



# Beter samen op reis dan alleen thuis

Voor mensen die niet erg zelfredzaam zijn en een grotere zorgbehoefte hebben, bestaan organisaties als de Zonnebloem om hen een waardevolle vakantie-ervaring te bezorgen. Maar met de vergrijzing groeit het aantal ouderen dat niet of veel minder zorgbehoeftig is, maar ook niet meer zo snel in een vakantieavontuur stapt. "Niet meer reizen tastte mijn kwaliteit van leven aan."

**TEKST:** JOKE BOON

**FOTO'S:** PIXABAY/BERND MÜLLER | PIXABAY/MIKES PHOTOGRAPHY.

Het aanbod aan seniorenreizen groeit en is behoorlijk divers. De ene touroperator richt zich hierbij op de groep vijftig tot zestig jarigen en spreekt hen op jolige toon aan: 'Je bent nog te jong om achter de geraniums te gaan zitten'. De andere richt zich juist op de groep 75-plussers en slaat een meer op de doelgroep afgestemde toon aan. Zoals Jeroen Bruil van Senioren Vakantie Plan zegt: "Aan onze *tone of voice* hechten we heel veel belang. Daarom gebruiken we bijvoorbeeld een term als 'kleine ongemakken'. We zijn een steuntje in de rug. Noem het

een veilig vangnet om mensen in de gelegenheid te stellen om een fijne vakantie te ervaren ondanks dat ze misschien kleine ongemakken ervaren. We zijn er niet voor mensen die echt een grote zorgbehoefte hebben. Maar mensen die thuis hulp krijgen van de thuiszorg, dat hoeft geen belemmering te zijn om met ons op vakantie te gaan. Wij zorgen voor een veilig kader. We willen onze gasten een fijne vakantie bieden zowel individueel en als groep. Het zijn mensen die altijd individueel gereisd hebben. Onze gasten zijn >>



## NIUWE CONTACTEN

Na de dood van haar man, nu zes jaar geleden, durfde Carla (87) niet meer op vakantie te gaan. "We deden dit altijd op eigen houtje", vertelt ze. "Zelfs in het jaar voor zijn dood nog. Gewoon een vlucht en een hotel boeken en verder zagen we wel. We waren allebei nog goed ter been en zo hebben we minstens half Europa gezien, New York zelfs ook. Maar sinds ik alleen ben, zie ik het niet meer zitten om het op deze manier te doen. Onze twee kinderen hebben allebei al een paar keer aangeboden mij mee te nemen op hun vakanties. Maar ik vind dat je kinderen hun eigen levens moeten kunnen leiden. Bovendien zijn die vakanties ook een gelegenheid om tijd te besteden aan hun eigen kinderen, daar hoor ik niet bij te zijn vind ik."

Zo kwam het erop neer dat Carla een gevoel van eenzaamheid begon te ervaren als ze andere mensen over hun vakantie-ervaringen hoorde vertellen. "Mijn kwaliteit van leven werd al minder door de dood van Jacques, maar niet meer reizen tastte die nog verder aan." Twee vrienden stellen zijn jonger en gaan nog samen op vakantie, haar beste vriendin is nooit zo reislustig geweest. "Toen ik een keer voor een kleine klacht bij de huisarts was, vertelde ik hier wat over. 'Doe dan een groepsreis', stelde zij voor. Bah nee zei ik, van die gehandicaptenreizen. Maar ze ging meteen voor haar computer zitten om me een paar dingen te laten zien die me wél leuk leken. Drie dagen later boekte ik en twee weken daarna maakte ik mijn eerste groepsreis. Echt heerlijk. Je bent nooit alleen. En hoewel je het niet doet om vrienden voor het leven te maken, doe je toch contacten op. Met twee vrouwen die ik zo leerde kennen, bel ik nog steeds af en toe."

75-plus, maar we begeleiden ook groepen waarvan de leeftijd 85+ is."

### Verpleegkundige achtergrond

De groepen zijn vijftien tot 25 personen groot en zijn heel divers. Het zijn mensen met een verleden, stelt Bruil, mensen die hard hebben gewekt en veel hebben meegemaakt. "We bieden hen een gevarieerd aanbod: we bezoeken verschillende musea, we houden bij welke exposities er zijn en spelen daar op in", vertelt hij. "We vinden het belangrijk dat iedere instantie die we bezoeken onze doelgroep begrijpt. Soms moet je iets twee keer vertellen omdat iemand iets niet goed hoort of ergens mee helpen omdat iemand iets vergeet. Ook willen mensen tijdens een excursie zelf hun verhaal kwijt, omdat ze daar al eens eerder zijn geweest bijvoorbeeld. Dat bespreken we vooraf met een gids, dat die ruimte er ook is."

## "Dat er sociale verbinding was, is het mooiste wat je kunt horen na afloop van een reis."

De reisleiding moet een verpleegkundige achtergrond hebben en bij grotere groepen gaan twee reisleiders mee met een verpleegkundige achtergrond. "In principe leveren we geen verpleegkundige zorg", zegt Brull, "alleen in noodzakelijke gevallen."

### Eenzaamheid

De overheid heeft in de huidige kabinetsperiode eenzaamheid nadrukkelijk als thema op de agenda gezet. In haar *Aanpak eenzaamheid* (1) heeft ze het doel geformuleerd eenzaamheid in Nederland te verminderen zodat mensen meer meedoen in de samenleving en het gevoel hebben dat ze ertoe doen. Eenzaamheid is zeker niet exclusief iets wat op ouderen betrekking heeft. Maar juist onder hen is het percentage mensen dat zich eenzaam voelt wel sterker gegroeid dan onder de rest van de bevolking.

Bruil is over het aspect eenzaamheid van de reisgenoten enigszins terughoudend. "Daarover horen wij niet specifiek iets terug", zegt hij. "Maar veel van onze gasten reizen alleen, het zijn voornamelijk vrouwen. De gasten vinden het fijn om even onder de mensen te zijn. Even weg van de eenzaamheid. Mensen weten dat je zelf actie moet ondernemen, zelf uit die stoel moet komen. en dan zijn

wij er als ze met leeftijdsgenoten willen zijn. Bij de reisleiding kijken we of iemand een goede gastheer/gastvrouw is en of ze empathisch zijn. Belangrijk is dat de begeleiders mensen zijn die sociaal-maatschappelijk betrokken zijn en graag iets terug willen doen voor ouderen. Je moet je kunnen inleven in iemand die zijn partner verloren is, gesprekken niet uit de weg gaan en vooral een luisterend oor bieden. Dát is wat veel mensen willen. Dat er sociale verbinding was, is het mooiste wat je kunt horen na afloop van een reis. Dan hoor je dat terug van de groep en van de reisleiding."

### Uitdaging

Annemieke Poiesz en haar man Frits, zelf zestigers, zijn sinds zeven naar reisbegeleiders bij Senioren Vakantie Plan. "Daarvoor deden we dit ook al bij de ANWB", vertelt ze. "Ik maak makkelijk contact en kan echt genieten van de verhalen die oudere mensen te vertellen hebben." Over eenzaamheid is zij meer uitgesproken. "Ik zie dat heel veel onder onze gasten", vertelt zij. "Dat is ook de reden dat ze meegaan. Dat zie je ook en vooral met de feestdagen en dat vind ik schrijnend. Dat ze de vraag onder de kinderen: 'Wie neemt moeder met de feestdagen' pijnlijk vinden en liever uit de weg gaan door zelf op reis te gaan. Er zijn veel eenzame mensen die meegaan voor de gezelligheid. Mijn uitdaging is om het voor de mensen gezellig te maken. Het zijn vaak vrouwen alleen, soms een echtpaar en heel soms een man alleen. Die kan zich verheugen in veel aandacht van de dames."

Om te voorkomen dat iemand buiten de boot valt, worden indien mogelijk in de hotels die worden bezocht, zespersoos tafels geregeld bij de maaltijden. "Zo is er altijd wel iemand aan tafel met wie het klikt", vertelt Annemieke. "Ik probeer daar soms in te sturen en zeg 'ga lekker daar zitten'. Zo probeer ik het met tact en beleid een beetje te sturen als iemand wat minder aansluiting vindt. Want het gebeurt regelmatig dat iemand toch een beetje buiten de boot valt. In zo'n geval gaan wij als reisbegeleiding er gezellig bij zitten, zonder dat iemand de reden daarvan merkt. Ik probeer dan wel om zo iemand met anderen in contact te brengen. Maar die hebben ook vakantie, dus soms lukt dat wat minder. Dan zijn wij er, ik laat ze dan vooral veel vertellen, hun verhaal laten doen. De laatste dag zijn mensen vaak heel enthousiast over de reis en is er meestal wel iemand uit de groep die een toespraak houdt. Sommige mensen kennen elkaar van eerdere reizen dat is altijd een mooi moment van herkenning." <<

(1) Aanpak eenzaamheid | Eenzaamheid | Rijksoverheid.nl

