

Edwin Velzel

CEO PGGM

GEMEENSCHAPSKRACHT: DE SLEUTEL TOT EEN TOEKOMSTBESTENDIG ZORGSTELSEL

De Nederlandse zorgsector staat op een kantelpunt. De zorgkosten zijn de afgelopen decennia explosief gestegen, mede door vergrijzing, technologische vooruitgang en een toenemende zorgvraag. In 2020 bedroegen de totale zorguitgaven €116 miljard, bijna een verdubbeling sinds de invoering van marktwerking in 2006. Dit heeft geleid tot een groeiende druk op zorginstellingen en zorgverleners. Tegelijkertijd zorgt de ver doorgevoerde individualisering voor een afname van informele zorg en een toename van eenzaamheid, wat de zorgvraag verder opdrijft. Zonder ingrijpen dreigt een zorginfarct. Een fundamentele herwaardering van gemeenschapskracht is noodzakelijk om de zorg toegankelijk en betaalbaar te houden.

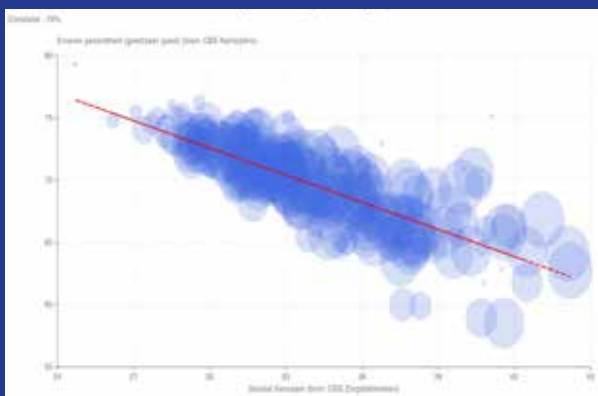


Individualisering: Afnemende mantelzorg en toename van eenzaamheid

De samenleving is in toenemende mate geïndividualiseerd. Families zijn kleiner en traditionele sociale netwerken verdwijnen, waardoor de informele zorgcapaciteit afneemt. In 1975 waren er nog dertig potentiële mantelzorgers per 85-plusser, in 2040 zullen dat er nog slechts zes zijn. Dit leidt ertoe dat ouderen vaker afhankelijk zijn van formele zorgvoorzieningen, wat de kosten en de druk op zorginstellingen verder verhoogt.

Daarnaast is eenzaamheid een groeiend probleem. Bijna de helft van de 65-plussers voelt zich in enige mate eenzaam, en 410.000 ouderen ervaren ernstige eenzaamheid. Dit heeft directe gevolgen voor de gezondheidszorg, aangezien eenzaamheid het risico op depressie, angststoornissen en hart- en vaatziekten vergroot. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat sociale isolatie net zo schadelijk is voor de gezondheid als het roken van 15 sigaretten per dag. Mensen die ernstig eenzaam zijn, hebben 40-50% hogere zorgkosten dan niet-eenzame leeftijdsgenoten. Zie ook de hoge negatieve correlatie tussen eenzaamheid en de ervaren gezondheid in de CBS gegevens per gemeente (-79%):

De relatie tussen Sociaal Eenzaam en Ervaren gezondheid (goed/zeer goed) - Nederland



Preventie is geen individuele kwestie, maar een gemeenschappelijke taak

Gezondheidspreventie wordt nog te vaak benaderd als een individuele verantwoordelijkheid: gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken. Maar de diepere oorzaken van ziekte en vroegtijdig sterven liggen vaak in eenzaamheid en een gebrek aan sociale verbinding. Mensen met een sterk sociaal netwerk leven langer en gezonder, terwijl sociaal isolement juist leidt tot meer chronische ziekten en psychische klachten.

Daarnaast blijkt dat individueel gerichte preventie vooral werkt bij hoger opgeleiden, waardoor gezondheidsverschillen alleen maar toenemen. Willen we echt impact maken, dan moeten we afstappen van dit individualistische paradigma. We moeten investeren in sterke, inclusieve

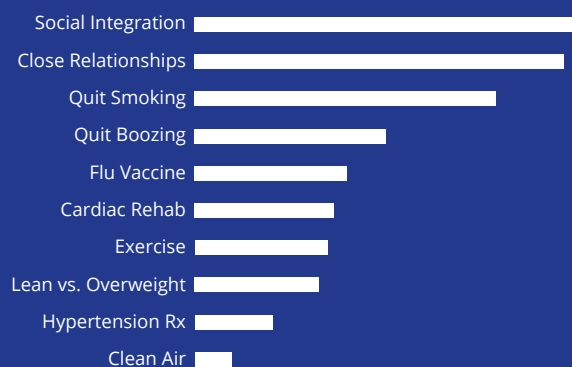
gemeenschappen waarin sociale steun, ontmoeting en verbinding centraal staan. Door collectieve preventie – denk aan buurtinitiatieven, toegankelijke ontmoetingsplekken en sociale programma's – maken we gezonde keuzes vanzelfsprekender voor iedereen.

Gezondheid is geen optelsom van individuele keuzes, maar een gedeelde verantwoordelijkheid. Laten we zorgen voor elkaar, in plaats van het bij het individu neer te leggen.

Psychologe Susan Pinker benadrukt in haar TED Talk 'The secret to living longer may be your social life' het cruciale belang van sociale interacties voor een lang en gezond leven. Ze verwijst naar onderzoek waaruit blijkt dat de sterkste voorspellers voor een langere levensduur niet individuele factoren zoals gewicht of fysieke activiteit zijn, maar eerder sociale integratie en hechte relaties.

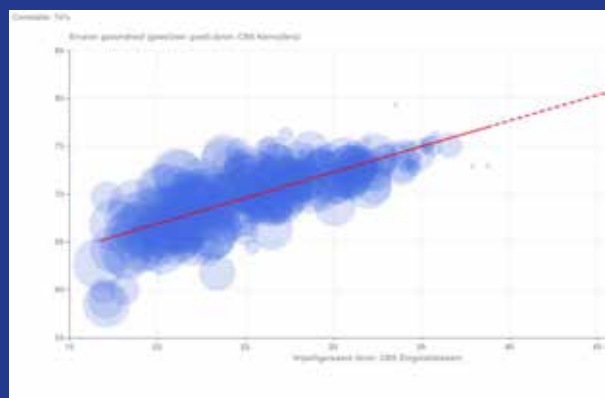
The secret to living longer may be your social life

Staying Alive



Sociale integratie verwijst naar de dagelijkse interacties die we hebben met zowel sterke als zwakke banden, zoals gesprekken met burens, collega's of de barista die je koffie serveert. Hechte relaties zijn die met mensen op wie je kunt rekenen in tijden van nood. Deze vormen van sociale betrokkenheid hebben een grotere impact op onze levensverwachting dan veel individuele gezondheidsfactoren.

De relatie tussen Vrijwilligerswerk en Ervaren gezondheid (goed/zeer goed) - Nederland



Dit onderstreept het belang van een gemeenschapsgerichte benadering van preventie. Door te investeren in sociale netwerken en gemeenschapsactiviteiten kunnen we eenzaamheid verminderen en de algehele gezondheid bevorderen. Het creëren van omgevingen die sociale interactie faciliteren, zoals gemeenschappelijke ruimtes en buurtinitiatieven, kan bijdragen aan een gezondere en langere levensduur voor iedereen. Ook uit de CBS data per gemeente blijkt dat het doen van vrijwilligerswerk – een belangrijke indicator voor sociale cohesie – een grote positieve correlatie heeft (74%) met de ervaren gezondheid.

Van theorie naar actie: Gemeenschapsinitiatieven als oplossing

Er zijn succesvolle voorbeelden van gemeenschapsinitiatieven die zorg dichterbij en efficiënter organiseren. Zorgcoöperaties zoals Austerlitz Zorgt en Zorgcoöperatie Hoogeloon (en nog honderden andere) laten zien dat bewoners zelfredzaam kunnen zijn en bijdragen aan een duurzame zorgorganisatie. Gemeenschappen kunnen een cruciale rol spelen in het verlagen van de formele zorgvraag, mits zij de juiste ondersteuning krijgen.

Wat is nodig om gemeenschapskracht te versterken?

Institutionele erkenning: Gemeenschappen moeten als volwaardige partners in het zorgstelsel worden erkend.

Structurele ondersteuning: Toegang tot financiering, infrastructuur en netwerken is essentieel.

Autonomie en innovatie: Minder bureaucratische belemmeringen en meer ruimte voor lokale oplossingen.

Cultuurverandering: Zorg moet niet alleen als een taak van de overheid en markt worden gezien, maar als een gezamenlijke maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Conclusie: De tijd van afwachten is voorbij

De zorg staat op een kruispunt. Zonder versterking van gemeenschapskracht zal de druk op het formele systeem blijven toenemen, met als gevolg onhoudbare kosten en een afnemende toegankelijkheid.

De gemeenschap is geen optionele aanvulling, maar een noodzakelijke pijler in de zorgorganisatie. Dit vraagt om politieke keuzes, beleidsaanpassingen en een verandering in mentaliteit bij overheid, zorgaanbieders en burgers. Alleen door gezamenlijk te investeren in gemeenschapskracht kunnen we een zorginfarct voorkomen en een toekomstbestendig, betaalbaar en toegankelijk zorgsysteem realiseren. ○



“Gezondheid is geen optelsom van individuele keuzes, maar een gedeelde verantwoordelijkheid.”