



**vLaamse
OUDERENRAAD**

Advies 2019/4

Over de aanpak van eenzaamheid bij ouderen

18 december 2019

Vlaamse Ouderenraad vzw — Broekstraat 49-53 — 1000 Brussel — www.vlaamse-ouderenraad.be

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Algemene visie op eenzaamheid	3
2.1 Een fenomeen in alle levensfasen, maar zeker ook bij ouderen	3
2.2 What's in a name? Eenzaamheid als duizendkoppige draak	4
2.3 Oog voor perceptie en beeldvorming	4
2.4 Gevolgen van eenzaamheid	5
2.5 Aanpak van eenzaamheid	5
3. Uitgangspunten als basis voor beleidsaanbevelingen	6
3.1 Eenzaamheid ervaren is eigen aan het leven.....	6
3.2 Eenzaamheid kent ook structurele oorzaken.....	6
3.3 Vermaatschappelijking als antwoord op eenzaamheid?	7
3.4 Een uitdaging op verschillende beleidsniveaus.....	7
4. Beleidsaanbevelingen	8
Aanbeveling 1: Haal eenzaamheid uit de taboesfeer	8
Aanbeveling 2: Creëer participatiekansen, ook voor wie kwetsbaar is	8
Aanbeveling 3: Versterk de uitbouw van zorgzame buurten.....	12
Aanbeveling 4: De geestelijke gezondheidszorg voor ouderen uitbouwen.....	15
5. Referenties.....	18

1. Inleiding

Het mag duidelijk zijn dat eenzaamheid vandaag hoog op de beleidsagenda staat. In maart 2019 nam de plenaire vergadering van het Vlaams Parlement een **resolutie** aan over de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen. Die vond duidelijk weerslag in het **Vlaams Regeerakkoord 2019-2024**. Daarin stelt de Vlaamse Regering dat ze het bewustzijn rond eenzaamheid in de omgeving wil verhogen en zal investeren in zorgzame buurten, voor voldoende ontmoetingsplaatsen zal zorgen en wil inzetten op een buurtgerichte benadering van zorg. Ook het promoten van intergenerationele samenwerking en van projecten in zorgsettings behoort tot de aandachtspunten. Tegelijk wil de Vlaamse regering specifiek aandacht besteden aan eenzaamheid binnen het voorziene **Vlaams ouderenbeleidsplan** voor de komende regeerperiode.

De Vlaamse Ouderenraad zette eenzaamheid centraal tijdens de **Ouderenweekcampagne** van 2019. Onder het thema ‘Ouderen als actieve schakel voor een hechtere buurt’ legden we de focus op initiatieven die hechtere buurten creëren, die inspelen op het welzijn van mensen in de buurt en die daarbij oog hebben voor eenzaamheid, met als rode draad de actieve rol die ouderen daarbij kunnen spelen. Inspirerende goede praktijken, handige instrumenten en praktische tips daarrond werden gebundeld in een inspiratiegids en doe-gids, gericht op vrijwilligers, organisaties, professionals en besturen op lokaal niveau.

Voortbouwend daarop wil de Vlaamse Ouderenraad met dit **advies** ook beleidsmatig nadenken over de preventie en aanpak van eenzaamheid bij ouderen. Zoals steeds vertrekt de Vlaamse Ouderenraad hierbij vanuit de ervaringen, inzichten en suggesties van ouderen. Dit advies concentreert zich daarbij op de verwachtingen ten aanzien van het **Vlaamse niveau** in de strijd tegen eenzaamheid. Welke krachtlijnen verwachten we van een Vlaams beleid dat inzet op het voorkomen van vereenzaming en het ondersteunen van mensen in eenzaamheid?

2. Algemene visie op eenzaamheid

2.1 Een fenomeen in alle levensfasen, maar zeker ook bij ouderen

Of je nu 15 of 65 bent, eenzaamheid is een gevoel dat iedereen kan ervaren. Kinderen kunnen zich aan hun lot overgelaten voelen in de klas of geconfronteerd worden met de echtscheiding van hun ouders. Heel wat jongeren voelen zich onbegrepen, of worstelen met hun zoektocht naar hun eigen identiteit. Twintigers merken dat contacten met studiegenoten verwateren nadat ze afgestudeerd zijn. En ook op latere leeftijd maken mensen soms de balans op van hun leven en merken ze dat hun verwachtingen op het vlak van relaties, kinderen, job en vrienden niet zijn uitgekomen zoals gehoopt. In iedere fase van het leven zijn er wel momenten waarop iemand zich eenzaam kan voelen.

De Vlaamse Ouderenraad ziet eenzaamheid dan ook niet als een specifiek probleem van ouderen. Eenzaamheid discrimineert niet volgens leeftijd, en oorzaken van vereenzaming bouwen vaak op doorheen mensen hun leven.

Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op specifieke **kantelmomenten** of risicofactoren die mensen uit balans brengen en eenzaamheid tot gevolg kunnen hebben wel toe. Met pensioen gaan, het verlies van een partner of hechte vrienden, gezondheidsproblemen, fysieke of andere drempels om deel te nemen aan het sociale gebeuren in hun buurt, kinderen en kleinkinderen die weinig over de vloer komen, ... Ook omgevingsfactoren kunnen vereenzaming in de hand werken, zoals het verdwijnen van buurtwinkels en bankkantoren, het gebrek aan aangepast vervoer, of een onveilige en ontoegankelijke buurt.

2.2 What's in a name? Eenzaamheid als duizendkoppige draak

Eenzaamheid kent tal van vormen en gedaantes. Die kunnen zich zowel uiten in sociale, emotionele als existentiële vereenzaming. Die diversiteit moet voor de Vlaamse Ouderenraad centraal staan in het denken rond eenzaamheid.

De oudere die door tal van **gezondheidsklachten** het gevoel heeft zichzelf niet meer te kunnen zijn of betekenisvolle dingen te kunnen doen, vraagt immers een ander soort begrip dan iemand die uit **armoede** niet meer deelneemt aan het sociaal leven. De eenzaamheid van iemand van 80 jaar in een **woonzorgcentrum** moet anders benaderd worden dan die van iemand van 65 die door zijn pensionering in een zwart gat valt. De diepe eenzaamheid van iemand die pas zijn partner verloor, verschilt van wat iemand voelt die na 40 jaar samen zijn geborgenheid mist in diens **relatie**. De **mantelzorger** die thuis dag en nacht zorgt voor zijn partner met dementie, loopt een ander risico op vereenzaming dan de oudere die door gehoorproblemen vervreemd raakt van zijn vriendenkring.

Eenzaamheid is dus een **containerbegrip** dat een brede waaier aan situaties en gevoelens omvat, en heel uiteenlopend ervaren kan worden. 'De eenzaamheid' valt daardoor evenmin op te lossen met enkele hapklare goede praktijken, met eenmalige initiatieven of met initiatieven die niet vertrekken vanuit een integrale blik op eenzaamheid.

2.3 Oog voor perceptie en beeldvorming

Bij het denken rond eenzaamheid worden mensen in eenzaamheid al te vaak impliciet en onbewust beschouwd als **passieve wezens** die vastzitten in hun situatie. Die wegzakken in het drijfzand van de eenzaamheid, en door anderen bereikt en geholpen moeten worden. In de praktijk gaat het echter vaak om mensen die met diverse uitdagingen geconfronteerd worden en daar ook zelf oplossingen voor zoeken of trachten te compenseren voor wat moeilijker wordt. Bij het ondersteunen van mensen in eenzaamheid moet aandacht besteed worden aan mensen hun individuele situatie, hun sterktes en

competenties, en de zaken die voor hen betekenisvol zijn. Het komt erop aan daarop voort te bouwen, aanknopingspunten te bieden en barrières weg te nemen.

Omgekeerd mogen we in veel gevallen niet uitgaan van **sterke, mondige burgers** die zelf de stap naar het verenigingsleven, hulpverlening, de zorg, ... kunnen of willen zetten. Bovendien leiden eenzaamheid en sociale uitsluiting vaak tot een negatieve spiraal waar mensen niet op eigen kracht uit raken.

Tot slot betekent niet elk '**alleen zijn**' ook eenzaam zijn. Naarmate ze ouder worden, zoeken sommige mensen bewust meer rust op of nemen ze een stuk afstand van het drukke sociaal leven om hen heen. In deze situaties is er uiteraard geen sprake van eenzaamheid. Al blijft ook daar de vraag of er geen onderliggende factoren zijn die maken dat mensen zich in een sociaal isolement terugtrekken en die op termijn vereenzaming in de hand kunnen werken (zich tot last voelen, ...).

Het mag duidelijk zijn dat hier een moeilijke evenwichtsoefening in ligt bij het opzetten van initiatieven om mensen in eenzaamheid te bereiken en te betrekken.

2.4 Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid kan ernstige **lichamelijke, psychische en financiële gevolgen** hebben. Het wordt gelinkt aan depressie, dementie, zelfverwaarlozing en hartproblemen, en kan suïcidale gedachten in de hand werken. Bij ouderen verhoogt het ook de kans op vroegtijdig overlijden, zo blijkt uit onderzoek (Holwerda, 2017). Bovendien gaat eenzaamheid vaak gepaard met situaties waarbij niet meer duidelijk is wat nu oorzaak en gevolg is. Zo kunnen eenzaamheidsgevoelens tot gezondheidsproblemen en situaties van sociale uitsluiting leiden. Die gezondheidsproblemen maken het op hun beurt weer moeilijker om een sterker sociaal netwerk uit te bouwen.

2.5 Aanpak van eenzaamheid

Vereenzaming voorkomen en verhelpen vraagt om begrip van de enorme **diversiteit** aan vormen en oorzaken van eenzaamheidsgevoelens. Van de vele drempels, uitdagingen en kantelmomenten die zich in mensen hun leven kunnen voordoen. We moeten zoeken naar een uitgebreid palet aan aanknopingspunten, samenwerkingsverbanden en acties, van **structurele hefboomen tot kleinschalige initiatieven**, die mensen op het juiste moment in hun leven versterken en ondersteunen.

Tegelijk draait het evenzeer om het bouwen aan een **inclusieve samenleving**, waarin mensen en middelen ingezet worden om drempels weg te nemen en iedereen te betrekken, en zo eenzaamheid structureel te voorkomen.

3. Uitgangspunten als basis voor beleidsaanbevelingen

3.1 Eenzaamheid ervaren is eigen aan het leven

Gevoelens van eenzaamheid horen bij het leven. Vroeg of laat ervaart iedereen wel een moment waarop je door bepaalde gebeurtenissen of **kantelmomenten** relaties ziet veranderen of verdwijnen. Zo is emotionele eenzaamheid na het verlies van een partner onvermijdelijk, en maakt het tegelijk net integraal deel uit van het rouw- en verwerkingsproces. Eerder dan alle eenzaamheid te willen vermijden of oplossen, komt het er dus op aan mensen hun netwerk en draagkracht te versterken met oog op die momenten van eenzaamheid. Wanneer mensen na verloop van tijd opnieuw waardevolle contacten opbouwen, kunnen ze net met meer persoonlijke veerkracht uit die moeilijke levensmomenten komen.

Niet elk moment van eenzaamheid vraagt daardoor om een structureel antwoord van beleid, buurt of professionals. Dat is wel het geval wanneer er sprake is van vereenzaming als proces waarbij mensen er niet in slagen om relaties en contacten te ontwikkelen of te behouden die betekenisvol zijn voor hen. Die situaties vragen om actieve en doelgerichte initiatieven ter ondersteuning. Om mensen hun veerkracht en vaardigheden te versterken, hen beter te omringen, aanknopingspunten te bieden en de structurele oorzaken van hun eenzaamheid aan te pakken.

3.2 Eenzaamheid kent ook structurele oorzaken

Eenzaamheid is niet enkel een verhaal van individuele kantelmomenten. Tal van maatschappelijke evoluties en beleidskeuzes hebben een directe impact op de mate waarin het risico op eenzaamheid zich voordoet in onze samenleving.

We kunnen er niet omheen dat onze **samenleving verandert**. We leven in een tijdperk waarin afstanden tussen familieleden groter worden en het sociaal weefsel in onze samenleving onder druk lijkt te staan. De afgelopen vijftig jaar is de individualisering in onze samenleving sterk toegenomen. We zijn geëvolueerd naar een prestatie maatschappij die sterk gefocust is op economisch rendement, efficiëntie, productiviteit en individuele zelfverwezenlijking. Steeds meer lijkt dat ten koste te gaan van duurzame solidariteit, persoonlijk contact en vrijwillige inzet. Wie maatschappelijk minder sterk staat, voelt zich in die context vaak nog kwetsbaarder worden.

Ook diensten en voorzieningen moeten vandaag zo kostenefficiënt mogelijk zijn. Postbodes, winkelbediendes en hulpverleners hebben door hun strakke tijdschema steeds minder tijd en al zeker niet voor een praatje. Voorzieningen trekken weg, waardoor mogelijkheden tot sociale contacten wegvallen. En digitalisering blijkt voor een grote groep mensen niet zozeer een hulp, maar een bron van uitsluiting.

Wanneer loketten sluiten, buslijnen afgebouwd worden en er bespaard wordt op het verenigingsleven, zijn ouderen vaak een rechtstreeks slachtoffer. Bovendien maakt ook de complexe organisatie en verkokering van ons zorg- en welzijnslandschap het moeilijk voor mensen om gepaste ondersteuning te vinden. Stuk voor stuk gaat het hier om evoluties waarin de overheid een sturende rol kan spelen, of mee kan zoeken naar oplossingen.

3.3 Vermaatschappelijking als antwoord op eenzaamheid?

Eenzaamheid is niet enkel privéprobleem, maar ook een maatschappelijk vraagstuk. Het aanpakken van eenzaamheid vraagt om een **gedeeld engagement**, niet alleen van welzijnsprofessionals, maar ook van beleidsmakers, organisaties, handelaars en burgers. De sociale samenhang en samenwerking in buurten versterken speelt hierbij een belangrijke rol. Zeker voor verenigingen, buurtnetwerken, lokale dienstencentra, vrijwilligers én voor de overheid als facilitator is daarbij een belangrijke rol weggelegd.

Tegelijk kent de aanpak van eenzaamheid op buurtniveau ook heel wat uitdagingen. Op eenzaamheid rust nog altijd een taboe. Het wordt ervaren als een persoonlijk falen of 'niet kunnen'. Als moeilijk bespreekbaar. Daardoor leeft er een grote **vraagverlegenheid**. Tegelijk kennen de mensen om hen heen vaak ook een grote **handelingsverlegenheid**. We willen mensen niet ongevraagd aanspreken op hun kwetsbaarheden en rechtuit naar hun eenzaamheidsgevoelens vragen. Zeker als we de situatie niet helemaal kunnen inschatten of niet alle stukjes van de puzzel kennen. Tot slot kennen mensen vaak een zekere **acceptatieschroom** wanneer er hulp of ondersteuning wordt aangeboden. Hierdoor blijft eenzaamheid vaak een onzichtbaar, onuitsproken en onaangepakt probleem.

3.4 Een uitdaging op verschillende beleidsniveaus

Zoals de parlementaire conceptnota rond de aanpak van eenzaamheid stelt, vormt het ontwikkelen van een stevige lokale gemeenschap een goede basis voor de aanpak van eenzaamheid. Het spreekt voor zich dat het lokale bestuur daarbij een belangrijke rol speelt, onder meer als regisseur van het lokaal sociaal beleid.

Tegelijk ontslaat dit het Vlaamse en federale beleidsniveau niet van hun verantwoordelijkheid om structurele hefboomen in te zetten die vereenzaming helpen voorkomen, sociale inclusie bevorderen en bijdragen tot een divers, toegankelijk en kwaliteitsvol ondersteuningsaanbod voor wie daar nood aan heeft. Daarbij kan vanuit tal van beleidsdomeinen toegewerkt worden naar een hechtere lokale gemeenschap, waarin niemand uit de boot valt: vanuit wonen, mobiliteit en omgeving tot cultuur, welzijn, armoedebestrijding en zorg. Ook de ondersteuning van de lokale besturen in hun regierol binnen deze domeinen dient daarbij aandacht te krijgen.

4. Beleidsaanbevelingen

Een beleid dat tot doel heeft eenzaamheid aan te pakken moet zowel inzetten op **preventie** van vereenzaming, als het **bereiken en ondersteunen** van mensen in eenzaamheid. Dat vraagt aandacht voor barrières, hefboomen en ondersteuning over diverse levensdomeinen heen.

Aanbeveling 1: Haal eenzaamheid uit de taboesfeer

Eenzaamheid bespreekbaar maken, is een eerste stap in het voorkomen en doorbreken ervan. In Nederland zette de overheid het actieprogramma “**Eén tegen eenzaamheid**” op om een brede beweging in de samenleving te creëren die eenzaamheid onder ouderen tegengaat. Daarbij werden zowel nationaal als lokaal coalities gevormd om gestructureerd en systematisch eenzaamheid tegen te gaan, ondersteund door een zichtbare campagne naar het brede publiek.

Actiepunt: Zet in op bewustmaking en krachtenbundeling

Zichtbare initiatieven en spraakmakende campagnes moeten ons bewustmaken van het feit dat eenzaamheid vaker voorkomt dan we denken, de belangrijke risicofactoren belichten en ons doen beseffen dat het iets is dat ons allemaal raakt. Deze initiatieven moeten de *mindset* creëren dat eenzaamheid iets is waar we allemaal, hoe klein ook, van betekenis in kunnen zijn, en stimuleren om daarmee aan de slag te gaan. Een klein gebaar, zoals af en toe eens iemand opbellen, een buur helpen, een praatje maken, kan immers al een groot verschil maken. Het belang van hechte buurten en intergenerationele contacten mag daarbij niet ontbreken.

Ook het belang van een hecht sociaal netwerk moet benadrukt worden. Mensen die de pensioenleeftijd naderen moeten meer bewust gemaakt worden over het tijdig nadenken en opbouwen van een solide en divers sociaal netwerk, als bron van veerkracht wanneer zich ooit kantelmomenten voordoen die tot eenzaamheid kunnen leiden.

Aanbeveling 2: Creëer participatiekansen, ook voor wie kwetsbaar is

De Vlaamse Ouderenraad streeft naar een samenleving waarin iedereen, ook wie zich in een kwetsbare situatie bevindt, mee kan participeren. Daarom moet doelgericht ingezet worden op het creëren van **participatiekansen** en dienen participatiedrempels voor iedereen weggewerkt te worden, in het bijzonder voor mensen die zich in een kwetsbare situatie bevinden.

In het onderzoeksrapport ‘*Voor spelers van 9 tot 99 jaar: participatie kent geen leeftijd*’ toont het Kenniscentrum voor Cultuur- en Mediaparticipatie duidelijk aan hoe participatie op tal van vlakken afneemt naarmate mensen ouder worden, en vooral eens 75+. Van museum-, theater- of bibliotheekbezoeken tot het ontmoeten van vrienden en kennissen, op tal van aspecten blijkt

participatie minder evident naarmate mensen ouder worden. Enkel het sociaal-culturele verenigingsleven slaagt erin om die oudste groepen te blijven betrekken, zo leert het rapport.

Sociaal en cultureel participeren biedt een belangrijke bron van expressie, sociaal contact en zingeving. Omgekeerd kan het wegvallen van die mogelijkheden naarmate men ouder wordt gevoelens van existentiële, sociale en emotionele eenzaamheid net enorm versterken. Voor de Vlaamse Ouderenraad moet er dan ook ingezet worden op de versterking van het verenigingsleven, en het wegwerken van drempels voor kwetsbare ouderen ten aanzien van het bredere participatieaanbod in hun omgeving.

Actiepunt: Benut de bestaande hefboomen voor sociale en culturele participatie

Onderzoek toont aan dat ouderen die **vrijwilligerswerk** doen zich minder snel eenzaam voelen dan ouderen die geen vrijwilligerswerk doen (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007). Gemiddeld is 15,7% van de ouderen actief als vrijwilliger. Zeker naar meer kwetsbare bevolkingsgroepen toe kunnen er dus nog stappen gezet worden om het vrijwilligerswerk aantrekkelijker en toegankelijker te maken. Het gecoördineerd Vlaams vrijwilligersbeleid speelt hierin een belangrijke rol.

Sociaal-culturele verenigingen brengen via laagdrempelige activiteiten en betekenisvolle engagementen mensen in hun wijk of gemeente samen. Ze versterken hun netwerk, bieden kansen tot zelfontplooiing, dragen bij tot een sterker sociaal weefsel in de buurt, en kunnen waar nodig een signaalfunctie opnemen ten aanzien van de lokale of bovenlokale overheid. Vanuit dit perspectief vraagt de Vlaamse Ouderenraad om bij de aangekondigde evaluatie en herziening van het nieuwe **decreet sociaal-cultureel werk** rekening te houden met het belang en de waarde van het verenigingsleven voor ouderen, zeker in een vergrijzend Vlaanderen.

In 2016 engageerden Vlaams ministers Gatz en Vandeurzen zich om cultuur, welzijn en zorg voor ouderen dichter bij elkaar te brengen. In hun intentieverklaring '**Lang Leve Kunst**' engageerden zij zich onder meer voor beleidsmatige afstemming, kennisdeling, onderzoek, sensibilisering en integratie van ouderen en cultuur in bestaande beleidsinstrumenten en beheersovereenkomsten. Met een nieuwe impuls voortbouwend op deze intentieverklaring kan de nieuwe Vlaamse regering stimulansen bieden voor samenwerking tussen cultuur, welzijn, onderwijs, zorg en sociaal-cultureel volwassenenwerk om alle ouderen de kans te geven van kunst en cultuur te (blijven) genieten, bij voorkeur in uitwisseling met andere generaties.

Het **participatiedecreet** is een belangrijke hefboom om de vrijetijdsparticipatie van specifieke doelgroepen te stimuleren. Binnen het decreet is er momenteel aandacht voor diverse doelgroepen, waaronder mensen in armoede en personen met een handicap. Omwille van de leeftijdsgrens van 65 jaar voor de erkenning van een handicap vallen ouderen met langdurige zorgnoden hierbij uit de boot. Dit bemoeilijkt de opstart van nieuwe initiatieven gericht op het stimuleren van participatie bij ouderen die door zorgnoden geïsoleerd raken. De Vlaamse Ouderenraad vraagt daarom de doelgroep

van personen met een handicap open te trekken naar alle mensen met **langdurige zorg- en ondersteuningsnoden**.

De **UiTPAS** biedt korting voor mensen met een laag inkomen op sportieve, recreatieve en culturele activiteiten, en zet impliciet ook in op het wegnemen van andere participatiedrempels. De Vlaamse Ouderenraad vraagt de UiTPAS blijvend aan te bieden en breder bekend te maken. Om een rijk en divers aanbod aan activiteiten te hebben, is het belangrijk om ook verenigingen uit de buurt actief bij het UiTPAS-gebeuren in de gemeente te betrekken.

Actiepunt: Zet in op armoedebestrijding bij ouderen

Uit onderzoek blijkt dat 23% van de ouderen zich sociaal **uitgesloten** voelt omwille van een gebrek aan financiële middelen (Van Regenmortel, 2017). Voor veel ouderen met een laag pensioen is het telkens opnieuw moeilijk om financieel het einde van de maand te halen. Niet alleen zorgt die financiële onzekerheid voor stress over wat de toekomst brengt, ook weegt ze door op contacten met familie, vrienden en kennissen, en de deelname aan het sociaal leven in hun omgeving. **Voldoende financiële zekerheid** is dan ook van onmiskenbaar belang in de strijd tegen eenzaamheid.

Toch komen ouderen als doelgroep zelden aan bod binnen het Vlaamse of federale armoedebeleid. De Vlaamse Ouderenraad vraagt om over beleidsdomeinen heen maatregelen te nemen die ouderen in armoede ten goede komen. Het gaat daarbij zowel om een sterkere publieke financiering van belangrijke diensten en voorzieningen, als om de versterking en automatische toekenning van belangrijke steunmaatregelen voor mensen in een financieel kwetsbare situatie. De aangekondigde nieuwe indicator voor het armoedebeleid kan aangeven op welke levensdomeinen zich belangrijke uitdagingen situeren.

De Vlaamse Ouderenraad ziet hierbij diverse structurele hefboomen:

- Op het vlak van **pensioenen** blijft er nood aan het optrekken van de oudste en laagste pensioenen, een versterking van de IGO alsook aan een volwaardige koppeling van de pensioenen aan de evolutie van de welvaart.
- Er is nood aan een sterke **Vlaamse sociale bescherming**, met toereikende zorgbudgetten die automatisch toegekend worden en een publieke financiering die de zorgkosten volledig dekt.
- **Sociale huisvesting** is vaak niet aangepast aan de concrete woonnoden die mensen hebben naarmate ze ouder worden. Hier is dringend nood aan de uitbouw van een gepast en toegankelijk woningaanbod.
- In de strijd tegen **energiearmoede** dringen zich maatregelen op die de betaalbaarheid van energie-ingrepen en woningaanpassingen vergroten en de facturen voor energie betaalbaar houden. De Vlaamse Ouderenraad pleit er tevens voor om ouderen beter te begeleiden en te ondersteunen in

de besloemingen rond woon-, renovatie- en energiekwesties. Bijkomende aanbevelingen zijn terug te vinden in het advies over de bestrijding van energiearmoede.

- Ouderen missen vaak een duidelijk **aanspreekpunt** rond sociale hulp- en dienstverlening. De lokale gezinscoaches voor kwetsbare gezinnen, waarvan sprake in het Vlaams regeerakkoord, dienen daarom qua doelpubliek ook ingezet te worden op ouderen in een sociaal of financieel kwetsbare situatie.

Actiepunt: Bevorder sociale cohesie door in te zetten op gemeenschappelijke woonvormen

De wijze waarop we wonen heeft vaak een direct invloed op de mogelijkheden tot sociaal contact. Drempels in de woning of drempels om de woning te verlaten zorgen ervoor dat ouderen ongewild geïsoleerd raken. Ouderen die **gemeenschappelijk wonen**, ervaren doorgaans minder sociale eenzaamheidsgevoelens. Daarom moet er meer ingezet worden op het versterken van sociale cohesie via aangepaste woonvormen waarbij bewoners – al dan niet intergenerationeel – samenwonen. In het advies ‘Een domeinoverschrijdend actieplan rond kwaliteitsvol wonen in de thuisomgeving, in elke levensfase’ schuift de Vlaamse Ouderenraad verschillende maatregelen en actiepunten naar voor om gemeenschappelijk wonen mogelijk te maken en te stimuleren.

Actiepunt: Bied iedereen de nodige mobiliteitsgaranties in het kader van basisbereikbaarheid

Wie ouder is verplaatst zich veel vaker te voet en met het openbaar vervoer. Tegelijk betekent die groeiende afhankelijkheid van **openbaar en aangepast vervoer** voor veel ouderen een vorm van kwetsbaarheid. Zo tonen cijfers aan dat ouderen minder frequent op wandelafstand van een bus of tramhalte of een treinstation wonen. Een tram- of bushalte zijn voor de leeftijdsgroep jonger dan 65 jaar voor 93,9% op wandelafstand gelegen. Voor de 80-plussers is dit nog slechts voor 80,8% het geval. Voor het wonen op wandelafstand van een treinstation daalt het aandeel van 31% onder de groep jonger dan 65 jaar naar 19% voor 80 jaar en ouder (Vanderstraeten, 2019). Daarnaast zorgen ook slechte vervoersverbindingen ervoor dat ouderen die minder mobiel zijn moeilijk kunnen deelnemen aan sociaal-cultureel leven in hun gemeente. Daarnaast zorgen ook slechte vervoersverbindingen en ontoegankelijke opstapplaatsen ervoor dat ouderen die minder mobiel zijn moeilijk kunnen deelnemen aan sociaal-cultureel leven in hun gemeente.

Bij de omschakeling naar **basisbereikbaarheid** dreigen drempels zoals een versnipperde dienstverlening, de gedwongen combinatie van verschillende soorten vervoer en digitale barrières bij het gebruik van openbaar vervoer verder toe te nemen. Voor de Vlaamse Ouderenraad blijft het ontbreken van de stem van de gebruiker bij de uitwerking van de regionale mobiliteitsplannen een cruciale lacune in het hele traject. Daarnaast pleit de Vlaamse Ouderenraad ervoor ook de welzijnssector te betrekken, zodat hun expertise en knowhow in het identificeren van belangrijke bestemmingen voor kwetsbare bevolkingsgroepen benut wordt met oog op het **vervoer op maat**. Tot slot dient de Vlaamse overheid sterker gebruik te maken van de mogelijkheid om **minimumeisen** voor

het vervoer op maat op te leggen, onder meer met oog op verlaagde tarieven voor specifieke doelgroepen.

Actiepunt: Garandeer persoonlijke dienstverlening voor essentiële basisdiensten voor kwetsbare groepen in de samenleving

Door het nastreven van efficiëntie raakt steeds meer publieke dienstverlening **gedigitaliseerd**. Voor heel wat mensen werkt digitale dienstverlening tijdbesparend, maar voor een aantal kwetsbare groepen in de samenleving vormt dit een extra drempel in het dagelijks leven. Voor oudere mensen die zich eenzaam voelen is ieder afgebouwd loket een kans minder om met iemand te spreken, terecht te kunnen met vragen en ondertussen ook hun hart te luchten. Voor hen is digitalisering geen hulpmiddel, maar een bron van uitsluiting. De keuze voor een radicaal digitaal Vlaanderen dreigt zo in te druisen tegen de ambitie om een warme en inclusieve samenleving te garanderen die geen extra aanleiding geeft tot vereenzaming. Als de Vlaamse overheid deze twee ambities wil waarmaken, moet ze de negatieve neveneffecten van efficiëntiemaatregelen aanpakken en ervoor zorgen dat mensen met mentale, fysieke of praktische beperkingen dankzij persoonlijke, niet-digitale vormen van dienstverlening toch nog volwaardig kunnen deelnemen in onze samenleving.

Aanbeveling 3: Versterk de uitbouw van zorgzame buurten.

Een zorgzame buurt biedt iedereen de kans om actief aan de samenleving deel te nemen, buiten te komen, elkaar te ontmoeten en met elkaar in interactie te gaan, zowel voor jong als oud. Het is een omgeving waarin spontaan en informeel oog is voor elkaar, in combinatie met geïntegreerde, persoonsgerichte zorg en ondersteuning door professionele voorzieningen.

Ook in de strijd tegen eenzaamheid spelen zorgzame buurten een belangrijke rol. Onderzoek toont aan dat contact met dorpsgenoten een belangrijke rol speelt in de preventie van sociaal-emotionele problemen: ouderen met veel contacten en een gunstig beeld van de omgangsvormen in de buurt, zijn beduidend minder vaak eenzaam dan ouderen met weinig lokale contacten en een minder positief beeld van die omgangsvormen. Bovendien ervaren ouderen minder onveiligheidsgevoelens wanneer ze veel contact hebben met de buurt (Vermeij, 2016).

Om zorgzame buurten waar te maken is een integrale aanpak van wonen, zorg en welzijn nodig, waarbij de krachten in de buurt doelgericht gebundeld worden.

Actiepunt: Versterk het sociaal weefsel in de buurt

Om naar buiten te komen en met anderen in contact te kunnen treden is de aanwezigheid van **laagdrempelige ontmoetingsplaatsen** voor ouderen noodzakelijk. Een laagdrempelige ontmoetingsplaats kan een plaatselijke kruidenier of superette zijn, een toegankelijk buurthuis of lokaal dienstencentrum, een cafetaria van een assistentiewoning of een lokale vereniging.

Het verdwijnen van basisvoorzieningen in de buurt heeft bijgevolg voor ouderen een negatieve invloed op het sociaal weefsel en hun sociale contacten. Voor de Vlaamse Ouderenraad bestaat de uitdaging erin om onder meer via gemeenschapsinitiatieven het **verlies van lokale voorzieningen** te compenseren. Een buurtwinkel en ontmoetingsplek met sociale functie in de buurt zorgen ervoor dat ouderen hun zelfstandigheid kunnen behouden en bieden een mogelijkheid tot sociale contacten. Daarom moet er werk gemaakt worden van een gebiedsdekkende ‘mobiele’ dienstverlening of buurtpunten.

Ouderen moeten deze ontmoetingsplaatsen zelfstandig kunnen bereiken. De inrichting van een toegankelijke omgeving speelt daarbij een cruciale rol. De Vlaamse overheid kan hieraan tegemoetkomen door meer publiek bewustzijn te creëren en ondersteuning te bieden aan lokale besturen om in te zetten op een **‘wandelbare buurt’** of **‘voetgangersgeoriënteerd buurtontwerp’**. Daarbij moet er volgens de Vlaamse Ouderenraad niet enkel ingezet worden op een drempelloze omgeving maar ook een omgeving met voldoende groen, rustpunten, publiek sanitair en diensten in de nabijheid.

Tot slot vraagt de Vlaamse Ouderenraad een gericht kader voor de **ondersteuning van initiatieven** die inzetten op zorgzame buurten, waarbij rekening wordt gehouden met de eigenheid van het werken rond de zorgzaamheid in buurten en van buurtbewoners, over generaties heen.

Actiepunt: Voorzie aansturing en omkadering voor het lokaal dienstencentrum in zijn nieuwe rol

Een belangrijke actor in het bereiken van ouderen in een kwetsbare situatie is voortaan het **lokaal dienstencentrum**. In het nieuwe woonzorgdecreet heeft het lokaal dienstencentrum de opdracht om zich specifiek te richten op kwetsbare bewoners in de buurt en het lokaal sociaal beleid mee te realiseren. Daarbij ligt een sterk accent op het versterken van de sociale cohesie en de krachten in de buurt, in samenwerking met lokale verenigingen, ouderenraden en eerstelijnsactoren. Het dienstencentrum doet daarbij ook aan preventie en vroegdetectie van welzijnsproblematieken, en slaat waar nodig een brug naar het informele en professionele aanbod in de buurt.

Voor de lokale dienstencentra heeft dit een grondige impact op hun huidige werking. Tegelijk spelen ze hiermee een cruciale rol ten aanzien van vereenzaamde ouderen die niet bereikt worden door het algemene sociaal-culturele, welzijns- of zorgaanbod. De Vlaamse Ouderenraad acht het dan ook aangewezen dat de lokale dienstencentra in alle facetten van hun nieuwe rol de nodige aansturing en omkadering krijgen.

Actiepunt: Zorg voor een duidelijk lokaal aanspreekpunt rond eenzaamheid, met daarachter een sterk samenwerkingsverband

Ouderen weten vaak niet waar ze terecht kunnen met meldingen of vragen over isolement of eenzaamheid. Ook burens, vrijwilligers en professionals weten vaak niet waar zij met signalen over

eenzaamheid terecht kunnen. Daarom is er voor vragen en signalen rond eenzaamheid een laagdrempelig en herkenbaar **lokaal aanspreekpunt** nodig. Tegelijk moet er vanuit zorg en welzijn ook meer ingezet worden op **outreaching werken**, ten aanzien van mensen die de vraag naar hulp niet uit eigen initiatief stellen. Zowel de diensten binnen het geïntegreerd breed onthaal als de lokale dienstencentra dienen hierin een rol op te nemen.

Deze initiatieven moeten aansluiten op een sterke **samenwerking** tussen alle relevante zorg- en welzijnsactoren in de buurt. De realisatie van warme doorverwijzingen en geïntegreerde, persoonsgerichte ondersteuning, die vertrekt vanuit de reële wensen en noden van de mensen in kwestie, staat daarbij centraal. Voor de Vlaamse Ouderenraad moet eenzaamheid dan ook mee in de scope zitten van de samenwerking binnen de eerstelijnszones. De Vlaamse overheid moet erop toezien dat deze samenwerking behoeftegericht uitgewerkt wordt en dat alle relevante lokale voorzieningen hierbij betrokken worden.

Hierbij kan de **D-scopemethodiek** op lokaal niveau een goede leidraad bieden. Deze methodiek vertrekt vanuit het gericht detecteren van ouderen met een risico op kwetsbaarheid, het opzetten van proactieve huisbezoeken met vrijwilligers, vraagverheldering en toeleiding naar gepaste zorg en ondersteuning op maat. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een centrale ‘dispatcher’ die instaat voor de coördinatie van huisbezoeken en de inschakeling van diverse zorg- en welzijnsactoren ter opvolging daarvan. Deze garandeert de actieve samenwerking en afstemming tussen de relevante eerstelijnsactoren in de buurt (D-scope consortium, 2018).

Actiepunt: Maak werk van een lokale sociale zorgkaart

Nog te vaak is het lokale zorg- en ondersteuningsaanbod onvoldoende bekend bij wie er nood aan heeft. De Vlaamse Ouderenraad steunt de voorziene uitwerking van een gebruiksvriendelijke digitale Vlaamse sociale kaart, vermeld in het Vlaamse regeerakkoord. Op die manier zullen burgers en zorgverstrekkers die digitaal geletterd zijn een beter zicht hebben op het zorg- en ondersteuningsaanbod in de buurt.

Tegelijk is het belangrijk om de **concrete vertaalslag** te maken naar het zorg- en ondersteuningsaanbod in de eigen lokale omgeving, zodat ouderen gericht de diensten in hun buurt kunnen terugvinden. Deze lokale sociale zorgkaart zou zowel digitaal als op papier verspreid moeten worden. Op die manier wordt ook de zorggeletterdheid van mensen in een kwetsbare situatie verhoogd. Het project ‘Thuis in Gavere’ kan hier tot inspiratie dienen. Ook de zorgraden van de eerstelijnszones kunnen hiertoe bijdragen binnen hun opdracht.

Actiepunt: Zet in op een betere ondersteuning van mantelzorgers

Mantelzorgers bieden vaak intensieve en langdurige zorg. Als gevolg daarvan verliezen veel mantelzorgers contacten met vrienden en mogelijkheden om deel te nemen aan het sociale gebeuren

in hun omgeving. Die mentale en fysieke overbelasting, in combinatie met een groeiend sociaal isolement, kan vereenzaming sterk in de hand werken.

Voor de Vlaamse Ouderenraad moet elke mantelzorger toegang hebben tot kwalitatieve en betaalbare ondersteuning. **Mantelzorgverenigingen** nemen een betekenisvolle rol op in het informeren en ondersteunen van mantelzorgers. De Vlaamse regering moet de mantelzorgverenigingen voldoende ondersteunen zodat deze hun werking verder kunnen uitbouwen en een coachende rol opnemen en mantelzorgers collectief, individueel en op maat kunnen informeren, begeleiden en vertegenwoordigen

Ook het voorzien van een voldoende groot aanbod aan **gezinszorg en respijtzorg** draagt bij tot het voorkomen van overbelasting bij de mantelzorger.

Tot slot pleit de Vlaamse Ouderenraad ook voor initiatieven die inzetten op kennisdeling en uitwisseling van goede praktijken op het vlak van sterk **lokaal mantelzorgbeleid** door lokale besturen en eerstelijnsactoren.

Aanbeveling 4: De geestelijke gezondheidszorg voor ouderen uitbouwen

Eenzaamheid gaat telkens gepaard met klachten op het vlak van psychisch welzijn en geestelijke gezondheidsproblemen kunnen op hun beurt eenzaamheidsgevoelens oproepen of versterken. Zeker bij emotionele en existentiële eenzaamheid is een sterke geestelijke gezondheidszorg dan ook essentieel in de ondersteuning van ouderen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens. Toch is die ggz-ondersteuning vandaag een grote lacune in het landschap van de ouderenzorg.

Actiepunt: Psychisch welbevinden van ouderen versterken

Het ouderenteam *Elder* van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Brussel toont de meerwaarde aan van vormingssessies met ouderen, die onder andere via narratieve zorg de nodige 'krachten' verwerven om ook zelf hun problemen aan te pakken. Ouderen moeten meer gesterkt worden om via hun eigen krachten om te gaan met kwetsbaarheden. Dit kan door ouderen te informeren en te betrekken via het aanbieden van laagdrempelige vormingssessies en praatgroepen. Of door het betrekken van ouderen met geestelijke gezondheidsproblemen en hun mantelzorgers bij het plannen van zorg en de behandeling, zowel in eerste lijn als in de residentiële zorg.

Actiepunt: Zet in op deskundigheidsbevordering bij professionals en vrijwilligers in de zorg

Eenzaamheid en neerslachtigheid worden nog te vaak gebagatelliseerd als iets dat eigen is aan het ouder worden. Bovendien blijft het een moeilijk thema om hulp rond te vragen of aan te bieden. Door kennis over eenzaamheid te vergroten bij zowel professionals, vrijwilligers als familieleden verlagen

we de drempel voor mensen die zich eenzaam voelen om hulp te zoeken én stimuleren we de samenleving om hulp te bieden.

Het gaat dan onder meer om het besef dat eenzaamheid geen louter ouderdomsverschijnsel is, het kunnen omgaan met signalen rond eenzaamheid en levensmoeheid, en aangepaste ondersteuning geven of gepast kunnen doorverwijzen. Zeker rond emotionele en existentiële eenzaamheid missen heel wat professionals en vrijwilligers duidelijke richtlijnen en vaardigheden om op de juiste wijze te reageren en ondersteuning te bieden. Het proberen aanpakken van eenzaamheidsgevoelens met sociale initiatieven kan het leed soms zelfs nog vergroten.

Voor de Vlaamse Ouderenraad moet er werk worden gemaakt van een **vormingsaanbod en richtlijnen** die hierop inspelen.

Actiepunt: Maak werk van een toegankelijke geestelijke gezondheidszorg voor ouderen

Voor volwassenen van 18 tot 64 jaar is in de geestelijke gezondheidszorg beleidsmatig een aanpak uitgewerkt met **mobiele teams** en **mobiele crisisteam**s, respectievelijk behandelteams die op korte termijn toegankelijk zijn en in de thuiscontext gepaste zorg en ondersteuning bieden, en een mobiele dienst die in crisissituaties onmiddellijk kan optreden. Sinds 1 april 2019 is er federaal ook een terugbetaling van een beperkt aantal sessies voor volwassenen met matige psychische klachten bij de psycholoog. 65-plussers blijven echter structureel uitgesloten van dit aanbod, ongeacht de ernst van hun situatie.

Daardoor kunnen 65-plussers en hun omgeving vandaag geen beroep doen op gepaste hulp en psychologische begeleiding in de thuisomgeving. Voor hen is dure psychologische begeleiding of institutionalisering nog steeds de enige optie, wat heel hoogdrempelig en lang niet altijd de beste oplossing is. De Vlaamse Ouderenraad vraagt om snel werk te maken van een beleid dat 65-plussers niet uitsluit van de nodige psychische hulp.

Actiepunt: Versterk de aandacht voor eenzaamheid en geestelijk welzijn in woonzorgcentra

Ook in woonzorgcentra is er vandaag vaak onvoldoende aandacht voor het geestelijk welzijn van bewoners. Die alertheid moet eerst en vooral binnen de reguliere werking en cultuur van woonzorgcentra versterkt worden. Naast meer personeel moet daarbij doelgericht ingezet worden op warme, persoonsgerichte zorg en betekenisvolle activiteiten op het vlak van wonen en leven. De Vlaamse Ouderenraad denkt hierbij concreet aan het verbeteren van het contact tussen bewoners, inzetten op de uitbouw van contacten met de buurt, versterking van familiale banden en banden met mantelzorgers en vrijwilligers,...

Actiepunt: Zet in op psychologische ondersteuning in woonzorgcentra

Het Vlaamse regeerakkoord schuift een doorgedreven ontschotting tussen de geestelijke gezondheidszorg en ouderenzorg naar voor. Die ontschotting moet zich voor de Vlaamse Ouderenraad ook vertalen in de personeelssamenstelling en –omkadering in woonzorgcentra. Die vertrekt vandaag nog te zeer vanuit een medisch perspectief en vraagt meer aanwezigheid van welzijnswerkers. Een psycholoog in het woonzorgcentrum kan voor de bewoner een dubbele rol spelen. Enerzijds kan hij de oudere begeleiden met verlieservaringen maar anderzijds kan hij ook van betekenis zijn bij bewonersbesprekingen. De psycholoog kan de teamleden in bewonersbesprekingen helpen inzicht te krijgen in de gevoelswereld van de bewoners. Hij kan mee helpen exploreren hoe men best kan omgaan met wat als storend gedrag wordt ervaren. Bovendien kan de psycholoog het team over heel diverse thema’s kennis bijbrengen en handvatten aanreiken om hun taak beter en met meer voldoening te kunnen uitvoeren. Denk maar aan bijscholingen over dementie, over het omgaan met rouw en verlies, over het omgaan met grensoverschrijdend gedrag (Deconinck, 2016). Voor de bewoner kan de psycholoog enerzijds begeleiding bieden bij verlieservaringen en anderzijds ondersteuning bieden of van betekenis zijn bij bewonersbesprekingen. De Vlaamse Ouderenraad pleit voor de financiering van psychologische ondersteuning in woonzorgcentra en voor een scherper oog voor psychische gezondheidsproblemen bij bewoners van woonzorgcentra.

Goedgekeurd door de algemene vergadering op 18 december 2019.

5. Referenties

De Baere, M., Mullens, F., Siongers, J. en Vandenplas, R. (2017). *Voor spelers van 9 tot 99 jaar: participatie kent geen leeftijd (?)*. Geraadpleegd via https://www.cultuurenmedia.be/images/Publicaties%202017/2017_eindrapport%20participatie%20ouderen.pdf

Deconinck, B. (2016). De waarde van een psycholoog voor ouderen thuis en in het woonzorgcentrum. <http://www.debeco-aranth.be/nieuws/de-waarde-van-een-psycholoog-voor-ouderen-thuis-en-in-het-woonzorgcentrum>

D-scope consortium, (2018). *Cahier 2 – D-scope in de praktijk: Het 6 stappenplan voor preventieve huisbezoeken*. <http://www.d-scope.be/nl/publicaties/cahiers>

Holwerda, T. J. (2017). *Burden of loneliness and depression in late life*. Longitudinal Aging Study Amsterdam.

Tilburg, T. van, & Jong Gierveld, J. de (Eds.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Van Wijngaarden, E. (2016). *Voltooid leven*. Atlas Contact: Amsterdam/Antwerpen.

Vanderstraeten, L. *Resultaten van de woonsurvey 2018. De kenmerken van woning en woonomgeving, de kwaliteit en energiezuinigheid van de woning en de attitude van de huishoudens versus de doelstellingen 2050 van slim wonen en leven. Presentatie Vlaamse Ouderenraad. Commissie Wonen, Mobiliteit en Veiligheid op 9 mei 2019*. Brussel: Cosmopolis VUB.

Vermeij, L. (2016). *Kleine gebaren: het belang van dorpsgenoten voor ouderen op het platteland. Sociaal en Cultureel Planbureau*. Den Haag.