

# OUDEREN

ALS ACTIEVE SCHAKEL  
VOOR EEN *hechtere* BUURT

# Ouderen als actieve schakel voor een hechtere buurt

Ouderen engageren zich met veel plezier voor hun buurt, dat konden we al duidelijk merken tijdens de Ouderenweek van 2018. Ook dit jaar willen we straffe buurtverhalen in de kijker zetten. We focussen op specifieke initiatieven die inspelen op het welzijn van mensen, die hechtere buurten creëren en die oog hebben voor eenzaamheid van buurtbewoners. De actieve rol die ouderen daarbij hebben, staat opnieuw centraal!

Levensverhalen lopen niet altijd van een leien dakje. Iedereen kan kwetsbaar worden en ieders situatie vraagt een andere manier om daarmee om te gaan. Ouderen zetten in de eigen buurt hun competenties, kennis en ervaring in om te helpen. Dat gaat van samen een babbeltje doen bij een koffie, boodschappen doen en helpen bij administratie of samen deelnemen aan activiteiten, tot bepaalde zorgtaken opnemen. Zo zijn ze actieve schakels om van buurten warme, hechtere plekken te maken waar mensen zich verbonden voelen met elkaar.

Urbanus zong het al in 1982: je kan alles hebben om gelukkig te zijn,  
maar als je het met niemand kan delen, haal je er niet veel vreugde uit.

*'k Heb elke dag m'n taske koffie  
En goei boter op m'n beschuit  
Een koppel zelfgelegde eitjes  
En vitaminekes met fruit*

*'k Heb ook een hofken vol met bloemekes  
Met een vogelken dat fluit  
En een vijver met viskes  
En een fonteineken dat spuit*

*Maar zolang da'k hier alleen zit  
Haalt dat allemaal niet veel uit  
't Is die eenzaamheid, eenzaamheid  
Eenzaamheid, hoe raak ik ze kwijt*







# De tijd is rijp

De laatste tijd merken we heel wat media- en politieke aandacht voor kwetsbaarheid en eenzaamheid. Ook heel wat organisaties zijn al langer op zoek naar manieren om ermee aan de slag te gaan. Het is namelijk geen individuele zaak, maar een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Verschillende oorzaken van eenzaamheid bevinden zich op het maatschappelijk niveau en hebben te maken met structurele uitsluiting van mensen. Hoe beter je er op kan inzetten, hoe efficiënter je er mee kan omgaan of hoe minder het zal voorkomen.

Bovendien beweegt er ook op beleidsvlak een en ander. Er is in het Vlaams Parlement de resolutie 'Aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen' die pleit om het thema over beleidsdomeinen heen te benaderen, er wordt veel aandacht besteed aan het psychisch welbevinden van mensen en daarnaast wordt er door de vermaatschappelijking van de zorg ook erg gekeken naar de buurt als volwaardige partner in dit verhaal. Ook het Decreet Lokaal Sociaal Beleid biedt mogelijkheden.

Op verschillende vlakken was het dus een ideale gelegenheid voor de Vlaamse Ouderenraad om een Ouderenweekcampagne op te zetten rond hechte buurten. In deze inspiratiegids maak je kennis met straffe doeners. Lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, lokale dienstencentra, organisaties, gemeenten, vrijwilligers, ... kunnen met deze gids het thema alvast verkennen en eigen initiatieven uitdenken. Later volgt er een doe-gids die instrumenten, tips en concrete stappen aanreikt.

# Ouderen als buurtschakel

De buurt is belangrijk voor tal van ouderen. Het is idealiter de plek die ze goed kennen, waar ze spontane praatjes maken, waar ze op mensen kunnen rekenen, waar activiteiten plaatsvinden van hun vereniging, waar hun buurtwinkel gelegen is, waar ze een bezoek brengen aan het lokaal dienstencentrum, ... Kortom: waar ze zich goed voelen. Maar dat werkt in twee richtingen, want als mensen gelukkig zijn in hun buurt, zullen ze sneller de handen uit de mouwen steken om mensen te helpen, nieuwe dingen te ontdekken en de buurt te beïnvloeden op een positieve manier.

De nabijheid van de buurt is daarbij doorslaggevend, want daardoor vallen er heel wat drempels weg, zoals de afhankelijkheid van vervoer en de kostprijs die daarbij komt kijken. In je buurt kan je al eens spontaan bijspringen en je kan er op kleine schaal veel betekenen.

Ouderen zijn dus een buurtschakel omdat zij heel wat kunnen betekenen voor het welzijn van anderen in hun buurt. Mede door hen ontstaan er hechte buurten waarin het welzijn van mensen centraal staat en er wordt gekeken naar de krachten van buurtbewoners.

# Inspiratievoorbeelden

We bundelen doorheen deze gids een aantal goede voorbeelden waaruit je inspiratie haalt om zelf te experimenteren en om hechte buurten te creëren waarin het welzijn van mensen centraal staat. Misschien zijn er wel initiatieven bij die ook in jouw omgeving werken, mits enkele aanpassingen?

De voorbeelden zijn zeer divers. Soms zijn ouderen de initiatiefnemers, soms neemt een organisatie het initiatief en springen er ouderen mee op de kar. Soms zijn ouderen bewust of onbewust de schakel in het geheel. Maar altijd zijn ze onmisbaar. Alle voorbeelden hebben een positief effect op de hechtheid in de buurt, het sociaal welzijn, eenzaamheid of het isolement van mensen.

Het warm water hoeft niet steeds heruitgevonden te worden. Bovendien is het mogelijk dat in jouw buurt al interessante initiatieven aanwezig zijn, waarover je verder kan nadenken en waaraan je nieuwe ideeën kan vastknopen.

## **Kom Mor Binne in Boom**

Elke donderdag kan je voor een gezellig samenzijn van 12 tot 16 uur bij 'Kom Mor Binne' terecht, een Vereniging waar Armen het Woord nemen in 't Badhuis in Boom. Verschillende Boomse verenigingen, waaronder de Vlaamse Actieve Senioren, namen het initiatief om samen 'Kom Mor Binne' op te starten omdat er nood was aan een plek waar mensen konden samenkomen in een ongedwongen sfeer.

Mensen vinden er elkaar en steun in de vorm van een hartelijk gesprek, een kom soep, het zoeken naar oplossingen voor problemen of activiteiten.

Ondertussen komen er wekelijks heel wat mensen samen, waaronder ook anderstalige nieuwkomers die er Nederlands leren en stage lopen.

## **Meer informatie**

[www.vlaamseactievesenioren.be/afdeling/boom/artikel.html?id=159](http://www.vlaamseactievesenioren.be/afdeling/boom/artikel.html?id=159)



# Welzijn als balans

Doorheen je leven stoot je regelmatig op uitdagingen en word je geconfronteerd met risicofactoren (draaglast). Tegelijk zijn er gebeurtenissen waardoor je sterker in het leven staat (draagkracht). De balans tussen de twee is continu in beweging en niemand is er immuun voor. Hij is onderhevig aan allerlei gebeurtenissen. Iedereen maakt een evenwichtsoefening en wil die balans zoveel mogelijk in evenwicht houden.

Je sterktes en competenties (draagkracht) of de ondersteuning die je van anderen krijgt, kunnen er voor zorgen dat de risicofactoren (draaglast) die je ondervindt niet gaan doorwegen. Je balans is dan positief. Als de draagkracht niet voldoende is om succesvol om te gaan met kwetsbaarheid, is je balans negatief. En dat kan iedereen overkomen.

Een buurt en burens kunnen bepaalde gebeurtenissen zoals een verlies of ziekte niet wegnemen, maar zij kunnen er wel voor zorgen dat je balans in evenwicht blijft of, na een moeilijke periode, terug positiever wordt. De buurt biedt dus steun, maar ook zelf kan je steun bieden. Het is een wisselwerking.

## **Ouderen vinden elkaar via OKRA dating**

Sinds enkele jaren biedt ouderenvereniging OKRA een digitaal platform aan voor mensen die op zoek zijn naar nieuwe contacten. Om samen fijne activiteiten te ondernemen, er eens op uit te trekken, de vriendenkring te verruimen, elkaar te vinden voor kleine of grotere ontmoetingen.

Iedereen kan er een zoekertje plaatsen. Op die manier vinden mensen elkaar.

### **Meer informatie**

[www.welkomaanboordbijokra.be/dating](http://www.welkomaanboordbijokra.be/dating)

## **Kantelmomenten op 3 niveaus**

De mate waarin je kwaliteitsvol en zelfstandig kan leven, hangt af van een aantal factoren, tendensen of gebeurtenissen op 3 niveaus: je persoonlijke ervaringen en je ingesteldheid, je omgeving en maatschappelijke tendensen. Je welzijn is dus een complex gegeven dat afhangt van vele factoren.

Op elk niveau overkomen je kantelmomenten. Het zijn momenten die je plots overkomen op vlak van gezondheid, dierbaren, woonsituaties, ... Ze kunnen zowel een positieve als een negatieve impact hebben. Zo zal een scheiding bijvoorbeeld voor sommigen een opluchting zijn en voor anderen een groot verdriet.

### **Individueel niveau**

Je eigen ingesteldheid, inkomen, woonsituatie, je gezondheid, de manier waarop je met gebeurtenissen omgaat en hoe je problemen aanpakt zeggen veel over je eigen draagkracht. Als je soepel kan reageren op moeilijkheden die je ondervindt, is je draagkracht groot.

### **Omgevingsniveau**

Je buurt, de sociale contacten die je hebt, formele en informele zorg en ondersteuning waarop je eventueel beroep doet, de nabijheid van steun, het verenigingsleven, de mate waarin je kan babbelen met mensen, ... bepalen de steun die je ervaart in je naaste omgeving en dus ook je draagkracht.


### **Maatschappelijk niveau**

Ook externe factoren zoals maatschappelijke tendensen en beleidsmaatregelen bepalen mee de kwaliteit van je leven.


## Hechtere buurten als buffer

Op die 3 niveaus ervaar je dus diverse gebeurtenissen die ervoor kunnen zorgen dat je balans (even) uit evenwicht raakt. Door in de buurt te bouwen aan netwerken en contacten, creëer je een hechtere buurt. Zo ontstaat er preventief een buffer. Die kan er voor zorgen dat de balans in evenwicht blijft. Daarnaast zal in een hechtere buurt kwetsbaarheid sneller in het vizier komen.


Een buurt zorgt dus voor verbondenheid. Zonder die verbondenheid kan het zijn dat mensen zich minder ondersteund voelen door anderen, meer kwetsbaar zijn en zich eventueel eenzaam voelen.



Op dit niveau gaat het bijvoorbeeld over zaken zoals ziekte, een faillissement, met pensioen gaan, een erfenis, de kans om te studeren, een drankprobleem, je financiële situatie, stoppen met werken om voor je kind te zorgen, een mantelzorgtaak die te zwaar wordt, ...



Op dit niveau gaat het bijvoorbeeld over zaken zoals een problematische opvoedingssituatie, je woonsituatie, misbruik, een steunende partner, het overlijden van dierbaren, een scheiding, een nieuwe relatie, de grootte van je familie, een fysieke tegenslag, lid zijn van een vereniging, het contact met je kinderen, ...



Op dit niveau gaat het bijvoorbeeld over zaken zoals het automatisch toekennen van rechten, de toegang tot zorg, het afschaffen van het openbaar vervoer, de betaalbaarheid van bepaalde diensten, administratieve rompslomp, de digitalisering, het stimuleren van vrijwilligerswerk, het besparen op het verenigingsleven, het stimuleren van een degelijke huisvesting, de individualisering in de maatschappij, ...

## Ouderen koken samen in Borgerhout

Een oproep in de Facebookgroep van Borgerhout, meer was er niet nodig voor een paar geëngageerde Borgerhoutenaars om de koppen bij elkaar te steken om een initiatief te nemen voor ouderen die niet graag koken voor zichzelf. Daaronder Fien en Hilde van huiskamerrestaurant Pepper & Mint.

"We hebben de locatie en het materiaal ter beschikking, waarom dus niet deelnemen aan zo'n mooi initiatief", zegt Fien. "Sowieso staan we altijd open om de buurt te helpen. En we vinden het belangrijk dat mensen leren hoe ze gezond moeten koken."

Waarop districtsschepen van senioren Omar Al Jattari reageerde het initiatief vanuit de districtsraad te willen ondersteunen. Dat zorgde er drie maanden later voor dat 10 ouderen afzakten naar een huiskamerrestaurant waar ze samen koken. Nu is het een hechte vriendengroep en testen ze wekelijks samen nieuwe recepten uit van gerechten die ze nadien samen opeten. Instructies krijgen ze van kenners Fien en Hilde.

Lutgart (65): "Eerlijk gezegd kook ik zo goed als nooit. Ik woon alleen en voor jezelf koken, dat vraagt zo veel moeite voor iets dat je in een kwartier tijd hebt opgegeten", vertelt ze. "Ik ga vaak eten in een lokaal dienstencentrum. Daar heb ik bovendien gezelschap. Toen ik dit initiatief zag verschijnen, leek het me wel fijn om eens iets nieuws te leren. Het is een leuke tijdsbesteding en ik kan wel wat tips gebruiken om een gezonde maaltijd te bereiden. Vandaag maak ik voor het eerst in m'n leven pompoensoep!"

"Het zal nooit m'n hobby worden", lacht Victor (65). "Maar afgelopen zomer lag mijn vrouw acht weken in het ziekenhuis. Normaal gezien is zij de kok in huis. En dan sta je daar. Nu ja, mijn plan trekken kon ik wel. En ik heb veel pizza's gegeten", lacht hij terwijl hij zich aan het snijden van een berg ajuinen zet. "Maar groenten eten, dat schoot erover."

### Meer informatie

[omar.aljattari@stad.antwerpen.be](mailto:omar.aljattari@stad.antwerpen.be)



# Focus op eenzaamheid in de buurt

Met deze ouderenweekcampagne wil de Vlaamse Ouderenraad specifiek aandacht hebben voor eenzaamheid. "Momenten van eenzaamheid horen bij het leven", wordt wel eens gezegd. Soms is het inderdaad een tijdelijk gevoel waar mensen op eigen kracht uitkomen wanneer ze zich weer verbonden voelen met anderen. Je komt er misschien zelfs sterker uit? Eenzaamheid wordt echter een structureel probleem als mensen over een langere periode vereenzamen en in een neerwaartse spiraal terecht komen. Momenten van eenzaamheid zijn dus niet altijd problematisch, maar het is wel nodig om oog te hebben voor mensen bij wie de balans tijdelijk of langdurig omslaat.

>> Jaqueline is 58 en verloor twee jaar geleden haar man aan kanker. Door de zorg die ze de laatste jaren voor hem opnam, verloor ze heel wat sociale contacten. Toen haar man stierf en ook haar rol als mantelzorger wegviel, besepte Jaqueline dat ze heel vaak alleen thuis was en niet veel meer om handen had. Ze raapte al haar moed bij elkaar en sloot zich aan bij een vereniging. Daar maakte ze nieuwe vrienden en creëerde ze een nieuw sociaal netwerk. Ze zag er ook een oude schoolvriendin terug die ook alleenstaand is, waarmee ze nu bijna wekelijks een koffie gaat drinken, een uitstapje maakt of samen kookt.

>> Ludo is 41, gescheiden en heeft geen contact meer met zijn kinderen. Sinds kort is hij werkloos. Hij had een job met veel verantwoordelijkheid en lange dagen, maar deed het zeer graag. Zijn leven stond dus steeds in het teken van zijn job. Nu die daginvulling en zijn familie is weggefallen, heeft Ludo nog maar weinig om handen. Hij zakt steeds meer weg in de eenzaamheid en heeft het gevoel nergens bij te horen. Hij verzorgt zichzelf niet goed, kookt niet en heeft weinig zin om zaken te ondernemen.



>> Bie is 78. Ze heeft een zeer actief sociaal leven, maar wanneer ze op bezoek gaat bij de kinderen en kleinkinderen voelt ze zich het buitenbeentje. Ze leiden hun eigen leven, dat er helemaal anders uit ziet dan dat van Bie. Ze voelt zich niet begrepen en heeft het gevoel dat haar kinderen ook niet echt interesse tonen in haar leven. Op die familiemomenten voelt ze zich heel alleen.

>> Guy en Lea, beiden 65, besloten enkele jaren geleden van de stad naar een huisje in een landelijke omgeving te verhuizen. Ze genieten enorm van de rust en van elkaar. Ze kweken zelf groenten, bakken hun eigen brood, ... Zelden zien ze anderen en daar treuren ze niet om. Ze trekken zich bewust voor een stuk terug uit het sociale leven.

Zowel Jaqueline, Ludo, Bie als Guy en Lea ervaren het alleen zijn, maar op een andere manier. Bij Jaqueline is het van korte duur omdat zij de veerkracht heeft om zelf iets te ondernemen. Ludo daarentegen, is duidelijk eenzaam en stevent af op een depressie. Guy en Lea kiezen bewust voor het isolement, maar ervaren geen eenzaamheid.

Zo zie je dat eenzaamheid in verschillende vormen kan bestaan. Sommigen mensen kiezen er bewust voor om zich wat terug te trekken uit het sociale leven, anderen hebben veel sociale contacten maar voelen geen echte verbinding, sommigen zijn veerkrachtig genoeg om uit hun tijdelijk isolement te geraken en nog anderen komen terecht in een negatieve spiraal of hebben het gevoel nergens bij te horen. Het is dus niet voor iedereen even noodzakelijk om oplossingen aangereikt te krijgen en het is ook niet zo dat er één mogelijke aanpak is.

**Eigenlijk gaat het om het verschil tussen de relaties met mensen zoals je die hebt en zoals je die zou willen hebben. Als je dat verschil ervaart als onaangenaam, kunnen we spreken van eenzaamheid.**

# Vormen van eenzaamheid

## 3 vormen van eenzaamheid

<b>Sociale eenzaamheid</b>	Het gemis aan contacten met vrienden, familie en kennissen. Je niet verbonden voelen met anderen.
<b>Emotionele eenzaamheid</b>	Het gemis aan een hechte, affectieve band met iemand.
<b>Existentiële eenzaamheid</b>	Het gemis aan levenszin. Je meer en meer terugtrekken op jezelf omdat je zingeving mist en de levensmoeheid opspeelt.

Al deze vormen zijn individuele en subjectieve gevoelens en ervaringen die vaak niet te vergelijken zijn met elkaar. Het gaat om levensgeschiedenis: wat hebben mensen meegemaakt, in welke omstandigheden leven ze, hoe ervaren zij gebeurtenissen, welke oplossingen hebben ze zelf al gezocht, op welke ondersteuning kunnen zij rekenen, welke betekenis geven zij aan hun leven, ... ?

Bovendien kunnen een aantal maatschappelijke tendensen en beleidsbeslissingen ook gevoelens van eenzaamheid in de hand werken. Door het afschaffen van bepaalde buslijnen, door het verdwijnen van buurtwinkels, door geen fysieke loketten meer te voorzien, door slecht onderhouden voetpaden, ... kan het zijn dat mensen beetje bij beetje meer geïsoleerd geraken. Hun draagkracht verdwijnt en hun draaglast wordt groter.

Het mag duidelijk zijn dat iemand die veel sociale contacten heeft, zich toch eenzaam kan voelen omdat hij een hechte band mist. Omgekeerd kan iemand met weinig sociale relaties zich daar best goed bij voelen. In het laatste geval spreken we niet van eenzaamheid.

## Eenzaamheid discrimineert niet

Eenzaamheid is generatie- en doelgroepoverschrijdend. Het komt voor in alle generaties en bij alle doelgroepen. Nog al te vaak wordt eenzaamheid geassocieerd met ouderen, maar dat geldt niet voor emotionele eenzaamheid. Wat sociale eenzaamheid betreft, klopt de stelling wel in beperkte mate: hoe ouder iemand is, hoe hoger het risico op sociale eenzaamheid.

### Suzy helpt ouderen in de digitale wereld

Suzy (72 jaar) is provinciaal verantwoordelijke van Seniornet in West-Vlaanderen. Met de lokale ouderenraad startte ze het Digi-Ateljee op in Blankenberge. Ze verzamelde een groep van 14 oudere vrijwilligers die goed mee zijn met het digitale en die zich willen engageren om andere ouderen iets bij te brengen: de digi-helpers. Bovendien kan digitaal geletterd zijn er voor zorgen dat mensen van op afstand contact kunnen leggen met elkaar en dat je meer toegang hebt tot informatie en dienstverlening.

"Elke dag staan we paraat in dienstencentrum De Bollaard en vrijdag in de bibliotheek om gratis digi-hulp aan te bieden. Iedereen kan er terecht met kleine en grotere problemen op laptop, pc, tablet of smartphone", vertelt Suzy trots.

En elke week vinden er workshops plaats, telkens bestaande uit 4 lessen aan zeer democratische prijzen. In een gemeente zoals Blankenberge, waar 52% van de inwoners 60-plus is, is dit aanbod zeer welkom en betekenisvol. De deelnemers leren elke week nieuwe vaardigheden bij en kunnen beter mee in de digitale wereld. Van foto's en filmpjes maken tot je financiën regelen. Elk onderwerp komt aan bod en alle deelnemers kunnen suggesties van thema's doen.

De workshops zijn dan ook elk jaar meteen uitverkocht. In 2017 bereikte de ploeg maar liefst 2600 ouderen!

### Meer informatie

<https://digi-ateljee.weebly.com>



# Hoe keren we het tij?

Liefst van al willen we eenzaamheid voorkomen. Door preventie versterk je de draagkracht van mensen, waardoor zij beter kunnen omgaan met tegenslagen en die kunnen overwinnen. Maar soms is een ondersteunende aanpak nodig om reeds bestaande eenzaamheid te verminderen. Die aanpak kost echter veel tijd en energie, omdat vaste patronen doorbroken moeten worden.

Het tij keren vraagt een aanpak op verschillende niveaus. Zowel de buurt, professionals als de (lokale) overheid zijn daarin belangrijke partners en moeten samenwerken om hetzelfde doel te bereiken.

## Ondersteunen

Als het over eenzaamheid gaat, denken we nog te vaak dat we het moeten 'bestrijden' door het aantal sociale contacten te vermeerderen. En dan wordt er als oplossing wel eens gekozen voor een aanpak waarbij verschillende mensen die eenzaam zijn, eenmalig bij elkaar gebracht worden. Maar eenzaam zijn is niet altijd gelijk aan 'alleen zijn'. Wie zich emotioneel eenzaam voelt, is daar dus vaak niet bij geholpen. Toch hebben we de neiging om in de buurt af en toe 'iets leuks' te doen om de eenzaamheid te bestrijden of te verdrijven.

We moeten de ervaring van eenzaamheid niet bestrijden, maar betreden. We moeten er oog voor hebben, gevoelig zijn voor kleine signalen van mensen en luisteren. Enkel zo kunnen we voldoen aan de vraag van mensen die eenzaam zijn om hen écht te zien en te horen. Vertrek vanuit de leefwereld van mensen zelf.

## Voorkomen

Naast het ondersteunen van mensen met eenzaamheidsgevoelens, moeten we er ook preventief naar streven om eenzaamheid geen kans te geven in de buurt. Mensen ondersteunen in het uitbouwen van een netwerk, hen stimuleren deel te nemen aan activiteiten, zoveel mogelijk drempels wegnemen, een context creëren waarbij mensen spontaan met elkaar in gesprek gaan, stigmatisering en negatieve beeldvorming geen kans geven, ... zijn dan noodzakelijke initiatieven. Want als je 'nu al' betrokken bent in de buurt, kan je later beroep doen op dat netwerk.

### **Griet babbelt met mensen in De Steenhouwer**

Inloophuis De Steenhouwer van het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor dak- en thuislozen, mensen in armoede en mensen die in de marge van de maatschappij leven. Zij krijgen er erkenning, kansen en steun. Bovendien kunnen ze er zichzelf zijn en kunnen ze zich verbinden met andere mensen, met voorzieningen en met de samenleving in haar geheel.

Het huis is gelegen in Antwerpen en wil een warme en veilige plek bieden. Er is koffie, soep, een maaltijd en frisdrank. Je kan er de krant lezen of een spelletje spelen en je kan er babbelen met elkaar, met vrijwilligers of met professionele hulpverleners.

Het waren de vrijwilligers die in de jaren '80 het initiatief namen om hulp te bieden. In de keuken, aan de toog, achter het onthaal en in het onderhoud, dagelijks zijn een tiental vrijwilligers aan de slag. Griet (86 jaar) of 'moeke' is een van hen, en is de oudste vrijwilliger in De Steenhouwer. Ze vertelt: "In plaats van te zeuren over het verlies van mijn man kom ik hier met de mensen babbelen. Ik troost hen, zij troosten mij."

#### **Meer informatie**

[www.desteenhouwer.be](http://www.desteenhouwer.be)





## **Cultuurmobiel**

Cultuurmobiel brengt cultuurbeleving dichterbij mensen die minder mobiel zijn. Het is gebaseerd op het systeem van de 'Minder Mobielen Centrale' (MMC), waar vrijwilligers instaan voor het vervoer van mensen met een lage mobiliteit en een beperkt inkomen. Dat kan voor een bezoek aan familie of kapper, een visite bij de dokter of boodschappen. Met de Cultuurmobiel moet het bijwonen van sociaal-culturele activiteiten ook weer mogelijk worden. Leden van Cultuurmobiel worden door vrijwilligers thuis opgehaald, waarna ze samen naar een voorstelling in het cultuurcentrum gaan om na afloop veilig terug thuis gebracht te worden.

Cultuurmobiel probeert eenzaamheidsgevoelens te verminderen door een prettig moment te creëren dat men zal willen herbeleven in de toekomst. Het geeft mensen een fijn gevoel. Daarom gingen ze op zoek naar een manier om ouderen actief, creatief en sociaal uit te dagen. Concreet willen ze ouderen die lid zijn van de Minder Mobielen Centrale het aanbod van het cultuurcentrum in Knokke-Heist voorleggen.

Via het OCMW kunnen leden twee dagen op voorhand een rit aanvragen, waarna de medewerkers van de sociale dienst op zoek gaan naar een beschikbare chauffeur. Mensen die lid willen worden, moeten het voorkeurtarief bij de mutualiteit verkrijgen, over een eigen wagen beschikken en het openbaar vervoer nemen mag geen evidentie zijn. Voor de aansluiting wordt een jaarlijkse bijdrage van 10 euro gevraagd en voor iedere kilometer wordt er 0,33 euro rechtstreeks aan de chauffeur betaald.

### **Meer informatie**

<http://sociaalhuis.knokke-heist.be/product/cultuurmobiel>

### 3 partners vullen elkaar aan

Ouderen die zich in hun buurt willen inzetten voor eenzaamheid, hebben soms professionele en overheidssteun nodig. Een flexibele context waarin zij elkaar allemaal kunnen aanvullen, is dan noodzakelijk. Ze zijn allen partners van elkaar in een netwerk. Eenzaamheid moet worden aangepakt door alle schakels in het netwerk en in alle beleidsdomeinen, een en-en verhaal dus. Want de buurt is niet enkel een sociaal gegeven, maar ook een maatschappelijk gegeven.

#### **Sterkte van burgers**

Het verenigingsleven, buurtwerkingen, bibliotheken, burens, mantelzorgers, scholen, de plaatselijke bakker, de lokale oudereraad, het café om de hoek, ... Kortom: 'kleine' kernactoren zijn de ogen en oren van de buurt, kunnen veel betekenen en zijn vaak al een actieve schakel.

#### **Rol van professionals**

Thuiszorgdiensten, huisdokter, lokale dienstencentra, apothekers, woonzorgcentra, de sociale dienst, psychologen, ... zijn professionele kernactoren die ook veel kunnen betekenen. Zij vangen zelf zaken op of komen via de buurt iets te weten. Daarop kunnen ze met hun open houding, expertise en kennis gepast reageren.

#### **(lokale) overheid stimuleert en faciliteert**

De vele initiatieven die mensen ondernemen om om te gaan met eenzaamheid, hebben vaak nood aan de faciliterende rol van overheden. Die kunnen ervoor zorgen dat die initiatieven verder kunnen blijven bestaan en groeien. Deze overheden ondersteunen de trekkers van deze initiatieven.

# Extra ingrediënten

Een aantal ingrediënten zorgen ervoor dat je initiatieven om oog te hebben voor eenzaamheid, nog meer kans op slagen hebben. Deze zullen niet voor iedereen en in elke situatie van toepassing zijn, maar ze bieden een aantal belangrijke zaken om aandacht voor te hebben.

## **Praat erover!**

We vinden het als buitenstaander heel moeilijk om om te gaan met mensen die uiten dat ze eenzaam zijn, omdat we het gevoel hebben dat we hen moeten helpen. We denken dat we het moeten oplossen, vaak wordt dat helemaal niet verwacht. Mensen die eenzaamheid ervaren, vragen om dat te erkennen en om te luisteren. "We zijn allemaal verantwoordelijk om verbindend met onze medemens om te gaan", stelt psychiater Dirk De Wachter.

Babbelen is een laagdrempelige manier om een band te ontwikkelen. Het kan ook tijdens dagelijkse activiteiten gebeuren, zoals een wandeling, koken, het huishouden, een uitstapje, een winkelbezoek, de brievenbus leegmaken, ... Een babbel kan op lange termijn uitgroeien tot een meer diepgaand gesprek en een hechtere band. De waarde van een klein menselijk contact mogen we dus niet onderschatten!

Babbelen, gesprekken één op één voeren en vertrouwen creëren is dus de basis, maar laat dat zeker niet de enige stap zijn in het omgaan met eenzaamheid.

## **Pak het subtiel aan, wees discreet**

Je kunt niet zomaar bij de burens binnenlopen en vragen: "Ben je eenzaam? Kom eens langs." Wat beter werkt is "Ken je iemand die eenzaam is?" Meestal komen dan na een tijdje wel persoonlijker verhalen naar boven waaruit je zaken kan afleiden.

## **Trek niet te snel je conclusies**

Een signaal op zich hoeft nog niet direct te betekenen dat de persoon in kwestie zich effectief eenzaam voelt. Ze kunnen ook een aanwijzing zijn voor andere problemen, zoals een depressie. Een belangrijk verschil met mensen die depressief zijn, is dat mensen met een depressie niet meer van dingen kunnen genieten. Mensen die zich eenzaam voelen kunnen dat nog wel. We moeten dus voorzichtig zijn met het trekken van conclusies en onze vermoedens controleren.

## **Ga vertrouwelijk om met gevoelige informatie**

Kom je in contact met heel wat mensen en leer je hun situatie, noden, talenten en achtergrond kennen? Wees je dan steeds bewust van het feit dat je met persoonlijke gegevens omgaat en dat dit gevoelige materie kan zijn. Verzamel geen gegevens die je niet echt nodig hebt, vraag mensen hun toestemming en bewaar niets langer dan nodig.

Op [www.scwitch.be](http://www.scwitch.be) kom je meer te weten over de vernieuwde privacywetgeving.

## **Sluit aan op de realiteit van de buurt**

Elke buurt is anders en niet elk idee werkt even goed in elke buurt. Het is belangrijk om de omgeving waar je initiatieven wilt nemen goed te kennen. Luister naar mensen en speel in op de noden en wensen van de buurt om een zo goed mogelijk effect te creëren.

## **Brugse Buurtbabbelbanken**

In de zomer van 2017 werden in Brugge enkele personen ontdekt die in alle eenzaamheid waren overleden. Deze vaststellingen wekten een golf van reacties op. Daarom zette het stadsbestuur een anti-eenzaamheidsplan op. Zowel stadsdiensten als verenigingen en buurten gingen met het thema eenzaamheid aan de slag.

In oktober 2017 vond een eerste brainstormconferentie plaats. Daar werden tien ideeën gelanceerd en op basis hiervan werden acties uitgewerkt. Op 29 november 2018 was er een opvolgcongres waarbij onder meer een charter 'vierkant tegen eenzaamheid' opgemaakt werd.

Een concreet idee dat werd uitgewerkt zijn de buurtbabbelbanken. Met deze banken wordt laagdrempelige ontmoeting in de buurt gestimuleerd. Zet de bank bij jou in de buurt op een mooi plaatsje. Een praatje kan wonderen doen! De banken kunnen bij slecht weer gemakkelijk binnen gehaald worden.

De banken zijn ontworpen en gemaakt door de vereniging WOK (ocmw/Mintus). Het zijn stuk voor stuk handgemaakte houten banken van duurzaam hout, voorzien van de unieke 'vierkant tegen eenzaamheid' brandstempel. Buren kunnen een van de banken aanvragen door een mailtje sturen naar de stad en te vermelden welke 3 buren mee trekker willen zijn en wat de ideale locatie voor de bank is. Er zijn er een 10-tal.

Daarnaast vinden Brugse buren veel inspiratie om samen initiatieven uit te denken op [www.brugse-buurten.be](http://www.brugse-buurten.be). Ook stimuleert de stad de inwoners om gebruik te maken van het algemene noodnummer om ongerustheid of situaties van eenzaamheid te melden.





## Zorg voor een laagdrempelig eerste contact

Door een laagdrempelig ontmoetingsmoment te creëren, schep je de mogelijkheid om de buurtbewoners te bevragen. Dat kan in groep zijn op een activiteit, maar dat kan ook door langs te gaan bij hen thuis. Je kan hen de vraag stellen: "Waarvan lig jij wakker?" of "Wat zou van deze buurt een ideale buurt maken?". Zo breng je een gesprek op gang en verkrijg je al heel wat informatie. Je zal te weten komen wat mensen veranderd willen zien in hun buurt.

Bovendien schept het vertrouwen en creëert het bij mensen het gevoel terecht te kunnen bij iemand. Je biedt een luisterend oor.

### Hello Jenny

'Hello Jenny' is een proefproject van de Gentse universiteit, de stad Gent en technologiebedrijf IMEC. Huizen van ouderen worden uitgerust met slimme sensoren die meten hoe vaak de voordeur open gaat. Gaat hun voordeur niet vaak open, dan betekent dat misschien dat ouderen weinig bezoek krijgen. En er staat ook een luidspreker waarmee de ouderen in contact kunnen komen met buddy's, mensen die zich inzetten. De buddy die opgebeld wordt, kan antwoorden wanneer hij of zij wil.

Die technologie kan het sociaal contact makkelijker maken en de kwaliteit van zorg vanuit het OCMW verbeteren. In samenwerking met hulpverleners, ouderen en burgers worden dus oplossingen ontwikkeld om deze doelstelling te helpen realiseren.

Op termijn zouden er meer sensoren kunnen geplaatst worden, zoals in de koelkastdeur om te weten of er nog genoeg eten is. De slimme speaker zou dan kunnen voorstellen contact op te nemen met de boodschappendienst van het OCMW. De technologie gaat het sociale contact niet vervangen, maar maakt het wel gemakkelijker.

### Meer informatie

[ben.robaeyst@ugent.be](mailto:ben.robaeyst@ugent.be)

## **Focus op de draagkracht van mensen**

Ook al weegt de draaglast op bepaalde momenten zwaarder door dan de draagkracht van mensen, door te blijven kijken naar die draagkracht kan je mensen aanspreken op hun sterktes. Dat zorgt ervoor dat je geen allesoverheersende negatieve toon zet, maar aandacht hebt voor positieve zaken en hoop geeft aan mensen. Benader mensen dus niet via hun problemen, maar als individu, buurtbewoner en iemand met sterktes. Dat mensen iets kunnen betekenen, draagt bij aan hun welzijn.

## **Zorg voor duurzaamheid en opvolging**

Eenmalige initiatieven zoals mensen bij elkaar brengen tijdens één namiddag, lossen geen structurele zaken op. Maar eenmalig hoeft niet per se gelijk te zijn aan kortstondig. Je kan in een bepaalde periode een aantal kleine initiatieven nemen die aan elkaar gelinkt zijn of die op regelmatige basis terugkomen. Belangrijk daarbij is een goede communicatie, een contactpersoon en de juiste ondersteuning.

### **Troubadours lezen voor aan bewoners in woonzorgcentra**

De Troubadours zijn vrijwilligers die wekelijks voorlezen in woonzorgcentra. Hiervoor krijgen ze een opleiding. De Troubadours zorgen ervoor dat mensen die niet meer kunnen lezen, toch verhalen kunnen ontdekken. Bovendien brengen ze de buitenwereld binnen in het woonzorgcentrum en zorgen ze ervoor dat de bewoners een praatje kunnen maken met iemand.

#### **Meer informatie**

[www.espace-seniors.be/Activites/Nos-formations/Pages/Troubadours.aspx](http://www.espace-seniors.be/Activites/Nos-formations/Pages/Troubadours.aspx)

# Vliegende reporter

En nu is het aan jou! De Vlaamse Ouderenraad is erg benieuwd naar wat er in jouw buurt gebeurt.

Laat via een mailtje aan [veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be) weten wat je organiseert tijdens de Ouderenweek.

Wie weet komt onze vliegende reporter wel bij je langs tijdens de Ouderenweek en maken we een mini-reportage van jouw initiatief.

## Instrumenten

Naast deze inspiratiegids brengt de Vlaamse Ouderenraad binnenkort ook een doe-gids uit. Hierin ontdek je een aantal instrumenten om de ideeën die nu ontstaan verder vorm te geven.

## Blijf op de hoogte

Schrijf je in op de nieuwsbrief en volg de Facebookpagina van de Ouderenweek om op de hoogte te blijven.

Je kan je ook abonneren op het driemaandelijkse informatieblad Actueel.

Alle informatie over de Ouderenweek van 2019 of vorige edities kan je raadplegen op de website van de Vlaamse Ouderenraad.

# De Vlaamse Ouderenraad

De Vlaamse Ouderenraad is het advies- en inspraakorgaan van ouderen bij de Vlaamse regering. De vzw is een overlegplatform van diverse organisaties van en voor ouderen. We streven naar een sterk ouderenbeleid in Vlaanderen, over verschillende sectoren heen.

Via een driemaandelijks informatieblad, een website, een elektronische nieuwsbrief, sociale media en studiedagen informeert en sensibiliseert de Vlaamse Ouderenraad.

De Vlaamse Ouderenraad zet elk jaar een Ouderenweekcampagne op over thema's die ouderen na aan het hart liggen zoals mobiliteit, cultuurparticipatie, gezondheid en zorg, wonen, ...

[www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)  
[info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)  
02 209 34 52  
[www.facebook.com/ouderenweek](http://www.facebook.com/ouderenweek)  
[www.twitter.com/vl\\_ouderenraad](http://www.twitter.com/vl_ouderenraad)

Deze brochure is een uitgave van de Vlaamse Ouderenraad vzw  
in het kader van de Ouderenweekcampagne 2019.

**Verantwoordelijke uitgever**

Nils Vandenweghe

**Redactie**

Veerle Quiryne

**Foto's**

Olivier Strobbe

Met dank aan iedereen van Buurtwerk De Stek en  
Samenlevingsopbouw Antwerpen - Team Kiel

**Lay-out**

Eveline Soors

**Drukwerk**

Drukkerij Lamine, Herent



**vlaamse  
OUDERENRAAD**



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt