

# Zicht op 80

profielbeschrijving met conditieperspectief



Jan A.M. van Hensbergen

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
Vanuit familieverband gerelateerd aan de NL-bevolkingspyramide, het zelfredzaamheidsprofiel en de levensverwachting vanaf de 20 <sup>e</sup> eeuw.	
<b>2. De conditie belicht</b>	<b>4</b>
a. overzicht woon-/werkgeschiedenis vanaf (pré)pensionering	
b. economische situatie: financieel / huishoudelijk / projectmatig	
c. de mentale, fysieke, cognitieve, mobiele & bmi-conditie	
d. beschrijving activiteiten: doorsnee dag / week / maand	
e. adl / specifieke risico's / middelengebruik	
f. zicht op voorzieningen in de wijk / sociale contacten	
g. persoon overstijgende verantwoordelijkheden	
<b>3. Langs de meetlat van zelfredzaamheid</b>	<b>11</b>
de analyse / de kwaliteit van leven	
<b>4. Conclusies en conditieperspectief</b>	<b>12</b>
conclusies & advies aan het comité huisbezoek.	
<b>5. De stand van zaken</b>	<b>13</b>
addendum van voortschrijdend inzicht	
<b>Bijlage 1:</b>	<b>14</b>
Het zelfredzaamheidsprofiel	
a. definities zelfredzaamheid	
b. overwegingen bij het definiëren	
c. elementen en leefdomeinen	
d. meetinstrumenten en leefdomeinen	
e. interdependentie burger, overheid en PI	
<b>Bijlage 2:</b>	<b>18</b>
Info-bronnen / Notes & Quotes	

# Zicht op 80

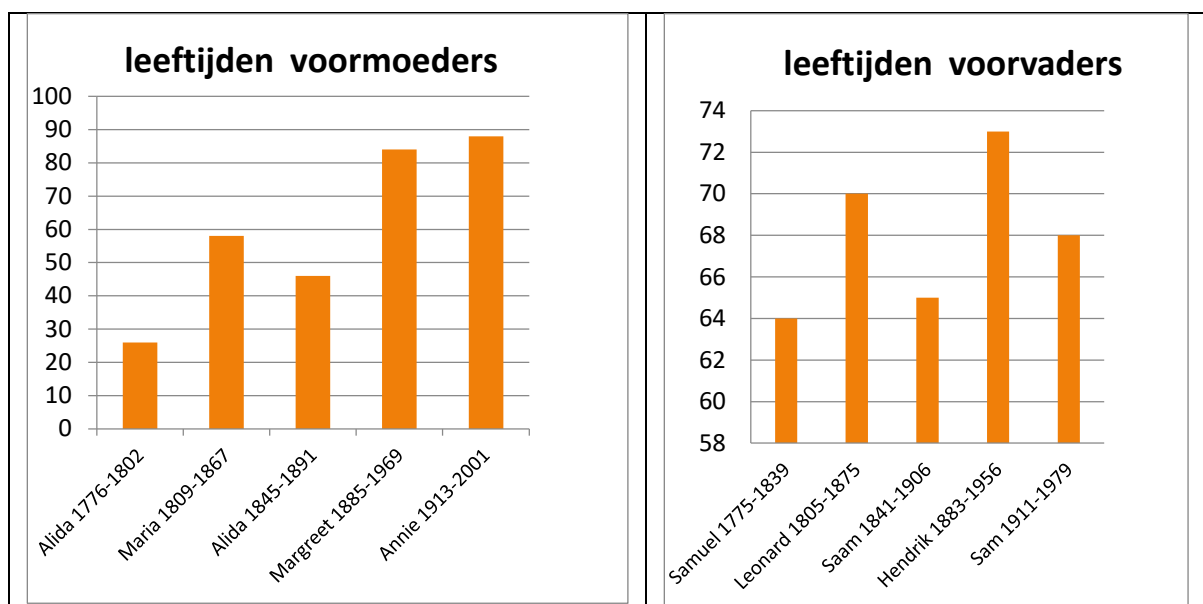
## profielbeschrijving met conditiespectief

### 1. Inleiding

Vergeleken met mijn voorvaders, die in 1834 vanuit Warmond naar Noordwijkerhout kwamen, ben ik met 80 al enige jaren ouder dan hen en is mijn broer Henk met zijn 83 jaar kampioen.

De voorouders van moederszijde zijn lastig te achterhalen. Ongetwijfeld speelt daarbij, dat haar vader stierf, toen zij een jaar of 3 was. Ze had een vage herinnering aan het feit dat ze met haar zusjes tikkertje speelde rondom de kist van haar vader en dat ze toen allemaal naar buiten werden gestuurd.

Mijn voormoeders (van vaderszijde) leefden in de 19<sup>e</sup> eeuw aanmerkelijk korter dan een eeuw later. Het zou een algemene trend kunnen zijn, daar hun leven in die tijd zwaarder was en fysieke uitputting een rol gespeeld heeft.



In de 20<sup>e</sup> eeuw lopen de vrouwen die achterstand in en leven ze zelfs enkele jaren langer dan de mannen.



De **QR-code** gaat naar de CBS **Bevolkingspiramide 2024**, de opbouw van de bevolking van vrouwen/mannen naar leeftijd. Daarop is de naoorlogse '**bevolkinsexplosie**' goed te zien, evenals de opvallende groei afname rond de eeuwwisseling die in verband gebracht werd met angst voor '**het einde der tijden**'.

Tot februari 1992 woonde ik dus, met een onderbreking van vier jaar Weert, in Noordwijkerhout vanwaar ik verhuisde naar de Meineszbuurt, een wijk in het Nieuwe Westen van Rotterdam.

Het ziet er naar uit, dat ik in februari 2025 de 80 jaar ga halen. Er is namelijk een voortschrijdend effect in levensverwachting. NRC meldde 23 maart 2024 daarover:

*"Wie in 1970 25 jaar was, had in die tijd een gemiddelde levensverwachting van bijna 76. Wie in 2010 met pensioen ging had inmiddels een levensverwachting van bijna 85 jaar."*

Beide feiten zijn op mij van toepassing. Volgens **NRC** dus nog 5 jaar te gaan.

**Opendata.cbs** stelt echter, dat wie geboren is in 1945 en 80 jaar haalt, er gemiddeld nog 10 jaar bij krijgt. In dat geval zou 90 een haalbare leeftijd zijn!

Tijd voor een bezinning over mijn bestaan in het perspectief van het jaar 2030, wanneer de Agenda voor Duurzame Ontwikkeling<sup>35)</sup> effectief een einde zou hebben gemaakt aan armoede en honger, er mensenrechten en gendergelijkheid zijn voor alle medemensen, natuurlijke hulpbronnen niet worden uitgeput, maar inclusief de planeet blijvend worden beschermd. Er gloort hoop aan de horizon.

Deze update is gebaseerd op de notitie "**75 in zicht**".

Die nota hebben we in 2015 geschreven met een panel van burens, jaargenoten van de Pedagogische Academie en familieleden. Tijdens een diner in een Rotterdams restaurant is die nota vastgesteld.

Nu overwegen we hetzelfde panel in januari deze ontwerpnota te sturen plus een brievenbuspakketje met smaakvolle brownies en het verzoek om correcties of aanvullingen, zodat we in het voorjaar een goed doordachte visie op mijn 80-jarig bestaan kunnen formuleren.

## **2. De conditie belicht**

### **2a. overzicht woon-/werkgeschiedenis vanaf (pre-)pensionering**

Tot 1998 ben ik actief inzetbaar geweest voor de Provincie Noord-Holland en mocht me vanaf 1992 vanuit Rotterdam (met de kantoorinventaris van de voormalige Raad voor Jeugdbeleid) wijden aan de reorganisatie van provinciale instellingen voor welzijnsbeleid en het met de betreffende stichtingen ontwikkelen en opstarten van één nieuwe organisatie voor ondersteuning per werksoort.

Een overzicht van het actieve leven, inclusief scholing en vrije tijd, staat online. 2)

In de zomer van 1990 is Stichting de Binnenweg opgericht als rechtspersoon voor Woongroep de Binnenweg om werkervaringsprojecten te ondersteunen en in 1992 is Stichting Groot Manhattan, opgericht tijdens de HAL-kraak (1988), erbij betrokken om het werkproject uit te bouwen tot een woon-/werkproject.

Eind 1998 werd ik -met behoud van wachtgeld- passief inzetbaar voor de Provincie en kon derhalve gericht werken aan alternatieven voor vervolgbeleid en het ontwikkelen van bouwstenen voor de wereld van morgen.

In 1998 is met Stichting de Binnenweg de website **gaingate.com** gelanceerd, waarmee het **Manhattan Project 3.01**, dat in 1994 werd opgestart, een virtuele stapsteen kreeg in het verlengde van het Project "Leven nu..., en Morgen?", dat we in 1968 met een groep jaargenoten van een pedagogische academie waren begonnen in de Duin- & Bollenstreek van Zuid-Holland.

In 2004 werd op de website het subdomein "Meineszhood" ontwikkeld, waarmee in 2005 de Meineszbuurt het eerste virtuele doelgebied werd van het Manhattanproject.

**Gaingate#Manhattan** (kantoorfunctie voor buurtprojecten) stond daarbij ook voor de facilitaire en educatieve ondersteuning van scholieren voor spreekbeurten en werkstukken; een burenfunctie voor 'een kopietje' of hulp bij het schrijven van brieven of petitie's over bijvoorbeeld verkeersveiligheid.

Een aantal jaren is er genotuleerd voor de kerngroep van de Meineszlaanbewoners.

**Trybe#Manhattan** stond voor de naschoolse opvang als ouders niet thuis waren met naast de huiskamer- ook een kantine-functie (warme maaltijd).

Zowel de website als de buurt-functies zijn nog opgenomen in het activiteitenplan 2020, maar zijn inmiddels vervluchtigd en voor zover we ervaren zijn er geen specifieke bewoners-activiteiten meer gaande.

## **2b. economische situatie: financieel / huishoudelijk / projectmatig**

Vanaf februari 2010 geniet ik inkomsten uit pensioen: AOW en ABP.

Ik maak deel uit van een woongroep met een gaingate-perspectief (gaingate, werkmodel van zelfstandigen die op basis van vrijwilligheid gezamenlijk een buurtgericht aanbod ontwikkelen ter versterking van de individuele werkervaring en de bevordering van een collectieve omgevingsverantwoordelijkheid).

De juridische, economische en sociale basis van de woongroep (**trybe**) wordt bewaakt door Stichting Groot Manhattan; voor kantoor en projecten (**gaingate**) is de bestuurlijke verantwoordelijkheid in handen van Stichting de Binnenweg. <sup>16)</sup>

Het **voorwaardenschepend** vermogen (**vws**-budget) van beide stichtingen wordt gefinancierd vanuit het netto inkomen van deelnemers en bestuursleden. Ook de kantine- & kantoorfunctie voor de Palmburen worden uit dit vws-budget betaald.

Voor specifieke projecten met of voor derden, wordt een projectfinancieringsplan opgesteld, conform de vigerende regelgeving, zoals bij het Project Jeugdbeleid Nederhorst den Berg.

Het scholierenpanel ID-recht/Burgerschap valt binnen het vws-budget, net zoals het organiseren van de Melle-petitie voor handhaving verkeersveiligheid in de Laan, het etentje dat met 3 buurvrouwen werd georganiseerd toen een van hen was geslaagd voor haar inburgeringsdiploma, of de folder voor de binnentuinburen die onlangs met de beste wensen voor het nieuwe jaar werd rondgebracht.

Het Manhattan Project heeft 3 inkomstenbronnen, oftewel 3 leden in de woongroep. Er zijn momenteel geen inkomstengenererende activiteiten.

## **2c. mentale, fysieke, cognitieve, mobiele & bmi-conditie**

Ik voel me nog steeds '**mentaal sterk**', wat door de huisgenoten wordt beaamd.

De beïnvloedingsvaardigheid is duidelijk nog aanwezig en laat zich niet zo snel frustreren door tegenwerkende krachten. Daarbij heb ik het gevoel, dat ik laagdrempelig toegankelijk ben.

De uitvoering van huishoudelijke taken (supermarkt, koken, cleanen) getuigt van gevoel voor orde en regelmaat.

Sinds ik op 'n dag in november 2024 volgens een politiedossier "sprakeloos liggend op straat" ben aangetroffen en in het Erasmus MC weer bij bewustzijn kwam, heb ik in enige mate een geheugenprobleem. Aanvankelijk meende ik, dat een te vol pakket van

bezigheden en ideeën spanningen gaf in het stellen van prioriteiten, waardoor ik afspraken of taken makkelijk 'vergat'.

Het zomaar op straat in elkaar kunnen zakken zonder het te voelen aankomen of er een herinnering aan te hebben, kan echter worden veroorzaakt door een hartritmestoring. Dat vertelde de arts van Medisch Centrum West mij. Ook, dat zij een lijst bijhouden van 'Oude Mensen met een Geheugenprobleem'. Een hele geruststelling, dat die lijst bestaat.

**Fysiek** ontdekte ik in **2011** bij een bezoek aan de huisarts vanwege gehoorproblemen ongeveer 20 kilo zwaarder te zijn dan gedacht. Het gehoorprobleem bleek tinnitus te heten. Het is een hinderlijk, aanhoudende fluittoon die door gewenning beheersbaar wordt, maar door wisseling van toonhoogte zich af en toe weer een tijdje laat horen. Zwarte koffie en dineren zonder toetje verminderden het gewicht uiteindelijk tot het streefgewicht, 57 kilogram, waarna de gewichtsafname stabiliseerde rond de 55,5 kg. Toen de Huisartsenpraktijk werd gefuseerd in "Medisch Centrum West" heb ik begin **2017** met een fysieke statusbeschrijving (**BMI** 20.7) kennis gemaakt met de nieuwe huisarts.

In augustus **2019** is de arts in het kader van "Zicht op 75" opnieuw bezocht met een statusupdate (**BMI** 18.9). Nu, 2025, is de **BMI** 18,5.

Via bloedonderzoek is op mogelijke ouderdomszwakten/-gebreken analyse gepleegd. Daaruit bleek, dat alle bloedwaarden duiden op een gezonde, fysieke conditie.

Desalniettemin kreeg ik een folder mee van thuisarts.nl over de eindigheid van het bestaan en gedachten over een eventuele reanimatie bij hartstilstand. <sup>14)</sup> Daarbij stelde de huisarts voor, in de profielbeschrijving ook een levenstestament te noemen en daarbij een vertrouwenspersoon aan te geven.

Wij hanteren in ons woon-/werkproject een vertrouwenspersoon, de "Tertium", en zien in tertia de mogelijkheid om binnen de diverse procedures van besluitvorming (politiek, toeslagen- en zorgbeleid) waarborgen te creëren voor de menselijke maat en systeemintegriteit. <sup>22 & 24)</sup>

Wat betreft een testament hanteer ik een eenvoudig statement:

***Alles waar ik rechtens aanspraak op kan maken, stel ik bij overlijden ter beschikking van het Manhattan Project 3.01***

Ten aanzien van ideeën over de tijdelijkheid van het bestaan en wensen rondom het levenseinde hebben we binnen de woongroep eerder al gesprekken gevoerd en kennen we elkaars gedachten. Uitzichtloos lijden is voor ons geen optie. We verkiezen dan de dood. Daar hebben we een mening over geformuleerd: "Wie niet kan sterven, heeft niet geleefd".

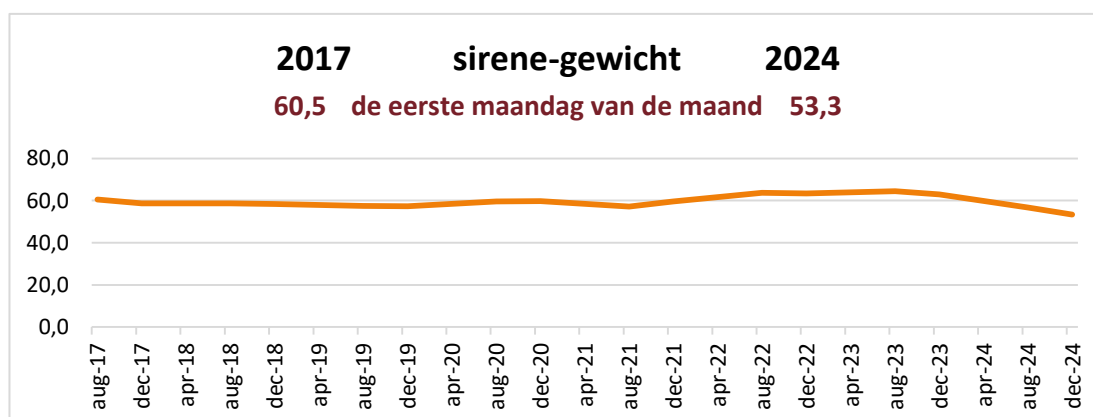
Ook de buurvrouw weet, waar de sleutel van de brandkist met de laatste wil te vinden is. **Cognitief** ben ik, als vanouds, in staat via NRC /Volkskrant en de opiniërende audiovisuele media de ontwikkelingen in de wereld bij te houden en communicatief te interpreteren. Via boekbesprekingen in de media bestel in de meest relevante bij Donner. Op de website van het Manhattanproject worden opvattingen over en ideeën voor mens, maatschappij en de wereld van morgen kenbaar gemaakt. In onze omgeving werken we dat concreet uit.

**“De buurt” is voor ons “de basis voor globaal beleid”**  
**“Zeg NEE” is ons doelmotto “Nieuwe Europese Eenvoud”**

Ik voel me nog voldoende **mobiel** om bij de jaarlijkse onderhoudsbeurt van de auto zonder hulpmiddelen de weg van de garage naar huis (3 kilometer) te bewandelen of lopend boodschappen te doen binnen de wijk als we iets tekort komen.

Tweemaal per week ga ik per auto naar de supermarkt om met zware boodschaptassen huiswaarts te keren. De auto gaat al 24 jaar mee.

Ik heb vanaf mijn pensionering éénmaal een bekeuring geriskeerd en gekregen voor fout parkeren en nog steeds geen verkeersongeluk veroorzaakt. “Met vertrouwen wordt dan ook omstreeks de 75<sup>e</sup> verjaardag verlenging van het rijbewijs tegemoet gezien”, schreef ik vlak daarvoor nog. Nu de opticien vanwege mijn verminderd zichtvermogen geen verklaring wilde afgeven voor verlenging van het rijbewijs, overwogen we thuisbezorging van de boodschappen.



Na een forse gewichtsafname bij het behalen van de pensioengerechtigde leeftijd (2010, 86 kg hier niet in beeld) lijkt na 2017 het gewicht te stabiliseren rond 56 kg.

Elke ochtend, na de badkamer en voor het ontbijt, stap ik op de weegschaal.

De eerste maandag van de maand wordt het “sirene”-gewicht genoteerd. Tussen de avond- en de ochtendmeting zit gemiddeld 0,8 kg.

Het gewicht was op 3 februari 2020 **58,3 kilogram**; 5 jaar later is dat **55,5 kg**.

## **2d. beschrijving activiteiten: doorsnee dag / week / maand**

Ik slaap 6 tot 8 uur per etmaal en ken vanaf de pensionering als vaste activiteiten onderstaande bezigheden voor een doorsnee dag, week en maand.

De tijdbesteding in minuten is op ervaring gebaseerd.

<b>minuten</b>	<b>De doorsnee dag, activiteiten volgorde</b>
15	Ochtendritueel: opstaan, weegschaal, dag acceptatie (drie handen koud water in het gezicht en mondspoeling met prevelement)
85	Slobberkoffie met NRC en Volkskrant. Na de hoofdkaterns of zoveel eerder als een artikel specifiek aandacht vraagt:
45	NRC-/Volkskrant-gestuurde mijmeringen voor eventuele webreacties.
45	Controleren weblog / email
45	Ontbijt met huisgenoten en koffie met dagbespreking
60	Badkamer, aankleding voor de dag; slaapkamer, bed opmaken
300	Als er geen wekelijkse/maandelijks verplichtingen zijn: werken aan web /omgeving / tuin / infotheek - internet / huis / boodschappen
245	Koken, deeg maken, warme maaltijd, brood bakken Nieuws, media, tv-film/-docu, website, bezoekerslog en email Avondbrood, avondmijmeringen, lezen.
<b>880</b>	<b>Minuten</b>
2 à 3 x	<b>De doorsnee week</b> Supermarkt à 45 minuten
1 à 2 x	Was, drogen/opvouwen à 20 minuten
2 à 3 x	Stofzuigen, schoonhouden keuken en huiskamer à 30 minuten
<b>1900</b>	<b>Minuten</b>
1 x	<b>De doorsnee maand</b> Financiële administratie/mutatiecoderingen à 80 minuten
1 x	Bankcontrole stichtingen en participanten à 20 minuten
2 x	Archief / Projectadministratie / blauwe bak à 40 minuten
<b>200</b>	<b>Minuten</b>
<b>903</b>	<b>Minuten per dag gemiddeld gericht actief (15 uur)</b>
<b>420</b>	<b>Minuten slaap ( 7 uur)</b>
	<b>Per dag niet gespecificeerd) ( 2 uur)</b>



## **2e. algemeen dagelijkse levensverrichtingen, risico's / middelen gebruik**

De algemene, dagelijkse levensverrichtingen <sup>13)</sup> gaan me nog goed af, wat ook al in de beschrijving van de doorsnee dag duidelijk werd.

De verhoogde risico's van het ouder worden met betrekking tot de beheersing van de lichaams-functies: balans, geheugen, concentratie, gehoor en energie zijn me niet onbekend. De eerste twee spelen duidelijk op en hebben de aandacht van huisarts, specialist en woongroep.

Staande sokken aantrekken vraagt iets meer aandacht, maar gaat nog steeds zonder vallen. Traplopen is geen probleem, net zo min als stofzuigen of werkzaamheden als de tuin bijhouden of de bruidsluier snoeien. Het kost wel iets meer tijd.

Het grootste fysieke ongemak is het knippen van m'n teennagels.

Met betrekking tot **adi**: ik gebruik geen middelen als wandelstok, looprek of fiets voor mobiliteit; wel de auto voor zwaardere boodschappen of verder weg gelegen winkels.

Met betrekking tot **specifieke risico's**:

Wie in de Hongerwinter geboren werd of verwekt is, schijnt een verhoogd risico te hebben ten aanzien van schizofrenie, diabetes-2 en obesitas. <sup>17)</sup> Ik ben daar tot heden van gevrijwaard.

Met betrekking tot het "alleenstaande" zijn en een klaarblijkelijk daarmee samenhangend verhoogd risico voor depressiviteit, zelfdoding of drugsafhankelijkheid, blijkt uit onderzoek niet alleen, dat geen relatie veel beter is dan een slechte relatie maar ook, dat het belang van een relatie altijd zwaar is overschat.<sup>18)</sup> Mogelijk is ons type woongroep daarbij van belang. Binnen die groep hebben we een relatie **sec** (sociaal, economisch, cultureel). Dat heeft na de vier aanvangsjaren (1992-1996) geen relationele problemen meer opgeleverd.

Bovengenoemde risico's van de Hongerwinter zijn overigens voor mij niet aan de orde.

Uit de **BMI**-cijfers {2017 = **20,7**} {2019 = **18,9**} { 2025 = **18,5**} blijkt dat de trend van gestage gewichtsafname nog niet gestabiliseerd is.

Qua gewicht behoor ik echter niet tot een risicogroep. Dit kan ook worden geconcludeerd ten aanzien van het gebruik van medicijnen en stimulerende of genotsmiddelen.

Wat betreft **medische middelen** ben ik, naast een huidzalf voor incidenteel gebruik, een vitamine D3 supplement, prednisolon en wat alendroninezuur, vrij van medicijnen. Op jaarbasis worden pijnstillers niet of zeer zelden gebruikt.

Ik drinkt veel koffie: Na het opstaan een pot slobberkoffie (5 koppen water op 1 schep koffie) en door de dag heen 6 tot 8 standaardkoppen koffie.

Alcoholische versnaperingen heb ik, na het in **c.** genoemde overgewicht, teruggebracht tot een glas wijn bij de warme maaltijd, heel soms een blikje bier na de avondkoffie en, de enkele keer dat het wat later wordt, nog een glas wijn.

Door een bescheiden gebruik in de jaren negentig van de vorige eeuw, ben ik bekend met paddo's, lsd, xtc en weed. Maar ik gebruik die middelen al decennia niet meer en vanaf mijn pensioen in **2010** ben ik ook gestopt met roken.

## **2f. zicht op voorzieningen in de wijk / sociale contacten**

Voor zicht op buurtvoorzieningen maakt ik graag gebruik van de gebiedsgids "Actief in de wijk" die jaarlijks onder 65-plussers wordt verspreid. Die gids bevat veel informatie en wordt incidenteel geraadpleegd. Ik maak er echter nauwelijks gebruik van. Het gaat me meer om wat er leeft in de buurt en wat daar de sociaal-economische aspecten van zijn. Ook De Havenloods met soms De Stadskrant als binnenkatern, wordt in dat opzicht wekelijks doorgebladerd. De verschijning ervan lijkt overigens de laatste tijd wat te stagneren.

Sociale contacten zijn er geweest met de Bewonersvereniging Meineszbuurt. Voor de "Kerngroep Meineszlaan" was ik ruim drie jaar notulist.

Voor de "Palmburen", rond de T-kruising Meineszlaan-Van der Palmstraat, voel ik al vanaf het begin (1992) een weliswaar bescheiden, maar bijzondere verantwoordelijkheid door de mix van bewoners en de effecten daarvan voor integratie en participatie. Het animo voor een Kerngroep onder de bewoners in de Meineszlaan lijkt na de jaren 90 weggeëbd. Mogelijke oorzaak is waarschijnlijk, dat er één politieke partij dominant aanwezig was.

Uitnodigingen voor buurtoverleg roepen vooralsnog geen stimulerende reacties op.

Voor het door de gemeente geëntameerde heipalenonderzoek ([funderingskracht.nl](http://funderingskracht.nl)) heb ik in de Nieuwjaarsfolder 2024 aan de palmburen en de omwonenden van de "binnentuin" onder meer een coördinatiepunt voorgesteld voor de contactpersonen van de 10 heiblokken waarop de 52 panden rondom onze binnentuin zijn gebouwd en waarin 138 wooneenheden zijn gehuisvest. Dat zou een kansrijk overlegplatform kunnen opleveren.

Het onderzoek is onlangs echter door de Gemeente uitgesteld tot 2028.

## **2g. persoon overstijgende verantwoordelijkheden**

Binnen de reeds genoemde stichtingen (SBW en SGM) draag ik bestuurlijke en project-uitvoerende verantwoordelijkheden. Daarnaast ben ik ondersteunend in termen van mantelzorg ten aanzien van een huisgenoot en onderhoud ik in afnemende mate een dergelijk contact met m'n jongste zus (geboren in 1956), die wegens fysiek ongemak en door medicijnen veroorzaakte geheugenproblemen in een beschermde woonomgeving verblijft.

Gezinsaanvullende activiteiten, als opvang wanneer de ouder(s) overwerken of niet thuis zijn nemen af, net als het helpen met vraagstukken voor school, incidenteel contact met een mentor, het schrijven van brieven aan instanties en aanschaf lesmaterialen.

Met een viertal scholieren was er in het najaar van **2019** nog een maandelijkse gespreksmiddag georganiseerd om hun ervaringen met het vak burgerschap te bespreken in het kader van de vernieuwde onderwijswetgeving. Hun school was terughoudend in het geven van informatie ("We geven burgerschap in alle vakken aandacht"). Met betrekking tot omgevingsverantwoordelijkheid, sociale cohesie en het SBW-project ID-recht proberen we ook via het web aandacht hiervoor te genereren.<sup>91</sup>

### **3. Langs de meetlat van zelfredzaamheid en de kwaliteit van leven**

De levensdomeinen/kernelementen/dimensies van de in bijlage 3 genoemde organisaties voor zelfredzaamheid hebben we kwalitatief beoordeeld.

Zowel ten aanzien van de 10 domeinen van Vilans <sup>9)</sup> als de 13 domeinen van de ZRH-matrix van de GGD Amsterdam <sup>4)</sup> scoor ik "**meer dan voldoende**".

De in de Vilans ZRH-meter gehanteerde regiescore komt uit op: "**volledig eigen regie**".

Ook de acht vragen van OBI Rotterdam (bijlage 2, d), waarmee de **OBI** (Onderzoek, Business, Intelligence) zegt de mate van zelfredzaamheid te kunnen vaststellen, kunnen we met "inderdaad" beantwoorden.

Daarnaast staan we open voor kritische opmerkingen en menen we te beschikken over voldoende objectiviteit om persoonlijke hobby's ondergeschikt te maken aan het algemeen belang.

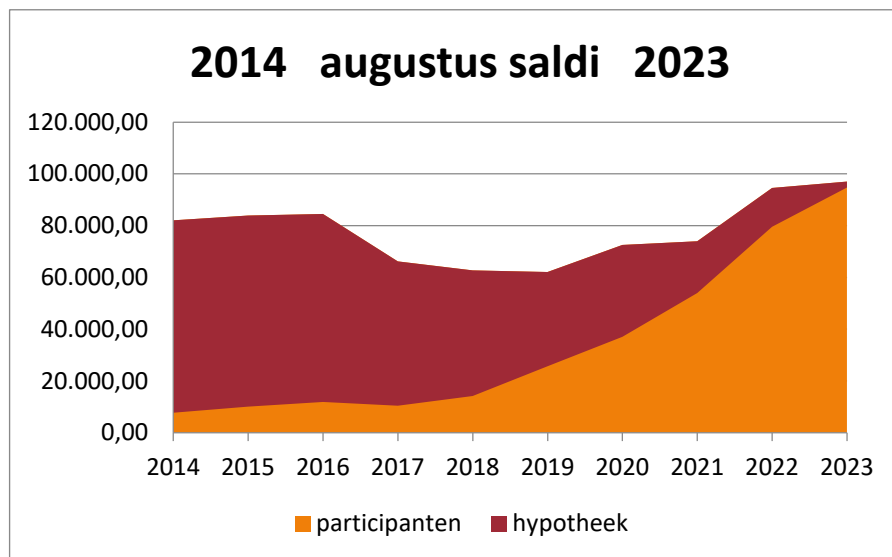


Mijn kwaliteit van leven lijkt me "bovengemiddeld".  
Deze constatering werd in "Zicht op 75" al bevestigd door het panel.

#### 4. Conclusies en conditiespectief

Ten aanzien van **het pand en de woonomstandigheden**:

Het huis is aanvankelijk met een lening van de oudste broer gekocht in 1992. De lening is na twee jaar afgekocht door middel van een hypotheek bij ABNAMRO en inmiddels op 2.300 Euro na, afgelost.



Het huis is aan dak, voor- en achtergevel sedert de verwerving tweemaal gerenoveerd en past geheel in de sfeer van de Laan. Inpandig toont het huis nog dezelfde symptomen van achterstallig onderhoud als bij de aankoop. Enkele scheuren in de achtergevel en lichte scheefstand duiden op aangetaste heipalen. In 2020 was de gehele Meineszbuurt aan de beurt voor een grootschalig heipaal- en funderingsonderzoek. Onlangs heeft de gemeente deze operatie uitgesteld tot 2028.

Het pand wordt door drie mensen bewoond:

Eugène woont op de 4<sup>e</sup> verdieping, de 3<sup>e</sup> etage heeft de afgelopen decennia enige malen voor noodopvang en klusruimte gediend, maar wordt nu bewoond door Mustafa.

Zelf heb ik mijn slaapkamer op de 2<sup>e</sup>, naast de gereedschap- en boekenruimte.

De benedenetage dient als kantoor, kantine, keuken voor ons Manhattan Project.

Ten aanzien van **de leefomstandigheden**:

Ik acht me goed in staat om binnen de woongroep te leven en mezelf te handhaven. Ik eet driemaal per dag, bak brood, kook dagelijks voor de woon-/werkgroep, leid een redelijk gedisciplineerd bestaan, bewaak de financiën en doe 2- à 3-maal per week boodschappen. Huishoudelijk en economisch zijn er geen functiebeperkende aspecten. De woongroep heeft een stimulerend effect op de gezamenlijke verantwoordelijkheid en een groeiende betrokkenheid bij de buurt.

In principe zijn de leden autonoom, maar afhankelijk van de meerderheid. Deze kan bij verschil van mening een doorslaggevend besluit nemen, of bij onverenigbaarheid van karakter een deelnemer uit de woongroep zetten. Er is geen huurcontract.

Ten aanzien van de mentale/fysieke/cognitieve/mobiele **conditie**:

Ik geniet, relatief, een goede gezondheid en kan me ook cognitief en mobiel goed redden.

Ten aanzien van **omgevingsactiviteiten**:

Ik voel me thuis in m'n omgeving en weet me door voldoende burens gewaardeerd.

Het resultaat van de profielschets uit 2019 lijkt nog steeds geldend:

***"Er is voorshands geen enkele reden om ongerust te zijn".***

Maar, zoals voor alle leeftijdscategorieën geldt:

Een creatief-kritische waakzaamheid blijft geboden, als het om acceptabele en stimulerende omstandigheden gaat voor individu en leefomgeving.

Dat hebben het 'levenloos op straat liggen' en de ouderdomshorizon me wel geleerd.

## **5. De stand van zaken**

*"Met vertrouwen wordt dan ook omstreeks de 75<sup>e</sup> verjaardag verlenging van het rijbewijs tegemoet gezien."*

Deze constatering van 24 november 2020 (blz.4 **mobiel**) werd een maand later alsnog vragelijk, toen een bezoek aan de opticien in het kader van een CBR-aanvraag voor verlenging van het rijbewijs, een mogelijk risico van "staar" aan het licht bracht. De ooglenzen worden dan troebel. Het licht kan het netvlies niet meer goed bereiken, waardoor je waziger gaat zien. Hoewel het in alle leeftijdsgroepen kan voor komen, wordt staar vaak als een ouderdomsziekte gezien.

Na diep beraad en een gesprek met de huisarts is besloten, niet verder te gaan met een verlengingsaanvraag. Een staaroperatie is overigens eenvoudig en zeer succesvol, maar heeft volgens het oogziekenhuis vooralsnog vanuit mijn situatie geen prioriteit.

Wel is vervanging van of alternatief voor de 25 jaar oude Ford Focus een punt van aandacht. Er zijn valide argumenten om te stoppen met eigen vervoer of over te stappen op een kleine e-car, ook ten behoeve van de huisgenoten. Of, om wat meer gebruik te maken van het openbaar vervoer dat in Rotterdam voor 65+ gratis is.

Zo zullen er ongetwijfeld meer zaken zijn die zullen aantonen, dat ook het "Zicht op 80" vooral een momentopname is in een beleefde werkelijkheid die zich voortdurend doorontwikkelt.

Je blijft daardoor op je "qui vive".

*"...Met vertrouwen wordt dan ook omstreeks de 80<sup>e</sup> verjaardag het volgend jaar tegemoet gezien"*

Rotterdam, 21 januari 2025.

- a. definities zelfredzaamheid
- b. overwegingen bij het definiëren
- c. elementen en leefdoelgebieden
- d. meetinstrumenten en -methoden
- e. interdependentie in triade burger, overheid en particulier initiatief

### **a. Definities zelfredzaamheid (zrh)**

**WMO 2007:** 'Het lichamelijke, verstandelijke, geestelijke en financiële vermogen om zelf voorzieningen te treffen die deelname aan het normale, maatschappelijke verkeer mogelijk maken'. <sup>8)</sup>

**RMO 2011:** 'Met zo min mogelijk overheidssteun een zelfstandig leven kunnen leiden'. <sup>8)</sup>

**MV Utrecht 2013:** 'Onder de noemer participatiesamenleving valt ook het streven naar meer zelfredzaamheid. Pas als je er zelf, met je naasten, burens of vrijwilligers niet uitkomt, dan kun je een beroep doen op professionele hulp'. <sup>28)</sup>

**GGD Adam 2017:** 'Zelfredzaamheid is het vermogen om algemene dagelijkse levensverrichtingen zelfstandig te kunnen doen. Deze verrichtingen hebben betrekking op verschillende domeinen, bijvoorbeeld in een inkomen voorzien, lichamenlijk en geestelijk gezond blijven of een steunend sociaal netwerk'. <sup>4)</sup>

**OBI Rdam 2018:** 'Zelfredzaamheid zegt iets over de mate waarin iemand voor zichzelf kan zorgen, hoeveel zelfvertrouwen iemand heeft en in hoeverre iemand voor zichzelf kan opkomen'. <sup>3)</sup>

### **b. Overwegingen bij het definiëren van Zelfredzaamheid**

De diverse benaderingen van zelfredzaamheid waaieren nogal uiteen van volledig autonome ZRH tot en met ZRH dankzij het zelf kunnen regelen/betalen van hulp, waarna pas gradaties van afnemende ZRH in beeld komen.

Ook zijn er aspecten van sociale/maatschappelijke/politieke participatie die als vanzelfsprekend bij de analyse van de ZRH betrokken worden, maar waarvoor niet alle ouderen eenzelfde waardering genieten.

Zo worden alle ouderen boven de 75 jaar in één zin met specifieke groeperingen onder de 75 genoemd als "behorend tot de kwetsbare Rotterdammers"<sup>5)</sup>

Bovengenoemde constatering kunnen niet alleen leiden tot vooringenomenheid/bias bij de ongetwijfeld welwillende enquêteurs/onderzoekers, maar ook tot een minder onbevangen waarneming van een servicedienst of hulpverlener.

Omgekeerd wordt een teveel aan hulp ook als een aantasting van de zelfredzaamheid ervaren. <sup>5)</sup>

Het antwoord op de door WMO-radar zelf gestelde vraag "**Waarom doen we dit huisbezoek?**"<sup>1</sup>) duidt bijvoorbeeld meer op het aanleggen van een wensenlijstje voor vrije tijd en participatie, dan dat het zou gaan om inbedding in een kwalitatieve benadering, zoals de Rotterdamse stakeholders van "Kwetsbaar en Krachtig"<sup>5</sup>) dat formuleren:

"In het opzetten van de kwalitatieve benadering (...) is benadrukt dat thema's zoals vertrouwen, stigmatisering, sociaal netwerk, mobiliteit, zelfredzaamheid, dagbesteding, isolement, financiën, gezondheid, huishouden, meedoen in de maatschappij, **allemaal relevant zijn** en onderling verbonden in het dagelijks leven van mensen."

Met de 8 vragen die OBI zegt te hanteren om de mate van ZRH te kunnen vaststellen meen ik, dat de kwalitatieve benadering van "Kwetsbaar en Krachtig" niet wordt gesteund. (zie hieronder: **d. meetinstrumenten**)

### **c. elementen van zelfredzaamheid / leefdomeinen**

**GGD Adam 2017** De ZRH-matrix van Amsterdam onderscheidt de domeinen:

- 1) Financiën,
- 2) Werk & Opleiding,
- 3) Tijdsbesteding,
- 4) Huisvesting,
- 5) Huiselijke relaties,
- 6) Geestelijke gezondheid,
- 7) Lichamelijke gezondheid,
- 8) Middelen gebruik,
- 9) Basale **ADL**<sup>13</sup>),
- 10) Instrumentele **ADL**<sup>13</sup>),
- 11) Sociaal netwerk,
- 12) Maatschappelijke participatie,
- 13) Justitie. <sup>4</sup>)

### **d. meetinstrumenten & -methoden**

**OBI Rdam 2018:** Met acht vraagstellingen is bepaald in hoeverre de ouderen zelfredzaam zijn <sup>3</sup>)

- |   |  |
|---|--|
| 1. Ik ben iemand die heel zelfstandig is. | 2. Ik kan goed voor mezelf zorgen.         |
| 3. Ik kan mezelf uitstekend redden.       | 4. Ik kan alles goed aan.                  |
| 5. Ik heb veel zelfvertrouwen.            | 6. Ik kan prima voor mezelf opkomen.       |
| 7. Ik weet goed mijn recht te halen.      | 8. Ik stap makkelijk op alles/iedereen af. |



**GGD Adam 2017:** De ZRH-matrix onderscheidt met 5 gradaties: 4)

1. Acute problematiek
2. Niet zelfredzaam
3. Beperkt
4. Voldoende
5. Volledig zelfredzaam

**Vilans 2013** 9):

Onderscheidt dezelfde gradaties als de GGD hierboven, maar hanteert ook 'tussengradaties' met daarnaast nog drie kwalificaties voor de mate van regie:

"volledig", "beperkt", "geen" (eigen regie).

### **e. interdependentie in de triade Burger, Overheid en Particulier Initiatief**

In de aanleiding tot dit ZRH-project (zie bijlage 1), is al gesproken over het ruim 40-jarige proces van democratisering en decentralisatie van het onderwijs-, zorg- en welzijnsbeleid.

In 2015 bij de WMO en Participatiewet lijkt een paradigma-verschuiving te ontstaan. 10) Het PI, dat eeuwenlang een belangrijke rol speelde 27) in het bieden van medische en maatschappelijke zorg (het Hôtel Dieu en het Gasthuis bijvoorbeeld bestonden al in de Middeleeuwen) lijkt te worden ingeruild voor het familie- en informele omgevingsnetwerk van de kwetsbaren en zorgbehoeftigen.

Ziekenfondsen met Consultatiebureaus voor allerlei gezindten zijn getransformeerd naar Zorgverzekeringen die met hun premie-keuzemenu de onderlinge solidariteit hebben opgeofferd.

Ook de vermarkting van Nutsvoorzieningen heeft die PI-corrosie versterkt. Of, zoals Tjeenk Willink constateert:

**"In de afgelopen halve eeuw is het PI eerst verstatelijkt en vervolgens onder invloed van de markt geraakt."**

Hij pleit voor een herwaardering van het PI 25)

Burgerschap en participatie hebben vanaf de jaren 60 veel maatschappelijke en politieke aandacht gekregen. In 2006 is Burgerschapsvorming zelfs bij wet tot kerntaak van het onderwijs bestempeld en in 2017 tot "actief burgerschap en sociale cohesie" benadrukt. Beleid "**vom Kinde aus**", om een pedagogisch-didactisch argument te hanteren, lijkt dus de politieke stapsteen om de afnemende rol van het PI te gaan compenseren.

Vaak lijken de politieke voornemens echter te blijven steken in wensdenken of ontbreekt het aan een creatieve focus van het PI om er constructief mee om te gaan.

Bij het religieus-maatschappelijk PI wordt daarbij vaker de zieligheidkaart gehanteerd voor de eenzame bejaarde ("Hôtel Bingo") dan de zaligheidkaart. Die lijkt meer bedoeld voor na de dood.

Dat "burgerzelfsturing" de rol van het PI zomaar kan overnemen, wordt o.a. zeer ernstig betwijfeld door Hiska Ubels<sup>29</sup>), die met haar constatering "**Zelfredzaamheid is op de lange termijn onrealistisch**" en de waarschuwing "Pas op met sociaal doe-het-zelven" op 3 februari 2020 de Volkskrant haalde vanwege haar onderzoek naar bestuurlijke processen in vernieuwende vormen van lokaal bestuur.

De markt en de media tonen weliswaar vaak een goede-doelengezicht, maar zijn in principe gericht op omzet en kijkcijfers. De maatschappelijke stage verwatert. Het animo loopt terug en lijkt zich te beperken tot acties als "het Glazen Huis" en "RoPaRun". Leden werven voor goede doelen lijkt nu meer een verdienmodel (30 euro per nieuw lid) voor scholieren/studenten dan een inhoudelijk gemotiveerd engagement. Er lijkt geen onderling afhankelijke wederkerigheid meer in triade 'burger, overheid, PI'. Het Particulier Initiatief is uitgespeeld nu de uitvoeringsinstanties de toeslagen regelen. Met dat eroderende PI, de verzwakkende onderlinge solidariteit van burgers en de terugtrekkende overheid verlijert de politiek naar de oude "verdeel en heers"-strategie. Daardoor ontstaan antidemocratische tendenzen met afstand en wantrouwen, niet alleen tot de burger maar ook tussen burgers onderling. Wetgeving is complex en regelgeving voor de uitvoering is vaak onwerkbaar vanwege het ontbreken van de menselijke maat" constateerde de Kamercommissie Financiën onlangs in een debat met de Staatssecretaris over het toeslagenbeleid.

En daarmee lijkt de cirkel rond.

Vinkentouwbeleid wordt "datagedreven beleid", maar de systemen blijken "corrupt". En vooral in "ketenbesluiten", besluiten die in een opeenvolging van datagedreven deelbesluiten worden genomen, kan dat tot zeer ernstige gevolgen leiden. Rechthebbenden worden dan soms beboet en fraudeurs komen ermee weg.

### ***Hoe de interdependente verantwoordelijkheidsaspecten, condities voor een levendige, kritische en creatieve samenleving, te verbeteren?***

Naar mijn mening is een kwaliteitsverbetering "vom Kinde aus" gewenst en zeer goed mogelijk, als vanaf groep 6 van de basisschool burgerschap en participatie worden gepresenteerd als "globaal bewustzijn", gebaseerd op Inclusief Denken <sup>22</sup>) en zelfkennis, waardoor ook ID-recht <sup>15</sup>) vanzelfsprekend wordt.

Inclusief Denken is de essentie van een goed functionerende democratie en zelfkennis houdt de mens bescheiden.

Binnen het onderwijs en vormingswerk in de Duin- en Bollenstreek, de Inspectie VO/OV van het Ministerie voor Onderwijs en bij de Raad voor Jeugdbeleid in Noord-Holland heb ik globaal bewustzijn als een sterke basis voor sociale en bestuurlijke cohesie ervaren.

### **Globaal bewustzijn:**

een niet-conflicterende verrijking voor openbaar en bijzonder onderwijs,  
Door globaal bewustzijn herkent de ene mens zich in de ander.

- ✓ het verbetert opvattingen over de grondwettelijke vrijheden, rechten en plichten,
- ✓ het schept omgevingsverantwoordelijkheid,
- ✓ het bevordert inburgering en maatschappelijke participatie,
- ✓ het is een vreedzame basis voor een effectieve bespreking van een millennia-oud taboe: **de onderdrukking van de man.**

## Informatie-bronnen: notes &amp; quotes

nr	Titel infobron	Uitgever / Organisatie / Webadres
1	"Actief in de wijk" gids voor 65+	WMO-gebiedsgids <a href="http://www.wmoradar.nl/">www.wmoradar.nl/</a>
2	CV-werkoverzicht	MProject <a href="http://www.gaingate.com/q/vh/werk.htm">www.gaingate.com/q/vh/werk.htm</a>
3	"Voor Mekaar" 65+ / 75 +	OBI <a href="http://www.rotterdam.nl/onderzoek">www.rotterdam.nl/onderzoek</a>
4	Zelfredzaamheidmatrix	GGD Amsterdam <a href="http://www.zrm.nl">www.zrm.nl</a>
5	Kwetsbaar en Krachtig	OBI <a href="http://www.rotterdam.nl/onderzoek">www.rotterdam.nl/onderzoek</a>
6	Een ecogram maken	Mantelzorg NL <a href="http://www.zorgvoorbeter.nl">www.zorgvoorbeter.nl</a>
7	Het keukentafelgesprek	WMO-VNG <a href="http://www.vng.nl">www.vng.nl</a>
8	Zo zelfredzaam	Vilans <a href="http://www.vilans.nl">www.vilans.nl</a>
9	Zelfredzaamheidsmeter	Vilans <a href="http://www.vilans.nl">www.vilans.nl</a>
10	Zelfredzaamheid in de wijk	Vilans <a href="http://www.vilans.nl">www.vilans.nl</a>
11	De effectenster	BV-effectenster <a href="http://www.effectenmonitor.nl">www.effectenmonitor.nl</a>
12	Op weg naar de gouden jaren	Kennisinstituut SV <a href="https://movisie.nl">https://movisie.nl</a>
13	Algemene D. Levensverwachtingen	NL Wikipedia.org/wiki/adl
14	Praten met de Huisarts	website <a href="http://www.thuisarts.nl/">www.thuisarts.nl/</a> vele onderwerpen
15	Eerst rechten; dan plichten	MProject <a href="http://www.gaingate.com/id/">www.gaingate.com/id/</a>
16	Boven geven en onder nemen	MP <a href="http://www.gaingate.com/coolbrain/cap06.htm">www.gaingate.com/coolbrain/cap06.htm</a>
17	Ingrid de Zwarte "Hongerwinter"	uitg. <a href="http://www.webwinkel.uitgeverijprometheus.nl">www.webwinkel.uitgeverijprometheus.nl</a>
18	Ellen de Bruijn: Alleenstaanden	<a href="http://www.retro.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Alleenstaanden">www.retro.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Alleenstaanden</a>
19	Van wie is privacy...?	NOM <a href="http://www.nationaleombudsman.nl">www.nationaleombudsman.nl</a>
20	Algoritmes en besluiten overheid	Blog <a href="https://marliesvaneck.wordpress.com">https://marliesvaneck.wordpress.com</a>
21	Burgerschap op school	OWC <a href="http://www.onderwijsinspectie.nl">www.onderwijsinspectie.nl</a>
22	Verwacht geen wonderen van AI	VK Corinne Cath-Speth en Roel Dobbe
23	Inclusief Denken	MP <a href="http://www.gaingate.com/tmstory/cascade.htm">www.gaingate.com/tmstory/cascade.htm</a>
24	Best. Systeemverantwoordelijkheid	ROB <a href="http://www.rob-rfv.nl">www.rob-rfv.nl</a>
25	Particulier Initiatief Publiek Belang	SCP <a href="http://www.scp.nl">www.scp.nl</a>
26	De computer kan het fout hebben	iBestuur.nl / Liesbeth Jongkind
27	We zijn toch al betrokken?	SocialeVraagstukken.nl / Theo Schuyt
28	Zelfredzaamheid voor iedereen?	MV diverse publicaties <a href="https://movisie.nl">https://movisie.nl</a>
29	Best. processen en zelfsturing	Hiska Ubels / Volkskrant 3 febr. 2020
30	Slow Democracy	David Djaiz / Uitgeverij Pluim, Amsterdam
31	Morele vooruitgang in duistere tijden	Markus Gabriel / Uitgeverij Boom, Amsterdam
32	Schokeffecten filosoferen over klimaat	Wouter Kusters / Uitgeverij ISVW-Leusden
33	Omkijken naar de toekomst	William Macaskill / Uitgeverij Blossom Books
34	NL: Rechten en Plichten	<a href="https://www.denederlandsegrondwet.nl/">https://www.denederlandsegrondwet.nl/</a>
35	Duurzame Ontwikkeling	<a href="https://www.sdgnederland.nl/de-17-sdgs/">https://www.sdgnederland.nl/de-17-sdgs/</a>

## **Manhattan Project 3.01**

### **Uitgaven in PDF**

printvriendelijke versie verkrijgbaar via het web: <https://gaingate.com/pdf>

### **APP 2022, 2023**

annual position paper - jaarverslagen

### **gaingate-avatars**

de website ontsluit, evaluatie vanaf 1998  
in relatie met data en statistieken van 2021

### **de basis de baas**

proefproject voor de Meineszbuurt

### **De Buurtherberg**

sociale innovatie voor wijkbeleid

### **gaingate & trybe**

opstart-modellen vanuit de rafels van de samenleving

### **gyp.nl**

met één kamerzetel naar nieuw beleid

### **Mijn Gemene Leven**

vanuit de duinendelta in vierstromenland

### **Zicht op 80**

profielbeschrijving met conditieperspectief

### **Van woongroep naar Manhattan Project**

het ontstaan van de twee stichtingen en modellen

### **Het HAL-project**

actiegroep behoud HAL-gebouw

### **SAP / Leven nu .., en morgen?**

Jongerenproject Noordwijkerhout

**Manhattan Project 3.01**  
wonen en werken  
in de wereld van morgen  
stichting de binnenweg  
stichting groot manhattan  
<https://gaingate.com>  
rotterdam, 3022bl 54  
**januari 2025**