodig om krachtig ouder te worden?

Deelnemers in Emmen benoemden welke stap zij zélf al morgen kunnen zetten. Deze antwoorden zijn thematisch geclusterd en geven richting aan beleid dat regie en initiatief ondersteunt.

Stap die senioren nú kunnen zetten:

Actie	% deelnemers
Contact maken met mensen en organisaties	19%
Hulp durven vragen	17%
Positief blijven	15%
Elkaar helpen en inspireren	12%
Gesprekken voeren met leeftijdsgenoten	12%
Verhuizen naar geschiktere woning	10%
Overige/anders	15%

Wonen – “Ik wil weten waar ik aan toe ben, vóórdát het misgaat.”

Senioren vragen om tijdige informatie, begeleiding bij verhuisprocessen, en ondersteuning bij woningaanpassingen. Er is behoefte aan woonvormen waar contact en zelfstandigheid samengaan.

Sociaal contact – “Samen lukt alles beter.”

Ontmoeting en betrokkenheid zijn belangrijk, maar niet vanzelfsprekend. Senioren geven aan dat **laagdrempelige initiatieven en hulp bij sociale aansluiting** het verschil kunnen maken.

Zorg – “Eén plek waar je terecht kunt, dat zou helpen.”

Er is behoefte aan **helderheid, bereikbaarheid en coördinatie** binnen het zorgaanbod. Senioren willen weten waar ze kunnen aankloppen en hoe ze ondersteund worden bij hun zorgvragen.

Vitaliteit – “Je moet zingeving blijven voelen.”

Vitaliteit wordt breed gezien: niet alleen lichamelijk actief zijn, maar ook mentaal en sociaal. Senioren willen toegang tot sportieve, sociale en creatieve activiteiten, met begeleiding waar nodig.

Inzichten

- Regie vraagt om duidelijke, toegankelijke informatie over wonen, zorg en welzijn.
 - Zelfredzaamheid is sterk, maar kan worden versterkt met kleine gerichte ondersteuning.
 - Veel ouderen nemen initiatief, maar vragen om een systeem dat meebeweegt.
-

4. Oplossingsrichtingen en kansen

Deelnemers in Emmen hebben hun perspectieven helder geformuleerd. Hieronder staan de belangrijkste oplossingsrichtingen en handelingsperspectieven, gebaseerd op hun eigen woorden.

Centrale inzichten voor uitvoering

1. Senioren willen zelf keuzes maken, maar hebben daarvoor overzicht nodig.
 2. Sociaal contact is de sleutel tot vitaliteit en zelfstandigheid.
 3. Wonen en zorg vragen om begeleiding bij oriëntatie en beslissingen.
-

1. Kansen per stakeholder

Gemeente & overheid

- Ontwikkel toegankelijke wooninformatie en verhuisbegeleiding.
- Stimuleer ontmoetingsplekken en sociale initiatieven in de buurt.
- Zorg voor herkenbare aanspreekpunten voor ouderen.

Zorgaanbieders & zorgkantoor

- Bied ondersteuning bij digitale toepassingen.
- Zorg voor één aanspreekpunt in de wijk.
- Verbind formele zorg met informele netwerken.

Woningcorporaties

- Investeer in woonvormen met ontmoetingsfunctie.
- Communiceer helder over beschikbaarheid en voorwaarden.
- Ondersteun ouderen bij de stap naar ander wonen.

Welzijnsorganisaties

- Help ouderen bij het opzetten van eigen initiatieven.
 - Organiseer groepsactiviteiten die vitaliteit en ontmoeting combineren.
 - Zet in op zingeving en persoonlijke ontwikkeling.
-

2. Oplossingsrichtingen vanuit senioren

Wonen

- Bied praktische hulp bij oriënteren en verhuizen.
- Ontwikkel alternatieve woonvormen met sociale elementen.
- Zorg voor tijdige en toegankelijke wooninformatie.

Sociaal contact

- Faciliteer ontmoetingsplekken en structurele contactmomenten.
- Stimuleer vrijwilligersnetwerken en maatjesprojecten.
- Ondersteun ouderen bij het uitbreiden van hun netwerk.

Zorg

- Ontwikkel duidelijke routes naar ondersteuning.
- Bied hulp bij gebruik van digitale middelen.
- Maak samenwerking tussen zorgprofessionals inzichtelijk.

Vitaliteit

- Organiseer activiteiten die uitnodigen tot deelname.
- Combineer beweging, plezier en ontmoeting.
- Bied begeleiding voor mensen met fysieke of mentale drempels.

5. Tot slot

De ouderen in Emmen tonen initiatief, maar geven ook duidelijk aan waar het wringt. Hun kracht ligt in willen en doen, maar het systeem moet dat wel mogelijk maken.

Drie kernpunten:

1. **Zorg voor overzicht en begeleiding bij wonen, zorg en welzijn.**
2. **Versterk de sociale basis als fundament voor vitaliteit.**
3. **Laat ouderen niet zoeken: maak informatie en hulp vindbaar en bereikbaar.**

Krachtig ouder worden in Emmen betekent: **zelf in beweging komen, met een systeem dat ondersteunt in plaats van belemmert.**