

Aging & Society



VERHALEN VAN VERBINDING IN DEN HAAG ZUIDWEST

Een project van Leiden University College Den Haag – in samenwerking met Seniorencomplex Muidenstein, Staedion en de Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest

Een paar woorden van de docent

Voor u ligt het tijdschrift gemaakt door studenten van het vak 'Aging & Society' gegeven op Leiden University College (LUC), Den Haag. Het tijdschrift is het resultaat van een samenwerking tussen LUC, Staedion Woningcorporatie en de Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest. Voor dit project brachten studenten van het vak Aging & Society tijd door met bewoners van het seniorencomplex Muidenstein in Morgenstond, Den Haag Zuidwest. Ze wilden meer weten over sociale verbondenheid in (en buiten) het gebouw en de rol van de ontmoetingsruimte die deel is van het gebouw.

Die vraag was onderdeel van het vak Aging & Society. In dit vak gingen we op zoek naar wat 'succesvol ouder worden' nu werkelijk betekent. Geïnspireerd door Sarah Lamb en collega's (2017), die laten zien hoe in westerse samenlevingen het idee van succesvol ouder worden vaak wordt verbonden met zelfredzaamheid, productiviteit, onafhankelijkheid en een niet veranderende persoonlijke identiteit, gingen wij op zoek naar hoe succesvol ouder worden eruit ziet wanneer je het niet in theorie bekijkt, maar in de verhalen van echte mensen. Wij besloten om verhalen te verzamelen, maar ook om onze inzichten via creatieve verhalen te delen.

Studenten maakten kennis met de bewoners van Muidenstein tijdens een kunstworkshop met koffiehoek en snacks georganiseerd door de Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest in samenwerking met lokale kunstenares Marjolein Sijmons. Staedion gaf de studenten een gastles over hun leefbaarheidsbeleid op het hoofdkantoor, een heel bijzondere ervaring. Zij zorgden ook voor onze eerste kennismaking met de bewoners van Muidenstein. Bewoonster Layla Mukhtar werkte onvermoeibaar om de koffiemomenten te organiseren en de studenten met taarten te ontvangen.

De verhalen in dit magazine zijn niet alleen verhalen over verbinding tussen bewoners, maar ook verhalen over de band die ontstond tussen de studenten en de bewoners doordat zij tijd met elkaar doorbrachten. Voor Leiden University College is betrokkenheid bij Den Haag een belangrijk doel. De studenten in deze cursus gingen naar de kunstworkshop, de koffiesoos, hielpen met kerstversieringen. Het resultaat is de serie creatieve verhalen, gedichten en tekeningen die in dit tijdschrift te lezen zijn. Dit is de echte waarde van onderwijsprojecten zoals deze.

We willen de bewoners van Muidenstein bedanken voor de openheid en het vertrouwen. Het was heel bijzonder om voor een korte tijd deel te mogen zijn van de koffieochtenden. We bedanken ook de Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest voor het mogelijk maken van deze samenwerking. In het bijzonder voor de organisatie van de kunstmiddag, de koffiehoek, de flyers en voor het vormgeven en drukken van dit tijdschrift. Jullie ondersteuning was essentieel. Tot slot bedanken we Staedion Woningcorporatie, die ons de mogelijkheid gaf om de verhalen te verzamelen en op te tekenen en voor alle achtergrondinformatie.

Speciale dank aan Layla Mukhtar, Saida Daouyry, Antoinette Epping, Mandy Koenraads, Ginger Wouters en Jonne Huiveneers.

Josien de Klerk



Muidenstein daagde mijn aannames over succesvol ouder worden uit. Het liet zien dat het tegengaan van achteruitgang niet het enige doel is, maar dat het opbouwen van relaties, het versterken van verbondenheid en het bevestigen van menselijke waardigheid minstens zo essentieel zijn.

-

Poppy Dipper (student)

Een korte introductie

Onze samenleving verandert: steeds meer mensen worden ouder, en veel ouderen wonen langer zelfstandig. Dat brengt mooie kansen met zich mee, maar soms ook vragen. Hoe blijven we gezond, hoe blijven we elkaar ontmoeten, en hoe zorgen we ervoor dat iedereen zich thuis voelt in hun eigen buurt?



In Nederland wordt zelfstandig wonen steeds belangrijker gemaakt in beleid. Ook voor woningcorporaties zoals Staedion in Den Haag is dit een uitdaging. Hoe zorg je voor leefbaarheid, voor sociale betrokkenheid van senioren en hoe pas je seniorencomplexen aan om dit te bewerkstelligen.

Een huis is meer dan alleen een plek met muren en een dak. Het is ook een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, waar je je veilig moet voelen. Een seniorencomplex kan een plek zijn waar je onderdeel bent van een gemeenschap, of er kunnen redenen zijn dat je je buitengesloten voelt. In seniorencomplexen verdient juist dat sociale stuk aandacht.

In wijken die vernieuwen of veranderen, zoals in Den Haag Zuidwest, is sociale participatie soms extra ingewikkeld. Bewoners, woningcorporaties, gemeente en organisaties moeten samenwerken om een prettige leefomgeving te creëren. Maar hoe dat er in het dagelijks leven van bewoners uit ziet, is niet altijd duidelijk.

Soms is er sprake van een kloof tussen beleidsplannen en de ervaringen van senioren. De verhalen van mensen die wonen in Den Haag Zuidwest, in een seniorencomplex zoals Muidenstein kunnen dan waardevolle inzichten geven in hoe sociale verbondenheid in de praktijk wordt ervaren.

In dit tijdschrift presenteren we de verhalen van bewoners van Muidenstein. Wij, studenten van Leiden University College, samen met Staedion, Thesis Hub Den Haag Zuidwest en een groep betrokken bewoners bespraken hoe het wonen in Muidenstein wordt ervaren. Naar aanleiding van de verhalen dachten we zelf na over wat we leerden over succesvol ouder worden, een van de thema's die we tijdens ons vak Aging & Society bespraken.

De centrale vragen waren:

Waar liggen de krachten van de bewoners? Wat hebben zij nodig? Wat kunnen zij zelf doen? En wat kan Staedion doen om hen te ondersteunen?

Tijdens ons onderzoek keken we naar hoe ouderen in Nederland steeds langer thuis blijven wonen, en hoe Den Haag zich inzet als “age-friendly city”. Staedion werkt daarbij hard aan leefbaarheid in haar complexen. Dat maakt sociale verbinding, toegankelijke ruimtes en mogelijkheden om elkaar te ontmoeten extra belangrijk.

In dit rapport richten we ons op twee hoofdvragen:

1. Welke rol speelt de ontmoetingsruimte van Muidenstein nu, en welke rol zou deze kunnen spelen, in het versterken van sociale contacten?
2. Hoe ontmoeten bewoners elkaar binnen en buiten het gebouw, en welke kansen of obstakels ervaren zij daarbij?

Met deze inzichten willen we bijdragen aan ideeën en aanbevelingen om de ontmoetingsruimte nieuw leven in te blazen en het gemeenschapsgevoel in Muidenstein verder te versterken.



Achtergrondinformatie

Belangrijke feiten en cijfers over ouder worden in Den Haag Zuidwest

Den Haag Zuidwest bestaat uit Moerwijk, Morgenstond, Bouwlust en Vrederust. Het is een van de groenste gebieden van Den Haag. Den Haag Zuidwest maakt deel uit van een 20-jarenplan om de wijk te verbeteren op het gebied van gezondheid, veiligheid, onderwijs, participatie, wonen en werken. Dit kan alleen als iedereen samenwerkt: bewoners, ondernemers, sociale organisaties, de overheid en de gemeente.

- 95,5% van de mensen boven de 65 jaar woont zelfstandig
- Bewoners zijn over het algemeen tevreden met hun woonsituatie
- Er zijn door de gemeente gefinancierde sociale activiteiten voor ouderen

Beschrijving van Muidenstein

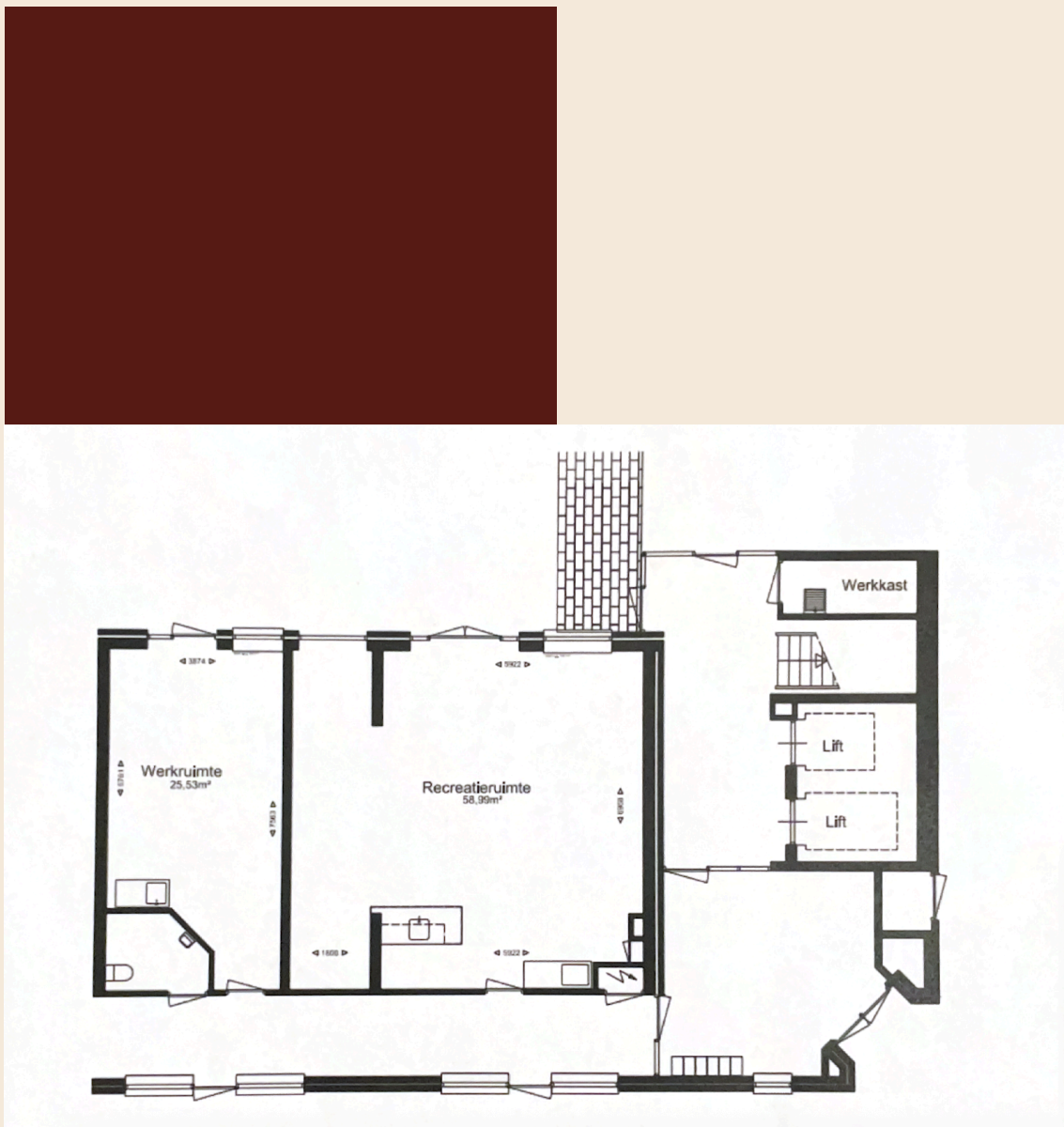
Figuur 1 toont Muidenstein, een van de sociale wooncomplexen van Staedion, gelegen in de wijk Morgenstond in Den Haag Zuidwest. Het gebouw is gebouwd in 1985 en bestaat uit 100 appartementen voor bewoners van 55 jaar en ouder. De oudste huidige bewoner is 95 jaar. Op de begane grond bevindt zich een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte en een tuin, die zowel van binnenuit als via een ingang aan de zijkant toegankelijk zijn.



Figuur 1
Sociale wooncomplex "Muidenstein" van Staedion

In het verleden maakten bewoners veel gebruik van deze gemeenschappelijke ruimte voor allerlei activiteiten, zoals kaartspellen, bingo, het kijken van voetbalwedstrijden en het delen van maaltijden. Door conflicten en onveilig gedrag nam deze deelname echter af. Nadat Staedion de ruimte had opgeknapt en er een kleine keuken aan had toegevoegd — zie Figuur 2 voor de nieuwe plattegrond — bliezen enkele actieve bewoners de ruimte nieuw leven in. Zij organiseerden wekelijkse koffiemorgens en soepmiddagen.

Toch bleek het organiseren van deze activiteiten te zwaar, waardoor de meeste vrijwilligers er mee moesten stoppen. Op dit moment houdt één bewoner de activiteiten draaiende, maar veel andere bewoners lijken nog steeds sociale verbinding te missen. Hoewel bewoners deze verbondenheid belangrijk vinden, voelen zij zich niet in staat om dit zelf te organiseren, en Staedion ziet op dit moment ook geen directe rol voor zichzelf in het coördineren van activiteiten.



Figuur 2
Plattegrond van de ontmoetingsruimte in Muidensteen na de verbouwing

Wat hebben we gedaan?

Om een goed beeld te krijgen van hoe bewoners van Muidenstein het wonen en samenleven ervaren, zijn we op verschillende manieren in gesprek gegaan. We wilden vooral luisteren naar verhalen, wensen en ideeën, op een manier die prettig en ontspannen voelde.

De herfstworkshop

We begonnen met een herfstschilderworkshop in de ontmoetingsruimte. Bewoners konden meedoen met schilderen of gewoon even binnenlopen voor een praatje. Tijdens deze middag maakten we kennis, en spraken we met bewoners die later graag uitgebreider hun verhaal wilden delen.

Bezoeken aan Muidenstein

Tussen november en december 2025 kwamen we vijf keer langs. We hebben vijf bewoners uitgebreid geïnterviewd, en daarnaast spraken we zes bewoners tijdens korte, spontane gesprekken in de gangen, lift of ontmoetingsruimte. Iedereen gaf vooraf toestemming om zijn of haar verhaal of foto in dit tijdschrift te delen.

Hoe we de gesprekken voerden:

We gebruikten verschillende manieren om verhalen op te halen — allemaal bedoeld om het gesprek zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen.

1. **Gesprekken aan de hand van thema's:** we praatten over herkenbare onderwerpen zoals belangrijke momenten in het leven, familie, hobby's of herinneringen. Hierdoor konden we gesprekken voeren die te maken hadden met de centrale vraag maar was er ook alle ruimte om eigen ervaringen te delen.
2. **Foto's en persoonlijke spullen:** persoonlijke foto's en voorwerpen uit de woningen van bewoners werden gebruikt als aanleiding voor gesprekken. Deze tastbare dingen hielpen bewoners om herinneringen, ervaringen en emoties op te halen die anders misschien moeilijker te verwoorden waren.
3. **De drie-cirkels-tekening:** we vroegen bewoners om in een diagram met drie cirkels aan te geven wie of wat dichtbij hen staat, en wat juist verder weg voelt. Mensen en voorzieningen die dichtbij stonden — emotioneel of praktisch — kwamen in de binnenste cirkel. Minder prettige of meer afstandelijke relaties kwamen verder naar buiten. Dit gaf inzicht in hoe bewoners hun sociale omgeving ervaarden.
4. **Samen iets doen:** omdat gesprekken vaak makkelijker verlopen tijdens een gezamenlijke bezigheid, vonden sommige interviews plaats terwijl we samen activiteiten deden. Tijdens de kerstperiode versierden de studenten en bewoners samen de gemeenschappelijke ruimtes. Hierdoor ontstonden verhalen vanzelf. Ook ontstonden gesprekken tijdens de herfstworkshop en ontstonden spontane gesprekken tijdens het vouwen van origami en het samen muziek maken.
5. **Terugkoppeling aan bewoners:** toen alle verhalen waren verzameld, organiseerden we een gezamenlijke terugkoppel sessie. Bewoners konden aangeven of hun verhaal goed was weergegeven en of er iets aangepast moest worden. Ook medewerkers van Staedion waren hierbij, zodat iedereen samen kon bespreken wat deze verhalen betekenen voor de toekomst van Muidenstein.



Door interviews en informele ontmoetingen in Muidenstein zie ik nu dat verbondenheid en het voorrecht om oud te worden met mensen om je heen de echte successen zijn.

-
Elena Graham (student)

Afwezigheden - *Polly Dipper*

Familiebanden, het gevoel van 'thuis', intieme zorg, een huisgemaakte maaltijd, kleine klusjes die gedaan worden, warme hartstochtelijke gesprekken en dagelijkse interactie met mensen — allemaal losgeraakt uit de levens van mensen die ooit werden gezien als nuttige leden van de samenleving.

Deze afwezigheden. Ze gelden niet voor iedereen in het seniorencomplex Muidenstein, maar ze zijn wel vaak zichtbaar in de levens van de achtennegentig huishoudens verspreid over de vier verdiepingen in Den Haag Zuidwest. In een buurt vol multicultureel leven, waar duizenden mensen naast elkaar wonen, lukt het veel bewoners niet om even op te kijken en elkaar werkelijk te zien.

Ik hoor het rouwen, opgenomen in de muren van halflege kamers, herinneringen aan levens van vroeger. Niet alleen het verdriet om verloren vrienden en familie, maar ook het rouwen om wat ooit vanzelfsprekend was: jonge beweeglijkheid, scherpe geesten die graag in gesprek gingen, dromen van avontuur en drukke dagen, zonder een minuut voor zichzelf.

Maar nu lijkt het alsof vooral lange, stille minuten hun enige gezelschap zijn.

Op woensdagen begint het koffiemoment altijd op dezelfde manier: het zachte sissen van de waterkoker, het rinkelen van theelepeltjes tegen de zijkant van de koffiekopjes, het voorzichtige kraken van de deur wanneer bewoners de lichte ontmoetingsruimte binnenstappen. Het is een wekelijkse routine van mensen die verlangen naar contact en een goed gesprek.

Een dame zit er al wanneer ik arriveer, op haar vaste plek vlak bij het raam. De zilveren rollator staat naast haar als een trouwe metgezel, en haar handen omvatten een lauwe kop thee. Ze haalt haar handtas van de stoel naast haar wanneer ik dichterbij kom — een stille manier om te laten weten dat ik welkom ben.

“Koud vandaag,” merkt ze op, haar stem zacht en weloverwogen. Ze fronst haar wenkbrauwen, zoekend naar woorden om haar Nederlandse gedachten om te zetten in een taal die ik begrijp.

“Mijn Engels, ik leerde het op school. Sorry, mijn man was mijn vertaler,” zegt ze terwijl haar blik naar haar schoot zakt, teleurgesteld dat ze niet meer kan bijdragen.

Ik glimlach warm en wijs naar haar gouden ring, die haar huid omhelst alsof hij er al decennia zit. “Wat een prachtige ring. Vertel me over uw man.”

Op dat moment roep ik mijn Nederlandse vriendin erbij, zodat de dame vrijer kan spreken en ik haar woorden via mijn eigen ‘vertaler’ kan volgen. Ze draait haar trouwring iets, zodat de glanzende steentjes beter zichtbaar zijn — haar belofte van liefde, met trots gedragen.

“Hij zorgde goed voor onze kinderen en voor mij. Hij werkte vijftig uur per week in de bouw. Hij miste nooit het avondeten en nam me mee op een cruise toen we met pensioen gingen...”

We zitten veertig minuten bij haar, terwijl ze verhalen ontvouwt over de worstelingen van haar familie, de heldhaftige offers van haar man en de lessen die ze leerde toen ze in de jaren vijftig in het zorgsysteem werkte. Haar gezicht straalt van trots wanneer ze vertelt hoe haar kinderen nu transnationale levens leiden, in het bedrijfsleven en in het onderwijs, duizenden kilometers verderop. Een jeugdige levendigheid komt in haar naar boven wanneer ze anekdotes deelt over liefde en verlies. Af en toe gooit ze haar hoofd achterover en laat een schaterlach ontsnappen die door de ruimte galmt. Ze lijkt even te vergeten waar ze is, alsof in haar hoofd een film van haar levenservaringen afspeelt.

Ik reik naar haar mok om haar thee bij te schenken, maar ze grijpt hem beschermend vast en zegt dat ze maar één keer per dag cafeïne drinkt. Mijn vriendin vertaalt dat ze eigenlijk bedoelde: “Dat is genoeg sociale interactie voor een dag.” Ik leun achterover, een beetje verbaasd door de plotselinge verandering. Het gesprek heeft haar duidelijk wat uitgeput, en ze moet verder met haar bezigheden. Ik zou nog uren kunnen blijven luisteren, betoverd door de wilskracht en humor waarmee ze vertelt over haar ervaringen en over de vastberadenheid van haar en haar man om een leven op te bouwen vanuit bescheiden begin.

“Het was fijn om over uw leven met Albert te horen.”

Ik zie een golf van verdriet over haar gezicht trekken, haar houding krimpt alsof ze zich naar binnen keert ter bescherming. Misschien is het verdriet getriggerd door het horen van de vertrouwde naam van haar overleden man uit mijn mond.

“Hij zou dit geweldig hebben gevonden, weet je — dat studenten hier komen luisteren naar ons ouwetjes die kletsen over ons leven. Hij was altijd een grote prater.” Ze haalt een pasfoto van hem uit haar portemonnee en strijkt er teder overheen, haar blik wazig en ver voorbij deze ruimte.

Ik blijf bij haar zitten in het zachte gehum van de ruimte, terwijl ik alle servetjes rechtleg. Er is een bepaalde waardigheid in het kiezen voor stilte, net zoals er iets arrogants schuilt in de aanname dat stilte zomaar uitnodigt om doorbroken te worden.

Terugkerend naar het moment tilt ze haar handtas op haar rollator en verontschuldigt zich. In het Nederlands zegt ze: “Het kost me twee keer zoveel tijd om boodschappen te doen sinds hij er niet meer is. De winkels sluiten zo, dus ik moet gaan.”

Ik schuif het de meubels die haar pad naar de uitgang blokkeren opzij, terwijl ze liefdevol de schouder van een medebewoner knijpt en afspreekt om elkaar later in de week te zien. Wanneer ze mij passeert in de deuropening, flitsen haar ogen naar de mijne — ogen die jaren dragen. Hele decennia, als lagen sediment. Ze trekt mijn hoofd naar beneden, gretig om iets in mijn oor te fluisteren.

Ze speelt en puzzelt met haar half-vergeten Engels woorden en zegt duidelijk: “Blijf je mensen vasthouden en laat niets onuitgesproken. Ze zullen er niet voor altijd zijn.” Haar trillende woorden klinken als een zachte smeekbede, geboren uit een diep, lang gedragen verlangen.

Ik omvat haar koude handen met de mijne en verzeker haar dat ik zal proberen dat advies nooit te vergeten. Terwijl ik haar loslaat, richt ze zich weer op de taak om de smalle gang door te komen. Ik druk op de knop om de deur te openen en zwaai haar uit, verzonken in gedachten over haar huidige leven. Zonder Albert, maar ervoor kiezend om door te leven.

Zoals veel bewoners hier, ze zijn nog altijd alle leeftijden die ze ooit waren.

Nog altijd vol verhalen.

Het nodig hebbend om gezien te worden.

Mensen zijn niet gemaakt om alleen oud te worden; de vraag is of wij op tijd op zullen kijken – om te zien, te herinneren en elkaar vast te houden zolang het nog kan.

Ramen - *Anna Yates*

Ik til de klink op en duw het raam open, net voordat de klok 12 uur slaat. Een zachte bries koude december lucht stroomt naar binnen vanuit de gang. Ik heb hun ramen gecontroleerd - ze zijn alle vier open. ik zie haar in het raam en steek mijn hand op, zij steekt haar hand op, en in dat ene moment delen we dezelfde hartslag, zacht en levendig, voordat we elk weer terug stappen onze stille huizen in. Als een van ons het vergeet dan gaat de deurbel net na de lunch. Dat is het pact. Het startte jaren geleden uit bezorgdheid en bestaat nog altijd.

Vandaag werd er al vroeg aangeklopt. De betaalpas van iemand op de derde verdieping wordt maar niet geaccepteerd op de bezorg website, tien minuten later verschijnt een andere bewoner met een telefoon waarvan het geluid steeds uit gaat als ze met haar dochter in het buitenland belt. Ik laat ze plaatsnemen aan mijn kleine tafel en laat ze zien waar ze moeten tikken, help ze bij het kopen van artikelen of leer ze een laptop gebruiken. Ze vertrekken lachend en dankbaar en beloven iets terug te doen. Ik houd de tel niet bij. Deze kleine reddingen zijn mijn valuta. Het is beter dan geld, het koopt me geluk, verhalen, en het gevoel dat ik ertoe doe in dit grote gebouw, zelfs als de verzoeken soms overweldigend zijn.

Terwijl het water kookt, sleep ik de dozen naar de woonkamer, klaar om de kerstversiering op te zetten. Ik ben langzamer dan dat ik vroeger was, mijn knieën protesteren, maar het ritueel is heilig. Eerst wikkel ik de kerstlampjes rond de railing, dan hang ik de versiersels en lichtjes voor het raam. Terwijl ik versier kijk in naar buiten, naar mijn balkon, naar het lage plastic hekje dat mijn broer daar lang geleden heeft vastgemaakt. Het was niet de mooiste oplossing maar het deed zijn werk goed. Ik glimlach bij de herinnering aan een kleine zwarte wervelwind die door elke opening kon glippen die breder was dan een theekopje. Meer dan eens wist hij vanaf het balkon naar beneden te komen in het gras en de bloemen en elke keer als ik een telefoontje kreeg van de buurman dat hij weer vrij rondliep in de buurt, kreeg ik een hartaanval. Binnen, boven de grote gitzwarte piano die ik onlangs weer ben gaan bespelen, hangt zijn foto nog steeds op dezelfde plek. Donker- en lichtgrijze vacht, lange pluizige oren en het schattigste gezichtje. Ik herinner me nog steeds zijn tong die triomfantelijk uit zijn mond hing. Ik staar naar de foto... het is genoeg, meer heb ik niet nodig. Hij leeft voort in de verhalen die mensen nog steeds vertellen als ze langskomen: "Weet je nog die keer dat je kleine duiveltje ontsnapte en weer in het grasveld werd gevonden?" Hij leeft voort in het gelach dat daarop volgt.

Woensdagen zijn om naar uit te kijken. Om 11 uur komen we samen in de ontmoetingsruimte, gaan we rond de ivoren tafel zitten als vogels die terugkeren naar dezelfde tak, en laten we de uren voorbijgaan tot de middag voorbij is. Een paar jaar geleden was dat nog anders. We zaten daar op wintermiddagen met zijn allen op elkaar gepropt, terwijl de televisie luidruchtig voetbal uitzond en wij schreeuwden naar de scheidsrechters en doelpunten vierden. Maar beetje bij beetje verschoof het evenwicht, het werd zo luidruchtig dat sommigen van ons zich klein voelden en op een dag werd besloten om dit te veranderen. Hoewel ik het samen voetbal kijken wel mis, is de ontmoetingsruimte nu een rustigere plek geworden. Een plek waar meer mensen zich op hun gemak voelen.

Ik laat de balkondeur open terwijl ik aan tafel werk waar ik rood- en goudkleurig papier vouw tot kraanvogels, met als doel om 1000 kraanvogels te vouwen. Als je dat kunt, betekent dat dat je geest gezond is. Vroeger maakte ik grotere dingen, zoals grote uilen en sneeuwpoppen, en die zette ik dan buiten mijn deur op een klein plankje. Toen kwam die middag in 2014, toen het gebouw schudde. Ik was bezig met het vouwen van een nieuwe reiger, met half uitgespreide vleugels, toen de vloer begon te trillen en alle ramen in het gebouw rammelden.

Er klonk een dreun vanaf de vijfde verdieping, gevolgd door rook die stonk naar brandend plastic en iets ergers. Mijn origami-figuren vlogen in één geweldadige vlaag van het plankje af en werden in stukjes verspreid over de gang. Later, toen de brandweerlieden waren vertrokken en het politieafzetlint was verwijderd, hoorden we het verhaal, stukje bij beetje. Een oude man daarboven had een einde aan zijn leven gemaakt nadat zijn vriendin voorgoed was vertrokken. Gasflessen, zeiden ze. Eenzaamheid kan luider zijn dan welke explosie dan ook. Ik maak de laatste kraanvogel voor vandaag af en zet hem voorzichtig neer naast de andere.

De avond valt. De gang en de binnenplaats gloeien door kerstlichtjes die op het raam reflecteren en er doorheen schijnen. Ergens boven gaat een deurbel, iemand moet op bezoek zijn bij de bovenbuurman, voetstappen haasten zich door de gang. Het gebouw ademt uit, luistert, antwoordt. Ik zit met mijn thee en kijk naar de lichtjes die in het donker fonkelen. Morgen komen mijn dochters en kleinkinderen op bezoek. O, wat kijk ik uit naar morgen. Voor de middag gaan de raampjes weer open... die van ons tenminste. Maar ik weet dat er elders ramen zijn die gesloten blijven. Gordijnen die zelfs midden op de dag dicht blijven, deuren die nooit reageren bij de eerste klop, lichten die pas aangaan als de zon al onder is. Er zijn mensen in dit gebouw die nog nooit onze woensdag thee hebben geproefd, die nooit de verhalen van het kleine zwarte hondje hebben gehoord, die alleen zitten met de televisie die in een lege kamer staat te murmelen.

Maar de ramen die weten hoe ze moeten openen, zullen blijven openen en in de ontmoetingsruimte zal op woensdag nog steeds het water staan te koken. Want op een dag zal een gesloten gordijn misschien bewegen, op een dag zal een aarzelende klop misschien worden beantwoordt en op een dag zal iemand die dacht dat het gebouw hem was vergeten, naar buiten kijken en zien dat er mensen op hem wachten. Tot die tijd houden we het ritueel in ere, voor ons vijven, ja, maar ook voor degenen die er nog niet klaar voor zijn. We zijn er nog steeds. En we wachten nog steeds, stil en geduldig, tot de rest van de ramen zich herinneren hoe ze moeten openen.

Woensdagochtenden: De warmte tussen de muren - *Maelis Knight*

Het gebouw viel niet meteen op. Van buitenaf gezien ging het op in gebouwen eromheen. De ingang werd gedeeltelijk aan het zicht onttrokken door fietsen en schaduwen. De deuropening was van donker glas, van het soort dat de buitenwereld weerkaatst voordat het iemand toelaat, binnen. Bezoekers blijven even staan, onzeker of ze wel op de juiste plek zijn.

Binnen waren de gangen smal en zacht verlicht. De lampen, laag en constant, flikkerden wanneer iemand eronder liep en erkenden zo elke aanwezigheid. De vloer bevatte verborgen afdrucken van talloze voetstappen en de lucht bevatte een vage, vertrouwde geur van leven. Een combinatie van ochtendkoffie en iets warmes dat ver weg in de talloze keukens stond te pruttelen. Maar onder de schemerige verlichting verborg het gebouw een geheim. Het was een plek waar mensen samen oud werden, waarbij elke bewoner herinneringen met zich meedroeg van tientallen jaren elders. Hun verhalen nestelden zich in de muren als een fluistering, soms een beetje verborgen, soms onverwacht helder. Elke deur bewaarde een verleden, elke gang bevatte hints naar het heden.

Op het eerste gezicht leek het gebouw stil, bijna terughoudend. Maar binnen de muren ontvouwde zich, als een routine, een subtiele choreografie. De bewoners bewogen zich dagelijks, niet volgens een schema maar op instinct. Sommigen waagden zich vroeg naar buiten, terwijl anderen wachtten op de rustigere uren van de middag. Sommigen verkenden de gang door de nauwelijks geopende voordeuren, nog voordat ze besloten of ze naar buiten zouden gaan. Het scherpe contrast tussen de eenvoudige structuur van het gebouw en het sociale leven binnen de muren was opvallend.

Op de eerste verdieping bevond zich de gemeenschappelijke ruimte, een bescheiden ruimte waar het zonlicht rijkelijker binnenviel dan in de gangen. De tafels waren versleten aan de hoeken, de stoelen pasten niet helemaal bij elkaar, maar toch straalde de ruimte een gastvrij gevoel uit. Sommige bewoners voelden zich ertoe aangetrokken zoals vogels zich verzamelen op een vertrouwde zitplaats. Niet altijd voorspelbaar, maar wel betrouwbaar in de loop van de tijd. Hier verzamelde zich de warmte. Iemand bracht een blik koekjes mee, iemand anders kookte water voor thee. Weer iemand anders schoof een stoel aan voor een buurman, zonder dat het op hulp leek. Gesprekken kwamen op gang en verstomden weer. Mensen spraken op een rustig tempo, gewend aan elkaars aanwezigheid. Korte gesprekken, gedeelde stiltes, geruststellende knikjes. In deze kamer was de verbondenheid niet formeel. Ze ontstond op een organische manier, in kleine, onzichtbare gebaren. Een bewoner vertelde stilletjes wat hij die dag in het nieuws had gelezen. Anderen herinnerden zich hoe iemand zijn thee het liefst dronk, perfect warm. Weer iemand anders merkte op wanneer er iemand afwezig was. Deze subtiele handelingen vormden de sociale infrastructuur van het gebouw, een infrastructuur die niet uit bakstenen was opgebouwd, maar uit aandacht.

Hoewel het gebouw regels en mededelingen had, net als elk ander appartementencomplex, was de dagelijkse zorg die de bewoners elkaar boden van een andere warmte. De formele aspecten van het leven, brieven, reparaties, administratieve instructies, verliepen in hun eigen tempo, praktisch en noodzakelijk. Maar daarnaast ontstond een zacht netwerk van wederzijds begrip.

Wanneer bewoners een verwarrende brief ontvingen, bood iemand anders meestal aan om deze samen met hen te lezen. Elke woensdag, wanneer de stilte de gangen vulde, straalde het leven vanuit de ontmoetingsruimte. Als een bewoner eenzaam leek, kwam iemand anders even kijken, soms onder het mom van een kleine vraag. Of iemand bleef soms gewoon een paar minuten langer hangen tijdens de koffieochtenden. Deze gebaren waren subtiel genoeg om door vreemden over het hoofd te worden gezien, maar sterk genoeg om het gebouw bewoond te laten aanvoelen, in plaats van alleen maar bezet. Na verloop van tijd vormde de stille vriendelijkheid tussen de bewoners de sfeer. De gangen, die op het eerste gezicht somber en gereserveerd leken, werden paden waar zorgzaamheid circuleerde. Langzaam, rustig, zonder de aandacht op zichzelf te vestigen.

Nieuwkomers vonden dit gebouw in het begin vaak moeilijk te begrijpen. De indeling is vrij hoekig, de verschillende delen lopen in elkaar over, de deuren staan naast elkaar en de talloze gangen voelen aan als een zacht labyrint. Maar naarmate mensen er meer tijd doorbrachten, werd de logica duidelijk. Het gebouw raakte vertrouwd.

Elke bewoner droeg op zijn eigen manier bij aan de sfeer in het gebouw. Sommigen hadden gevoel voor humor, anderen waren een stabiele factor, konden goed luisteren of groetten iedereen die ze tegenkomen. Sommigen zorgden voor warmte door een praatje te maken, anderen door hun consistentie. Samen vormden deze eigenschappen een soort collectieve zorgzaamheid die niet afhankelijk was van grote gebaren, maar van een eenvoudige koffieochtend op woensdag. Zelfs degenen die zelden meededen, behielden hun eigen ritme van contact: een knikje in de gang, een korte begroeting door een halfopen deur, een vage glimlach bij het ophalen van de post. Deze ingetogen interacties verbonden het gebouw op een manier die niet altijd aan de oppervlakte zichtbaar was.

Soms veranderde de sfeer door de afwezigheid van een bewoner. Als iemand ziek werd of dagenlang niet naar beneden kwam, merkten anderen dat op. De een klopte zachtjes op de deur. Een ander belde. Een derde informeerde indirect, gewoon om te controleren of alles in orde was. Ook verties liet zijn sporen na. Wanneer een langdurige bewoner overleed, nam het gebouw de verandering stilzwijgend op. Gesprekken veranderden, werden zachter. Mensen bleven vaker even staan bij het leegstaande appartement dat door iemand anders was overgenomen. Op zulke momenten voelde het gebouw aan als één gedeelde ruimte, gevormd door vele handen, vele verhalen, vele herinneringen.

Maar de warmte verdween niet. In plaats daarvan paste het zich aan en ging ze verder in een nieuwe vorm. Net zoals een rivier die na het tegenkomen van rotsen een nieuwe weg vindt en in nieuwe vormen verder stroomt.

Elke bewoner droeg op zijn eigen manier bij aan de sfeer in het gebouw. Sommigen hadden gevoel voor humor, anderen waren een stabiele factor, konden goed luisteren of groetten iedereen die ze tegenkomen. Sommigen zorgden voor warmte door een praatje te maken, anderen door hun consistente aanwezigheid. Samen vormden deze eigenschappen een soort collectieve zorg die niet afhankelijk was van grote gebaren, maar van een eenvoudige koffieochtend op woensdag. Zelfs degenen die zelden meededen, behielden hun eigen ritme van contact: een knikje in de gang, een korte begroeting door een halfopen deur, een vage glimlach bij het ophalen van de post. Deze ingetogen interacties verbonden het gebouw op een manier die niet altijd aan de oppervlakte zichtbaar was.

Van buitenaf gezien kon het gebouw donker en zelfs onaantrekkelijk lijken. Maar van binnen was het een plek waar mensen elke dag kleine vormen van verbinding vonden, gebaren die de ruimte met meer warmte vulden dan de zon ooit zou kunnen. Voor degenen die niet meer naar beneden kwamen, begon de warmte van het gebouw ver weg te voelen. Kleine gesprekken, gedeelde glimlachen, het ritme van dagelijkse verbinding, dit alles verdween. De dagen werden stiller, de maaltijden eenzamer en de trappen zwaarder.

Het ontwerp van het gebouw zorgde voor structuur, maar zonder de bewoners zou de sfeer langzaam verdwijnen. Door hun routines, relaties en ingetogen vriendelijkheid creëerden ze een subtiel maar robuust gevoel van gemeenschap. Op deze manier leerde het gebouw te veranderen, niet door helderdere lampen of moderne renovaties, maar door de constante warmte die mensen die rustig voor elkaar zorgen binnen de ruimte die zij deelden.

Cirkels van familie, voorwerpen met herinneringen - *Victor Xie*

Het was een regenachtige middag, de plassen spatten tegen onze schoenen terwijl we ons haastten naar het seniorencomplex. We waren door onze les aan de late kant, onze rugzakken zaten vol met schriften, twee zakken appels stootten tegen mijn been en een klein pakje koekjes werd zacht in mijn hand. Het gebouw voor ons zag er saai en grijs uit, een blok beton dat tegen de natte lucht afstak. Even vroeg ik me af hoeveel verhalen er werkelijk konden leven in een plek die er van buiten zo vermoeid uitzag.

Toen zag ik vanuit mijn ooghoek iets flikkeren.

Eén raam doorbrak de eentonigheid: een kader van warme kerstverlichting en gloeiende versieringen, kleine figuren die zich aftekenden tegen het glas. Het was alsof dat ene raam had besloten zich niet te schikken naar de kleur van de rest van het gebouw. Toen we dichterbij kwamen, ging de deur ernaast open en een oudere vrouw stak haar arm op in een kleine, voorzichtige zwaai.

We hadden haar gevonden.

Binnen was alles anders. Haar appartement was alsof je een ander seizoen binnenstapte. Waar de gang bestond uit linoleum en echo's, was haar woonkamer zacht en gelaagd: kerstslingers gedrapeerd over een kast, een lichtslinger die weerspiegelde in het glas van ingelijste foto's, een tafel gedekt met de placemat die ze ooit van familie had gekregen. De lucht rook vaag naar koffie en iets zoets. We gaven haar de koekjes en appels; ze glimlachte en lachte om hoeveel we voor haar hadden meegebracht en stond erop dat we gingen zitten, alsof we geen bezoekers waren, maar kleinkinderen die gewoon te lang hadden gewacht om langs te komen.

Het eerste wat mijn aandacht trok, was de fotowand. Generaties keken ons aan: een jong meisje met haar haren in de wind, twee kinderen in zwart-wit die voor een bescheiden huis zitten te eten, een groep volwassenen die naar de camera glimlachen, waaronder haar twee dochters, met vier kleinkinderen die dicht tegen elkaar aan zitten en naar de camera glimlachen. De tijd, bevroren en herschikt, was zorgvuldig opgehangen zodat iedereen erop paste.

“Deze,” zei ze, terwijl ze mijn blik volgde. Haar vinger tikte op een zwart-witfoto van een jongen en een meisje die naast elkaar zaten, hun voeten raakten elkaar bijna. “Dat is mijn broer. Daar is het allemaal begonnen.”

We hadden nog niet eens papier en pen gepakt, maar de ‘cirkel van mensen’ was al zichtbaar op haar muur. In het midden stonden haar familieleden, vastgeplakt met tape en door gewoonte. Ze vertelde ons rustig over hen, haar broer en zus, nog steeds degenen die het dichtst bij haar staan, nog steeds degenen die ze belt als er iets groots of kleins gebeurt. Haar kinderen. Haar kleinkinderen, twee jongens en twee meisjes, die in het weekend voor lawaai en chaos zorgen en de stille echo van hun gelach achterlaten.

Ik realiseerde me dat haar appartement vol stond met dit soort bruggen, objecten die een verbinding vormden tussen het leven binnen deze vier muren en een groter netwerk van mensen die hier fysiek niet aanwezig waren.

Op een dressoir stond een hoge kaars in een elegante kandelaar. De was was ongelijkmatig opgebrand, elke laag een voorbije Pasen.

“Op een keer brachten mijn ouders een kaars voor ons mee uit de kerk,” zei ze. “Een katholieke traditie. Deze is al heel oud. Maar ik heb hem nog steeds.”

Ze vertelde ons dat wanneer ze hem aansteekt, ze aan hun denkt, aan Pasen thuis, aan het oude huis waar die zwart-witfoto werd genomen, aan de liedjes die haar moeder graag hoorde, oude populaire liedjes en sentimentele deuntjes die vroeger op de radio werden gedraaid. De kaars is niet langer alleen een religieus voorwerp; het is een lijn die teruggaat naar ouders die er niet meer zijn en zijwaarts naar broers en zussen die nog steeds bellen. Wanneer de vlam in deze kleine woonkamer flikkert, komt het verleden naar het heden en voelt de kamer voller dan hij eigenlijk is.

Op de tafel voor het raam stond een aquarium. Een enkele vis zwom in langzame, zelfverzekerde cirkels, zijn staart zwaaiend als een kleine vlag.

“Hij is vernoemd naar een voetballer,” zei ze met een kleine lach en een twinkeling in haar ogen. Ze noemde een beroemde spits en plotseling veranderde de sfeer in de kamer weer: haar verhalen gingen van rustige familie scènes naar het gejuich van menigten, de spanning van grote wedstrijden, de manier waarop iedereen zich vroeger beneden rond de televisie verzamelde om samen naar toernooien te kijken.

“Vroeger”, vertelde ze ons, “zaten we samen in de gemeenschappelijke ruimte om naar de grote wedstrijden te kijken. Ik zat altijd vooraan. We hadden ruzie over scheidsrechters en schreeuwden naar het scherm. Je zou denken dat we in het stadion zelf zaten.”

De vis, die rustig rondzwom in zijn glazen koepel, droeg dat allemaal met zich mee: niet alleen een voorliefde voor voetbal, maar ook herinneringen aan het schouder aan schouder zitten met burens, aan gedeelde opwinding, aan iets hebben om naar uit te kijken op lange winteravonden. Nu ze fysiek niet zo mobiel meer is, gaat ze niet meer zo vaak naar beneden, maar de wedstrijd is niet verdwenen. Op wedstrijddagen klinkt het commentaar nog steeds door het gebouw, gaan de gesprekken in de gang nog steeds door en zwemt de kleine vis met de grote naam in het midden van haar kamer als een symbool van die verbindingen.

Later, toen we het A4-papier tevoorschijn haalden en drie cirkels tekenden als een schietschijf, bleef haar pen even boven de kleinste cirkel hangen. Ze vertelde ons eerst de namen van haar broers en zussen, daarna die van haar kinderen en vervolgens die van haar kleinkinderen. De binnenste cirkel raakte snel gevuld met mensen die niet in het gebouw wonen, maar toch in haar appartement leven, via foto's, telefoontjes en de warme verwachting van toekomstige bezoek.

In de tweede cirkel noemde ze burens die ze vaak ziet, mensen met wie ze koffie drinkt, mensen met wie ze praat in de gang of in de ontmoetingsruimte beneden. Die ruimte, legde ze uit, was vroeger luidruchtiger, vol voetbal en luide gesprekken; nu heerst er een rustiger ritme, met regelmatige koffiebijeenkomsten waar verhalen worden verteld onder het genot van een kopje thee. Voor haar is het als een verlengstuk van haar woonkamer: een andere plek waar ze zichzelf kan zijn, waar vertrouwdheid leeft in de vorm van stoelen en de gedeelde grappen die altijd terugkomen.

De buitenste cirkel bleef vreemd genoeg belangrijk, zelfs als hij half leeg was. Er waren mensen die ze alleen van gezicht kende, mensen die ze af en toe begroette, mensen die achter deuren woonden en wiens namen ze soms vergat. En dan waren er nog anderen, degenen die voorbij liepen zonder gedag te zeggen. Ze namen niet veel ruimte in op papier, maar ze waren aanwezig in haar bewustzijn, als onverlichte ramen in de gevel van het gebouw. Ik realiseerde me dat de cirkels niet alleen om nabijheid gingen, maar ook om mogelijkheden: wie zou er op een dag naar binnen komen en wie misschien nooit.

Toen we vroegen of er een voorwerp was dat iets zei over verbonden blijven met anderen, aarzelde ze slechts een seconde voordat ze naar een doos op de plank wees. Daarin zaten foto's en afgedrukte kiekjes: een enorme sneeuwpop van papier, kleurrijke dierenfiguren en een wolk gevouwen papieren zwanen.

“Die heb ik gemaakt”, zei ze, een beetje trots. “Vierhonderd zwanen, kun je je dat voorstellen? Mijn vingers deden daarna pijn.”

Ze vertelde ons hoe ze urenlang aan haar tafel zat om papier te vouwen tot vogels, uilen en uitgebreide decoraties. Met Kerstmis of bij speciale gelegenheden haalde ze ze uit haar appartement en zette ze ze in de gang, in de ontmoetingsruimte en soms in de kleine tuin. Een jaar stond er een sneeuwpop van papier voor haar deur, vertelde ze, en wekenlang bleven mensen staan, glimlachten, gaven commentaar of klopten op de deur om te zeggen hoezeer het de gang opfleurde.

Het viel me op dat dit weer een manier was waarop haar privéleven zich verspreidde in het gebouw. Haar creativiteit bleef niet beperkt tot de muren van haar woonkamer; het sijpelde door in de gemeenschappelijke ruimtes, via decoraties, via kleine verrassingen die anonieme gangen veranderden in plekken waar je even kon pauzeren en een praatje maken. Een strook kerstversiering, een lichtslinger rond haar deur, een papieren kraanvogel op een plank, elk van deze kleine gebaren nodigde anderen op een subtiele manier uit tot contact.

Ons gesprek verliep op die manier, van object naar object. Een klein decoratief matje op de tafel vertelde het verhaal van een schoonfamilie die het aan haar had gegeven. De stoel in de hoek was ‘de bezoekersstoel’, waar vrienden of burens vanzelfsprekend gingen zitten. Een plank bij de deur was, zo legde ze uit, een geïmproviseerde helpdesk geworden: mensen brachten brieven mee die ze niet begrepen, telefoons die niet werkten, laptops die weigerden mee te werken. Ze liet ze aan die tafel plaatsnemen, naast de kaars en onder de familiefoto's, en samen probeerden ze het op te lossen. “Ik help ze met het online bestellen van spullen”, zei ze. “Soms stel ik klokken opnieuw in na een stroomstoring. Het is geen big deal.”

Maar dat is het wel. In een gebouw waar veel bewoners alleen achter dikke branddeuren wonen, maakt haar bereidheid om “kleine problemen” over haar drempel te laten komen haar appartement tot een knooppunt van steun. Iemand komt binnen met een hardnekkig apparaat; ze vertrekken niet alleen met een oplossing, maar ook met een kopje koffie, een gedeelde klacht over moderne technologie, misschien een lach. Deze kleine momenten stapelen zich op. Na verloop van tijd is het gebouw niet langer alleen maar een stapeling van appartementen; het wordt een netwerk van mensen die weten waar ze kunnen aankloppen.

Toen we haar vroegen naar haar gezondheid, naar het feit dat ze nu vaker de rolstoel gebruikt, maakte ze er geen drama van. “De wereld wordt een beetje kleiner”, zei ze eenvoudigweg. Lange wandelingen zijn uitgesloten. Sommige delen van het gebouw zijn moeilijker te bereiken. Hellingen voelen steiler aan dan ze op de plattegrond lijken.

En toch had haar wereld ook een nieuwe vorm gekregen. De route van haar voordeur naar de ingang, van de ingang naar de ontmoetingsruimte, van haar balkon naar het kleine stukje tuin beneden, leek nu op een wandelkaart van verbindingen. De oppervlakken die ze kan oversteken, de hoeken waar ze iemand kan tegenkomen, de plekken waar ze even stopt voor een praatje: dat zijn de lijnen die ertoe doen. Een buurman die langsloopt op weg naar de lift. Een kort gesprekje in de hal. Een bekend gezicht bij de brievenbus.

Terwijl we praatten, begon ik het gebouw anders te zien. Op papier is het een seniorencomplex met standaard gangen, een ontmoetingsruimte, een terras en een binnentuin. In haar verhaal lijkt het meer op een weefsel dat voortdurend wordt gestikt en opnieuw gestikt door onzichtbare draden: een kaars die dit appartement verbindt met haar ouderlijk huis; foto's die het verbinden met mensen verspreid over de stad; decoraties die het verbinden met de gang; gesprekken die het verbinden met de vergaderzaal; herinneringen aan drukke voetbalavonden die het verbinden met een gemeenschappelijk ‘wij’ dat nog steeds weerklinkt, ook al is het geluid nu zachter.

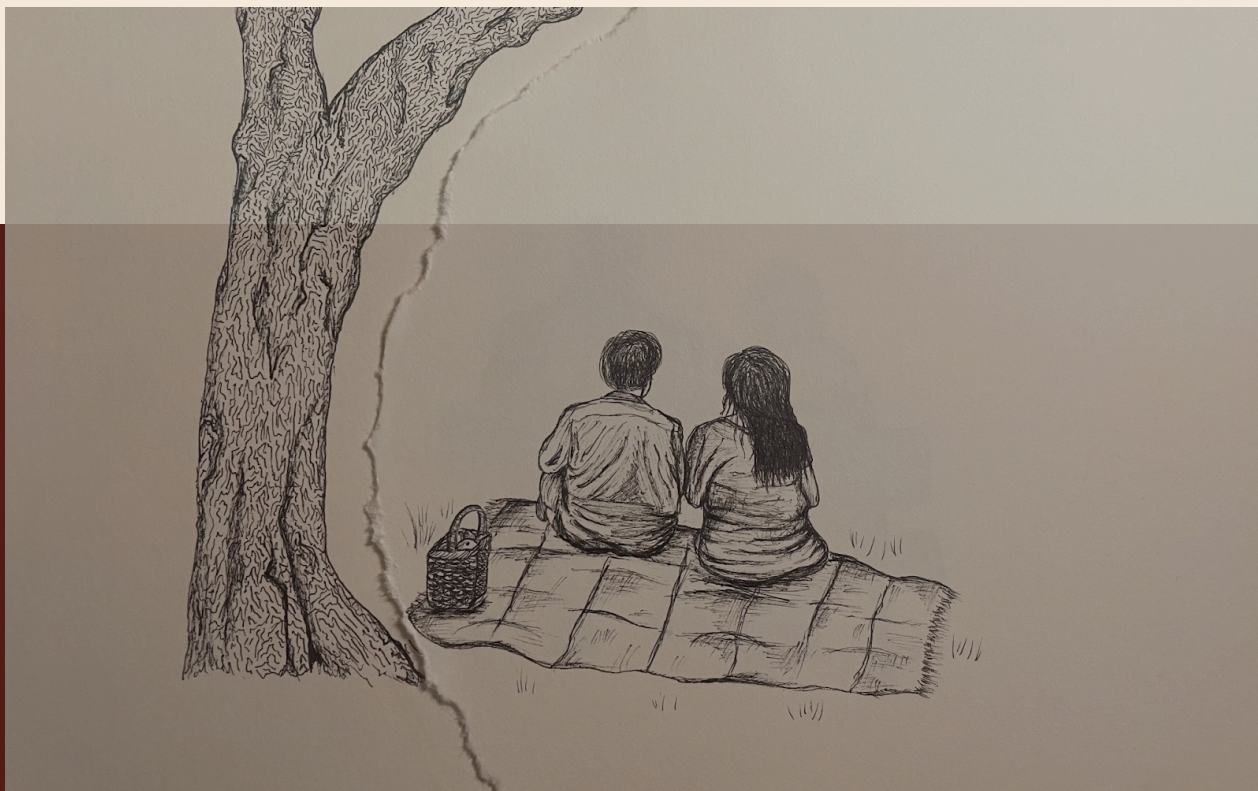
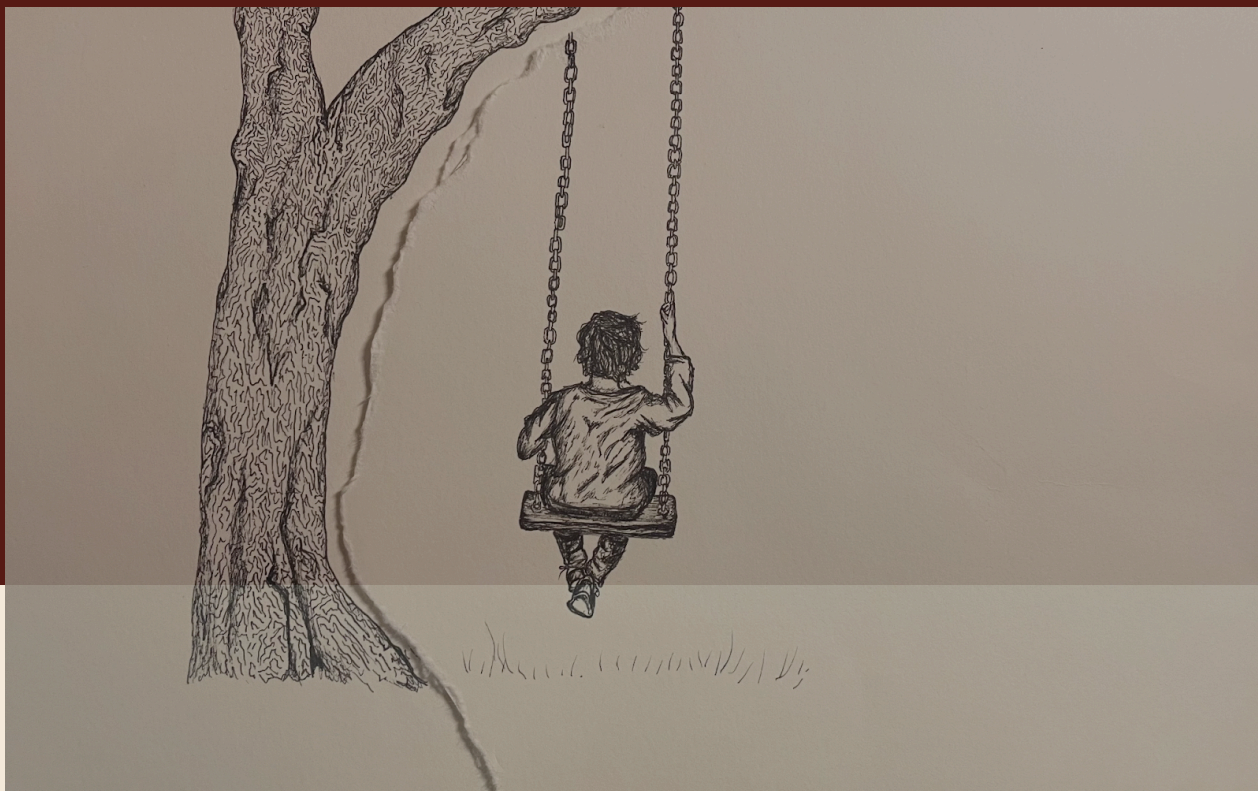
Eenzaamheid verdwijnt in deze context niet volledig. Je voelt het in haar aarzeling wanneer ze het heeft over deuren die gesloten blijven, in het besef dat sommige burens zelden hun appartement verlaten. Maar de manier waarop ze haar kamer inricht, de manier waarop haar privéleven door sijpelt naar de gemeenschappelijke ruimtes, is een duidelijke poging om zich hiertegen te verzetten. Ze heeft geen controle over het hele gebouw, maar ze kan wel bepalen hoe dit ene appartement in het donker oplicht, hoe deze ene deur aanvoelt wanneer je ervoor staat.

Mijn laatste indruk, voordat we onze notitieboekjes weglegden, was die van de drie cirkels die we samen hadden getekend. De inkt was een beetje in het papier gelopen, de lijnen waren enigszins wazig, de namen waren in het midden gegroepeerd en liepen naar buiten toe uit. Als je die tekening op een plattegrond van het gebouw zou leggen, zouden de cirkels niet netjes uitgelijnd zijn met muren of trappen. Ze zouden zich uitstrekken voorbij het beton, het balkon verbinden met de woonkamer, met de stad, met herinneringen.

Toen we uiteindelijk weer in de regen stonden, zag het gebouw er bijna hetzelfde uit als toen we aankwamen: lang, grijs, anoniem. Maar nu wist ik dat er binnen, achter het verlichte raam, een kamer was waar heden en verleden elkaar ontmoetten bij een kopje koffie; waar een kaart een hele stamboom kon verlichten; waar vierhonderd papieren zwanen ooit een gang in een spektakel hadden veranderd.

Vanaf de straat was het gewoon weer een flatgebouw. Vanuit haar fauteuil was het een dorp gemaakt van deuren, lichten en verhalen. En ergens tussen die twee beelden in ligt het stille werk dat ze elke dag doet: een standaard appartement veranderen in een kleine motor van verbinding, die warmte doorsijpelt naar de rest van het gebouw, zodat eenzaamheid iets minder ruimte heeft om te groeien.

Afwezig - *Polly Dopper*





Hoe zit het met de ouderen? - *Elena Graham*

Ik haast me naar de tramhalte, Nederlandse regen trommelt luid,
Doorweekt mijn niet-waterdichte jas, overgeleverd aan de wolken.
Ik spring er net op tijd in, adem nog net gevangen,
Ik heb geluk met mijn snelheid, mijn jeugdige pas nog in topvorm.
Ik heb geen helling nodig, geen arm, geen hand die stevig wordt uitgestoken,
Niet dat er überhaupt één werd aangeboden.
Maar hoe zit het met de ouderen?

Ik spring eruit bij mijn halte, een veer in mijn tred.
De stoep is scheef en gebarsten, geen veilige vergevingsgezinde straat.
Donkere gaten, opstaande randen, onkruid dat mijn knieën grijpt,
Een mijnenveld van gevaren, kieren en ongelukken die mogelijk nog gaan.
Ik huppel, ik spring, ik ontwijk elk mankement zo makkelijk,
Maar zit dat met de ouderen?

Ik kom op mijn bestemming – leuzen, borden in de lucht,
Een mars voor recht en vrijheid, passie in elke zucht.
Mijn keel wordt schor, mijn voeten bonzen zwaar en moe,
Toch voel ik dankbaarheid, een vuur dat brandt in mij.
Te strijden voor wat ik liefheb, te staan in solidariteit.
Maar hoe zit dat met de ouderen?

De verkiezingen kwamen, vol beloften en pracht, Nieuwe generaties gevleid, bediend en meer.
Identiteit, steun, frisse toekomst zo teder belicht, Maar iets in al die woorden klinkt toch onvriendelijk.
Hoe zit dat met de ouderen?

Wetten en regels beschermen mijn longen, mijn gewrichten voor overbelasting,
Mijn werkplek is niet perfect, maar beschermt me tegen pijn.
Ik vertrouw erop dat mijn toekomstige lichaam op een goede manier beschermd zal worden.
Een vangnet intact, mijn rechten zorgvuldig bewaakt.
Niet vanzelfsprekend, denkend aan wie eerder ging.
Maar hoe zit dat met de ouderen?

Ik kijk naar mijn oplichtende scherm, mijn inkomen komt op tijd,
Mijn geld beweegt in pixels, mijn portemonnee is digitaal.
Deze economie beloont digitale geletterdheid.
Wie klikt, wie swipet, wie efficiënt het internet navigeert.
Maar zit dat met de ouderen?

Tijd voor mijn afspraak; de dokter verschijnt op een scherm.
Mijn gezicht is weerspiegeld in het glanzende scherm van de webcam.
Virtuele consulten, mijn nieuwe normaal, makkelijk,
Geen volle wachtkamers, geen reizen, voor mij geen wachttijd.
Maar hoe zit het met de ouderen?

Kerst kwam vroeg dit jaar, mijn woningcorporatie verwent me,
Met eco-vriendelijke douchekoppen en radiatorfolie.
Ik haal het op, plaats het, het gaat allemaal zonder moeite,
Toch kan ik niet helpen dat ik denk:
Maar hoe zit dat met de ouderen?

Mijn wereld is niet perfect, maar steun omringt mijn dagen,
Groepen mensen tillen me op subtiele en zorgzame manieren.
Ik ben nooit genegeerd, nooit klein gemaakt, nooit achteloos behandeld,
Wat een geluk heb ik, iets wat ik vroeger niet zag.
Dus zit ik stil en overdenk stil,
Maar hoe zit dat met onze ouderen?

Verbinding in Muiderstein

Elena Graham

Gooi het open
Mijn deur op een kier
Kool en pruimen
Met liefde gemaakt

De geur zweeft weg
Overspoelt de gangen
Verleidelijk, wenkend
Roept met liefde

Koffie komt hierna
Beneden in de kamer
Een hele onderneming
En toch is het belangrijk voor mij

Het is onze tijd om te ontmoeten
Te kletsen, bij te praten
Te praten over ons leven
Alles rondom een kopje koffie

Terug in mijn kamer
Mijn raam is open
Dit is mijn teken
Ik wacht, bewegingloos

Moet ik bellen misschien?
Het slaat twaalf uur
Opluchting stroomt door mijn aderen
Vier ramen openen

Dit is ons teken
Onze communicatie
We letten op elkaar
Met affectie en toewijding

Ik loop naar mijn auto
Klaar om boodschappen te doen
Ik zorg voor de anderen
Voor wie het zelf niet meer kan

Ik pak wat eten
Lekkere dingen en snacks
Sjouw alles naar de kofferbak
Ik breng alles terug

Kleine gebaren
Open ramen, open deuren
Koffiekopjes
En tijd om te pauzeren

We letten op elkaar
Het houdt ons verantwoordelijk
Het houdt ons verbonden
En daarvoor zijn we dankbaar

Als vrienden ouder worden - *Saskia Türk*

Als vrienden elkaar later in het leven vinden,

Vreemden worden buren,
die weer metgezellen worden

We met over coffee.
Dat is hoe simpel het kan zijn

Als vrienden elkaar later in het leven vinden,

is er een heel leven te vertellen
maar geen reden om te haasten

Dus ontmoetten we elkaar voor koffie.
Dat is hoe simpel het kan zijn

Als vrienden elkaar later in het leven vinden,
nemen ze de plek in
van lang geleden verspreide familie

Geen grote plannen of verlangens,
maar vrienden die voor elkaar zorgen.

Als vrienden elkaar later in het leven vinden
het is zo simpel als het kan zijn.

Beschrijving:

Dit gedicht wil de tevredenheid van twee bewoners met hun leefsituatie en met de band die ze samen hebben uitdrukken. Terwijl wij zo ons best deden om alle details te achterhalen en mogelijke verbeterpunten te vinden, leken zij blij te zijn elkaar te hebben, zonder de behoefte om er te veel over na te denken. Schouderophalend waren ze het eens: "Ja, het is erg mooi hier."

We zijn net als zij - *Emma Rosekrans & Saskia Tiirk*

Drie vrienden wandelen door Den Haag

Ze women in hetzelfde gebouw
Dat is hoe hun paden elkaar hadden gekruist

Ze zien elkaar vaak
Wekelijkse bezoekjes aan de markt

Het meest genietend van wandelingen
Het delen van een ijsje daarna

De drie musketiers, dat zijn zij
Blijven elkaar trouw, altijd

Vuil verscheen in hun portier
Teruggebracht naar de brievenbus boven

Anecdotes maken ze aan het lachen
Niemand hoeft het te begrijpen

Ze vullen elkaar aan
Delen wijsheid en maaltijden

Liefde in stille vormen
Voor elkaar zorgen, zonder het te moeten vragen

De dagen worden lichter gemaakt
Door verdriet en blijdschap heen

Ze leven dit leven samen
Ze zijn onafscheidelijk

Wie had gedacht dat ze oud waren?

Wie had gedacht dat ze studenten waren?

Wie had gedacht dat ze precies hetzelfde zouden zijn?

Beschrijving:

Dit gedicht is bedoeld om de overeenkomsten in vriendschap op verschillende leeftijden te laten zien. Of je nu oud of jong bent, vriendschap verrijkt het leven door de routines en de kleine avonturen die je deelt.

Een jaar in het leven van de drie musketiers - *Paulis Baškevics*

WINTER

Het gras buiten hing slap onder het gewicht van de vroege ochtendvorst. Binnen in het gebouw was het warm, de donkere muren beschermden tegen de gure wind en alle verwarmingstoestellen draaiden op volle kracht. De vrouw liep de trap op, langzaam van de ene trede naar de andere. Een man kwam naar beneden. Zijn wandelstok tikte op elke trede, het enige geluid tussen hen beiden terwijl ze elkaar passeerden zonder elkaar ook maar een blik te gunnen.

In haar kamer zat de vrouw nog maar net toen de telefoon ging. Ze keek naar beneden en zag de naam van haar dochter op het scherm verschijnen. De telefoontjes waren frequenter geworden tijdens de koudere maanden van het jaar.

“Kijk je of ik nog leef?” De vrouw lachte, de telefoon tegen haar oor gedrukt. Dat kwam haar op een standje te staan van haar dochter, die zich ergerde aan hoe gemakkelijk haar moeder haar had doorzien.

“Kom je dit weekend nog?” Haar kleindochter was terug naar huis voor de winter, eindelijk thuis na een semester in België. Iedereen werd zo snel volwassen. Het leek nog maar gisteren dat ze een klein dingetje was, gewikkeld in een zachte deken, dat met nieuwsgierige ogen naar de wereld staarde. In een oogwenk was ze volwassen geworden.

“Natuurlijk.” De datum stond al bijna een maand met dikke blauwe inkt in haar agenda omcirkeld. Die hing aan de muur en herinnerde haar voortdurend aan de komende feestdagen.

Een klop op de deur schrok haar uit haar gedachten. Ze nam snel afscheid van haar dochter, hing de telefoon op en ging door het kijkgaatje kijken. Buiten stond een jonge man met een zwarte gereedschapskist in zijn hand.

Hij werkte met een glimlach, nam graag een kopje thee aan, maar bleef niet lang hangen. Er waren nog vijf anderen in het gebouw die op hem wachtten om verschillende problemen in hun appartementen op te lossen. Je kunt zeggen wat je wilt over het gebouw, dacht ze, maar we hoeven tenminste nooit lang te wachten.

Toen de deur achter hem dicht klikte, keek ze weer naar haar agenda. Er was een tijd dat die tot de rand gevuld was, met pennenstreken die over de nette vakjes van elke dag heen liepen. Wekelijks gaarkeukens, dagelijkse lichaamsbeweging, momenten vol verbondenheid. Misschien zouden die ooit weer terugkomen.

Ze ging weer in de fauteuil zitten, zette de tv aan en keek weer naar buiten, waar de vorst aan het smelten was.

LENTE

Toen de vrouw haar voor het eerst ontmoette, stonden de heldere narcissen al in bloei. De lift deed er, zoals altijd, lang over om de begane grond te bereiken. Normaal gesproken nam ze de trap, omdat ze graag wat beweging wilde, maar door de zware boodschappen die ze die dag had gedaan, zag ze daar nu vanaf.

Een andere vrouw kwam naast haar staan en mompelde iets in zichzelf.

“De liften doen er altijd zo lang over, hè?” zei ze tegen de andere vrouw, om de stilte te doorbreken. Ze glimlachte en ze raakten in een ontspannen gesprek verwickeld dat nog lang voortduurde nadat de lift hen op hun verdieping had afgezet. Het voelde alsof ze oude vriendinnen waren, ook al was dit de eerste keer dat ze elkaar spraken. Hoe hadden ze hier vijf jaar kunnen wonen zonder ooit met elkaar in contact te komen?

De thee die ze haar nieuwe vriendin had aangeboden, was al lang koud toen ze afscheid namen. De geur van munt hing nog in de lucht toen ze beloofden elkaar bij de volgende koffieochtend weer te zien. Zodra de deur dicht was, rende ze naar haar agenda. Met felblauwe inkt krabbelde ze een geheugensteuntje aan het evenement van morgen.

De volgende dag sloop de aanhoudende lentekou haar appartement binnen. Maar zelfs dat kon haar dag niet verpesten. Ze zette de tv aan en begon met haar dagelijkse boksoefeningen.

Het was belangrijk om in beweging te blijven, ook al was het veel aantrekkelijker om voor de tv te gaan zitten en te ontspannen.

Toen ze klaar was, trok ze haar mooiste kleren aan, deed haar haar in de spiegel en verliet ze haar appartement met een glimlach.

De vrouw van de vorige dag was er al toen ze de gemeenschappelijke ruimte binnenkwam. Ze had een dampende mok koffie in haar handen, waar ze tussen de zinnen door aan nippte, terwijl ze met een andere vrouw praatte die naast haar op de bank zat.

Ze glimlachten allebei breed toen ze naar hen toe liep om zich bij hen te voegen. Het gesprek verliep het volgende uur zo vlot dat de vrouw niet eens merkte dat ze zelf geen koffie had gepakt. Het was lang geleden dat ze zo veel met een nieuw iemand had gepraat.

Toen de koffieochtend op zijn einde liep, keek de derde vrouw naar de andere twee en verklaarde: "Ik denk dat we net de drie musketiers van Muidenstein zijn geworden." En zo gebeurde het. De eerste vrouw werd Athos genoemd, de tweede Porthos en hun nieuwste lid Aramis. Iedereen die bij hen kwam zitten om een praatje te maken, werd hun d'Artagnan voor die dag.

ZOMER

Terwijl de zomerse hitte door de stad trok, zochten de drie musketiers naar manieren om er het beste van te maken. Elke week maakten ze wandelingen door de buurt. Met als enig doel te bewegen en tijd met elkaar door te brengen.

Als de zon te fel werd, schuilden ze met z'n drieën in een ijssalon met airconditioning en probeerden ze nieuwe smaken. Het was een fijne afwisseling van de dagelijkse routine.

De dochter van Athos klonk steeds minder bezorgd wanneer ze belden. In plaats daarvan vroeg ze naar het laatste avontuur dat de drie vrouwen hadden beleefd.

Hoewel ze allemaal erg dankbaar waren voor het leven dat ze nu leidden, werden sommige dagen besteed aan het ophalen van herinneringen aan ieders verleden. Momenten met familieleden die er nu niet meer waren, reizen naar de andere kant van de wereld en meer in de buurt. Elke nieuwe dag bracht nieuwe herinneringen, anders maar net zo mooi.

HERFST


De bomen buiten veranderden langzaam van kleur en verloren hun bladeren nu het herfst werd. De luie dagen van zomerse hitte waren voorbij. Athos keek naar haar nu volle agenda. Op dinsdag gingen ze naar de markt. Ze trokken hun jassen aan, stapten op de tram en brachten de ochtend door met het bekijken van de verschillende producten die bij elke kraam te koop waren. Nadat hun tassen allemaal vol waren, gingen ze aan een tafeltje in een café zitten voor koffie en gebak. Daarna slenterden ze naar huis voor wat snelle boksoefeningen.

Woensdag was de dag van de koffieochtend in het gebouw. Ze zaten op hun gebruikelijke bank en praatten met wie er die dag was gekomen. Het waren meestal dezelfde mensen, Nederlandstaligen die al sociale banden hadden opgebouwd met de rest van de bewoners, maar af en toe kwam er iemand nieuw bij. Op die dagen oefenden ze met z'n drieën hun vreemde talen en lachten ze om hun fouten.

Donderdagen waren gereserveerd voor het doen van de boodschappen. Porthos verzamelde lijstjes van burens die niet meer zelfstandig konden gaan en met z'n drieën zorgden ze ervoor dat iedereen kreeg wat hij nodig had. Boodschappen doen was gewoon leuker als je gezelschap had.

Ze waren allemaal gewend geraakt aan hun routine. In al die weken was er nog geen dag geweest waarop ze er niet allemaal bij konden zijn. Maar het koude weer bracht ziekte met zich mee, en de drie musketiers waren daar net zo vatbaar voor als ieder ander.

Op een woensdagochtend kwam Porthos niet opdagen voor de koffieochtend. Athos en Aramis wachtten een uur. Toen nog een uur. Toen de ochtend ten einde liep en ze nog steeds niet was komen opdagen, begaven ze zich naar haar deur.



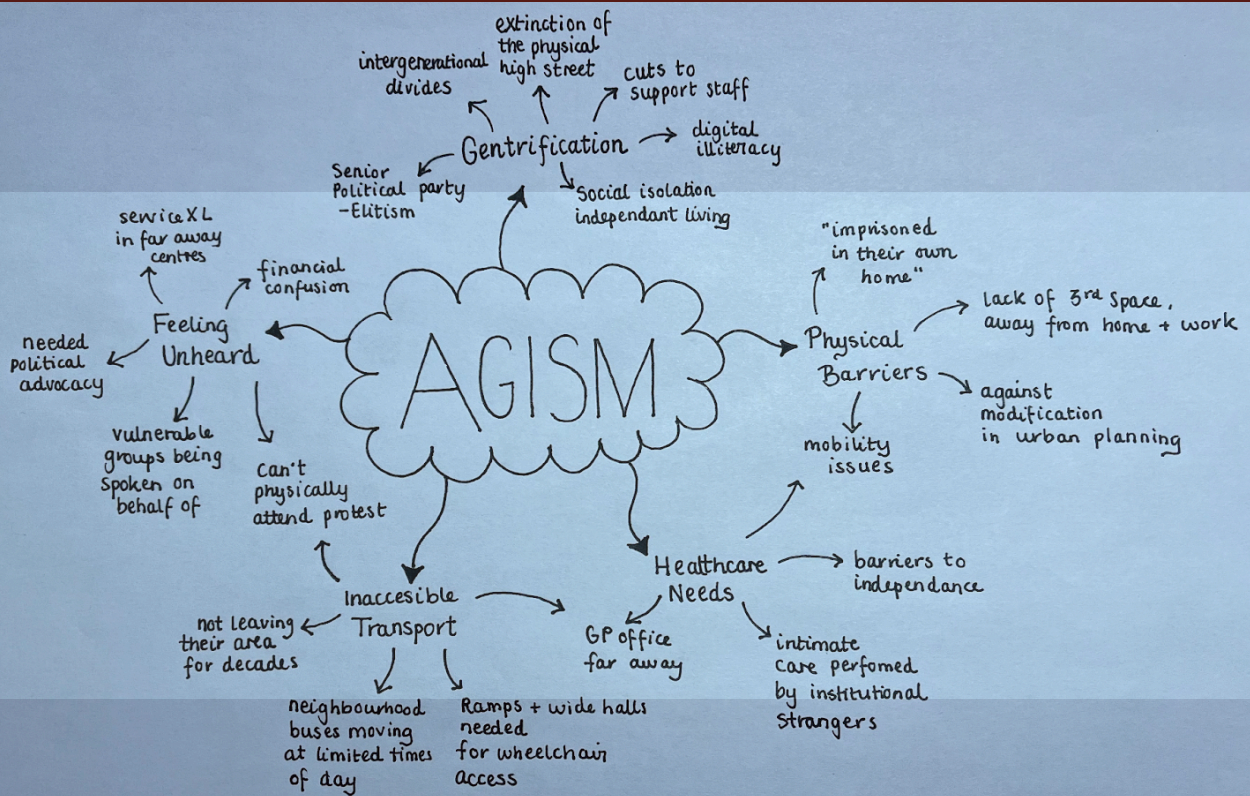
Een erg vermoeide Porthos deed de deur open. Voordat ze hen kon begroeten, bukte ze zich voorover van het hoesten. Een van de drie musketiers was ten prooi gevallen aan de kou die door het gebouw trok.

De week daarop brachten Athos en Aramis hun ochtenden door met het koken van geneeskrachtig voedsel. Hun keukens stonden vol met verschillende soepen en bouillons. Elke middag liepen ze naar de deur van Porthos en lieten ze een nieuwe pan achter. Ze gingen naar binnen en spoelden de vorige pan af. Daarna gingen ze met z'n drieën op de bank zitten en keken ze televisie tot Porthos weer in slaap viel.

Toen de ziekte eindelijk voorbij was, waren Athos en Aramis ervan overtuigd dat dit alleen te danken was aan hun magische soepen. Porthos liet ze maar in hun waan.

Wat hadden ze toch geluk dat ze elkaar hadden. Wat begon als een gesprek in de lift, groeide uit tot een diepe vriendschap. Niemand had deze band kunnen forceren, het was voorbestemd.

Leeftijdscriminatie - Polly Dipper



Druk hier voor verbinding - *Sofie Delansay*

Ik ben hier al een tijdje, luisterend naar de bruisende straat achter me, dankbaar voor het park dichtbij dat als een buffer voor prikkels fungeert, geplaagd door de aanblik van de gele hoogbouw die in mijn eigen ramen wordt weerspiegeld. In tegenstelling tot wat mensen denken, hoor ik het heus wel wanneer ze zo lovend over Pharos spreken en zo neerbuigend over mij. Soms vraag ik me af of het komt doordat het jonger is dan ik, ook al is het verschil maar 24 jaar. Mijn uitzicht wordt sinds 2009 belemmerd door Pharos, vernoemd naar de allereerste vuurtoren uit de geschiedenis die schepen op de Middellandse Zee begeleidde. Daarom noemen ze het de ‘beschermengel’ van de buurt. Als je het mij vraagt is Pharos’ zelfvertrouwen net iets te groot geworden, doordat zijn dak in de wolken vastzit. Als jong ding begrijpt het de waarde van bescheidenheid nog niet — maar ik houd me voor dat ik dat wél begrijp, net als enkele andere appartementencomplexen hier in de buurt die in de naoorlogse periode zijn gebouwd.

Ik pronk niet met mijn buitenkanten; ik besteed mijn energie liever aan de mensen die mijn binnenkant vormgeven. Mijn bewoners komen en gaan, sommigen blijven langer dan anderen en vullen de lucht met verhalen over levens die elders zijn geleefd. En nu maak ik deel uit van die geschiedenis — een feit dat ik zal koesteren totdat de gemeente besluit mij af te breken. Tot die tijd zal ik hun levensverhalen in mijn muren graveren, alsof het Oud-Egyptische hymnen zijn, vereeuwigd in hiërogliefen. Of ze nou lang zijn of kort, grappig of verdrietig - elk verhaal is uniek op zijn eigen manier.

De verhalen van bewoners kleuren mijn koude, kale muren, afgezien van de versieringen die Ria vastberaden ophangt rond haar voordeur en in de hal — ook al heeft mijn baas, Staedion, de bewoners herhaaldelijk verteld dat dit niet meer is toegestaan. Ik waardeer haar daad van verzet en ik wou dat Staedion de koude tocht kon zien die door mijn metalen skelet is gaan waaien sinds die regel werd ingevoerd. In plaats van het zoemende geluid van kerstlichtjes die in een mechanische tijdschakelaar zijn gestoken, hoor ik nu het klotsen van vloeistoffen achter gesloten deuren — deuren die snel verlichting beloven van het dagelijkse leven. In plaats van de felle kleuren en lichtjes die met de seizoenen mee veranderden en rondom mijn pilaren waren gedrapeerd, zie ik donkere en lege gangen die mensen eraan herinneren dat ik niet hun thuis ben. Ze zeggen dat verandering groei brengt. En verandering komt er inderdaad — maar zelden daar waar ik het zou wensen.

Mijn ramen bij de ingang worden steeds weer kapot gereden door scootmobielen die zich door een te krappe ruimte moeten manoeuvreren. Ze repareren het glas zonder verder iets te veranderen, maar verwachten wél een ander resultaat. Misschien zou dit de nieuwe woordenboekdefinitie moeten zijn. Aan de andere kant is de wekelijkse geur van soep — vergezeld door levendig geklets en herinneringen aan huisgemaakte maaltijden — volledig verdwenen. Je zou denken dat het kwam doordat een organisatie stopte met het leveren van deze maaltijden, maar alles werd alleen gekookt en georganiseerd door mijn bewoonster Mieke en het viel uiteen toen zij ziek werd. Tegenwoordig organiseert Mieke nog steeds elke woensdag een koffiesoos — waarbij ze zelf alle koffie en thee voorbereidt — en ze regelt het kerstdiner en de versieringen in de ontmoetingsruimte. Ik vraag me af hoe mensen zouden hebben gereageerd als ik had voorgesteld om mij te bouwen met maar één kolom die het gewicht van mijn bovenverdiepingen moest dragen. De architecten zouden waarschijnlijk hebben gelachen om de absurditeit ervan.

De verbindingen tussen mijn bewoners lijken met fragiele, dunne draden aan elkaar geregen. Slechts één persoon heeft de sleutel tot de ruimte op mijn begane grond — waar vriendschappen zouden kunnen opbloeien. Niet alleen op slot, maar verborgen achter meerdere grote rode knoppen, die ieder op hun beurt mensen uitdagen om te drukken voor verbinding, om vervolgens slechts de afwezigheid te weerkaatsen die als een schaduw boven het leven van velen hangt. Ik zie dit allemaal gebeuren en wil handelen, maar ik word beperkt door mijn onveranderlijke bestemming. Het enige wat ik kan doen, is laten zien hoe ik me voel wanneer de regen komt — mijn ramen huilen met tranen die niet van mij zijn.

Maar dan laten sommige bewoners mij zien dat hun onderlinge banden sterker zijn dan zo'n wankel lot doet vermoeden. Ik denk aan Ria en Sally, die in mijn uiterste hoeken wonen en toch contact met elkaar blijven houden, ondanks de afstand. En aan de vijf vrouwen die elke dag vóór 12 uur hun gordijnen openen, wat ik ben gaan zien als een signaal aan elkaar dat het met ieder van hen goed gaat. Ook zal ik eeuwig verlangen naar de geur van taart die door Walter's opzettelijk openstaande deur zweeft, wanneer zijn specialiteit na weken van macereren opnieuw tot leven komt. Het betekent dat ik binnenkort het getrippel van voorzichtige voeten door mijn gangen zal horen, gelokt door de belofte van smaak en een warme glimlach die anderen uitnodigt voor meer. En wanneer het niet deze momenten zijn — of de woensdagse koffieochtenden die mensen samenbrengen — dan is het wel de koude, vertrouwde rilling langs het cement tussen mijn stenen. Het vertelt mij dat Kerstmis weer is aangebroken en dat mensen zich misschien rond een volle tafel met eten zullen verzamelen.

Al is verdriet een gevoel dat te vaak wordt gedeeld, iets wat mijn balken doet verstrakken, mijn bewoners tonen mij ook warmte die mijn balken vervolgens weer ontspant. Ik hoop alleen maar dat zij de moed zullen vinden om op de knoppen voor verbinding te drukken, zodat ik hier rustig kan staan, wetend dat mijn bewoners het goed maken.

Gelukkig Toeval - *Isa Taylor*

“Hé meid, ben je al bij het seniorencomplex?”

Tegen de tijd dat Google Maps ons met succes naar een groot appartementencomplex tegenover het nabijgelegen tramstation had geleid, was onze aanvankelijke verwachting veranderd van ontspannen nieuwsgierigheid in gespannen afwachting. Het gebruikelijke zelfvertrouwen waarmee we tussen klaslokalen navigeerden, naar school reisden of de huizen van onze vrienden en familie binnenstapten, had hier geen zin; we waren in een onbekende omgeving terechtgekomen.

Terwijl we buiten bij de ingang stonden te wachten, trotseerden we de bittere kou van de wind, verloren in onze onzekerheid en ongerust over wat we het beste konden doen in afwezigheid van degenen die ons de weg zouden wijzen.

Ik stuurde mijn klasgenoten snel een berichtje om te vragen wanneer ze zouden arriveren, gewoon om iets te vinden om mijn zenuwen te kalmeren.

Op de vierde verdieping waren een oudere man en een jongere vrouw zichtbaar in het raam. Ze leken een tijdje met elkaar te praten, waarna ze hun blik naar beneden richtten, naar de plek waar wij stonden. Ze keken ons een paar seconden nieuwsgierig aan, misschien niet helemaal zeker van wat die willekeurige groep mensen die voor hun huis stond te treuzelen kwam doen.

Na een paar ongemakkelijke minuten arriveerde de rest van onze groep en werden we verwelkomd in het portiek van het gebouw. De deur aan de linkerkant ontgrendelde met een scherpe klik en zwaaide open om ons door te laten. De eerste deur aan de rechterkant daarachter onthulde een ruime, eenvoudig ingerichte gemeenschappelijke ruimte, de ontmoetingsruimte. Links van de ingang was een kleine kitchenette, rechts een lange toonbank met dozen vol gebakjes. De rest van de ruimte werd ingenomen door drie groepen tafels, waarop borden met zoetigheden, mokken, servetten, doeken, penselen en tubes verf stonden voor de workshop die bedoeld was om onze eerste ontmoeting soepel te laten verlopen.

Een paar bewoners zaten aan verschillende tafels, terwijl enkele vrijwilligers hen bezighielden met een luchtig gesprek. Toen we binnenkwamen, keken ze ons voorzichtig, geïnteresseerd en wat ongerust aan terwijl onze groep zich verspreidde over de vrije plaatsen rond de tafels en voorzichtig plaatsnam.

“Ik kom wel.”

Ik gluurde door het raampje naast de deur en zag een paar onbekende gezichten geduldig wachten tot ik zou verschijnen. Ik opende voorzichtig de deur. Een van de vreemdelingen stelde zich voor als student en nodigde me uit om beneden bij hen te komen zitten, waar koffie, thee en snacks klaarstonden.

Niet bepaald wat ik vandaag op mijn agenda had staan.

Ik had niets gehoord over een bijeenkomst beneden, dus dit kwam voor mij als een verrassing. Het was vroeg – veel te vroeg – om zelfs maar te overwegen om zo spontaan naar een openbaar evenement te gaan. Ik wilde hen op een vriendelijke manier teleurstellen; ik was moe, had geen zin om met mensen te praten en had andere dingen te doen...

Mijn aanvankelijke aarzeling verdween na enkele minuten van hun overtuigen, en ik gaf toe.

Nu ben ik hier, ondergedompeld in zeldzame, levendige interacties met frisse, jonge gezichten. Niet iedereen in dit gebouw heeft het naar zijn zin of is blij om in de buurt van onze bureaus te zijn.

“Ik kom hier niet vaak. Ik geef niets om deze mensen.”

Ondanks dat we af en toe tegen een taalbarrière aanlopen, verlopen de gesprekken tussen ons ouderen en de jonge studenten die elkaar nog geen uur geleden voor het eerst hebben ontmoet, vlot. De spanning verdwijnt stilletjes terwijl ze vragen stellen over ons leven, ons verleden en onze relaties.

Sommigen van ons zijn niet zo bereid om oude herinneringen op te halen, vooral niet met vreemden, maar anderen praten graag over alles wat er in ze opkomt, zolang er maar iemand in de buurt is die wil luisteren.

Velen van ons brengen geen tijd door in deze ontmoetingsruimte of hebben er nog nooit een voet binnen gezet. De enige reden dat we hier nu zijn, is vanwege een onverwachte evenement. Dit evenement is welkom op wat normaal gesproken een gewone dag zou zijn, maar het vereist ook dat we met onze burens praten en we kunnen niet altijd even goed met elkaar overweg.

Over het algemeen zijn wij bewoners beleefd tegen elkaar, maar onvermijdelijk komen we met elkaar in conflict: verschillende politieke ideologieën, intimidatie, roddels, geluidsoverlast of gewoon persoonlijkheidsverschillen. Sommigen van ons hebben het te druk met hun eigen leven om tijd door te brengen in het gebouw; veel bewoners hebben regelmatig doktersafspraken. Die buurman is vaak op pad, op bezoek bij zijn broers en zussen in andere steden. Andere bewoners komen zelden hun huis uit, tenzij het absoluut noodzakelijk is of ze worden overgehaald met eten of alcohol.

Toen er een paar jaar geleden wekelijks soepavonden werden gehouden, was het gemakkelijk om mensen uit hun kamer te krijgen, maar dat is nu niet meer het geval. Zelfs met de wekelijkse koffieuurtjes op woensdagochtend willen veel bewoners niet zo vroeg opstaan, of ze hebben ruzie met de mensen die deze bijeenkomsten bezoeken, of ze hebben gewoonweg niet de kracht om hierheen te komen.

Maar ondanks dit alles willen we elkaar toch leren kennen. We willen kansen zoals deze, om mensen te ontmoeten met wie we een band kunnen opbouwen zoals we dat jaren geleden deden: mensen die ons een gevoel van troost kunnen geven tijdens die soms eenzame, stilstaande momenten in het leven.

“Ik ben altijd vrij. Het was leuk, bedankt.”

“Bedankt. Ik hou van jullie.”

Onverwachte ontmoetingen bloeien uit tot nieuwe connecties. Nieuwe wegen worden ingeslagen, vanuit het kortste gesprek, soms een paar vriendelijke woorden, die een blijvende indruk achterlaten.

Een kort uurtje doorgebracht rond oude tafels, schalen met gebak en zoetigheden zorgvuldig binnen ons gezichtsveld geplaatst, halfvolle kopjes thee en koffie die koud worden terwijl onze woorden en gelach de eens zo stijve sfeer overschrijven en plaats maken voor comfort, kameraadschap en verbondenheid.

Een herinnering die in ons geheugen blijft hangen en ons aanmoedigt om de kloof van onwetendheid tussen generaties te blijven overbruggen, een afstand die ons verstoken laat van de aanwezigheid van mensen die zoveel te bieden hebben, maar weinig gelegenheid om dat te doen. Het is niet moeilijk of onmogelijk, alleen vreemd. Het vereist moed. De bereidheid om comfort en routine achter ons te laten om opnieuw op te bouwen wat we verloren hebben, maar altijd nodig zullen hebben.

Penselen - *Rozalia Tryfonidou*

De ochtenden zijn rustig en stil. Ik ervaar alles, omdat ik alles zie, en alles wat ik zie is zo diepgaand dat ik het niet anders kan dan het in me opnemen. Ik neem een kop koffie. Ik laat de warmte, bitterheid en nostalgie ervan door mijn lichaam stromen. De mensen hier zijn elke keer hetzelfde. Ik kijk op van mijn mok en observeer niet langer de vormen in de schuimige melk van mijn cappuccino, maar kijk naar de wazige gezichten van de mensen om me heen. Ik begrijp niet of het mijn eigen waterige ogen zijn die hun beeld vervormen, of dat je door volwassen te worden dunner wordt en steeds vager. Ik kijk naar hun gezichten en hun monden die open en dicht gaan. Ik doe hetzelfde, maar de woorden en geluiden die we maken zijn niet langer duidelijk in mijn hoofd. De kamer voelt koud en leeg aan, de stoelen en tafels verblinden me met hun witheid. Misschien zit er te veel oorsmeer in mijn oren, de zorgen die in mijn hoofd zoemen, komen dichterbij mijn ogen en komen dichterbij mijn voorhoofd met een scherpe pijn, en ik merk dat ik nergens meer naar wil luisteren.

Mijn ogen schieten van gezicht naar gezicht, maar mijn interesse neemt met elke seconde af. In deze zee van emoties probeer ik mijn reddingsvlot te vinden. Ik hoor gelach en de kamer wordt warmer. Ik stop met rillen onder mijn trui en voel mijn eigen hartslag me van binnenuit opwarmen. Mijn vingers ontspannen zich rond het handvat van de mok en ik zie kleine verfvlekjes aan de binnenkant van mijn vingers. Ik kan de oorsprong van deze kleur niet achterhalen, maar neem snel aan dat het een pijnlijke blauwe plek is. Ik wrijf zachtjes in mijn ogen en stel mijn blik opnieuw scherp, terwijl ik naar de wazige gezichten om me heen kijk. Ik voel iets warm en nats over mijn wang glijden en begrijp dat ik ben begonnen met huilen. Een paar zwakke tranen rollen over mijn wangen en ik kijk weer naar de gezichten om me heen. Ik heb het antwoord gekregen waar ik naar op zoek was. Ik hoefde alleen maar met mijn ogen te knipperen om mijn vrienden weer duidelijk te kunnen zien, maar het was eng om mijn tranen weg te vegen. Ik glimlach herkenbaar en wazige gezichten worden duidelijker, terwijl vreemden vrienden worden.

Ik zie mijn koffiekopje langzaam leeg raken terwijl ik eruit drink, elke slok zo heerlijk, zo heerlijk, dat ik bang ben voor het moment dat ik mijn laatste slok neem. Terwijl ik naar mijn vrienden om me heen kijk, die op hun beurt genieten van hun eigen warme slokken en kleine hapjes, schieten mijn ogen naar de verblindend witte tafel. Ik voel de drang om mijn mok op te tillen. Het enige wat ik verwachtte te zien was de ronde omtrek van mijn aanvankelijk overvolle koffie op de tafel, en dat was ook zo. Ik staarde lang en intens naar het fascinerende zicht van mijn eigen koffievlek. Een deel van mij was blij dat het parelwitte van de tafel was aangetast, omdat het me niet langer verblindde. Ik keek dieper in het witte oog van de bruine vlek en raakte nog meer in de ban ervan. Ik voelde een zachte plof in mijn trommelvlies, alsof een klein mensje zojuist zijn aanwezigheid in mijn gehoorgang had aangekondigd, voordat ik een klein kleurvlakje in het midden van de vlek opmerkte. Meer van mijn vragen werden beantwoord. Terwijl het vlakje op de tafel zich begon uit te breiden en zich verspreidde in prachtige tinten blauw, paars, roze en rood, hief ik mijn hand op en spreidde mijn vingers, terwijl ik mijn nagels en knokkels observeerde. Ik zie geen blauwe plek meer tussen mijn vingers en mijn theorie wordt in één keer bevestigd. Ik ben erin geslaagd mijn gekleurde blauwe plek over te brengen op de witte tafel. Ik verwacht onmiddellijk een berisping, een luid, hoog geluid in mijn oor, maar ik zie dat mijn metgezellen even gefascineerd naar de tafel staren, allemaal met grote ogen, alsof we voor het eerst kleur zien. Het gemompel verstomt terwijl ik zie hoe de kleuren zich over de hele tafel verspreiden en uitbreiden, eerst de poten bedekkend en dan samenkomen om de schril witte kleur van de tafel te verfraaien en te verzachten. We hadden ons nooit gerealiseerd hoezeer het reflecterende wit ons verblindde.

Ons bescheiden groepje staat vol ontzag toe te kijken, onze ogen volgen de kleuren heen en weer als een tennisbal, onze blikken schieten naar alle hoeken en randen van de kamer, kijkend hoe nieuwe en helderdere tinten groen en glinsterend geel de ruimte om ons heen omhullen. We giechelen van plezier terwijl we de magie zien gebeuren. Onze opwinding wordt alleen maar groter wanneer de kleur aan onze blik ontsnapt en niet meer stopt, zelfs niet wanneer de gesloten deur van de kamer probeert te voorkomen dat deze kracht de poorten passeert. De veerkracht van de kleur maakt ons nog enthousiaster; ik weet niet meer wanneer ik voor het laatst zo snel ben opgestaan.

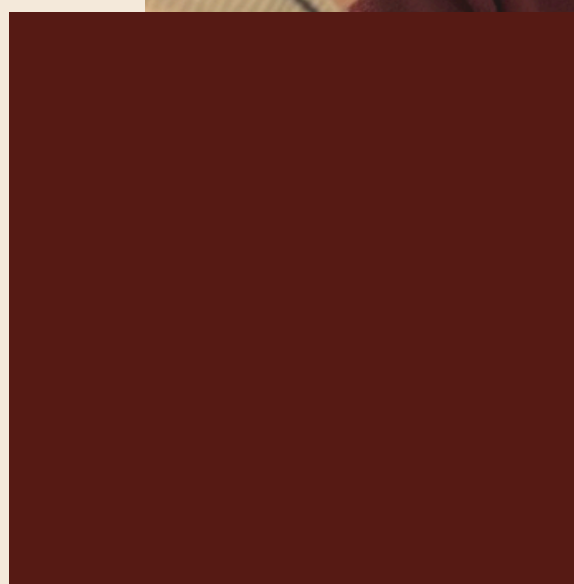
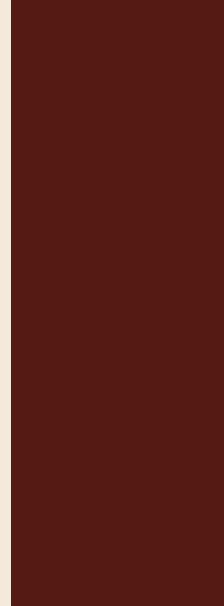
We volgen de magie door ons appartementencomplex. Ik voel dat iemand mijn hand vastpakt en me meeneemt om meer van de kleuren te zien. De penseelstreken bewegen zich sneller voort. Ik klim achterop de rolstoel van mijn vriendin en ze trapt snel, met een snelheid die een soortgelijk vuur in mij aanwakkert. We verkennen alle hoeken van het gebouw en zien hoe het oude grijze tapijt rood en weelderig wordt, hoe de ramen gebrandschilderd raken als die van een kerk, en hoe de plafondlampen warmer van kleur en tint worden.

Verward openen mensen hun deuren; ik neem aan dat de kleur ook de witte borden heeft bereikt waarop ze ontbeten, waardoor er blauwe bloemen en ingewikkelde patronen op te zien zijn. Ik moet lachen om hun geschrokken gezichten als ze hun deuren openen en naar buiten gluren als bange kinderen die op een stormachtige nacht onder hun dekens vandaan kijken. Steeds meer mensen volgen ons, stralend van de vreugde om deze gedeelde ervaring, vol ontzag. Ik ben gestopt met proberen te onderscheiden wat illusie en wat werkelijkheid is in mijn leven. Ik kan deze emoties niet loslaten. We volgen het spoor een tijdje en verkennen ons eigen appartementencomplex als avonturiers die de wildste en mooiste jungle ontdekken, voordat we weer terug zijn waar we begonnen. Mijn onafgemaakte koffie staat nog steeds op tafel.

We zitten elkaar aan te staren terwijl de kleuren alle hoeken van onze omgeving hebben opgeslokt. Na een paar seconden stilte – een lach. Dan meer, en meer. Binnen enkele ogenblikken lachen we allemaal hysterisch, in shock, maar ook van vreugde. In het zachte, stille moment na de chaos sta ik op en zet ik nog een kop koffie. Ik schuim de melk op en drink hem warm op.

Teruggeefdag





Conclusie

Een terugkerend thema in de verhalen die wij hier hebben opgeschreven, is de behoefte aan sociaal contact en verbinding onder veel bewoners van Muidenstein. Zij vertelden ons dat zij meer sociaal contact wensen, omdat dit hen helpt om goed voor zichzelf én voor elkaar te zorgen — iets wat steeds belangrijker wordt nu velen op oudere leeftijd verder van hun familie zijn komen te staan. We hoorden hoe zij hun ramen openden om naar elkaar om te zien, maaltijden bereiden als uitnodigend gebaar, elkaar hielpen met de boodschappen, en bovenal: elkaar steunden in tijden van verdriet en vreugde. De wekelijkse koffiemomenten helpen om onderlinge contacten te versterken; bewoners waardeerden deze momenten als een fijne, terugkerende gelegenheid om met elkaar in gesprek te blijven. Daarnaast haalden veel bewoners warme herinneringen op aan de soepavonden en vertelden zij dat zij deze traditie graag nieuw leven wilden inblazen. De bewoners die we hebben gesproken laten zien dat zij graag warmte en verbondenheid in het gebouw willen brengen. Tegelijkertijd geven zij aan dat ze hierbij wat extra ondersteuning kunnen gebruiken, vooral bij het organiseren van gezamenlijke activiteiten.

Wat boven alles naar voren kwam, was dankbaarheid dat er écht geluisterd werd. Dit roept de vraag op hoe we bewoners blijvend het gevoel kunnen geven dat er naar hen geluisterd wordt, en hoe we sociale verbindingen kunnen blijven stimuleren om de eenzaamheid tegen te gaan die velen lijken te ervaren. Tijdens het project ontstonden er onverwachte banden tussen de studenten en de bewoners. Dit zorgde voor een gevoel van warmte en wederzijdse waardering. Tijdens het project merkten we dat hoewel sommige bewoners eerst twijfelden of hun verhalen wel iets zouden kunnen betekenen voor de jongere generatie, zij uiteindelijk graag hun ervaringen deelden. Deze inzichten zijn heel waardevol om te begrijpen hoe het dagelijks leven in Muiden Stein eruit ziet. De enthousiaste reacties op de studenten tijdens de koffiemomenten laten zien hoe open bewoners staan voor nieuwe stemmen. Zowel de gemeenschappelijke ruimte als degenen die er met nieuwe ideeën binnenstappen, worden zichtbaar gewaardeerd.

Krachten van bewoners, hun wensen en de rol van Staedion

De kracht van de bewoners ligt vooral in de alledaagse manieren waarop zij met elkaar in contact blijven. Zoals de voorbeelden hierboven laten zien, onderhouden zij hun relaties via kleine, vaste gewoontes en door op elkaar te letten. Gezamenlijke activiteiten versterken het gevoel van gemeenschap en de praktische hulp die bewoners elkaar bieden, laat zien hoe groot hun onderlinge betrokkenheid is. Het toont hun veerkracht, creativiteit en oprechte bereidheid om voor elkaar te zorgen, zelfs wanneer iemands mobiliteit of energieniveau afneemt.

De behoeften van bewoners komen aan het licht wanneer hun sterke kanten niet langer alles kunnen dragen. Bewoners willen zich gehoord voelen en hebben behoefte aan continuïteit in de gezamenlijke routines die hen verbinden. Tegelijkertijd is het niet voor iedereen even makkelijk om mee te doen: sommige mensen kunnen minder door beperkte mobiliteit, anderen hebben minder energie, en soms zijn er kleine spanningen of misverstanden.

Ook zijn er tradities weggevallen, zoals de soepavonden, die voor veel bewoners juist zoveel warmte brachten. Daarnaast geldt dat niet alle bewoners altijd actief kunnen of willen deelnemen, en dat deze verschillen ruimte en begrip vragen.

Wat bewoners zelf kunnen doen is elkaar blijven opzoeken, elkaar helpen bij - bijvoorbeeld - technische vragen en kleinschalige contactmomenten blijven creëren — bijvoorbeeld door eten te delen, de hal een beetje op te fleuren of elkaar in het dagelijks leven te ondersteunen.

Wat zij wél nodig hebben van Staedion, is hulp om gezamenlijke activiteiten te blijven organiseren, ondersteuning bij het opzetten van inclusieve bijeenkomsten, en deelname mogelijk maken van bewoners met beperkte mobiliteit of energie.



Nawoord

In de vijf dagen dat we tijdens onze bezoeken naar de verhalen van de bewoners van Muidenstein luisterden, bleek dat welzijn op latere leeftijd in Muidenstein minder een individuele prestatie is, en veel meer iets dat ontstaat in relaties — gedragen door gedeelde ruimtes, gewoontes en kleine daden van zorg voor elkaar. De ontmoetingsruimte, de gangen en de deuropeningen functioneren als sociale infrastructuur. Mensen komen samen voor de koffie op woensdag; sommigen hebben elke vrijdag een vast koffieclubje, sommigen kijken samen voetbal, of blijven verbonden via praatjes in de gang en kleine check-ins.

In een van de interviews bracht een bewoner haar belangrijkste relaties in kaart met behulp van een oefening met drie cirkels: een binnenste, middelste en buitenste cirkel. Familie stond in de binnenste cirkel — broers en zussen, kinderen en kleinkinderen. Maar voor de dagelijkse stabiliteit vertrouwt zij vooral op burens en voorspelbare kleine rituelen, zoals het ‘raamprotocol’: elke ochtend vóór twaalf uur openen zij hun ramen als teken dat alles in orde is.

Deze observaties sluiten deels aan bij het dominante Euro-Amerikaanse idee van “succesvol ouder worden”, zoals beschreven door Lamb en collega’s. Binnen dat perspectief zijn sociale deelname en gedeelde activiteiten belangrijke manieren om verbonden te blijven — iets wat ook voor veel bewoners van Muidenstein geldt (Lamb et al., 2017). Tegelijkertijd stelt het project twee belangrijke ideeën uit dat denkkader ter discussie. Ten eerste zet het project vraagtekens bij het idee dat goed ouder worden vooral zou afhangen van je eigen keuzes en gedrag, en dus volledig “in je eigen handen” ligt. Daarnaast stelt het project de gedachte ter discussie dat onafhankelijkheid het belangrijkste teken van waardigheid is, en dat afhankelijkheid iets negatiefs zou zijn dat je moet vermijden.

In Muidenstein wordt verbinding juist mogelijk gemaakt dóór onderlinge afhankelijkheid. Bewoners helpen elkaar brieven begrijpen, telefoons en laptops oplossen, online bestellingen plaatsen en klokken opnieuw instellen na stroomstoringen — en vinden tussendoor ook kleine aanleidingen om even bij elkaar aan te kloppen voor een praatje. Deze alledaagse vormen van afhankelijkheid zijn geen tekortkoming, maar juist de basis voor onderlinge verbondenheid, rust en continuïteit in het dagelijks leven.

Onze bevindingen maken duidelijk dat de verwachting dat ouderen altijd actief en bezig moeten zijn, niet klopt of in ieder geval te simplistisch is (Lamb et al., 2017). We zagen ook sociale betrokkenheid, maar niet iedereen deed in gelijke mate mee en conflicten waren ook onderdeel van het sociale leven. Sommige bewoners deden niet mee aan activiteiten in de ontmoetingsruimte. Dat had verschillende redenen: regelmatige doktersafspraken, moeite met vroeg opstaan, te weinig fysieke kracht om naar de ontmoetingsruimte beneden te gaan, of ontmoediging door gekibbel, verschillende politieke opvattingen of roddels. Soms botsten karakters simpelweg. Uit ons materiaal blijkt dat welzijn niet afhankelijk is van het altijd met elkaar eens zijn, actief bezig zijn, of allemaal op dezelfde manier leven. Het ging er juist om dat er ruimte was voor verschillen — dat mensen soms minder meededen of weinig energie hadden, zonder dat dit iets afdeed aan hun waarde.

Dit is belangrijk, omdat Lamb en collega’s (2017) aangeven dat de huidige maatschappelijke nadruk op ‘succesvol ouder worden’ (productief, actief, onafhankelijk) ervoor kan zorgen dat je terugtrekken, kwetsbaarheid en zichtbare achteruitgang opgevat en neergezet kan worden als ‘persoonlijk falen’. Dit kan uitmonden in sociale uitsluiting van mensen die niet passen in wat de maatschappij van ouderen verwacht.

Tot slot geeft het project ook inzicht in wat Lamb et al's (2017) de onveranderlijke persoonlijke identiteit noemt, het idee dat een persoon altijd hetzelfde blijft en het proces van ouder wordt ontkennt. Mobiliteitsbeperkingen haalden iemands identiteit niet weg; ze zorgden er alleen voor dat dagelijkse routes en ritmes veranderden. Een bewoonster verwoordde dit eenvoudig en zonder drama: "De wereld wordt een beetje kleiner." Toch bleef haar persoonlijkheid duidelijk zichtbaar in haar relaties en in wat voor haar betekenis had.

Dit bleek uit familiefoto's ("Dat is mijn broer... daar begint het allemaal"), uit voorwerpen met een herinnering, zoals een paaskaars uit de kerk van haar ouders en uit kleine gebaren waarmee ze haar privéruimte verbond met de gedeelde ruimte — zoals papieren versieringen die bureaus uitnodigden om even te stoppen, te glimlachen en een praatje te maken.

Zo laat het project zien dat 'succesvol ouder worden' geen vaste of universele waarheid is, maar afhankelijk is van cultuur en geschiedenis. In Den Haag Zuidwest zijn wederzijdse afhankelijkheid en aandacht voor wat je kan en wat je ook niet meer kan, belangrijke waarden. Hiermee nuanceren we de nadruk op zelfredzaamheid die in het Noord-Amerikaanse en Europees-Amerikaanse beeld van succesvol ouder worden centraal staat.

Als studenten hebben we veel geleerd en zagen we onze ideeën veranderen. Eerst gingen we, gewapend met ons cursusboek over succesvol oud- worden, kijken of we inderdaad waarden zagen zoals het belang van zelfstandigheid, jeugdigheid of voortdurende productiviteit. Maar gaandeweg zagen we juist hoezeer het sociaal leven eigenlijk wordt gedragen door kleine, vaak onzichtbare dagelijkse handelingen. Een student schreef: "Ik begon het gebouw anders te zien."

Hoewel het gebouw er van buiten soms somber en gesloten uitzag, ontstond binnen verbinding juist door herhaalde kleine gebaren: een stoel die alvast werd klaargezet zonder er woorden aan vuil te maken, een klopje op de deur na iemand zijn afwezigheid, een begroeting in de gang, of een vaste plek tijdens het koffiemoment.

Wij hebben geleerd dat het juist deze dingen zijn — onderlinge afhankelijkheid, aanpassingsvermogen en dagelijkse zorg — die welzijn op latere leeftijd bepalen, zonder te voldoen aan het ideaal van totale zelfredzaamheid, voortdurende onafhankelijkheid of het ontkennen van achteruitgang (Lamb et al., 2017).

Nu we aan het einde zijn gekomen van dit tijdschrift, willen we de bewoners van Muidenstein nogmaals heel hartelijk danken dat we deze lessen hebben mogen leren.

Anna, Victor, Elena, Maelis, Sofie, Polly, Emma, Saskia, Paulis, Rozalia, Isa,

Aanbevelingen

Veel bewoners staan open voor meer contact met elkaar én met mensen van buiten, bijvoorbeeld via meer (interactieve) activiteiten. Er werd positief gereageerd op het idee om de ontmoetingsruimte van Muidenstein (beperkt) open te stellen voor de buurt. Dit is iets wat Staedion zou kunnen meenemen in gesprekken over hoe de kwaliteit van leven in Muidenstein verder kan worden verbeterd.

De behoeften die de bewoners expliciet benoemden of die we observeerden waren: 1) het aanpakken van een aanhoudend gevoel van eenzaamheid of kwetsbaarheid. Deelnemen aan demonstraties of het delen van zorgen met beleidsmakers is ingewikkeld vanwege de afstand tot overheidsinstanties of het drukke stadscentrum. 2) ruzies tussen bewoners en problemen met het gebouw zelf. Kapotte apparaten en reparaties worden bijvoorbeeld niet goed of efficiënt opgelost, 3) het ontbreken van een sociaal netwerk tussen bewoners - op kleine groepen na - zorgt ervoor dat belangrijke informatie niet wordt gedeeld en dat ondersteuning niet wordt geboden wanneer dat nodig is.

Bewoners kunnen zelf ook helpen hun eigen wensen duidelijk te maken door eerlijk te zeggen wat er speelt — tegen Staedion én tegen elkaar — in plaats van problemen stil te houden. Ook kunnen sommige bewoners actiever werken aan het opbouwen van hun sociale netwerk, bijvoorbeeld door vriendelijke contacten met burens te onderhouden en, wanneer het kan, aan gezamenlijke activiteiten deel te nemen.

Wat Staedion kan bieden, is onder andere, meer ondersteuning door vrijwilligers in het gebouw. Dit kan helpen bij het opzetten van gezamenlijke activiteiten, het begeleiden van conflicten, het uitwisselen van informatie en het bieden van praktische hulp aan bewoners die dit nodig hebben — bijvoorbeeld bij boodschappen doen, ergens heen gaan, of het regelen van administratieve en bureaucratische zaken.

Een lijst met concrete aanbevelingen:

- Voor het glas van de deur naar de ontmoetingsruimte zit een gordijn. Als dit open zou zijn, konden mensen die langslopen even naar binnen kijken en zien hoe het binnen is en of ze naar binnen willen gaan.
- De gangen zijn niet breed genoeg - dit maakt het moeilijk voor bewoners met scootmobiel om makkelijk te bewegen. Het kan ook tot problemen leiden: bijvoorbeeld als er iets de gangen blokkeert kunnen bewoners met een scootmobiel er niet langs.
- Het zou handig zijn als de deur naar de lift een automatische deur zou hebben, vooral bij het openen, vooral omdat de ruimte niet groot genoeg is.
- Het glazen raam in de ingang moet vervangen worden - blijkbaar botsen mensen vaak hun scootmobiel tegen het raam als ze naar achteren gaan omdat er niet genoeg ruimte is om te manoeuvreren.
- De buitenkant van het gebouw mag aantrekkelijker. Zou het een idee zijn om studenten van de kunstacademie een muurschildering te laten maken. Je zou ook een gezamenlijk project kunnen opzetten waar bewoners mee kunnen schilderen naast kunstacademiestudenten.
- Voer met bewoners het gesprek over hoe de ontmoetingsruimte meer uitnodigend te maken voor meerdere mensen. De grote tafel zorgt ook voor veel geluid. Dit is voor sommige mensen overweldigend en zij moeten na het koffieuurtje bijkomen. Je zou kunnen denken aan het plaatsen van een paar kleinere tafels naast de grote tafel zodat je ook verschillende activiteiten kan organiseren. Een spelletjestafel, kletstafel en een tafel voor andere activiteiten.

- Veel bewoners zijn afwachtend, ze wachten tot iemand ze persoonlijk uitnodigt en meeneemt. In plaats van flyers kan je op deuren kloppen en op die manier mensen activeren. Dit zou de diversiteit van de groep mensen in de ontmoetingsruimte kunnen vergroten.
 - Veel bewoners gaven aan tevreden te zijn met een paar sociale contacten en hadden geen behoefte aan meer. Bewoners hebben ook een sociaal netwerk buiten het gebouw - bijvoorbeeld een moestuin.
 - Het versieren van de gangen: wees niet te streng met beleid over het aankleden van de ruimte net buiten de voordeur. Dit helpt mensen namelijk een persoonlijk stempel op het gebouw te drukken. Je kunt een dag organiseren waar mensen kunnen decoreren.
 - Een groot aantal mensen wil deelnemen aan activiteiten maar ziet op tegen het zelf organiseren.
 - De soepavond terug laten keren lijkt een goede eerste stap. Misschien kan er met jongere vrijwilligers gewerkt worden om bewonersinitiatieven te ondersteunen. Bijvoorbeeld met vrijwilligersnetwerken onder studenten - LUC Volunteer of de Campus Den Haag. Bewoners hebben niet de capaciteit om alles geheel zelf te dragen, ofwel door fysieke klachten ofwel vanwege sociale redenen. De soepavond zou bijvoorbeeld generaties kunnen verbinden, samen koken en samen eten. Soep kan ook worden uitgedeeld de eerste paar keren, zodat mensen op hun eigen tijd naar beneden kunnen komen.
 - Zorg ervoor dat er een vaste plek is in de lobby om activiteiten aan te kondigen. Handig is dan een A3 formaat met groot lettertype. Ook handig is het om het aankondigingsbord op twee niveaus op te hangen, ooghoogte en op scootmobiel hoogte.
 - Bij alles: participatie heeft vaak een aanlooptijd nodig.
 - Er moet meer licht komen boven de inductiekookplaten in de appartementen. Veel bewoners kunnen de schermen slecht lezen als het donker is wat koken bemoeilijkt.
-

Verwijzingen

- Den Haag in Cijfers. (2025). *Dashboard Haagse senioren - H3 Wonen - Den Haag*. Incijfers.nl. <https://denhaag.incijfers.nl/mosaic/nl-nl/dashboard-haagse-senioren/h3-wonen>
- Gemeente Den Haag. (2025, June 23). *Zuidwest - Projecten - Den Haag*. Projecten - Den Haag. <https://projecten.denhaag.nl/gebied/ontwikkelingen-den-haag-zuidwest/>
- Lamb, S. (2017). *Successful Aging as a Contemporary Obsession: Global Perspectives* (S. Lamb, Ed.; 1st ed.). Rutgers University Press. <https://doi.org/10.36019/9780813585369>

Veel dank aan de bewoners, de studenten en onze partners



Scriptiewerkplaats Den Haag Zuidwest

Leiden-Delft-Erasmus Universities



**Universiteit
Leiden**

Leiden University College
The Hague

Staedion 