

*Dit document bevat de tekst van mijn lezing in september en – ter illustratie van waar een stadsdorp zich op (kan) richt(en) - een aantal voorbeelden van doelstellingen van bestaande Amsterdamse Stadsdorpen*  
*Ineke Kraus*

## **Tekst lezing over roze stadsdorpen**

**Bijeenkomst roze ouderen 50+**

**Datum 14 december 2014**

Ik wil jullie iets vertellen over het idee te komen tot een roze netwerk 55/60 plus ouderen in Amsterdam.

Dat idee ontstond bij mij een paar jaar geleden toen het eerste stadsdorp in Amsterdam werd opgericht. Voor wie dat niet kent: Een stadsdorp is een netwerk van bewoners van een bepaalde wijk die onderling willen zorgen dat zij lang, actief, gezond en veilig thuis kunnen blijven wonen.

In diezelfde tijd werden de contouren zichtbaar van de veranderingen in de zorg. Dat bij elkaar bracht mij aan het denken over onze eigen oude dag. En het leek mij een goed idee te kijken of het mogelijk is te komen tot een roze netwerk/stadsdorp waar mensen samen activiteiten ondernemen en elkaar waar nodig steunen en helpen.

Ik liep daar nog op te broeden, toen ik -heel toevallig - het verhaal las van Judith Schuyf die, op grond van haar eigen ervaringen met een langdurig herstel, uitkwam bij wat zij het concept van 'de Roze Wijk' noemt.

Contact met Josee leidde er vervolgens toe dat ik aan kon sluiten bij deze bijeenkomst en zie; een half jaar geleden liep ik nog te dubben hoe ik voldoende mensen bij elkaar kon krijgen om over dit onderwerp in gesprek te raken en nu kan ik mijn verhaal vertellen aan ongeveer 100 mensen!

### **Huize avondroze**

Wij zijn de generatie die opgegroeid is in een tijd waarin we - als gay community - ruimte voor onszelf en onze eigenheid eisten. Niet alleen voor toen maar voor ook als we later oud zouden zijn. Daarom hadden velen van ons - 20 30 jaar geleden – het al elkaar over huize avondroze, waar we samen dingen zouden ondernemen, elkaar zouden helpen, als nodig, maar wel met absoluut behoud van eigenheid en autonomie; wij zouden goed georganiseerde turbo ouderen worden!

We wisten toen al zeker: wij nooit naar een bejaardenhuis!

Nou er is goed nieuws .... die kans is erg klein

Dan maar naar huize avondroze??.... mijn vriendin en ik wonen sinds een aantal jaar op een fantastische plek, met lift , helemaal gelijkvloers; daar gaan wij nooit meer weg! En dat hoor ik van velen om ons heen. Velen van ons zoeken dus niet meer een plek om samen te wonen.

Alleen .. daarmee verliezen we wel het tweede deel van onze droom van toen: het hebben van die vanzelfsprekende los-vaste gemeenschap waar je op terug kon vallen als het nodig was.

En dat wordt straks des te belangrijker als we in het kader van de participerende samenleving veel directer moet gaan terugvallen op onze directe omgeving voor de noodzakelijke mantelzorg.

### **Informele zorg**

Naar wie kijkt de overheid voor het leveren van die informele zorg?

- naar partners en kinderen  
Dit zijn de 'natuurlijke mantelzorgers' Maar... relatief veel gays zijn op latere leeftijd alléén en velen van onze generatie hebben geen kinderen. Daarmee valt voor ons die vanzelfsprekende categorie van informele zorg weg.  
Maar .. zelfs als je wel een partner hebt die voor jou wil zorgen, dan nog zijn er mensen nodig om je partner te ondersteunen.  
Judith Schuijf vertelde hierover uit eigen ervaring in de Riek Steinstralezing.  
Gail Sheehy betoogt in het boek 'passages of caregiving' dat een mantelzorger iedere dag minimaal een uur voor zichzelf nodig heeft om de zorg te vol kunnen houden
- Je familie  
Maar velen van ons hebben een complexe of geen relatie met hun familie.
- Je vrienden en kennissen Die hebben we wel maar die wonen vaak niet in de buurt óf ze worden schaarser naarmate wij ouder worden. En .. in dit geval ..is een goede buur(tgenoot) echt beter dan een verre vriend
- De burens en andere vrijwilligers  
Uit ervaring blijkt dat gays **daar** juist geconfronteerd kunnen worden met impliciete of expliciete discriminatie

Wij hebben dus, door allerlei oorzaken, een relatief kleiner natuurlijk zorgsysteem.

En als gevolg daarvan blijkt - zoals we net van Josee hoorden - 64% van de lesbische vrouwen en 52% van de homomannen niet te kunnen rekenen op een zorgnetwerk van familie en of anderen om hen heen.

Het tweede deel van het probleem is dat we zo sterk geleerd hebben zelf de regie te houden over ons leven dat het heel moeilijk voor ons is ineens hulp te moeten vragen en vreemden in ons leven toe te laten.

Ook dat blijkt uit de enquête: Het leuk hebben met elkaar, is iets anders dan "zorgen voor elkaar".

Concluderend kun je dus stellen dat we een dubbel probleem hebben: het ontbreekt ons vaak aan juist **die** personen waar iedereen aan denkt bij het woord mantelzorg én we vinden het moeilijk vinden om hulp te vragen en toe te laten.

### **Onze community**

Maar.. wij hebben wel iets anders; Immers wij vormen met elkaar een community, een roze netwerk waarin we - met al onze verschillen - een aantal

belangrijke levenservaringen en levenskeuzes gemeen hebben; die community neemt vaak de plaats in van onze familie  
In die community zouden we elkaar kunnen ondersteunen, elkaar helpen om de regie te houden en te komen tot betekenisvolle connecties.

Zo'n netwerk zou kunnen bestaan uit jongere ouderen en oudere ouderen, die onderling elkaar willen ondersteunen zodat ze zij lang ... actief., gezond en veilig kunnen blijven wonen waar ze willen wonen.  
En die samen de nodige initiatieven ontplooien om hun eigen netwerk te vergroten en hun wensen te realiseren. Hierdoor helpen zij elkaar ook om vereenzaming te voorkomen.

### **Village to village movement**

En we hoeven daarvoor het wiel niet opnieuw uit te vinden.

Een aantal jaar geleden startte in Amerika de zeer actieve village to village movement en sinds kort hebben we de Amsterdamse Stadsdorpen die ook volgens hetzelfde principe georganiseerd zijn.

Stadsdorpen (en er zijn er inmiddels al 19 in Amsterdam) vormen sociale netwerken om gezamenlijke activiteiten te ondernemen  
Het gaat om modern nabuurschap waarbij leden een beroep kunnen doen op elkaar wanneer reguliere hulp te zwaar of niet direct beschikbaar is.

Het kernwoord daarbij is wederkerigheid; niet altijd van persoon op persoon maar als community: ik zorg nu voor jou en iemand anders zal straks voor mij zorgen.

Je doet iets voor een ander, omdat je weet dat je op een gegeven moment ook iets vergelijkbaars terug kunt en durft vragen.

De leidende principes zijn

- wat je zelf kunt en wilt bijdragen
- op door jou gewenste momenten
- dus niet vast en voor altijd
- voor andere leden en soms voor derden in de buurt
- het gaat om lichte tijdelijke ondersteuning en hulp

En juist door elkaar **wederkerig** te ondersteunen zal er minder afhankelijkheid en verlies van autonomie ontstaan.

### **Netwerk: sociale cohesie en wederzijdse hulp**

Hoewel the village to village movement oorspronkelijk opgezet is als netwerk voor onderlinge hulp zie je bij deze netwerken ook veel sociale cohesie ontstaan tussen de leden. Die ontstaat doordat mensen elkaar tegen komen op thema-bijeenkomsten, excursies en inloopborrels en dan ook dingen samen blijken te gaan doen, zoals naar een museum samen, sporten, wandelen, samen koken en/of eten enz

De lijst is eindeloos en afhankelijk van wie, wat leuk vindt

Door die sociale activiteiten maken mensen weer nieuwe vrienden en zullen ze vervolgens ook weer makkelijker iets voor elkaar doen en zo ontstaat steeds meer cohesie in het netwerk. En de ervaring is ook dat oudere mensen ( die vaak

veel mensen in hun omgeving verliezen) op deze manier weer aansluiting vinden bij jongeren en zich ook beter en actiever gaan voelen.

Maar zo'n netwerk is ook een platform om zaken samen te regelen  
Stadsdorp Zuid bijvoorbeeld spant zich in voor

- goede en betaalbare dienstverlening voor de leden. zoals goede thuiszorg
- Bemiddeling naar professionele vaklieden zoals schilders, loodgieters, klusjesmannen,
- Adressen voor goede en gezonde maaltijden
- enz

### **Waarom gay?**

Uit onderzoek blijkt dat een goed netwerk, gebaseerd is op

- een soort van basisveiligheid,
- op een hoog ons-kent-ons gehalte,
- een gemeenschappelijk gedeelde leefstijl,
- gemeenschappelijke normen en waarden,
- gemeenschappelijke interesses,

en vaak meerdere van deze dingen tegelijkertijd.

Als gay community delen wij al veel van deze zaken met elkaar.

Je ziet dat ook bij de stadsdorpen die vooral ontstaan in relatief homogene en goed opgeleide buurten.

### **Groot én klein**

Ik denk dat de maximale effectiviteit van een roze netwerk een combinatie vraagt van stadsniveau naast buurtniveau.

Op het niveau van de buurt kunnen leden elkaar makkelijk leren kennen en meer voor elkaar gaan betekenen.

En op buurtniveau zou kunnen worden aangesloten bij organisaties als de pinkpostcodes die nu al actief zijn.

Daarnaast kun je op stadsniveau

- de overkoepelende zaken organiseren,
- over diensten onderhandelen
- je naar de politiek organiseren
- enz

### **Hoe vandaag verder?**

Na deze inleidingen is er de mogelijkheid in een kleinere groep over dit onderwerp door te praten aan de hand van een aantal vragen.

Als daar uitkomt dat veel mensen het een goed en levensvatbaar idee vinden, wil ik dat graag met een aantal mensen, na deze bijeenkomst, verder uitwerken. De uitkomsten daarvan kunnen we dan over een tijdje delen met de mensen die aangegeven hebben geïnformeerd te willen blijven.

Tot slot: Mij lijkt de roze wijk een veelbelovende mogelijkheid om met elkaar een groot sociaal netwerk en steunnetwerk te mobiliseren om zo participatiemaatschappijproof verder te leven.

Immers.... it is not where you are going... it is who is by your side

## Doelstellingen van een aantal Stadsdorpen

- Doelstelling: Ervoor zorgen dat buurtbewoners elkaar wat beter leren kennen, waardoor uiteindelijk ook de drempel om assistentie te vragen en te bieden lager wordt.
- Doelstelling: Stadsdorp De Pijp is een netwerkorganisatie voor modern nabuurschap van en voor met name ouderen, die bevordert dat ze zo lang en zo goed mogelijk in hun eigen buurt kunnen blijven wonen en daarbij de regie over hun eigen leven voeren. Een sleutelbegrip daarbij is het bevorderen en versterken van sociale cohesie.
- Doelstelling: Stadsdorp Elsrijk is er voor en door alle inwoners en is volledig onafhankelijk.  
In Stadsdorp Elsrijk staat eigentijds nabuurschap centraal. We willen elkaar in ons stadsdorp beter leren kennen, diensten en kennis uitwisselen en activiteiten organiseren. Met elkaar, voor elkaar en buiten de bureaucratische kanalen om.  
Hoe? Dat staat open en we nodigen u van harte uit daarover mee te denken en mee te praten.  
In ieder geval zijn er al een aantal initiatieven van start gegaan, die we CLUBS noemen. Op onze website vind je daar veel meer informatie over.
- Doelstelling: Stadsdorp Nieuwmarkt is opgezet om de voordelen van een dorp te verbinden aan ons mooie stukje Amsterdamse binnenstad.  
Buurtgenoten leren elkaar er beter kennen en bieden elkaar diensten, activiteiten en hulp. Met elkaar, voor elkaar en buiten de bureaucratische kanalen om. Stadsdorpsgenoten stellen zelf vast wat zij belangrijk vinden of nodig hebben als zij ouder worden en organiseren dat; wie kent de buurt immers beter dan de mensen die er wonen?
- De Jordaan is een fijne buurt om in te wonen en te leven en wij doen dit dan ook al jaren met plezier. Wij willen samen met onze burens iets betekenen voor elkaar en van de Jordaan een nog leefbaardere buurt te maken, voor jong en oud.  
Om dit te bewerkstelligen is er een Stadsdorp Noord Jordaan opgericht, een netwerkorganisatie van Jordanezen dat modern nabuurschap stimuleert en activiteiten met en voor elkaar en de buurt organiseert.  
Te denken valt aan:

- Leuke gesprekken voeren, etentjes, samen kunst, cultuur en lezingen bezoeken, sportactiviteiten
- Je buurman of -vrouw een helpende hand bieden als dit even nodig is
- Tips over betrouwbare vaklieden, zoals installateurs, schilder en klussen delen
- Informatie over veiligheid en lokale overheidsmaatregelen die onze buurt aangaan

#### Wat doen we (activiteiten)

- regelmatig – onder de vlag van ons Stadsdorp – centrale bijeenkomsten aan te bieden; deze bijeenkomsten worden door de leden zelf georganiseerd en gaan over thema's die ons "raken" ;
- in kleinere groepjes activiteiten worden georganiseerd; bijvoorbeeld: samen naar het museum, de film of het theater, samen wandelen of koken etc.
- dat – via onze website ofwel via "aangeboden/gezocht" – mensen met elkaar in verbinding komen zodat goederen en diensten kunnen worden uitgewisseld.