Sociaal en Cultureel Planbureau

Beleidssamenvatting

Doe je mee?! Perspectieven op ‘zinvolle’ participatie

Deelstudie 3: ouderen en participatiebeleid

Henrike Hoogenraad
Lonneke van Kampen

Sociaal en Cultureel Planbureau
Den Haag, oktober 2025

Inhoud

In het kort 3
S.1 Inleiding 4
S.2 Resultaten 6
S.3 Conclusies en implicaties voor beleid 9
Literatuur 15

In het kort

Om maatschappelijke opgaven op een veelheid aan terreinen aan te pakken, wordt van burgers gevraagd om te participeren, om mee te doen in de samenleving. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) doet onderzoek naar participatiebevorderend beleid, zo ook beleid gericht op de participatie van ouderen. Langer Thuis en WOZO zetten (onder andere) in op de participatie van ouderen, met name wat betreft de (informele) zorg en ondersteuning thuis. Daarom zijn deze twee beleidsstukken als casus voor het onderzoek gebruikt.

De overheid doet met haar beleid (Langer Thuis en WOZO) een beroep op ouderen om elkaar 'thuis' in de eigen buurt te ondersteunen in hun hulpvraag. Zo helpen ouderen elkaar langer zelfredzaam te blijven (samenredzaamheid), en is de bedoeling dat zij daarmee langer thuis kunnen blijven wonen. Ook kunnen ouderen zich op andere wijze inzetten ten behoeve van de maatschappij. Deze actieve en betrokken participatie draagt, naast de maatschappelijke winst, ook bij aan de lichamelijke en mentale gezondheid van ouderen zelf. Zo bestaan er verschillende verwachtingen van het nabije sociale netwerk van ouderen. Het beleid rust op een mensbeeld dat sterk neigt naar een rationeel mensbeeld. Er wordt verondersteld dat mensen in de gelegenheid zijn om objectieve keuzes te maken en in staat zijn na te denken over hun (woon)situatie nu en in de toekomst, wanneer (lichamelijke) beperkingen bijvoorbeeld toenemen. En dat ze daar (preventief) naar kunnen handelen om zo aan te sluiten bij de beleidsdoelstelling langer thuis wonen. Daarnaast worden beleidsdoelen in de beleidstekst direct gekoppeld aan voorkeuren van ouderen zelf: ook ouderen willen langer thuis blijven wonen.

Het onderzoek laat ook zien dat ouderen graag participeren, maar wel zelf willen kiezen voor de vorm en mate van hun participatie. Ouderen geven zo zelf vorm aan hun zelf- en samenredzaamheid. Het feit dat het leven beperkt maakbaar is, maakt daarnaast dat 'thuis' en 'de eigen woning' niet voor alle ouderen de positieve connotatie heeft die 'thuis' in beleid krijgt. Dit wordt bepaald door eigen voorkeuren, de levensloop en de huidige context waarin ouderen leven. Participatie staat of valt bij een minimum aan hulpbronnen. Weinig financiële middelen, gebrekkig vervoer of een gebrek aan contacten in de buurt maken participatie moeilijk en hinderen een gevoel van autonomie in de eigen woonomgeving. Kansen, beperkingen, pech en geluk over de levensloop betekenen dat de oude dag maar beperkt maakbaar is. Het idee dat 'een goede oude dag' het gevolg kan zijn van de juiste keuzes over de levensloop, veronderstelt te veel maakbaarheid. Daarnaast blijven ouderen eigen voorkeuren behouden, en zijn ouderen zowel afhankelijk en kwetsbaar als actief en zelfredzaam. De beleidstheorie, gebaseerd op een rationeel mensbeeld, brengt daarmee het risico van over-simplificatie met zich mee. De werkelijkheid is complex, ongelijk, en soms onvoorspelbaar. De beleving van de oude dag is veelal een product van de levensloop.
Tegen deze achtergrond geeft participatie in een ouderengroep ouderen een gevoel van autonomie en verbondenheid, in hun eigen buurt. Ouderen waarderen het toegankelijke, gezellige en intieme contact dat ontstaat of wordt onderhouden in de ouderengroep. Door in te zetten op contact ontstaat er ook ruimte voor wederkerigheid tussen leden van de ouderengroep, al blijft de verstrekte en praktische hulp klein. Kartrekkers zijn onmisbaar voor de verwezenlijking van de ouderengroepen.

S.1 Inleiding

Participatie is een breed begrip dat niet alleen een letterlijke betekenis als 'meedoen' kent, maar juist ook verschuivende betekenissen heeft wanneer het wordt ingezet als beleidsinstrument in het kader van 'participatiebevordering' (Brok 2016; Jager-Vreugdenhil 2011). Gedurende de levensloop zijn er verschillende verwachtingen van een overheid naar haar burgers op wat voor manieren zij participeren, en zo nodig participatievormen combineren. Zo zijn er verwachtingen rondom leren, werken en zorgen, maar ook vrijwilligerswerk of burgerinspraak, die verschuiven naargelang men ouder wordt.

Het combineren van verschillende participatievormen zal als vraagstuk op de beleidsagenda's in de toekomst alleen maar groter worden (Roeters et al. 2021). In de reeks Doe je mee?! Perspectieven op 'zinvolle' participatie onderzoekt het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) op basis van drie deelstudies1 deze spanning: wat zijn nu precies de verschillende perspectieven van overheid en burgers op participatie gedurende de levensloop? Op 'zinvol meedoen'? Wat verwacht de overheid precies van burgers bij het bevorderen van participatie? En wat vinden mensen op wie dat beleid is gericht daar eigenlijk van?

Perspectieven op participatie van ouderen en beleid: aanleiding en relevantie
Deze deelstudie richt zich op de perspectieven op 'zinvolle' participatie van ouderen en beleid gericht op participatie van ouderen.

Door de babyboom volgend op de Tweede Wereldoorlog, en medische en technologische ontwikkelingen sindsdien, worden meer mensen steeds ouder en leven zij steeds langer in een goede gezondheid. We bevinden ons in de lang aangekondigde vergrijzing. Waar in 1992 12% van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder was, gold dit in 2023 voor 20%. De verwachting is dat het aantal mensen van 65 jaar of ouder in 2026 zal zijn toegenomen tot 26% van de Nederlandse bevolking (CBS 2022) en dat het aantal 80-plussers zal toenemen van 5% in 2022 tot 11% in 2060 (Van Campen et al. 2024). Dat mensen vaak fitter ouder worden, zorgt voor een langere periode na de pensioengerechtigde leeftijd waarin mensen keuzes maken over de manier waarop zij hun leven invulling willen geven. Zo kunnen ouderen ervoor kiezen om langer door te blijven werken, zich vrijwillig in te zetten, voor de kleinkinderen te zorgen of te kiezen voor het uitoefenen van eigen hobby's. De levensloop is van invloed op de ervaring van de oude dag, en daarmee ook op participatie en keuzes hieromtrent van ouderen. Deze keuzes rondom participatie bestaan zo ook in relatie tot de maatschappelijke en beleidscontext.

In de huidige context van vergrijzing, krapte op de arbeidsmarkt en tekorten in de zorgsector is het beleidsmatig en vanuit een maatschappelijk perspectief van belang dat ouderen op verschillende manieren meedoen. Vanuit dit perspectief kan de participatie van ouderen verschillende vormen aannemen. Het gaat om waar mogelijk langer doorwerken, maar ook om participatie door het oppakken van vrijwilligerswerk, mantelzorgen en/of voor de kleinkinderen zorgen. Zo gaat meedoen over zo lang mogelijk actief blijven. Actief blijven zou, vanuit de beleidstheorie, daarnaast ook bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van ouderen, waardoor de zorgvraag zou afnemen. Daarnaast wordt vanuit beleid van ouderen verwacht dat zij zo lang mogelijk zelfstandig – met hulp van naasten en middels technologische innovaties – langer thuis blijven wonen, om zo de druk op het formele zorgstelsel te verminderen. Niet alleen zouden ouderen zelf meer op informele hulp

1 De eerste deelstudie richt zich op de levensfase met jonge kinderen en kinderopvang als participatiebevorderend instrument. De tweede deelstudie richt zich op jongerenparticipatiebeleid Maatschappelijke Diensttijd als participatiebevorderend instrument. Deze zijn te vinden op scp.nl.

kunnen leunen, actieve ouderen blijven ook actief door zelf informele hulp te bieden. Dat zorgt ook weer voor het tegengaan van eenzaamheid onder ouderen.

In dit onderzoek wordt het beleidsperspectief op zinvolle participatie van ouderen uiteengezet en naast het perspectief van ouderen zelf gelegd. Ook wordt er gekeken naar waar en hoe deze perspectieven al dan niet schuren. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt dan ook:

Hoe verhoudt de inzet vanuit de overheid gericht op de bevordering van participatie van ouderen – bezien vanuit Langer Thuis en het programma Samen Ouder Worden – zich tot hun eigen zienswijzen en gedragingen en wat zij als zinvolle participatie ervaren?

Casus ouderenparticipatiebeleid: Langer thuis en Samen Ouder Worden

Voor deze casus is op zoek gegaan naar beleid gericht op het bevorderen van specifiek de participatie van ouderen, waarbij dergelijke participatie direct tot uiting komt in de praktijk.[2] Om een casus te selecteren, is gekeken naar aanwezige programma's en activiteiten in uitvoering, exclusief voor ouderen, die vanuit de landelijke overheid gefinancierd worden.3 Daar kwam het programma Samen Ouder Worden uit. Samen Ouder Worden wordt uitgevoerd op initiatief van Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV) in samenwerking met (vrijwilligers)organisaties en in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Doelen van het programma Samen Ouder Worden zijn onder andere bijdragen aan 'zinvol ouder worden' en participatiebevordering van ouderen. Voor Samen Ouder Worden is aansluiten bij de (participatie)wensen van ouderen belangrijk. Daarom wordt er ingezet op samenwerkingsverbanden tussen ouderen, vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, gemeenten en beroepskrachten in zorg en welzijn. Daarnaast staat de vrijwillige bijdrage centraal binnen Samen Ouder Worden. De vrijwillige bijdrage ter ondersteuning van ouderen, maar ook vanuit ouderen zelf. Samen Ouder Worden wordt uitgevoerd op verschillende locaties in Nederland. Op iedere locatie is de lokale context van invloed op de vorm en aanpak van Samen Ouder Worden.

Samen Ouder Worden is onderdeel van centraal overheidsbeleid. Het programma is tot stand gekomen onder Langer Thuis in 2018 en kreeg in 2023 een doorstart onder WOZO.4 Daarom is in de context van dit onderzoek gekozen voor een beleidsanalyse van Langer Thuis en WOZO.

Aanpak

In deze publicatie gaan we in op de ervaringen van ouderen die deelnamen aan Samen Ouder Worden in relatie tot participatie, en ook op de contexten waarin zij keuzes maken en hun leven inrichten. Die contexten bieden we via een reconstructie van beleid ten opzichte van ouderen, zorg en wonen, vanuit het perspectief van participatie, vanaf 1945 tot op heden. Daarnaast bieden we een analyse van Langer Thuis en WOZO. In deze blik op beleid wordt ook, waar relevant, de maatschappelijke context meegenomen. Hier leggen we de perspectieven van ouderen op participatie naast: hoe bezien zij participatie? Hoe ervaren zij participatie middels hun deelname aan ouderengroepen? Wat is hun ervaring van langer thuis? Vervolgens komen we tot handelingsperspectieven voor participatiebeleid gericht op ouderen.

---

2 Dat er vanuit beleid ingezet wordt op meer participatie van burgers, en dus ook van ouderen, of in ieder geval zoveel mogelijk, is in de huidige context van vergrijzing wel duidelijk. Maar expliciet participatiebeleid voor ouderen, zoals dat voor jongeren bestaat onder bijvoorbeeld de noemer Maatschappelijke Diensttijd, dat bestaat niet voor ouderen. En omdat ouderen pensioengerechtigd zijn, hebben zij geen plicht om te participeren op de arbeidsmarkt, zoals de ouders van jonge kinderen uit deelstudie 1.

3 Doel van het onderzoek is namelijk de analyse van beleidstekst omtrent ouderen en hun participatie, en de analyse van wat deze participatie betekent voor ouderen in de praktijk.

4 De toekomst van WOZO was tijdens de uitvoering van het onderzoek voor dit rapport onduidelijk, vanwege een kabinetswijziging. Wel werd duidelijk dat er onder kabinet-Schoof zou worden voortgebouwd op de activiteiten die onder het WOZO-programma zijn opgestart (waaronder dus Samen Ouder Worden). Een hoofdlijnenakkoord voor de ouderenzorg ontbrak nog, maar dit werd wel ontwikkeld.

We maken gebruik van een literatuurstudie, een discoursanalyse en etnografisch onderzoek, inclusief diepte-interviews en groepsgesprekken. Deze verschillende methoden bieden gezamenlijk een vollediger beeld van de interactie tussen de structuren waarin individuen zich bevinden, en hoe en in welke mate mensen zich daarin kunnen bewegen. Deze inzichten helpen om genuanceerd beleid te formuleren dat aansluit bij de leefwerelden van mensen zelf, om zo effectief zijn doel te bereiken.

Leeswijzer

In deze beleidssamenvatting schetsen we eerst de resultaten van het onderzoek. We delen de hoofdpunten van de reconstructie ten opzichte van ouderen en participatiebeleid, de analyse van het (Langer Thuis en WOZO) beleidsdiscours en het etnografisch onderzoek bij ouderengroepen. Hierop volgen de conclusies van het onderzoek en de gerelateerde handelingsperspectieven voor beleid.

S.2 Resultaten

Hoe hebben ideeën en beleid omtrent ouderen en participatie zich ontwikkeld in de afgelopen 75 jaar?

Door middel van een literatuurstudie is in hoofdstuk 2 van het rapport inzicht verkregen in hoe ideeën en beleid omtrent ouderen en participatie zich ontwikkeld hebben in de afgelopen 75 jaar. Zo laten we zien hoe het denken over de inrichting van formele en informele zorg, ouderdom, en ouderenparticipatie door de jaren heen zijn veranderd. Door een globaal overzicht te geven van de beleidsgeschiedenis, zijn we in staat een aantal rode lijnen te herkennen, zoals een terugkerende discussie over wat de juiste plek is om zorg te ontvangen en wie die zorg moet leveren.

In eerste instantie (vanaf de jaren 50/60) wordt vooral ingezet op een professionalisering van de intramurale ouderenzorg middels een grotere overheidsbemoeiing, onder andere naar aanleiding van berichtgeving over wantoestanden. In diezelfde periode wordt ouderenzorg steeds meer geformuleerd als overheidstaak en wordt de rol van formele zorg vergroot. Daarmee gingen ook belangrijke financiële veranderingen gepaard, zoals de introductie van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ), waarmee de zorg voor ouderen (en voor chronisch zieken en mensen met een beperking) een taak voor zorgprofessionals werd. Een andere belangrijke verandering is de toenemende mate van aandacht voor een psychologisch en sociaal perspectief op ouderdom, als toevoeging aan het voorheen dominante medische perspectief.

Vanaf de jaren 70 is een belangrijke verschuiving gaande die ook een rode draad vormt met de beleidsdoelstellingen en het discours van Langer Thuis en WOZO. Vanaf dan wordt steeds meer ingezet op het vergroten van de zelfstandigheid van ouderen, ook door in te zetten op emancipatie en integratie van ouderen. Dan speelt ook al het idee dat daarmee (zorg)kosten bespaard kunnen worden, omdat de gedachtegang ontstaat dat zorg aan huis goedkoper is en daarmee de zorgbehoefte van ouderen moet worden teruggedrongen. Ook verandert de visie op wat wel of geen overheidstaken zijn. Daarnaast wordt van de maatschappij en het maatschappelijke middenveld meer verwacht op het gebied van zorg voor ouderen. En daarbij worden ouderen zelf aangespoord tot een mentaliteitsverschuiving; van hen wordt verlangd om langer actief te blijven, sociaal contact te onderhouden en eventueel nieuwe sociale contacten op te zoeken. Later, in de jaren 10 van deze eeuw, zien we een vergelijkbaar discours ook weer terug in de introductie van de participatiesamenleving. Deels is deze verschuiving ook het resultaat van een bredere kritiek op de eerdere institutionalisering van de zorg; dat werd gezien als een paternalistische houding onder zorgprofessionals. Echter beschrijven we ook dat er achter deze verschuiving ook financiële doelstellingen lagen, en speelt de ontwikkeling van marktwerking in de zorg een belangrijke rol in de veranderende inrichting van ouderenzorg.

Active ageing, een term die opkomt in de jaren 90, gaf richting aan die verschuivende visie op ouderdom, en werd vooral op Europees niveau invloedrijk. Active ageing richt zich op het stimuleren van gezondheid, zelfstandigheid en participatie van ouderen. Politici, beleidsmakers en wetenschappers werken met active ageing aan hun visie op goed ouder worden. Grotendeels sluiten de beoogde doelstellingen van active ageing aan bij de verschuiving binnen Nederlands beleid: het zet een perspectief op ouderdom centraal dat een continuerende participatie onder ouderen wil bewerkstelligen. Een visie op ouderdom dus waarin de latere fases van het leven voortvloeien uit de werkende fase, in plaats van daar een breuk mee te maken. Daarnaast leunt active ageing ook op de introductie en ontdekking van de derde levensfase waarin participatie nog steeds centraal zou moeten staan en ouderen nog (grotendeels) zelfstandig zouden moeten zijn. Vanuit dit perspectief bestaat tevens het streven om deze fase langer uit te rekken en daarmee later in de vierde levensfase te komen. Een dergelijk discours gaat bijvoorbeeld ook samen met een vergrote inzet op preventieve gezondheidszorg. De afgelopen jaren ontstaan er binnen dit discours verschillende standpunten en daaruit voortvloeiende beleidsmaatregelen. Deze verschillen in de mate waarin wel of geen aandacht is voor de (sociale) omgeving van het individu en de mate waarin ouderen in staat worden gesteld om zelfstandig te blijven of worden door die omgeving.

Welke beleidsassumpties en (stille) ideologieën liggen ten gronde aan het huidige ouderenparticipatiebeleid?
Op basis van een discoursanalyse is in hoofdstuk 3 van het rapport uiteengezet welke beleidsassumpties en (stille) ideologieën ten gronde liggen aan de beleidsprogramma's Langer Thuis en WOZO. 5 Daarmee wordt ook ontwikkeling van het beleidsdiscours waartoe Samen Ouder Worden zich verhoudt inzichtelijk. Beide beleidsprogramma's hebben als doelstelling om te zorgen dat ouderen langer in staat zijn thuis te blijven wonen, langer zelfstandig blijven, en op verschillende wijzen betrokken blijven bij de samenleving. Hoewel er overeenkomsten zijn tussen de programma's, is er toch ook een aantal belangrijke verschillen tussen de discoursen van Langer Thuis en WOZO te herkennen.

Allereerst toont de analyse de specifieke invulling van 'thuis' binnen Langer Thuis. Thuis wordt voornamelijk genoemd in associatie met positieve gevoelens: thuis als de vertrouwde en bekende omgeving. De noodzaak voor ouderen om langer thuis te wonen, wordt enerzijds geformuleerd als een financiële noodzaak, een noodzaak vanuit het arbeidsmarktkraptevraagstuk en een gevolg van vergrijzing. Anderzijds wordt het geformuleerd als een vorm van mimetische politiek (zie § 3.2.1). De doelstellingen van Langer Thuis worden vooral gepresenteerd als vanzelfsprekend voortvloeiend uit de 'wensen van ouderen'. In het hoofdstuk beschrijven we dat hoewel een significant aantal ouderen de wens om langer thuis te wonen waarschijnlijk deelt, dit niet betekent dat ervan uit kan worden gegaan dat er onder ouderen ook draagvlak is voor daaraan gekoppelde beleidsdoelen (zoals besparingen op de zorg). Of dat zij vanwege verschillende factoren en omstandigheden kunnen voldoen aan de verwachtingen die deze doelen van hen scheppen.

Binnen Langer Thuis en later ook WOZO wordt een steeds pro-actievere rol van ouderen verwacht. Van ouderen wordt verwacht dat ze eerder nadenken over hun woonsituatie, dat ze zich beter voorbereiden op toekomstige kwetsbaarheden, dat ze hun woning toegankelijk maken voor de toekomst, en dat ze een sociaal netwerk onderhouden waar zij op terug kunnen vallen. In beide beleidsprogramma's worden verwachtingen geplaatst op dat sociale netwerk, vanuit het idee dat daarmee de zorgvraag en dus de kosten voor professionele zorg verkleind kunnen worden. En dat die zorgvraag aan zou sluiten bij de eerdergenoemde wensen van ouderen. Bij WOZO wordt echter een stuk explicieter gesproken over participatie, en worden grotere verwachtingen geplaatst op het rationele handelen van ouderen dan bij Langer Thuis. We relateren deze verwachtingen aan een rationeel mensbeeld. Bij WOZO worden ook andere gerelateerde termen gebruikt, waaronder

5 Voor de discoursanalyse is een aantal beleidsstukken geselecteerd, de selectie hiervan wordt toegelicht in paragraaf 3.1.

geefkracht en samenredzaamheid. In de beleidsstukken van Langer Thuis werd al geschreven over meedoen met de samenleving, maar niet met de term participatie. We merken daarbij onder andere op dat er op relatief transactionele wijze wordt gekeken naar participatie, namelijk dat participatie van ouderen haaks staat op wat zij van de samenleving vragen (wat betreft zorg en ondersteuning). Anderzijds zouden we dat ook kunnen zien als een vraag om solidariteit. Het risico dat we in het hoofdstuk beschrijven, draait om het voorkomen dat die solidariteit beperkt wordt tot individuele verantwoordelijkheid, en dat ouderen die hier niet aan kunnen voldoen daardoor minder hulp ontvangen. Ook merken we op dat gegeven het gebrek aan andere vormen van overheidssturing – zoals financiële gevolgen voor non-participatie die er wel zijn voor mensen die onder de participatiewet vallen – er des te meer sprake is van een moreel appèl.

Wat betekent ouderenparticipatie binnen de Langer Thuis-/Samen Ouder Worden-context in de praktijk?
Vervolgens besteden we in hoofdstuk 4 aandacht aan de beleving van participatie onder ouderen. We doen dit middels de etnografische methode participerende observatie. De SCP-onderzoeker sloot een aantal weken aan bij twee verschillende ouderengroepen. Deze werden (mede)gefinancierd vanuit Samen Ouder Worden en Langer Thuis. Aanwezig zijn bij de verschillende ouderengroepen hielp om inzicht te krijgen in participatie binnen de context van de hiervoor genoemde beleidsverwachtingen.

Het onderzoek laat zien dat Samen Ouder Worden wensen van beleid wat betreft de informele hulp in de buurt – in dit rapport omgezet naar termen als samenredzaamheid en geefkracht – verbindt aan de wensen van ouderen zelf. Wat opvalt is dat enerzijds beleid grote verwachtingen lijkt te hebben van de informele netwerken van ouderen, waarbij actief ouder worden, vrijwilligerswerk, positieve gezondheid en preventie gebruikte concepten zijn. Anderzijds hebben de ouderengroepen voor ouderen zelf een compactere, maar niet minder belangrijke, betekenis. Meedoen met de ouderengroep brengt hen gezelligheid, samenzijn, (luchtige) vriendschap en betrokkenheid; dit noemen wij toegankelijke gezelligheid. Uit deze toegankelijke gezelligheid kan vertrouwen en lichte hulp ontstaan. Geefkracht wordt in de context van Samen Ouder Worden gezien als (meedoen en onderdeel uitmaken van) gemeenschap. Gezelligheid is een specifieke invulling van de beleidsterm samenredzaamheid. Ouderen sluiten aan bij de ouderengroepen als deelnemers in plaats van hulpvragers of aanbieders van hulp. Zij hebben hun kwetsbaarheden en hun krachten, waren zelfredzaam en (in verschillende mate) hulpbehoevend.

Ook blijkt dat er voorwaarden bestaan voor het meedoen aan een ouderengroep. Overeenkomsten tussen deelnemers zijn belangrijk, net als moed om mee te durven doen. Daarnaast zijn verschillende middelen nodig voor de groepen om te bestaan, zoals een plek en een kleine financiële bijdrage of subsidie. Kartrekkers blijken een essentiële rol te spelen als het gaat om het faciliteren van relationele en praktische voorwaarden. Participeren in een ouderengroep kan bijdragen aan (het hechter maken van) een informeel netwerk in de buurt. Terwijl ouderen met hun kartrekkers veel zelf organiseren, blijkt dat het bouwen of onderhouden van het informele netwerk niet alleen de verantwoordelijkheid van individuen is. Beleid kan ontmoetingen faciliteren, maar ook tegenwerken. Voor respondenten vormde de in hun ogen afwezige overheid een bron voor cynisme.

In hoeverre sluit participatie via Langer Thuis/Samen Ouder Worden aan bij perspectieven van ouderen op (zinvolle) participatie en ook hun ervaringen met maatschappelijke in- en uitsluiting?
Uit interviews en groepsgesprekken blijkt dat de levensloop – die de basis vormt voor structurele ongelijkheden – van invloed is op de ervaring van de oude dag en keuzes van ouderen met betrekking tot participatie die zij zelf als zinvol ervaren. Hoofdstuk 5 laat zien dat net als beleid, ook de ouderen waarde hechten aan sociale relaties met anderen en contact onderhouden waar en hoe ze kunnen en willen. Ook participeren de respondenten volop, door het beoefenen van hobby's, vrijwilligerswerk en de zorg voor anderen. Ze zijn zo onderdeel van de relationele plek waar beleid

over spreekt. Het onderzoek laat daarnaast zien dat ouderen graag zelf hun participatie invulling geven, en dat sturing vanuit de overheid niet zozeer tot meer participatie zal leiden. Terwijl participatievormen en voorkeuren van ouderen vaak aansluiten bij beleid, kunnen er ook verschillen in voorkeuren bestaan, en kan de context ervoor zorgen dat participatie zoals beleid deze graag beziet, niet mogelijk is voor ouderen. Niet iedereen voelt zich even thuis in de buurt of in de eigen woning, heeft sociale contacten nabij, of familieleden die hulp kunnen bieden. Er zijn verschillen te zien naar gender, sociaal-economische status, familiesituatie en migratieachtergrond. Ook zijn er verschillen tussen stad en platteland.

Terwijl respondenten sociale participatie en relaties als waardevol zien, blijkt er een verschil te bestaan tussen intieme relaties met familie en vrienden, en relaties op basis van een hulpvraag en zonder intimiteit. De intieme relaties zijn van existentiële waarde voor respondenten, en het zijn ook mensen binnen deze relaties die hulp als vanzelfsprekend vragen en aanbieden. Niet alle respondenten beschikken over dergelijke intieme contacten. Dit komt door zowel levenservaringen als migratie en het huwelijk, maar ook door het overlijden van geliefden, en daarmee door pech en onvermijdelijkheden. Nieuwe vertrouwelijke relaties opbouwen, blijkt niet altijd even makkelijk.

Structurele ongelijkheden zijn van invloed op de positie van ouderen ten tijde van de oude dag, en op de beleving ervan. Zo maakt bijvoorbeeld de traditionele rolverdeling binnen het heterohuwelijk dat vrouwen meer informele contacten in de buurt genieten, maar tegelijkertijd financieel afhankelijk zijn van hun echtgenoot. Migrantenouderen hebben te maken met transnationale sociale banden en familierelaties en soms een gebroken arbeidsloopbaan en onvolledig pensioen/AOW. Dorpsbewoners hebben in vergelijking met stadsbewoners minder toegang tot voorzieningen en de bijbehorende sociale relaties en participatiemogelijkheden in de buurt. De data laten zien dat het beschikken over ruim voldoende financiële middelen zelfredzaamheid faciliteert. Daarmee kan de beleidsopdracht samenredzaamheid meer een aangelegenheid worden voor mensen die niet beschikken over (ruim) voldoende financiële middelen om hulp in te kopen.

De ongrijpbaarheid van het leven en het onvermijdelijke einde komen tot slot naar voren uit de verhalen van de respondenten. Terwijl zij door het leven heen participeerden wat zij konden, onder andere door hun pogingen om de beste keuzes te maken in soms lastige omstandigheden, ontkwamen ze niet aan pech, verdriet, verlies of leed. Deze ervaringen laten zien dat er grenzen zitten aan actief en zelfredzaam ouder worden. Ook illustreren deze verhalen dat ouderen zowel kwetsbaar en afhankelijk als zelfredzaam en actief kunnen zijn.

S.3 Conclusies en implicaties voor beleid

De waardering van en behoefte aan gemeenschap en zelfredzaamheid van ouderen komen overeen met de beleidstermen geefkracht en samenredzaamheid. Dat zagen we specifiek terug in hoofdstuk 4, waar de ouderengroepen (onder andere) vanuit Samen Ouder Worden-subsidie werkten aan het vergroten van samenredzaamheid en geefkracht. Tegelijkertijd laat dit onderzoek zien dat de invulling van samenredzaamheid en geefkracht van beleid schuurt met die van ouderen in de context van Samen Ouder Worden. Vanuit beleid blijkt er een meer economisch, utilitair perspectief te bestaan op hoe ouderen zelf in hun eigen buurt langer thuis kunnen wonen. Daarmee worden sociale contacten als middel ingezet om zelfredzaamheid – 'samenredzaamheid' – te verwezenlijken. Deze visie op samenredzaamheid en geefkracht verschilt van de leefwereld van ouderen, waarbij (intieme) sociale relaties niet altijd vanzelfsprekend of logisch zijn, wel ook juist emotioneel en relationeel zijn, en niet kostenbesparend hoeven te zijn, althans niet in hun opzet of doel. Ook blijkt dat sociale relaties niet zo maakbaar zijn als waar beleid wellicht vanuit gaat. En waar ze wel bestaan, bieden ze vaak niet de informele hulp waar beleid op hoopt. Tot slot genieten ouderen graag een

bepaalde mate van keuzevrijheid wat betreft sociale relaties: niet ieder mens hoeft een kennis, vriend of hulpbron te worden.

Daarnaast blijkt dat, waar beleid de derde levensfase beziet als een continuatie van de tweede levensfase, ouderen hun latere leeftijd als continuatie én breuk ervaren. Het beleidsdiscours illustreert een visie op de derde levensfase als een periode waarin individuen (onbetaald) blijven werken, ofwel zich maatschappelijk blijven inzetten. In deze periode zijn zij fit, actief en betrokken. Het is vanuit dit beleidsperspectief dat individuen in de vierde levensfase (zwaar) zorgbehoevend worden en zich als het ware terugtrekken van hun maatschappelijke inzet. Contrasterend laat het perspectief van ouderen zelf juist een combinatie van terugtrekken en actief blijven zien. Daarbij blijkt een verminderde maatschappelijke participatie vanzelfsprekend te zijn, niet alleen omdat het lichaam minder kan of de geest minder durft, maar ook in hedonistische zin: de laatste jaren mogen ook aangenaam zijn en naar eigen behoefte worden ingevuld. Zo blijkt ook dat tegenstellingen tussen de actieve, fitte en betekenisvolle derde fase, en de hulpbehoevende en kwetsbare vierde levensfase niet helemaal hoeven aan te sluiten bij de ervaringen van mensen zelf (zie ook Blonk 2021; Laceulle en Baars 2014).

Tegelijkertijd bestaat er een risico voor ouderen zelf, wanneer ze niet 'meedoen' (vanwege verschillende omstandigheden of vanuit andere beweegredenen) met de invulling van 'thuis' zoals gedefinieerd door beleid, dus door het opbouwen van een netwerk in de buurt. Dat zou namelijk kunnen betekenen dat er geen hulp aanwezig is, ook op het moment dat er wel een behoefte aan hulp bestaat wanneer ouderen nog als fit genoeg gezien worden en daarom niet in aanmerking komen voor formele hulp. Daarnaast is er, omdat alternatieven voor langer thuis wonen haast niet aanwezig zijn, in de huidige context weinig sprake van keuzevrijheid voor ouderen wat betreft hun participatie 'thuis' en sociaal contact; met name voor ouderen die hulp niet kunnen inkopen. De respondenten creëerden onder andere een thuis via het sociale contact van de ouderengroep, maar er was ook een voorbeeld van een respondent die liet zien dat het gebrek aan een sociaal netwerk een relatief eenzame ervaring teweegbrengt. Bovendien hoeft langer thuis in eigen huis niet zaligmakend te zijn en kan het afdoen aan een gevoel van autonomie. Denk bijvoorbeeld aan de voorkeur voor een woongroep, waarin een van de ouderen een veilige en sociale thuishaven zag.

Handelingsperspectieven

Aan de hand van twee thema's en de bevindingen uit dit onderzoek dragen we handelingsopties aan. Deze opties bevatten kennis, aandachtspunten en kansen waarmee doelen van beleid – het creëren en onderhouden van een informeel netwerk in de buurt – productiever kunnen landen in en aansluiten bij de dagelijkse realiteit van mensen zelf.

Thema 1: geefkracht, samenredzaamheid en 'toegankelijke gezelligheid'

Ouderen maken graag zelf keuzes wat betreft hun sociale participatie en het bieden van hulp. Ook blijkt dat mensen al volop helpen, sociaal contact genieten, of pogen dergelijk intiem contact te ontwikkelen. Dit doen zij zonder directe sturing vanuit de overheid. Intiem en horizontaal sociaal contact is voor individuen van emotionele waarde en levert verbondenheid, cohesie en in beperkte mate ook een informeel hulpnetwerk in de buurt op. Dergelijk contact wordt anders ervaren dan contact dat vooral gericht is op een hulpvraag. Ouderengroepen en kartrekkers creëren de 'toegankelijke gezelligheid' waar ouderen intiem en horizontaal contact kunnen vinden en ervaren.

a) Mensen willen elkaar wel helpen, maar niet de hele tijd

Ouderen zijn in feite tot op zekere hoogte al samenredzaam en beoefenen op eigen initiatief een zekere mate van geefkracht. Hun participatie komt al overeen met de wens vanuit beleid om in de buurt voor elkaar zorgen, te normaliseren. Tegelijkertijd kiezen ouderen ervoor om ook op andere manieren hun leven vorm te geven, zij begrenzen hun hulp en contact ook.

Ouderen bieden anderen actief hulp, maar er zitten ook grenzen aan de hulp die ouderen willen geven. Houd bij het nadenken over zorg en ondersteuning rekening met de grenzen aan geefkracht.

b) Ouderengroepen creëren toegankelijke gezelligheid en lichte hulp

Het beoefenen van samenredzaamheid en geefkracht is een relationele en emotionele opdracht. De waarde van relaties en emoties blijkt ook uit de omschrijving van thuis in beleid: een plek van goede langdurige relaties in de buurt en een vertrouwde omgeving. Het onderzoek liet zien dat intieme relaties als erg waardevol worden beschouwd door respondenten. Maar relaties zijn niet vanzelfsprekend en ze ontstaan niet zomaar. Intieme relaties zijn waardevol in zichzelf. Ook is de relatie bepalend voor het al dan niet oppakken van een hulpvraag. De existentiële waarde van intieme relaties, en daarmee kleinschaliger gezellig contact, zoals de gesprekken met respondenten lieten zien, wordt in het beleid nauwelijks erkend. Voor beleid zou de druk op de formele zorg verminderen door mensen meer aanspraak te laten maken op hun informele netwerk. Maar het is dus niet zo vanzelfsprekend voor mensen zelf, omdat dergelijke relaties niet altijd bestaan, en omdat relaties niet bestaan of ontstaan omwille van een hulpvraag.

Dit onderzoek laat ook zien dat ouderen de ouderengroepen waaraan zij deelnamen waarderen, omdat het hen toegankelijke gezelligheid biedt. En daarmee ook luchtig en intiem contact, aanspraak, routine en (onderhoud van) een informeel netwerk. De toegankelijke gezelligheid en intieme relaties zorgen voor een gevoel van verbinding en emotioneel welzijn. Dit gevoel van verbondenheid, erkenning en vertrouwen kan een basis vormen waar vanuit hulp en een gevoel van gemeenschap ontstaat. Daarmee is waardevol contact inherent aan het gesprek over informele hulp als oplossing voor maatschappelijke problemen. Door in te zetten op contact worden ouderen indirect geholpen, en tegelijkertijd maatschappelijke uitdagingen aangepakt. Het faciliteert immers verbondenheid en cohesie en draagt daarmee ook bij aan het tegengaan van eenzaamheid. Maar niet alle ouderen hebben evenveel toegang tot een informeel netwerk of gezelligheid; zowel de levensloop als de context waarin zij zich bevinden, hebben invloed op dergelijke toegang.

Beleid kan de ontwikkeling van het sociale netwerk van ouderen (tot op bepaalde hoogte) ondersteunen door initiatieven voor ouderengroepen te faciliteren en stimuleren.

De overheid doet dit al, bijvoorbeeld door Samen Ouder Worden gelden te verstrekken. Belangrijk blijft wel om na te gaan in hoeverre dergelijke ouderengroepen bestaan in de verschillende buurten, wijken en gemeenten in Nederland, waar wel ondersteuning wordt geboden, en welke plekken juist meer ondersteuning zouden kunnen gebruiken. Tegelijkertijd nadert het 'ravijnjaar 2026', vanaf wanneer gemeenten te maken krijgen met minder inkomsten vanuit het Gemeentefonds, en daardoor financiële keuzes zullen moeten maken. Waar toegankelijke gezelligheid voor ouderen begrijpelijkerwijs niet een topprioriteit hoeft te zijn voor gemeenten, laat dit rapport zien dat het existentiële aspect van contact een investering waard is. Juist door het communitarisme dat het teweeg kan brengen, en daarmee als de wortels van oplossingen voor maatschappelijke opgaven geldt en als preventiemiddel gezien kan worden. Daarnaast blijft de vraag bestaan of het welzijn van burgers niet een beleidsdoel op zich kan zijn, evenals een maatschappelijke opbrengst in zichzelf.

Kortom, ouderengroepen bieden toegankelijke gezelligheid, en beantwoorden in beperkte mate de hulp of zorgvraag van ouderen. Een utilitair of economisch perspectief op contact, waarbij contact als middel wordt gezien om het doel van informele hulp te verwezenlijken, is onvolledig. Hiermee wordt de kracht van contact gereduceerd en past de beleidsvisie op samenredzaamheid en geefkracht niet bij invullingen van de termen van ouderen.

Contact zien als doel biedt ruimte voor zingeving, verbondenheid en gezelligheid, wat een winst op zich is. Vanuit daar kan als bijvangst ook informele (lichte) hulp ontstaan.

c) Kartrekkers zijn onmisbaar

Beleid kan inzetten op samenredzaamheid door het toegankelijk(er) maken van contact, waarbij aandacht voor kartrekkers onmisbaar is. Het onderzoek laat zien dat de inzet van kartrekkers essentieel is in het vormen van de groep. Door de kartrekkers krijgen ouderen toegang tot gezelligheid en daarnaast spelen zij een rol in de bepaling van de sfeer binnen de groep (zie ook Blonk et al. 2023).

Wanneer samenredzaamheid van ouderen het doel, is, kan beleid de ontwikkeling van het sociale netwerk van ouderen (tot op bepaalde hoogte) ondersteunen door de initiatieven van kartrekkers te faciliteren en stimuleren.

Een van de doelen van Samen Ouder Worden is om de verantwoordelijkheid voor ouderengroepen te verdelen onder meerdere leden van de ouderengroep. Toch laat het onderzoek zien dat kartrekkers blijven bestaan. Om kartrekkers te behouden kan er goed aan gedaan worden om na te gaan wat mensen nodig hebben om de vrijwillige taak van kartrekker op zich te nemen. Het onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat kartrekkers een eigen lokaal netwerk hebben dat ze via hun werk of privéleven hebben opgebouwd en dat ze inzetten voor de ouderengroep. Ook hebben de kartrekkers (een beetje) tijd en ruimte in hun privéleven om deze taak op zich te nemen. Tegelijkertijd weten we dat de overheid mensen in de werkende fase graag meer aan het betaalde werk ziet (Vliek et al. 2023). De vraag rest dan in hoeverre dergelijke beleidskeuzes en wensen, meer betaald werk én meer vrijwilligerswerk, schuren of behapbaar kunnen blijven voor mensen.

Thema 2: keuzes in ouder worden

De beleidstheorie, gebaseerd op een rationeel mensbeeld, brengt het risico van oversimplificatie met zich mee. De werkelijkheid is complex, ongelijk en soms onvoorspelbaar. Dat mensen niet de keuzes maken waar de overheid met haar beleid op hoopt, betekent daarom niet automatisch dat ze niet betrokken zijn of niet mee willen werken: soms bestaat daar geen mogelijkheid toe, of soms hebben ze net even andere ideeën over de invulling van, in dit geval, ‘thuis’.

a) Structurele ongelijkheden beïnvloeden participatie

Structurele ongelijkheden, bijvoorbeeld op basis van gender, klasse of etniciteit, waarmee mensen door het leven heen te maken krijgen, kunnen binnen het gesprek over ouderen en hun participatie meer aandacht krijgen.

Door ongelijkheden die de levensloop mede vormgeven, mee te nemen, te verminderen of zelfs te verhelpen, zullen toekomstige ouderen beter in staat zijn een goede, zelfredzame en samenredzame oude dag te verwezenlijken.

Denk bijvoorbeeld aan de zorg voor kinderen, waar moeders vaker tijd en energie in stoppen dan vaders, en die ook van invloed is op andere vormen van participatie (Vliek et al. 2023). Participatie over de levensloop, zo liet ook dit onderzoek zien, is inherent gegenderd, en dit heeft in de context van Langer Thuis en WOZO invloed op participatie ten tijde van de oude dag. Voor onze vrouwelijke respondenten die moeder zijn, was het eigen netwerk in de buurt vanzelfsprekender dan voor mannelijke respondenten die buitenshuis werkten.

Een ander concreet voorbeeld is hoe de migratiegeschiedenis samen kan hangen met arbeidsverleden en hoe dit bij ouderen voor financiële ongelijkheden kan zorgen. Zo hebben migrantenouderen soms geen recht op een volledig AOW, omdat zij niet voldoende werkende jaren in Nederland hebben vervuld. Mensen zonder migratieachtergrond hebben deze ervaringen niet. Dit

beleid kent een logica: men ontvangt AOW op basis van het aantal gewerkte jaren. Door de ongelijke uitgangsposities van de ontvangers kan de uitwerking voor individuen én vanuit een maatschappelijk perspectief schuren met het doel vanuit Langer Thuis en WOZO, namelijk zelfredzame ouderen die langer thuis wonen. Sommige ouderen met een migratieachtergrond hebben hier een onvoorziene achterstand. Wanneer beleid een zeker beroep wil doen op (de toekomstige) ouderen in het kader van zorg en participatie, is het voorwaardelijk om een ondergrens aan zorg en ondersteuning aan te blijven houden en te garanderen.

> ***Als beleid samenredzaamheid en geefkracht ook van de huidige groep ouderen vraagt, is het belangrijk om oog te hebben voor beperkingen in hun sociale en fysieke leefomgeving die dergelijke zelfstandigheid obstrueren en om vervolgens voldoende ondersteuning te blijven bieden.***

b) Participatie-keuzes en wensen van ouderen zijn divers

Daarnaast laat het onderzoek zien dat mensen verschillende ideeën en idealen hebben als het gaat om de invulling van de oude dag, en daarmee wat betreft 'thuis' en de aanverwante sociale participatie. Zoals beleid zelf ook benoemt, *de* oudere bestaat niet.

> ***Om het welzijn van individuen én ouderenparticipatie als maatschappelijk doel te faciliteren is het raadzaam om in de ontwikkeling van beleid de diversiteit van de groep ouderen, en van hun wensen, als uitganspunt te nemen.***

De respondenten van dit onderzoek participeerden volop. De mogelijkheid om zelf ook aan participatie invulling te kunnen geven, blijkt belangrijk te zijn voor mensen. Het onderzoek laat zien dat ouderen willen kiezen wat en hoeveel ze doen. Ze hebben voor hun gevoel verdiend dat ze zelf beslissen waar ze hun tijd in steken. Daarnaast blijkt dat het idee van 'moeten participeren' negatieve emoties ten opzichte van de overheid teweegbrengt. Participatie, en de mate ervan, moet volgens ouderen dus vooral passen bij de situatie van de persoon in kwestie. Ook hebben ouderen soms net een andere kijk op vormen van participatie, terwijl de doelen van participatie aansluiten bij die van beleid. Een voorbeeld is de wens om te participeren binnen de eigen culturele groep, als een veilige plek waar men zichzelf kan zijn, waar autonomie wordt ervaren en waar het informele netwerk kan worden behouden.

c) Existentiële kwetsbaarheid, een alternatief en kansrijk discours

Een lineaire kijk op gezondheid en het einde van dit leven, waarmee een actieve derde levensfase gevolgd wordt door een vierde levensfase van afhankelijkheid en lijden, brengt een risico met zich mee. Zo bestaat er een schijntegenstelling tussen enerzijds termen als gezondheid, veerkracht en zelfredzaamheid, en anderzijds afhankelijkheid, kwetsbaarheid en ziekte. Wanneer beleid sterk leunt op deze schijntegenstelling sluit het minder goed aan bij de leefwereld van mensen zelf. We zagen immers dat mensen zowel afhankelijk en hulpbehoevend als zelfredzaam en hulpbiedend waren.

> ***Om aansluiting te vinden tussen beleid en de leefwereld van mensen, moet worden erkend dat ouderen zelfredzaam, actief en hulpbiedend kunnen zijn, en tegelijkertijd afhankelijk en zorgbehoevend.***

Daarnaast laat deze schijntegenstelling een breder discours zien waarbij kwetsbaarheid en afhankelijkheid als minder ideale eigenschappen gezien worden, die het liefst vermeden worden, ook in gesprek. De schijntegenstelling draagt zo dus bij aan het problematiseren van de oude dag, op het moment dat oud zijn afhankelijkheid betekent: afhankelijkheid is een probleem, en daarmee is oud zijn een probleem. Wanneer ouder worden geproblematiseerd wordt, kan dit discours bijdragen aan leeftijdsdiscriminatie. En wanneer afhankelijkheid (ook van formele zorg) als een probleem wordt gezien, nodigt dat mensen wellicht ook niet uit om juist dit kwetsbare onderwerp te

bespreken, iets wat de overheid graag ziet gebeuren. We willen hiermee wijzen op het nut van een reflectie op terminologie en taal die gebruikt wordt wanneer er gesproken wordt over kwetsbaarheid, afhankelijkheid en ouderen.

> ***Creëer erkenning door in de manier waarop gesproken wordt over ouderen ruimte te maken voor existentiële kwetsbaarheid.***

Er kan voor beleid een kans liggen in het accepteren, normaliseren en bespreekbaar maken van ziekte, lijden en het einde van dit leven, en de ongemakkelijke gevoelens die daarbij kunnen komen kijken. Deze ruimte voor zogezegd existentiële kwetsbaarheid sluit aan bij de leefwereld van mensen zelf: we hebben allemaal zorg nodig in ons leven, sommigen langer of meer dan anderen, en maakbaarheid is beperkt. Kwetsbaarheden beïnvloeden de betekenis van, de ruimte voor en welwillendheid van ouderen tegenover participatie. Door existentiële kwetsbaarheden te erkennen en te benoemen, worden ouderen zelf in hun kwetsbaarheid erkend.

Samenredzaamheid vertalen naar beleid

Gebaseerd op het onderzoek sturen de bovenstaande handelingsperspectieven aan op het loslaten van het maakbaarheidsideaal onderliggende aan Langer Thuis en WOZO. En daarnaast op het vervangen of aanvullen van het vrij economische perspectief op ouderen, met een welzijnsperspectief waarbij de leefwereld van ouderen zelf centraal staat en waarbij ruimte bestaat voor existentiële kwetsbaarheid. Ouderen zijn zowel bieders als vragers van hulp, zowel kwetsbaar en afhankelijk als actief en zelfredzaam. Ze maken weloverwogen eigen keuzes, in een specifieke context die specifieke keuzeopties kent. Ouderen participeren volop en zijn zo samenredzaam. Maar ook is er hulp vanuit de overheid nodig, bijvoorbeeld om voorzieningen als ouderengroepen te faciliteren, om kartrekkers te ondersteunen, om voorbeelden te krijgen hoe het einde van dit leven besproken kan worden. Samenredzaamheid, daar hoort ook beleid bij.

Literatuur

Brok, E. (2016). De responsabilisering van burgers van verzorgingsstaat tot participatiesamenleving. In: Beleid en Maatschappij, jg. 43, nr. 4, p. 5-27.

CBS (2022). Prognose levensverwachting 65-jarigen: 21,05 jaar in 2028. Geraadpleegd 5 december 2023 via www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/45/prognose-levensverwachting-65-jarigen-21-05-jaar-in-2028.

Blonk, J. L. (2021). Existentiële kwetsbaarheid en veerkracht in vrijwilligerswerk met ouderen. In: Gerõn. Tijdschrift over Ouder Worden & Maatschappij, jg. 23, nr. 1, p. 1-4.

Blonk, J.L., F.H. Bredewold en J.E.M. Machielse (2023). Vrijwilligersinitiatieven als waardevolle ontmoetingsplekken: Over ruimte maken voor betekenisvol contact. Utrecht: NOV Samen Ouder Worden i.s.m. Universiteit voor Humanistiek.

Jager-Vreugdenhil, M. (2011). Spraakverwarring over participatie. In: Journal of Social Intervention: Theory and Practice, jg. 20, nr. 1, p. 76-99.

Laceulle, H. en J. Baars (2014). Self-realization and cultural narratives about later life. In: Journal of Aging Studies, jg. 31, p. 34-44.

Roeters, A., A. de Boer, W. Portegijs, R. Maslowski en J. Omlo (2021). De werkende duizendpoot. Hulpbronnen en barrières voor werkenden die zorgen en leren. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van Campen, C., J. Iedema en J. de Haan (2024). Investeren in vitale ouderen. Een verklaringsmodel van veranderingen in hulpbronnen en participatie op welbevinden in de vergrijzende samenleving. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Vliek, M., A. Merens en R. Reichling (2023) Doe je mee?! Perspectieven op 'zinvolle' participatie. Deel 1: Ouders en kinderopvang. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.