

# actueel

## **De zilveren generatie**

een economische  
speler van formaat

**Psychologische zorg,  
ook in woonzorgcentra  
een basisrecht**



Cover: Freepik.com

- 3 **2021 - het jaar waarin beleidsmakers hun goede voornemens waarmaken?**
- 4 Een **assistentiewoning kopen**, een goed idee?
- 7 Zo zag jullie coronaversie van de **Ouderenweek** eruit
- 8 **De zilveren generatie** maakt ook economisch het verschil
- 10 **Thuis in de toekomst** doet je nadenken over je woonwensen
- 14 Dossier '**Ouderenzorg na corona**': Zorgbedrijf Genk toont de weg
- 18 **Ouderenraden in coronatijden**
- 20 **Ouderenmis(be)handeling** in België
- 22 3 **boeken** die je dit voorjaar moet gelezen hebben
- 24 Dossier '**Kopzorgen Verdienen Zorg**'



De Vlaamse Ouderenraad is het advies- en inspraakorgaan van de ouderen bij de Vlaamse regering.

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



# 2021

## Het jaar waarin beleidsmakers hun goede voornemens waarmaken?



**Jul Geeroms**

Voorzitter

*“Zorgbehoevende ouderen en hun mantelzorgers vinden maar moeilijk een antwoord op hun vragen of klachten.*”

"Komen de roaring twenties terug na de coronapandemie?" Zo kopte De Standaard bij de start van dit nieuwe jaar. Een Amerikaans arts-socioloog verwacht dat we na de pandemie opnieuw 'roerige twintiger jaren' zullen meemaken. Hij baseert zich op de gebeurtenissen van honderd jaar geleden: de ontlading na vier jaar oorlog en twee jaar Spaanse griep. Ik denk dat hij overdrijft en hoop alleszins dat er nadien geen jaren dertig en veertig volgen die lijken op deze zoals in de vorige eeuw.

Wat wel een feit is, is dat we allemaal verlangen naar een normaal leven met meer vrijheid en vreugdemomenten. Met herstel van de sociale contacten waarvan we ondervonden dat we ze echt niet kunnen missen. Samenkomen met kinderen, kleinkinderen, broers en zussen, vrienden en collega's. En samen met hen tafelen en vieren.

Voor dit nieuwe jaar wenst de Vlaamse Ouderenraad u en alle ouderen dan ook een snelle terugkeer naar het normale leven en een verbetering ervan waar nodig.

Verbetering waar nodig. Want zoals elk jaar, lijsten we met z'n allen goede voornemens op. Voornemens die gebaseerd zijn op wat minder goed liep in het voorbije jaar. Voor de ene is dat sporten of bewegen, voor de andere is dat meer genieten van het leven.

Ook de verantwoordelijken voor het ouderenbeleid en de ouderenzorg in ons land lijsten idealiter hun goede voornemens op. Want ook bij hen liep er heel wat mis in 2020. En dat misschien niet op persoonlijk vlak, maar wel op vlak van de zorg voor de meest hulpbehoevenden, zoals in de woonzorgcentra. Kort samengevat kon dit toegeschreven worden aan onvoldoende beschermingsmateriaal, een personeelstekort, onvoldoende voorbereiding op de plotse en uitzonderlijke situatie en ontoereikende of afwezige coördinatie met de ziekenhuizen. Doorheen dat alles vonden zorgbehoevende ouderen en hun mantelzorgers maar moeilijk een antwoord op hun vragen of klachten.

En zoals dat gaat met goede voornemens, zouden beleidsmakers er meteen mee aan de slag moeten gaan. Hun eerste stappen om deze structurele mankementen in 2021 te verhelpen, zijn gezet: meer zorgpersoneel en betere werkvoorwaarden, dik verdiend na alle dankbaarheid en bewondering. Dit is goed, maar onvoldoende. Beleidsmakers moeten het nieuwe jaar aangrijpen om bovenstaande lessen écht aan te pakken. De Vlaamse Ouderenraad heeft alvast het voornemen om hen daar voluit aan te herinneren, in naam van alle ouderen en de mensen die hen dierbaar zijn.

# Een assistentiewoning kopen, een goed idee?

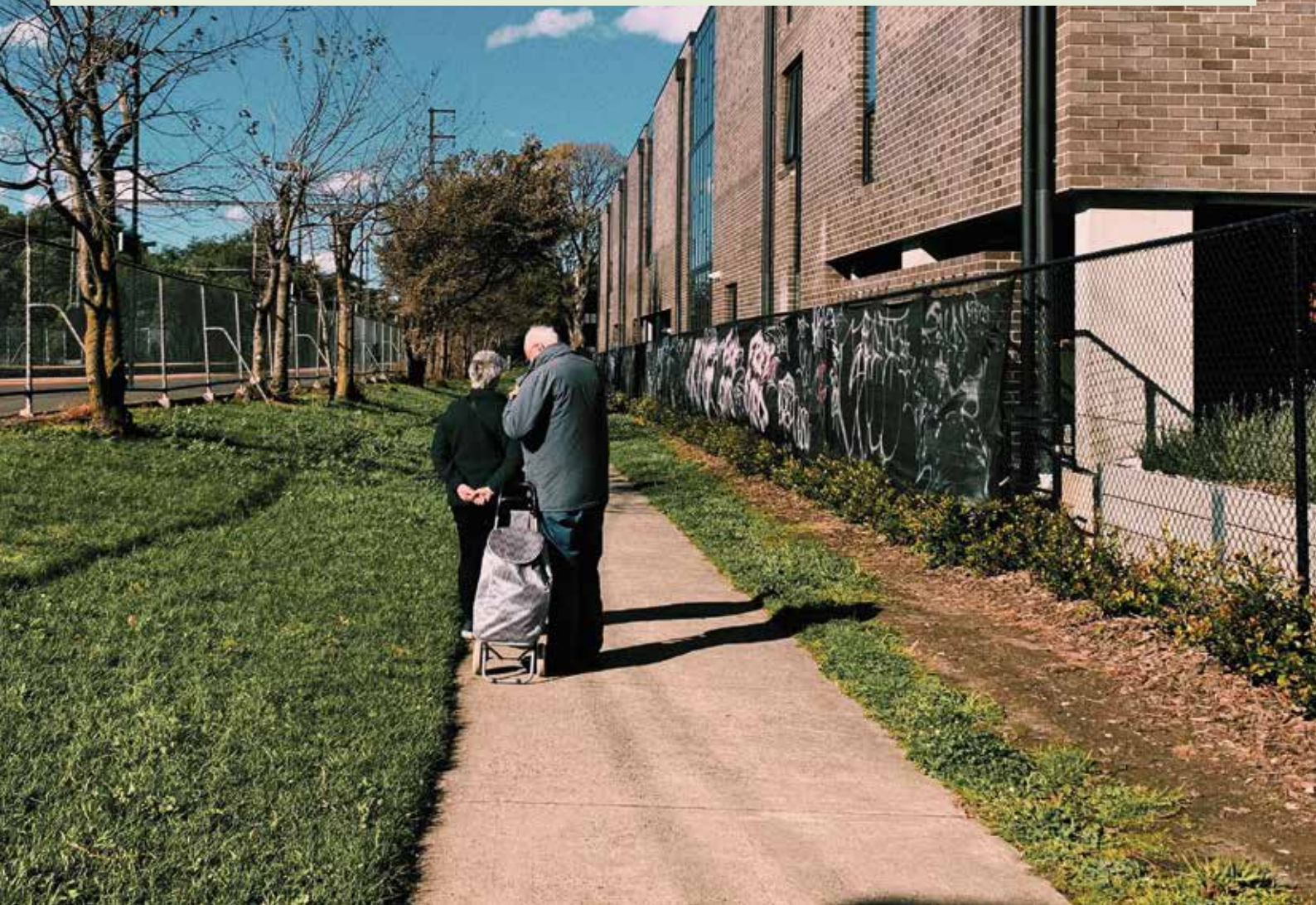
Agnes\*, 85 jaar, kocht twee jaar geleden een assistentiewoning in een gebouw van 26 assistentiewoningen in de hoop er zo lang mogelijk op een kwaliteitsvolle manier zelfstandig te kunnen blijven wonen. De flats raakten snel verkocht. Een kleine minderheid aan kopers ging er zelf wonen, zoals Agnes. De andere flats werden verkocht aan mensen die er een investering in zagen en de flats wilden verhuren. Dat laatste draaide anders uit: uiteindelijk werden slechts vijf assistentiewoningen bewoond, de andere 21 staan leeg.

De vijf bewoners zijn tevreden, ze hebben geregeld hun babbeltje en kennen elkaar intussen goed. Tot op het moment dat de andere eigenaars besloten omwille van de leegstand de bestemming van het gebouw om te zetten van assistentiewoningen naar gewone appartementen. Op die manier hopen ze hun appartement alsnog te kunnen verkopen of verhuren.

Een bittere pil voor Agnes en de vier andere bewoners. Ze zijn met te weinig om de herbestemming door de vereniging van mede-eigenaars tegen te houden. De piste om met de vijf bewoonde assistentiewoningen door te gaan als kleinere groep van assistentiewoningen blijkt binnen de erkenningsvoorwaarden niet mogelijk. Daardoor verliezen de bewoners niet alleen alle voordelen van hun assistentiewoning, zoals de gegarandeerde crisiszorg en de woonassistent, ook worden ze geconfronteerd met de terugvordering van de verlaagde btw. Een som die al snel een kleine 20 000 euro bedraagt, per bewoner.

Haar onbezorgde oude dag in een assistentiewoning had Agnes zich wel anders voorgesteld.

*\*Agnes is een schuilnaam*



Assistentiewoningen hebben heel wat voordelen. Maar bij het aanprijzen ervan, worden geïnteresseerden er niet attent op gemaakt dat zo'n aankoop niet zonder risico's is. Zowel financieel als sociaal. Om die risico's bloot te leggen en de eigenaar-bewoner beter te beschermen, schreef de Vlaamse Ouderenraad een advies.

Een ideale tussenoplossing voor de verhuis naar het woonzorgcentrum of het alleen thuis wonen, zo worden assistentiewoningen vaak voorgesteld. Het is een goed alternatief omwille van de diensten en ondersteuning die er worden aangeboden en in het bijzonder omwille van de mogelijkheid om er sociale contacten uit te bouwen. Bovendien zijn er weinig andere alternatieven van die aard.

### Momenteel veel leegstand

Het kopen van een assistentiewoning om ze nadien te verhuren, bleek de afgelopen jaren niet altijd het gehoopte succes op te leveren. Assistentiewoningen zijn op de verkeerde plaatsen gebouwd of ze zijn te duur, wat maakt dat ouderen de huurprijs niet kunnen betalen. Gevolg is dat er in Vlaanderen naar schatting 3 500 van de 28 400, of zo'n 12%, assistentiewoningen leeg staan. Dat stelt assistentiewoning-pionier Wilfried Martens, oprichter van Senior Homes.

Ook ouderen die een assistentiewoning kochten om er zelf in te wonen, hebben niet altijd de onbezorgde oude dag waar ze op hoopten. Dat komt omdat de regelgeving niet gericht is op de bescherming van eigenaar-bewoners.

### Coronacrisis lijkt het tij te keren

Door de coronacrisis lijken veel ouderen opnieuw interesse te hebben in assistentiewoningen. In de krant De Tijd van 14 november 2020 vertelt Wilfried Martens van Senior Homes: "De jongste maanden kregen we vier keer meer aanvragen dan gewoonlijk, van mensen die een serviceflat willen kopen of huren. Door de coronacrisis durven veel ouderen niet meer naar een rusthuis, maar ze willen ook niet alleen thuiszitten. Een assistentiewoning is dan een aantrekkelijk alternatief." De Vlaamse Ouderenraad zet de zwakke rechtsbescherming van eigenaar-bewoners daarom opnieuw op de agenda. Het is belangrijk dat deze mensen na zo'n keuze goed beschermd worden.

### Fiscaal profijt of fiscaal fiasco?

Bij de aankoop van een assistentiewoning geldt een verlaagd btw-tarief van 12% in plaats van 21%, tenminste als de woning gedurende 15 jaar zijn erkenning behoudt. Dat wil zeggen dat de assistentiewoning voldoet aan de wettelijke minimumnormen, zoals rolstoeltoegankelijkheid, de beschikbaarheid van een woonassistent, een noodoproepsysteem, de garantie op crisis- en overbruggingszorg, een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte en een bewonersraad. Hier heeft de eigenaar geen invloed op.

Wel kan de eigenaar het slachtoffer worden van een **verhoging van het btw-tarief** door:

1. De wijziging van bestemming van de assistentiewoning naar een gewoon appartement. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer de flat niet verhuurd of verkocht raakt, leegstand dus.
2. Het niet verkrijgen of verliezen van de erkenning. Dat is het geval wanneer de initiatiefnemer de minimumnormen niet nakomt.

*“Ouderen die een assistentiewoning kochten om er zelf in te wonen, hebben niet altijd de onbezorgde oude dag waar ze op hoopten.”*

Het herbestemmen van een assistentiewoning naar een 'gewoon' appartement, heeft voor de bewoner zowel financiële gevolgen als gevolgen voor de beschikbare dienstverlening. **Financieel** moet de eigenaar het btw-tarief van 21% bijpassen. Dat kan oplopen tot tienduizenden euro's. Bovendien zal het aankoopbedrag van de assistentiewoning dan veel duurder uitkomen dan voor een gewoon appartement.

Het **wegvallen** van de beschikbare **dienstverlening** betekent dat bewoners niet langer gebruik kunnen maken van het noodoproepsysteem, dat de garantie op crisiszorg en overbruggingszorg wegvalt en dat er geen woonassistent meer is. Die persoon is niet enkel een vast aanspreekpunt maar staat ook in voor de opvolging van de zelfredzaamheid, het aanreiken van activiteiten en het stimuleren van sociale contacten. Als de woonassistent wegvalt, verdwijnen er dus ook heel wat andere zaken.

## 4 maatregelen om bewoners beter te beschermen

De positie van eigenaar-bewoners van een assistentiewoning, kan dus erg kwetsbaar zijn. En dat is maar weinig bekend. Indien het fout uitdraait, kunnen deze ouderen voor duizelingwekkende kosten en veel kopzorgen komen te staan.

Om hen beter te beschermen tegen deze risico's, stelt de Vlaamse Ouderenraad enkele maatregelen voor. Die moeten het moeilijker maken om de assistentiewoning te herbestemmen naar appartementen en ze moeten de initiatiefnemer wijzen op zijn verantwoordelijkheid.

1

Biedt de **garantie** dat de flats gedurende de eerste 15 jaar, de opgelegde termijn voor het btw-tarief, in gebruik zullen blijven als assistentiewoningen. Doe dat door aanpassingen in de omgevingsvergunning op te nemen.

2

Wees **flexibel**. Maak het mogelijk dat een deel van de flats omgezet wordt naar appartementen en een deel blijft functioneren als assistentiewoningen.

3

De initiatiefnemer moet zich verbinden ten aanzien van de koper voor het aanvragen, verkrijgen en behouden van een erkenning in die eerste 15 jaar. Als dat niet lukt, moet de initiatiefnemer een **scha-  
devergoeding** betalen aan de eigenaar-bewoner.

4

Zorg dat de terugbetaling van het btw -tarief gespreid kan gebeuren over een bepaalde periode, en dat zonder bijkomende boetes of intresten.

## Wat met het recht op eigendom?

De beheersinstantie of uitbater van assistentiewoningen heeft de mogelijkheid om de bewoner te ontslaan omwille van ernstig storend gedrag. De huurder moet dan toegeleid worden naar een passend verblijf. De Vlaamse Ouderenraad vraagt zich af of dit ook van toepassing is op eigenaar-bewoners? Zijn de bevoegdheden van de uitbater sterker dan het recht op eigendom van de eigenaar-bewoner op zijn eigen woning?

Hier moet voor de Vlaamse Ouderenraad dringend duidelijkheid over komen. Daarbij stelt de Ouderenraad voor om in de regelgeving voor assistentiewoningen een luik op te nemen dat meer gebalanceerde regels invoert met oog op bescherming en sanctionering van eigenaar-bewoners.



### Ontdek meer

Lees ons volledige advies op [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be).

Meer informatie over erkende assistentiewoningen vind je terug op [www.vlaanderen.be/assistentiewoningen-serviceflats](http://www.vlaanderen.be/assistentiewoningen-serviceflats). Daar vind je ook de Checklist 'Waarop letten wanneer een assistentiewoning uw nieuwe thuis wordt?'

### Lien Pots

Stafmedewerker wonen en thuiszorg



# Zo zag jullie coronaversie van de Ouderenweek eruit

Eind november 2020. De tweede coronagolf woedde nog steeds. Als Vlaamse Ouderenraad waren we in de veronderstelling dat dit wel eens de belangrijkste Ouderenweek aller tijden zou kunnen zijn. En aan jullie inzendingen te zien, klopte dat. Want alle initiatieven die ons ter oren kwamen, hadden als doel om warme contacten te creëren en mensen te verbinden. En laat dat nu net hetgeen zijn waar we allemaal zoveel nood aan hebben in deze ongewone tijden. We kunnen dankzij jullie spreken van een zeer geslaagde editie van de Ouderenweek! Een overzicht.

## Ongewone Ouderenweek

Geen fysieke bijeenkomsten, geen volle activiteitenkalender, geen feestelijke maaltijden, ... Covid-19 zette een domper op de feestvreugde die normaalgezien gepaard gaat met de Ouderenweek. De omstandigheden waren buitengewoon en het virus kon ons dan misschien wel in ons kot houden, het kon ons niet beletten om ouderen extra in de kijker te zetten. En of jullie dat deden!

## Van een kaartje tot een televisieshow

Een groot deel van de lokale ouderenraden of ouderenverenigingen brachten een deurbezoekje aan hun leden of bij alle 80-plussers in de gemeente, soms zelfs met een cadeautje. Anderen paktten het creatief aan en schreven een persoonlijke brief of kaartjes aan de ouderen in de gemeente.

Er werden ontelbare digitale activiteiten georganiseerd, zoals bewegingsoefeningen, valpreventietips, babbelmomentjes, een dagelijkse quiz, ...

Telefoonlijnen en belrondes werden massaal opgezet. Lokale dienstencentra, verenigingen, ouderenraden of enkele vrijwilligers of medewerkers van de gemeente. Iedereen leek de Lutgart Simons in zichzelf naar boven te halen en greep de telefoon om het verschil te kunnen maken. Soms wekelijks, soms tweewekelijks. Vaak met de boodschap dat er vrijwilligers zijn die bijvoorbeeld om boodschappen kunnen gaan of medicatie kunnen ophalen bij de apotheker.

Sommigen trokken naar het woonzorgcentrum, althans de tuin ervan, om er met lichtjes, kaarsen of spandoeken boodschappen te vormen voor de bewoners. Zo staken ze hen symbolisch een hart onder de riem.

Een groot feest zat er niet in, maar hier en daar een klein bubbelfeestje kon wel! Enkele woonzorgcentra

organiseerden in de verschillende leefgroepen culinaire verwennerij en mini-acts met live muziek en zelfs een hondenshow of travestietenshow. Alles verliep perfect veilig met plexiglas, afstand en mondkmaskers.

Sommige gemeenten deden de oproep om leuke kaartjes te knutselen of brieven te schrijven voor ouderen in eenzaamheid. Ook bekend figuur Linde Merckpoel deed een oproep aan haar burens om tekeningen te maken, kaartjes of brieven te schrijven, of leuke pakketjes samen te stellen voor de bewoners van het woonzorgcentrum in hun buurt.

Lokale dienstencentra of andere organisaties die een feestelijke maaltijd hadden gepland in de Ouderenweek, zorgden ervoor dat ouderen in de gemeente toch konden genieten van het geplande diner, door aan huis te leveren.

Enkele gemeenten en steden paktten het groots aan en schakelden de lokale televisiezender in om hun Ouderenweek-programma toch te kunnen laten doorgaan en aan zoveel mogelijk mensen te kunnen tonen, ieder vanuit z'n eigen huiskamer. Vaak gebeurde dit in samenwerking met lokale cultuurhuizen.

## Kleine zaken, grootse gebaren

Je ziet, het zat 'm in de kleine dingen. Maar al die activiteitjes, boodschappen, gebaren, ... zorgen voor een wereld van verschil bij de vele ouderen die in normalere tijden elk jaar opnieuw enorm toelevten naar hun week, de Ouderenweek.

Laat ons, zolang deze pandemie duurt, van elke week een beetje Ouderenweek maken. En blijf vooral deze initiatieven verder zetten. Jullie zijn fantastisch!

## Veerle Quiryne

*Stafmedewerker communicatie en sensibilisering*



# De zilveren generatie maakt ook economisch het verschil

© jcomp, freepik.com

Wanneer er over vergrijzing wordt gesproken, heeft men het al vlug over bepaalde kosten of is men bezorgd over de betaalbaarheid van de pensioenen. Over de waardevolle rol die ouderen opnemen in onze samenleving én voor onze economie, wordt er vaak niet gesproken. Een rapport van Belfius toont nochtans duidelijk hoe de 'zilveren generatie' actiever is dan ooit en daardoor een economische speler van formaat is. En die rol zullen ze in te toekomst nog meer opnemen, want deze zilveren generatie leeft gemiddeld tien jaar langer dan 50 jaar geleden.

## Hogere levensverwachting

Het aandeel van de zilveren generatie in de samenleving neemt toe. Enerzijds omdat de vele babyboomers de pensioenleeftijd naderen of reeds bereikt hebben en anderzijds dankzij de stijgende levensduur. We leven langer, maar ook onze gezonde levensverwachting is gestegen. Dat is het aantal jaren dat men in goede gezondheid kan doorbrengen.

Volgens de officiële gezondheidscijfers mag een Belgische 65-plusser momenteel op 11 bijkomende jaren in goede gezondheid rekenen of zelfs op 17 extra gezonde levensjaren, gebaseerd op eigen inschattingen van de ondervraagde 65-plussers. Hiermee presteren we een beetje beter dan het Europese gemiddelde.

## Zilveren economie

Het maatschappelijk gewicht van de zilveren generatie laat zich ook op economisch vlak voelen. Belfius berekende dat de zilveren economie in België maar liefst 109 miljard euro waard is. Dat komt overeen met 23% van onze economie in 2019. Die waarde omvat alle producten en diensten die geconsumeerd worden door 50-plussers, maar houdt ook rekening met de indirecte impact op de economie, via de aanvoerketen van de gekochte producten en de jobcreatie die hiermee gepaard gaat. Voor de Europese Unie is dat aandeel nog meer uitgesproken. In 2015 bedroeg het meer dan 28% van het Europese bruto binnenlands product (BBP). Vorig jaar liep dat al op tot bijna 31%.



Ook in België zal de zilveren economie de komende jaren nog aan belang winnen. Belfius berekende dat dit aandeel zal stijgen tot 27,5% van ons BBP. Er worden immers steeds meer diensten en producten ontwikkeld die ervoor zorgen dat ouderen een gezond, actief en zelfstandig leven kunnen leiden, maar die ook garant staan voor nieuwe jobs en welvaart.

**“De markt voor 60-plussers biedt volop kansen en het loont de moeite voor bedrijven om hierop in te spelen.**

Ouderen consumeren over het algemeen meer dan jongere mensen, waardoor ze belangrijke impulsen geven voor de toekomstige consumptiegroei. Uit onderzoek naar de gemiddelde uitgaven van de Belgische huishoudens in 2018 blijkt dat 60-plussers jaarlijks gemiddeld bijna 4 000 euro meer uitgeven dan vijftigers, en meer dan 7 000 euro meer dan veertigers. De consumptie van de zilveren generatie laat zich bovengemiddeld voelen in alle soorten uitgaven, behalve in opleiding, kleding en schoenen. De uitgaven voor gezondheid en persoonlijke verzorging zijn een stuk hoger dan bij jongere mensen. Dat geldt ook voor voeding en drank, net als voor uitgaven voor de woning, water en energie. Het mag dus duidelijk zijn dat de markt voor 60-plussers volop kansen biedt en het loont de moeite voor bedrijven om hierop in te spelen.

### **Een actieve oude dag**

Actief blijven komt zowel de fysieke als de mentale gezondheid ten goede. Daarom is het belangrijk dat ouderen die met gezondheidsproblemen te kampen krijgen, toch (in de mate van het mogelijke) actief blijven. Vanuit dat oogpunt publiceren de Verenigde Naties en de Europese Commissie een tweemaaljaarlijks rapport over de Active Ageing Index. Hierin krijgen we een overzicht van de mate waarin de oudere bevolking bijdraagt tot de maatschappij en de economie. Dit kan in de vorm van betaald of onbetaald werk, zorgtaken, politieke activiteit of door een gezonde, geïnformeerde en onafhankelijke levensstijl aan te houden.

Op deze index behaalt ons land een score van 37,7. Hiermee scoren we boven het gemiddelde van de EU-28 van 35,7, maar zijn we nog een eind verwijderd van de topscore van 47,2 in Zweden. De afgelopen jaren zagen we de index toenemen, wat wil zeggen dat Belgische ouderen vandaag een stuk actiever zijn dan 10 jaar geleden.

### **Meer 55-plussers op de arbeidsmarkt**

Door de dalende instroom van jonge mensen op de arbeidsmarkt en het sterk toenemende aantal mensen dat met pensioen gaat, wordt de groei van onze arbeidsmarkt afgeremd. Toch werd dit de afgelopen jaren voor een groot stuk gecompenseerd door een sterke toename van de arbeidsmarktdeelname bij vrouwen en 55-plussers. Over de afgelopen twintig jaar is de werkgelegenheidsgraad bij 55-plussers zelfs verdubbeld. In haar rapport van juli 2020 voorziet de Studiecommissie voor de Vergrijzing dat de komende jaren nog veel meer 55-plussers aan de slag zullen blijven. Deze trend kan onderbroken worden door de huidige crisis, maar op middellange termijn zal hun belang op de arbeidsmarkt opnieuw toenemen.

**“De waardevolle rol van ouderen in onze samenleving én voor onze economie wordt helaas vaak vergeten.**

### **Groot aandeel enthousiaste vrijwilligers**

Ook wie met pensioen is, zit niet stil. De meeste ouderen blijven zich inzetten voor hun familie of voor de maatschappij. Denk maar aan het grote aantal ouderen dat voor de kleinkinderen zorgt, mantelzorger is voor hulpbehoevende familieleden of aan de slag gaat als vrijwilliger. In België wordt er meer aan vrijwilligerswerk gedaan dan in andere landen. 19% van de 65-plussers neemt deel aan formeel vrijwilligerswerk via een organisatie of vereniging. 21% engageert zich informeel voor de anderen, bijvoorbeeld door te helpen koken voor familieleden, te winkelen of voor zieken te zorgen.

Door de grote inzet van 60-plussers maken zij bijna een kwart uit van de volledige Belgische vrijwilligerspopulatie. Zij investeren ook de meeste tijd in hun engagement, met een hoger gemiddeld aantal gepresteerde uren per jaar in vergelijking met jongere vrijwilligers. De onbaatzuchtige inzet van deze mensen zorgt niet alleen voor de versterking van het sociale weefsel in onze maatschappij, maar levert ook enorme overheidsbesparingen op in zaken zoals kinderopvang, thuisverpleging en residentiële zorg.

### **Marc Soubry**

*Stafmedewerker sociale inclusie en maatschappelijke participatie*



Thuis in de toekomst: De Kazerne, Deurne

Architecten: Polygoon Architectuur en Jouri De Pelecijn, Foto: Stijn Bollaert, Thuis in de toekomst – een initiatief van de Vlaamse overheid, Agentschap Wonen-Vlaanderen

# Thuis in de Toekomst

doet je nadenken  
over je woonwensen

Hoe zie jij jezelf wonen in de toekomst? Wil je een vrijstaand huis in het groen of zijn de alternatieven ook aantrekkelijk? Met Thuis in de Toekomst lanceerde de Vlaamse overheid een woontest die het steden en gemeenten toelaat om hun inwoners te laten stilstaan bij hun woonwensen en hen te inspireren. De resultaten van de test geven inzicht in wat er leeft bij inwoners en of verandering mogelijk is.

De Vlaamse Ouderenraad was nieuwsgierig naar de betrokkenheid van ouderen bij die dialoog en trok naar het Agentschap Wonen-Vlaanderen voor antwoorden.

**Hilde Luyts**, coördinator van Thuis In de Toekomst, en collega **Jimmy Eeckhout**, die de gemeenten ondersteunt, stonden ons met veel plezier te woord.

## Lancering meteen een succes

Op 4 februari 2020 werd de woontest gelanceerd. Steden en gemeenten konden vanaf dan hun inwoners uitnodigen om de test in te vullen. "Het was een ongelooflijk succes", zegt Hilde Luyts. "Ondanks de vrijblijvendheid, namen er van de 300 Vlaamse gemeenten 225 deel. Dat toont aan dat lokale besturen met het thema bezig zijn. Lokale besturen zijn op zoek naar manieren om verandering in gang te zetten via participatieve processen. Zo willen ze een groter draagvlak creëren bij inwoners. Deze tool is daarvoor een goed middel."

De test kan ingevuld worden door een breed publiek. "We hebben gedacht aan mensen van 16 tot 106 jaar. We stelden geen specifieke vragen op per leeftijdscategorie, maar gingen in de formulering uit van de manier waarop mensen willen wonen – ongeacht hun leeftijd" vertelt Hilde. Er zijn vragen over wonen in een rustige of levendige omgeving, wel of geen contact hebben met burens en vragen over mobiliteit.

## Aan de slag met de resultaten

Over heel Vlaanderen namen ongeveer 39 000 mensen deel aan de woontest. "De lokale besturen ontvingen begin juli 2020 de resultaten van de inwoners op hun grondgebied", zegt Jimmy Eeckhout. "Het is de bedoeling dat ze nu zelf een vervolgtraject op basis van hun lokale situatie uitwerken. Zowel de ondersteuners vanuit Vlaanderen als vanuit de samenwerkingsverbanden met de provincies willen hen daarin bijstaan."

"Lokale besturen kunnen de resultaten gebruiken om in dialoog te gaan bij de opmaak van een woonplan of visieplan. Maar ook bij kleinere projecten zoals ontwikkelingen op wijkniveau of heraanleg van het openbaar domein, kan het nuttig zijn om de dialoog aan te gaan. Elke gemeente, hoe klein of groot ook, heeft ontwikkelingen op wijkniveau. Daarbij komen elementen uit de test zoals nabijheid, kleinschaliger wonen en mobiliteit altijd samen. En dat zowel in landelijke als in stedelijke context" weet Jimmy.

## Lokale ouderenraden als betrokken partij

"De tests staan nog steeds online en organisaties, zoals ouderenraden, kunnen nog altijd mensen samenbrengen om de test in te vullen", zegt Hilde Luyts. "Ook staan er op de website [gemeenten.thuisindetoekomst.be](http://gemeenten.thuisindetoekomst.be) methodieken waarmee je het gesprek op gang kan brengen over hoe we nu wonen, hoe het beter kan en welke alternatieven er bestaan. De resultaten van het deelmoment binnen een lokale ouderenraad kunnen bijvoorbeeld de basis vormen om contact te leggen met het lokaal bestuur en in dialoog te gaan."

"De burger wordt mondiger en dat betekent dat lokale besturen veel vaker aan de mouw getrokken worden", gaat Jimmy Eeckhout verder. "Bij sommige gemeenten zit het vragen van advies aan de burgers ingebed in hun werking. Andere gemeenten hebben die reflex of mankracht niet. Advies vragen komt vaak pas als een deel van het proces al verlopen. Toch is net dat proces heel belangrijk. Als een adviesraad er in slaagt om er een project uit te pikken dat het lokale bestuur realistisch vindt, is er meer kans op slagen. Laat bovendien aan het bestuur zien dat je als adviesraad ook een belangrijke en ondersteunende rol kan spelen: mensen bevragen, mobiliseren, enthousiasmeren of samen reflecteren. Dat maakt dat projecten meer in co-creatie tot stand komen en daar is elk bestuur voorstander van."

**“De burger wordt mondiger en dat betekent dat lokale besturen veel vaker aan de mouw getrokken worden.”**

## Het momentum

"Er wordt veel geworsteld met kleinschaliger en compacter wonen", geeft Jimmy Eeckhout tot slot nog aan. "Het is een beweging die we ook zien in heel veel landelijke gemeenten, want gezinsverdunding is overal bezig. Het bouwen van appartementen zet zich in landelijke gemeenten even goed door als in stedelijke gebieden. Mensen willen kleinschaliger gaan wonen, maar hebben daarbij ook een aantal verwachtingen. Hoe 'kleinschalig wonen' precies ingevuld moet worden, is interessant om weten voor lokale besturen. Ouderenraden en -verenigingen kunnen een rol spelen door nu al voorstellen te doen. Ook al is het lokale bestuur nu nog niet klaar voor jullie ideeën, die kunnen later zeer zeker nog relevant zijn. Vaak gaat het over het momentum, het moment om een voet tussen de deur te hebben. Door bottom-up te werken, krijg je aan het einde van de rit meer resultaat en voldoening."

## Meer informatie

Wil je de test doen of delen?

Surf naar [www.thuisindetoekomst.be](http://www.thuisindetoekomst.be).

Op de site [gemeenten.thuisindetoekomst.be](http://gemeenten.thuisindetoekomst.be) vind je bij 'Doe mee' methodieken terug voor lokale dialoog. Daarnaast is er op de website een beeldenbank terug te vinden met projectvoorbeelden uit Vlaanderen en vrij te gebruiken foto's.

## Lien Pots

Stafmedewerker wonen en thuiszorg



# Welke veranderingen brengt 2021 met zich mee in je portemonnee?

Het nieuwe jaar is daar. En op 1 januari traden traditioneel heel wat maatregelen in werking. Andere systemen worden dan weer afgeschaft. We geven je een overzicht van belangrijke veranderingen voor ouderen.

## **Einde aan het onbelast bijverdienen**

Vanaf 1 januari vervalt de regeling van het onbelast bijverdienen, nadat die in april 2020 werd vernietigd door het Grondwettelijk Hof. Er is wel een tijdelijke regeling die het mogelijk maakt om ook in 2021 tot 6 000 euro per jaar bij te verdienen als verenigingswerker in een sportclub.

Om tegemoet te komen aan de opmerkingen van het Grondwettelijk Hof vervalt de volledige fiscale vrijstelling van die inkomsten. In plaats daarvan komt er een sociale bijdrage van 10% voor de verenigingen en een fiscale heffing van 10%, te betalen door jezelf als verenigingswerker in een sportclub. De voorwaarde om minstens voor vier vijfden aan de slag te zijn, vervalt.

Daarnaast mag je als verenigingswerker nog maximaal 50 uren verenigingswerk per maand uitvoeren, gemiddeld genomen op kwartaalbasis. Bovendien worden er extra beschermingen ingebouwd, zoals regels rond je uurrooster, gewaarborgde rustpauzes en een kader voor een beperkte opzegtermijn en -vergoeding.

## **Stijging van de minimumpensioenen**

Voor bijna 815 000 burgers gaan de minimumpensioenen vanaf 1 januari geleidelijk omhoog. De verhoging van het minimumpensioen verloopt in vier fases, telkens op de eerste januari van 2021, 2022, 2023 en 2024. Tegen 2024 moeten het minimumpensioen en de inkomensgarantie voor ouderen (IGO) met 22% stijgen.

Het minimumpensioen is nu met 2,65% verhoogd voor de werknemers- en de zelfstandigenpensioenen, met 1,73% voor de rustpensioenen van de ambtenaren en met 4,92% voor de overlevingspensioenen van de ambtenaren. Het basisbedrag van de IGO is met 2,58% verhoogd.

# Dossier Ouderenzorg na corona

De pandemie leert ons heel wat lessen, ook op vlak van ouderenzorg. Er dringt zich een andere organisatie van de sector op. In de komende edities van Actueel verkennen we verschillende pistes die vooruitgang in de ouderenzorg kunnen stimuleren.

## Van groot naar klein Zorgbedrijf Genk toont de weg

Vandaag zet het Zorgbedrijf Genk (ZOG) volop in op kleinschalig genormaliseerd wonen, maar daar ging een lang proces van denken, zoeken en proberen aan vooraf. Wij spraken met **Jos Aben**, directeur bij ZOG, over de weg die het zorgbedrijf aflegde en over de meerwaarde van kleinschalig genormaliseerd wonen voor bewoners én medewerkers.

ZOG, dat zijn de woonzorgcentra Mandana en Toermalien. Een beknopte kennismaking met deze innovatieve woonzorgcentra:

**Mandana** is een jonge voorziening die van bij de start volgens het principe van kleinschalig genormaliseerd wonen werd georganiseerd. Ouderen met dementie of een psychiatrische problematiek leven er samenleven in kleine woongroepen van 8 bewoners. De zorgcampus is zo ingericht dat elke woongroep in een eigen huisje leeft.

**Toermalien** was tot enkele jaren geleden een groot-schalig woonzorgcentrum dat beheerd werd door het OCMW. De 270 woongelegenheden waren er onderverdeeld in enkele afdelingen van 60 bewoners. Enkele jaren geleden stond het woonzorgcentrum voor een grote organisatorische verandering. Het zou verzelfstandigen en in één adem ook fuseren met woonzorgcentrum Mandana binnen het ZOG. Geïnspireerd door Mandana, werd besloten om de principes van kleinschalig genormaliseerd wonen ook te vertalen naar Toermalien. Een grote uitdaging die stapsgewijs werd voltrokken. Net voor de coronacrisis dit voorjaar in alle hevigheid uitbrak, werd het nieuwe zorgconcept er gefinaliseerd. Alle bewoners leven er nu in kleine woongroepen van 15 mensen.

### Persoonsgerichte zorg voorop

#### Waarom kiest ZOG voor kleinschalig genormaliseerd wonen?

"Meer persoonsgerichte zorg, dat was het doel. Door in te zetten op kleinschalig genormaliseerd wonen, hebben we grote stappen vooruit gezet op dat vlak. We werken nu met kleinere wooneenheden en kleinere teams die de bewoners van nabij opvolgen. Vroeger roteerde een grote groep medewerkers van de ene woongroep naar de andere. Een bewoner zag daardoor tussen de 20 en 30 medewerkers per maand passeren. Onmogelijk om op die manier een echte connectie tussen bewoners en medewerkers te creëren. Nu kan dat wel en de impact op de zorgverlening erg positief. Zo zei een bewoner mij onlangs nog dat hij vroeger bij iedere verzorging moest aangeven dat bepaalde bewegingen voor hem te pijnlijk waren. Nu hoeft hij dat niet telkens opnieuw te herhalen, de medewerkers kennen hem en weten waarop ze moeten letten."

*“Een bewoner zag vroeger tussen de 20 en 30 medewerkers per maand passeren. Onmogelijk om op die manier een echte connectie te creëren.”*

**Het principe van kleinschalig genormaliseerd wonen gaat dus veel verder dan enkel kleine woongroepen creëren?**

"Inderdaad. Wij vertrekken vanuit de filosofie dat je geboren wordt en opgroeit in een warm nest. Doorheen de levensfasen die volgen probeer je telkens opnieuw zo'n warm nest te creëren. Van je eerste huurappartementje tot het huis dat je koopt, je richt het in volgens jouw smaak en zorgt ervoor dat de omgeving waarin je leeft voor jou veilig en geborgen aanvoelt. Dat thuisgevoel willen we ook in het woonzorgcentrum binnenbrengen. Als je verhuist naar het woonzorgcentrum moet je hier een nieuwe thuis kunnen creëren waar je jezelf kan zijn. Kleine woongroepen dragen daar zeker toe bij, maar daar stoppen onze inspanningen niet. We trachten de bewoner echt te erkennen als persoon. We gaan op zoek naar wie de bewoner is, wat hij kan en wat hij wil doen."

**Van open huis naar een thuis Toermalien was vroeger een groot-schalig woonzorgcentrum, hoe hebben jullie de omslag naar een kleinschalige woonzorgcultuur aangepakt?**

"Een projectteam van een twintigtal medewerkers startten het denkproces. We stonden lang stil bij onze visie en missie. Waar we vroeger spraken van een 'open huis', staat er nu dat we een thuis willen zijn voor onze bewoners. Over die letter 't' werd lang gediscussieerd, maar uiteindelijk besloten we daar echt op in te zetten. Ze herinnert ons er elke dag aan dat we als medewerkers in de thuisomgeving van de bewoners werken. Wij moeten ons aanpassen aan het levensritme van de bewoners, niet omgekeerd. Het stond vast dat we onze manier van werken moesten bijsturen om dat waar te maken."

*“Wij moeten ons aanpassen aan het levensritme van de bewoners, niet omgekeerd.”*

**Hoe gingen jullie verder nadat de nieuwe visie en missie op papier stonden?**

"Nadenken over de effecten van die beslissing op de zorgorganisatie had nog meer voeten in de aarde. We nodigden al onze medewerkers uit om hieraan deel te nemen tijdens onze 'ZOG-dagen' met reflectiemomenten. We namen hen mee doorheen de veranderingsprocessen die op tafel lagen. Iedereen kon mee discussiëren over welke principes en waarden we al dan niet verder zouden meenemen en wat de praktische betekenis ervan zou



zijn. Ook onze nieuwe visie en missie hebben we toen uitgebreid besproken, zodat we zeker waren dat alle medewerkers ons nieuwe verhaal onderschreven. "

### **En de bewoners, werden ook zij betrokken?**

"Zeker. Afgevaardigden van de bewoners- en familieraad dachten mee na over onze nieuwe missie en visie. Daarnaast stonden de getuigenissen van bewoners centraal tijdens die 'ZOG-dagen'. Hun ervaringen waren het vertrekpunt van de discussies. Wat zij belangrijk vinden op het vlak van leven en wonen in Toermalien, biedt inspiratie voor onze medewerkers. Daardoor beseften ze pas echt dat we veel meer bezig moeten zijn met personen in plaats van met de organisatie. "

### **Hoe hebben jullie die denkoefeningen dan naar de praktijk vertaald?**

"In eerste gingen 4 testteams aan de slag volgens de vooropgestelde nieuwe manier van werken. Die testteams werkten als eerste met kleinere woongroepen van 15 personen en probeerden een meer persoonsgerichte zorg in de praktijk te brengen. Daarbovenop hadden deze teams de opdracht om te groeien richting meer zelfsturing, ze kregen de vrijheid om zelf initiatief te nemen en hun taken in overleg met de bewoners uit te werken. Een aantal grote opdrachten dus. We baseerden ons voor dit traject op de principes van de innovatieve arbeidsorganisatie en kregen begeleiding van een externe partner, Prepared Mind. Die teams speelden een heel waardevolle rol. Het waren onze pioniers. Zij konden ons vertellen waar ze tegenaan liepen en waar we rekening mee moesten houden bij de verdere uitrol. Stelselmatig startten we nieuwe teams op en net voor de lockdown van maart 2020 was de nieuwe manier van werken in het volledige woonzorgcentrum een feit."

### **Was het vanzelfsprekend om alle neuzen in dezelfde richting te krijgen?**

"Alle medewerkers meekrijgen in het nieuwe verhaal heeft een tijdje geduurd. Dat is normaal. Jarenlang hebben zij gewerkt in een zorgorganisatie die gestoeld was op de vroegere ziekenhuiscultuur. Daarvan loskomen is niet gemakkelijk. Plots moeten ze op het ritme van de bewoners werken en vielen de vaste zorgpatronen weg. Dat is een grote aanpassing. Maar eens iedereen de klik maakt, is de meerwaarde duidelijk. Zeker de verbeterde connectie met de bewoners viel erg in de smaak. Het proces moet wel elke dag bewaakt worden. Je vervalt immers snel in oude gewoontes. Tijdens onze teammomenten gaat dan ook nog steeds veel aandacht naar hoe we die persoonsgerichte zorg elke dag opnieuw in de praktijk kunnen brengen. We richtten ook een ZOG-school op waar veel aandacht is voor persoonsgerichte zorg. Medewerkers volgen er regelmatig een opleiding om die zorgvisie op te frissen."

*“De uitdagingen qua architectuur vielen uiteindelijk mee, de denk- en werkwijze van het zorgpersoneel bijsturen, vergde veel grotere inspanningen.*

### **Vaak hoor je dat kleinschalig genormaliseerd wonen een specifieke architectuur vergt en dus niet mogelijk is binnen de setting van een grootschalig woonzorgcentrum. Jullie bewijzen dat het wél kan.**

"Architectuur is zeker niet onbelangrijk. Wij hadden het grote geluk dat de bestaande architectuur het ons toeliet om door minimale ingrepen toch kleine wooneenheden te creëren.

Vroeger was voor elke woongroep van 30 personen een centrale living voorzien. Er was al een schuifpaneel voorzien om die living te splitsen, maar die werd nooit gebruikt. Nu we met kleinere woongroepen werken, zijn de schuifpanelen gesloten waardoor elke woongroep een leefruimte heeft met een eigen keuken."

"Voor ons was het architecturale een veel minder grote uitdaging dan de omslag in de hoofden van onze medewerkers. Ik ben er van overtuigd dat je door inventieve ingrepen architecturale uitdagingen kan oplossen. Bij de opstart van Mandana was bijvoorbeeld het nieuwbouwproject waar de bewoners uiteindelijk zouden wonen nog niet af. Een oud leegstaand woonzorgcentrum deed daarom tijdelijk dienst als onderkomen. Het was echt een typisch woonzorgcentrum van de oude stempel: een lange gang met aan weerszijden kamers. Toch wilden we de principes van kleinschalig genormaliseerd wonen meteen toepassen. We verdeelden de grote living in verschillende zones per woongroep. En we wezen meteen vaste medewerkers toe aan de woongroepen. Dat zorgde automatisch voor een grotere betrokkenheid."

### **Leven op het ritme van de bewoners**

#### **Wat betekent kleinschalig genormaliseerd wonen voor de bewoners?**

"Voor de bewoners is het echt een meerwaarde, zij ervaren die omslag dagelijks. Naast die vaste medewerkers die hen ondersteunen, genieten ze nu van hun tijd samen met de andere bewoners in hun kleinere living. Vroeger was die living een anonieme omgeving waar het heel druk kon zijn, nu is het een rustige plek zonder negatieve prikkels. Maar de grootste verandering is de toegenomen inspraak van de bewoners in hun leven hier. Bewoners kunnen nu bijvoorbeeld zelf een keuze maken uit een assortiment aan broodbeleg bij het ontbijt. Ook het vaste ontbijtmoment hebben we



losgelaten, je kan hier ontbijten wanneer jij dat wil. Eens uitslapen is dus geen probleem. Bewoners mogen nu ook veel meer spullen van thuis meebrengen dan vroeger. En als we iets nieuws willen aankopen voor de gemeenschappelijke ruimtes, dan worden de bewoners ook daar bij betrokken. Enkele bewoners gaan dan samen met een medewerker naar de winkel om bijvoorbeeld nieuwe kerstversiering te kiezen."

### **Dat lijken kleine zaken, maar ik kan mij voorstellen dat die samen een grote impact hebben op het leven in het woonzorgcentrum.**

"Zo is het. In dat rijtje passen ook onze zetelmomenten op vrijdag. Tijdens die momenten zitten we even samen met de bewoners om de voorbije week te bespreken en uit te kijken naar de volgende week. Dan wordt er onder andere besproken wat de bewoners graag willen doen in de aankomende week. We kijken ook wat er allemaal moet gebeuren en wie er zin heeft om mee te helpen. Wie wil de tafel dekken bijvoorbeeld, of wie wil helpen met het dweilen van de living. We organiseren ook weleens een activiteit, maar niet elke dag. Dat vragen de bewoners ook niet. Als je thuis woont is je leven ook niet voortdurend gevuld met allerlei georganiseerde activiteiten. Het plezier van het leven zit vaak net in de kleine dingen."

*“Vroeger was die living een anonieme omgeving waar het heel druk kon zijn, nu is het een rustige plek zonder negatieve prikkels.”*

### **En de familie van de bewoners, merken zij ook dat er op een andere manier wordt gewerkt?**

"Ik denk dat de familie merkt dat de gastvrijheid is toegenomen. Corona zet dat nu jammer genoeg op de helling, maar in normale tijden verwelkomen we graag bezoekers in onze woongroepen. In Mandana hebben familieleden die vaak op bezoek komen zelfs een badge van het huis waar hun naaste woont. Thuis hebben kinderen wel eens een sleutel van het huis van hun ouders, dus waarom hier niet? Dat principe trekken we zo veel mogelijk verder door. Zo staat de koffie meestal al klaar als je bij je ouders op bezoek gaat, dat is in hier niet anders. En a wel eens samen kookte, kan dat hier ook. Er zijn zelfs familieleden die af en toe eens voor de hele woongroep koken."

## **Coronavirus**

### **De woonzorgcentra zijn zwaar getroffen door corona. Heeft de werking van ZOG een impact op de mate waarin het coronavirus kan circuleren in Toermalien en Mandana?**

"Volgens mij heeft het ertoe bijgedragen dat we gespaard zijn gebleven van een grote uitbraak. Door te werken met woongroepen en daar vaste teams aan te koppelen, konden we bij besmetting de verspreiding van het virus naar andere woongroepen een halt toeroepen. Echter, volledig voorkomen dat het virus binnenkomt, is ook voor ons onmogelijk."

### **Is de impact op het leven van de bewoners groot?**

"Ook bij ons was er lange tijd geen bezoek toegelaten en konden de bewoners het woonzorgcentrum niet verlaten. Dus de impact van het virus was en is ook voor onze bewoners zeer groot. Doordat we elke woongroep als een bubbel beschouwen, kunnen de bewoners wel echt blijven samenleven. Ze kunnen bij elkaar terecht voor een babbel of andere verstrooiing. Het feit dat we ook in normale tijden al heel wat energie steken in de groepsdynamiek binnen een woongroep, maakt een verschil. We proberen ervoor te zorgen dat elke bewoner opgenomen wordt in die groep en deelneemt aan het samenleven."

### **Denk je dat de pandemie een transitie van groot- naar kleinschaligheid zou kunnen inzetten?**

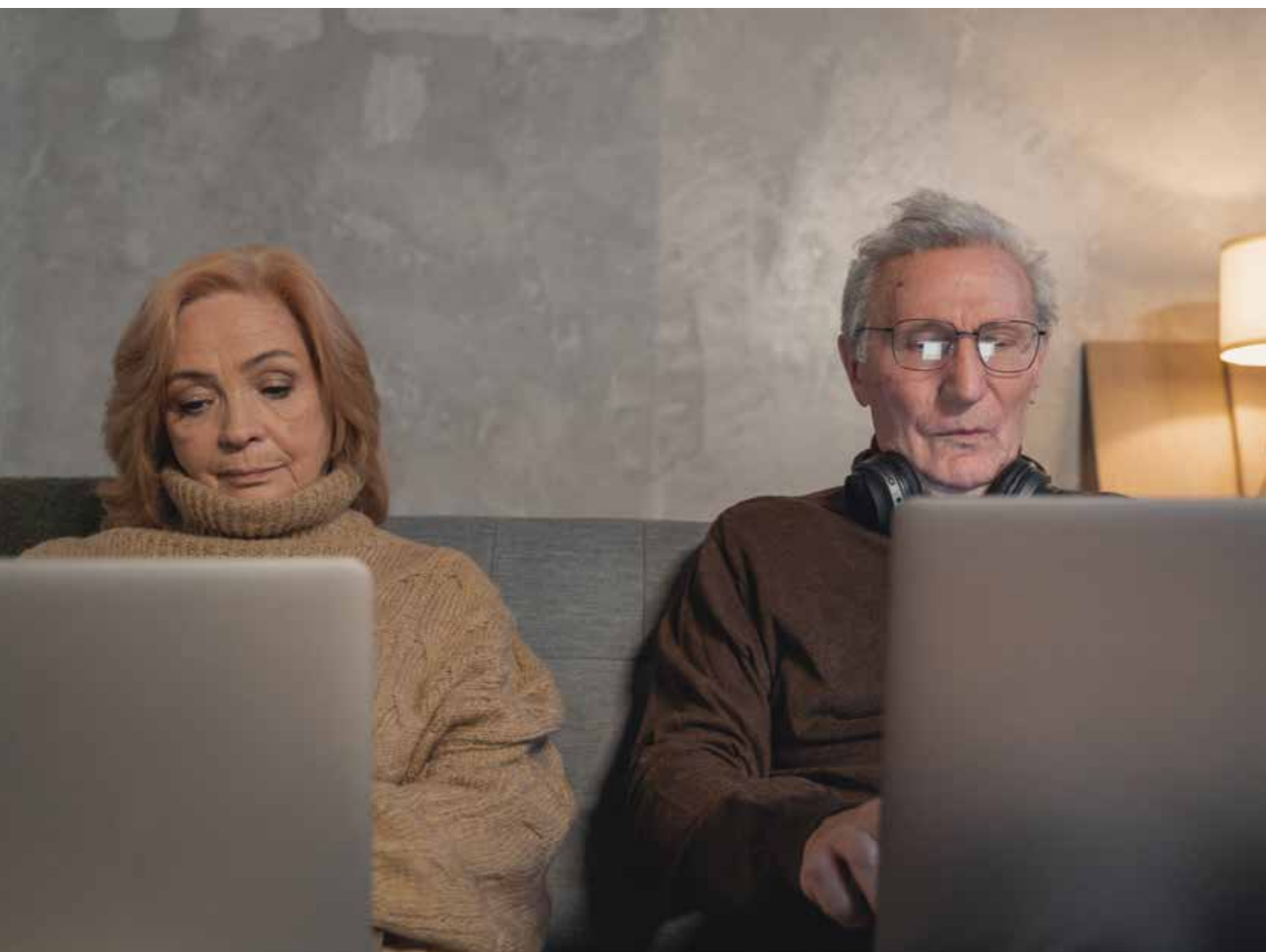
"Ik hoop alleszins dat die transitie zich snel zal voltrekken. Maar ik denk dat we er tegelijkertijd over moeten waken dat er een grote diversiteit aan zorgmodellen blijft bestaan. Niet voor elke oudere zal zo'n kleinschalige manier van werken ideaal zijn. De ouderen die bij ons wonen, kiezen vaak bewust voor onze manier van werken. Mensen die wat meer op zichzelf zijn en meer anonimiteit verkiezen, zullen hier moeilijker aarden. Ook is er de nood aan de positieve beeldvorming van woonzorgcentra. We hebben heel wat negatieve pers te slikken gekregen, waardoor er een soort doembeeld ontstaan is. Ik ben ervan overtuigd dat je eigen thuis nog steeds de leukste plek is om ouder te worden, maar we mogen niet vergeten dat het woonzorgcentrum ook een goede oplossing kan zijn als zelfstandig wonen niet meer kan of als je je als oudere niet meer zo veilig voelt in huis om welke reden dan ook."

### **Justine Rooze**

*Stafmedewerker ouderenzorg*

# Ouderenraden in coronatijden

Met de lockdown in maart werd ons sociaal leven van de ene op de andere dag stilgelegd. Dat hield ouderenraden echter niet tegen oplossingen te vinden om hun werking verder te zetten, generatiegenoten een hart onder de riem te steken of hulp te bieden. Maar de pandemie blijft ook 9 maanden later lokale ouderenraden uitdagen. Wij luisterden naar verschillende ouderenraden: hoe gaan zij om met het coronavirus en de veiligheidsmaatregelen? En hoe pakken zij de organisatie van activiteiten en vergaderingen aan?



## Veiligheid troef

Gemeenten beslissen deels zelf of activiteiten kunnen doorgaan tijdens deze coronaperiode, binnen de lijnen van de nationale veiligheidsmaatregelen. Dat zorgt voor lokale verschillen en dus ook voor verschillen in de mogelijkheid om als lokale ouderenraad activiteiten te organiseren. Uit voorzorg beperken of verbieden sommige gemeenten fysieke bijeenkomsten. Andere gemeenten blijven in dialoog met hun ouderenraad inzetten op veilig fysiek samenkomen, wanneer dat mag volgens de regels op dat moment. Een pijnpunt daarbij blijkt het vinden van een geschikte en vrije locatie die coronaproof is. Soms is dat het cultuurcentrum in de gemeente, omdat die vaak een grotere zaalcapaciteit hebben. Maar ook buitenactiviteiten, zoals, zoals fietsen en wandelen, zijn populair.

Om groepsactiviteiten veilig te laten verlopen, stellen de ouderenraden in **Mechelen** en **Sint-Katelijne-Waver** bij activiteiten telkens een coronaverantwoordelijke aan. Die persoon bewaakt de op dat moment geldende veiligheidsmaatregelen.

## Creativiteit en flexibiliteit

Een uitzonderlijke situatie vraagt soms om creatieve oplossingen. En heel wat ouderenraden laten zien dat ze creatief kunnen zijn. Nieuwe ideeën voor activiteiten zien het licht. En alternatieven voor grotere bijeenkomsten ontstaan.

In **Machelen** prikkelde de coronasituatie de creativiteit van de ouderenraad. Die vroeg zich af: 'Wat willen we bereiken met ons seniorenfeest?' Ze kwamen tot de vaststelling dat ze de aandacht voor ouderen in de gemeente wilden versterken en besloten de straat in te trekken. Op verschillende plaatsen in de gemeente speelden orgeldraaiers muziek en de ouderenraad deelde infobrochures uit met het gemeentelijk aanbod voor senioren.

## De digitale toer op

Ouderenraden zijn flexibel, maar soms werden creatieve oplossingen van de tafel geveegd. Want helaas werden - omwille van een nieuwe lockdown - de voorbereidingen van activiteiten voor het najaar veelal noodgedwongen stopgezet. Maar ook hier zien we alternatieven opduiken, en die zijn niet zelden digitaal.

In **Kortenaken** trok de lokale ouderenraad tijdens de Ouderenweek de digitale kaart. Zij organiseerden een volledig digitale versie onder de noemer 'Senioren Samen Sterk' met online beweegsessies, een thuisbingo, een zangnamiddag en positiviteitstips.

Sommige gemeenten en ouderenraden beslissen uit voorzorg om vergaderingen enkel nog digitaal te laten doorgaan. Dat biedt hen de mogelijkheid om hun werking te continueren en om in verbinding te blijven met elkaar. Maar dat gaat niet altijd zonder slag of stoot: het is soms erg zoeken naar de beste aanpak en het vraagt extra inspanning om iedereen betrokken te houden. Mekaar ondersteunen is daarom belangrijk om een positieve ervaring te creëren.

Het gemeentebestuur van **Boom** deed extra inspanningen om leden van de ouderenraad te betrekken bij de digitale vergaderingen. Bibcoaches, senioren die in de bibliotheek hulp bieden bij digitale vragen, lieten het dagelijks bestuur van de raad kennismaken met het digitaal platform waarmee de gemeente werkt.

## Elkaar niet loslaten

Ouderenraden zoeken naar manieren om met elkaar te kunnen blijven communiceren en de oudere inwoners in de gemeente juiste informatie mee te geven.

In **Dilbeek** startte de ouderenraad met een digitale nieuwsbrief om het contact met hun leden niet te verliezen.

De Haachtse seniorenraad ijverde ervoor om twee volledige pagina's in het tweemaandelijks gemeenteblad 'Hecht **Haacht**' te reserveren. Ze informeren over dementievriendelijk Haacht, geven beweegtips en maken wegwijs in gemeentelijke informatiekanaalen. Maar ook via digitale kanalen als nieuwsbrief, Facebook en Hoplr informeert de raad over allerlei thema's, zoals digitalisering en eenzaamheid.

Om op een veilige manier in contact te blijven met mensen die eenzaamheidsgevoelens ervaren, organiseren tal van gemeenten opbelacties. De belvrijwilligers zijn vaak ouderen die andere ouderen opbellen.



## Nog meer activiteiten?

Deze initiatieven zullen ongetwijfeld herkenbaar of inspirerend klinken. Je vindt nog meer inspirerende voorbeelden via [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be) Organiseert jouw gemeente of ouderenraad nog andere activiteiten? Laat het weten! Neem contact op met ons via [lokaal@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:lokaal@vlaamse-ouderenraad.be) of 02 209 34 58.

## Nadia Denayer

Stafmedewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal



Een fenomeen dat minder bekend is dan kindermishandeling of partnergeweld, maar al te frequent voorkomt:

# Ouderenmis(be)-handeling in België

Hoewel slechts 1 op de 24 gevallen gemeld wordt, schat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat in de leeftijdsgroep van 60 jaar en ouder 1 op de 6 personen in het afgelopen jaar één of andere vorm van mis(be)handeling heeft meegemaakt. In een nieuw rapport doet het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) aanbevelingen met het oog op de verschillende vormen en contexten van ouderenmis(be)handeling.

## Niet altijd met opzet

'Een eenmalige of herhaaldelijke handeling, of het gebrek aan gepaste actie, binnen een relatie die op vertrouwen zou moeten zijn gebaseerd, en die een oudere persoon benadeelt of in nood brengt.' Dat is hoe de WHO ouderenmis(be)handeling definieert. Ouderenmis(be)handeling kan zich in verschillende omgevingen voordoen en wordt niet altijd met opzet veroorzaakt. Zo kan ook een mantelzorger iemand mis(be)handelen, omdat de helpende rol ten koste gaat van zijn eigen behoeften, persoonlijk evenwicht of gezinsleven.

Bij ouderenmis(be)handeling is niet de intentie belangrijk, maar wel het resultaat dat erdoor bereikt wordt. Tussen het slachtoffer en de pleger is er een vertrouwensrelatie. De mis(be)handeling kan zich dus voordoen binnen de familie, in een woonzorgcentrum of in de thuiszorg. Omdat de mis(be)handeling onder meerdere vormen kan voorkomen, heeft de mis(be)handeling verschillende gevolgen. Iemand kan fysiek, psychologisch, seksueel, financieel of

maatschappelijk mis(be)handeld worden en daar lichamelijke en/of psychologische letsels aan overhouden. De mis(be)handeling heeft ook een negatieve invloed op de levenskwaliteit en de gezondheidstoestand van het slachtoffer. En omdat betrokken ouderen langer in het ziekenhuis verblijven en meer gebruik maken van spoeddiensten, kan de mis(be)handeling bovendien een economische impact hebben.

## Situatie in België

In België bestaat er geen algemeen nationaal of regionaal plan tussen justitie, gezondheidszorg en hulpverlening om ouderenmis(be)handeling aan te pakken. Bovendien is er in België geen geïntegreerd klachtenbeleid voor problemen met kwaliteit in de zorg of tegen zorgverleners. Wel zijn er veel aparte instanties, zowel op federaal, regionaal als lokaal niveau, elk met hun eigen specificiteit. Dat maakt het voor burgers extra moeilijk om stappen te ondernemen.

In Vlaanderen maakt het beleid inzake ouderenmis(be)handeling deel uit van een globale aanpak van intrafamiliaal geweld. De telefonische hulplijn (1712) ontvangt oproepen voor alle types van intrafamiliaal geweld. Als er een geval van mis(be)handeling wordt gesignaleerd, bieden zij vooral een luisterend oor en geven ze informatie of advies. Soms worden bellers doorverwezen naar een Centrum voor Algemeen Welzijn (CAW) of sociale diensten die concrete hulp bieden. Het initiatief om effectief in te grijpen wordt overgelaten aan de beller, behalve bij vermoeden van een ernstig gevaar. De hulplijn 1712 is niet bestemd voor professionals. Wanneer zij advies nodig hebben, kunnen zij terecht bij het Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmis(be)handeling (VLOCO).

In sommige Vlaamse provincies heeft de ketenaanpak zich verder ontwikkeld en geleid tot een gestructureerde samenwerking binnen Family Justice Centres (FJC). Maar de FJC zijn niet structureel verankerd in de wetgeving en krijgen dus geen structurele financiering.

Bij ouderenmis(be)handeling in een instelling voor residentiële zorg en opvang, kan de Woonzorglijn gecontacteerd worden. Zij behandelen de klachten en zoeken naar de meest gepaste oplossing. In meer complexe gevallen kan een ketenaanpak nodig zijn, dat is een samenwerking tussen hulpverlening, politie en justitie.

Omdat er geen unieke, gespecialiseerde organisatie is voor de aanpak van ouderenmis(be)handeling, worden de aangegeven gevallen van mis(be)handeling niet centraal geregistreerd. Betrouwbare informatie over de omvang van het probleem is er dus niet, wat een betere bewustwording in de weg staat.

**“Bij ouderenmis(be)handeling is niet de intentie belangrijk, maar wel het resultaat dat erdoor bereikt wordt. Tussen het slachtoffer en de pleger is er een vertrouwensrelatie.**

### Hoe wordt ouderenmis(be)handeling bestraft?

Om ouderen te ondersteunen binnen het kader van strafrechtelijke procedures bestaan er verschillende slachtofferhulpdiensten bij de politie, in de justitiehuisen en bij de erkende centra voor slachtofferhulp.

Omdat veel ouderen en ook professionals het strafrechtelijke systeem enkel als bestraffend zien, twijfelen ze

om klacht in te dienen. Ze zijn bijvoorbeeld bang dat een voor hen belangrijk persoon naar de gevangenis gestuurd zou worden. Nochtans bestaan er voor de Procureur des Konings (in de fase voor het proces) en voor de rechter meerdere alternatieven. Zo wordt een zaak vrij vaak door de Procureur des Konings geseponneerd onder bepaalde voorwaarden. Sommige ouderen zijn er zich bovendien niet van bewust dat hun situatie een vorm is van mis(be)handeling, en andere slachtoffers zijn beschaamd en staan weigerachtig tegenover het indienen van een klacht.

### Belemmeringen op verschillende niveaus

Niet alleen slachtoffers ondervinden belemmeringen, ook professionals uit de gezondheidszorg en hulpverlening, politie en justitie ervaren problemen. Zo zijn eerstelijnsprofessionals bijvoorbeeld onvoldoende opgeleid om situaties van ouderenmis(be)handeling te herkennen en er adequaat op te reageren. En hoewel er mogelijkheden zijn om het beroepsgeheim op te heffen, zijn veel zorg- en hulpverleners vaak bang om klacht in te dienen uit bezorgdheid voor het beroepsgeheim.

Bij mantelzorgers is overbelasting een groot probleem. Het Vlaams Ondersteuningscentrum Ouderenmis(be)handeling, VLOCO schat dat 15% van de mantelzorgers overbelast is, wat kan leiden tot ontspoorde zorg. Bovendien ontbreekt er een globaal beleid en gecoördineerde aanpak in de strijd tegen ouderenmis(be)handeling. En ook is er een gebrek aan sensibilisering van de bevolking.

### Aanbevelingen van het KCE

Om de detectie en aanpak van ouderenmis(be)handeling te verbeteren, doet het KCE enkele aanbevelingen. Zo is het KCE van mening dat professionals beter opgeleid moeten worden en dat er meer duidelijkheid moet zijn over het beroepsgeheim. Bovendien pleit het KCE ervoor om ouderenmis(be)handeling op te nemen in het regeringsakkoord. Ook inzetten op een geïntegreerd klachtenbeleid, zodat klachten tegen een zorgverlener of over de kwaliteit van zorg op een eenvoudige manier aan één instantie kunnen worden gemeld, is een aandachtspunt. Die instantie kan de betrokken doorverwijzen naar de meest geschikte (lokale) organisatie of dienst. Tot slot ontwikkelde het KCE een stappenplan voor de hulp- en zorgverleners, dat een overzicht bevat van de manier waarop ze moeten reageren bij een vermoeden van mis(be)handeling.



### Meer informatie

Lees het KCE-rapport op [www.kce.fgov.be](http://www.kce.fgov.be).

### Laurane Berkein

Stafmedewerker communicatie en copywriting

# 3 boeken die je dit voorjaar moet gelezen hebben

De Vlaamse Ouderenraad tracht goed op de hoogte te blijven van publicaties die verschijnen over het ouderenbeleid en alles wat daarmee te maken heeft. We delen onze tips graag met de Actueel-lezers. Voor dit voorjaar zetten we 3 tips op een rijtje.



## **Verplant** *Ann Peuteman*

Op een dag wandel je met je rollator de lobby binnen. Bij de balie verwachten ze je al. Terwijl je je handtekening zet, krijg je ter verwelkoming een glas cava in de hand geduwd. Een knappe jongeman gaat je voor naar je afdeling, waar je nieuwe huisgenoten aan de voorbereiding van de lunch bezig zijn. Op het televisiescherm in je kamer staat een welkomstboodschap en een overzicht van de activiteiten van die dag. Een toneelopvoering, een filmquiz, senioren-yoga en een zangstonde. Het is nog even wennen, maar je weet nu al dat je hier binnen de kortste keren thuis zal voelen. Ook al had je gezworen nooit naar een woonzorgcentrum te verhuizen.

In 'Verplant' onderzoekt Knack-journaliste Ann Peuteman waarom haast niemand vandaag in een woonzorgcentrum wil wonen en hoe we dat kunnen veranderen. Op basis van gesprekken met tientallen bewoners, onder wie Roger Lybaert en Lutgart Simoens, ontwerpt ze het rusthuis waar ze zelf wil intrekken. Over een jaar of veertig toch.

# Vandaag is mijn vierdag

*Robin Biets & Peggy Lavaerts*

Je bent jarig vandaag, maar wat als je je deze dag niet langer herinnert? Voor personen met dementie is dit vaak realiteit en gaat de magie van hun verjaardag onopgemerkt voorbij. Jammer, want je verjaardag is de dag van het jaar dat het volledig om jou mag draaien. Het voorleesboek 'Vandaag is mijn vierdag' brengt daar verandering in.



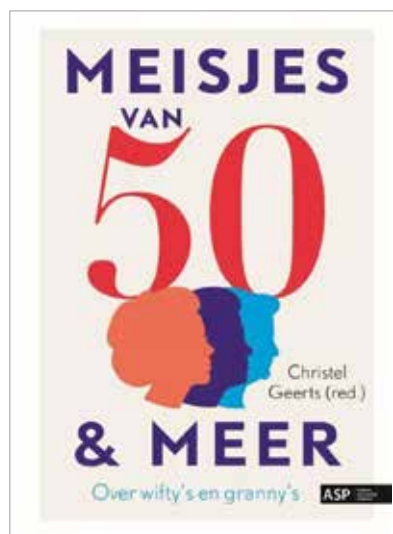
Met het voorleesboek kan je als familie of zorgverlener een originele toets geven aan de verjaardag van een persoon met dementie. Aan de hand van een chronologische opbouw, illustraties en eenvoudige tekst begeleidt het boek je door de hele dag. Tijdens het voorlezen zal de jarige telkens opnieuw op een positieve manier gestimuleerd worden tot communicatie en interactie. Met zintuiglijke stimuli wordt de jarige bovendien geprikkeld en verder bewustgemaakt van het verjaardagsgebeuren.

Om alles in goede banen te leiden, bevat dit boek ook een handleiding voor de voorlezer. Daarin staan nuttige tips om het verjaardagsverhaal persoonlijk te maken. Zo vormt het boek als het ware een brug tussen verhaal en realiteit, waarbij heel wat passages effectief uitgevoerd kunnen worden.

Robin Biets en Peggy Lavaerts zijn gespecialiseerde verpleegkundigen in de geriatrie. Met hun jarenlange expertise, enthousiasme en gedrevenheid zijn ze voortrekkers van diverse projecten binnen de ouderenzorg.

# Meisjes van 50 & meer

*Christel Geerts (red.)*



Hoe verouder je als vrouw? Maar ook, hoe verouder je als vrouw in een samenleving die gericht is op jeugdigheid en uiterlijk vertoon? Welke maatschappelijke barrières kom je tegen en welke plaats neem je in de samenleving in? Het boek van gerontologe Christel Geerts, in samenwerking met Zij-Kant, geeft meisjes van om en bij 50

jaar en meer een forum.

In drie familieportretten laten de auteurs drie generaties aan het woord, zijnde de kleindochters van ongeveer 50, de moeders en de grootmoeders. Meisjes van 50 en meer geeft een openhartige en wetenschappelijke inkijk in de wereld, hoofden, lichamen en gevoelens van vrouwen van 50-plus. De verhalen in de familieportretten illustreren het wetenschappelijke kader dat door de experts geboden wordt.

# Extra middelen psychologische hulp voor ouderen

In het kader van het actieplan 'Zorgen voor morgen' wil minister Wouter Beke de psychosociale gevolgen van de coronamaatregelen aanpakken. In een omzendbrief vraagt de minister de Centra voor Geestelijke Gezondheid (CGG) hun basiswerking uit te breiden. Daarvoor maakt de minister 4,8 miljoen euro vrij.

De focus ligt daarbij sterk op kinderen en jongeren, maar ook voor ouderen is er goed nieuws. Want de minister vraagt een deel van de middelen specifiek in te zetten voor ouderen met een psychische kwetsbaarheid.

## Wat denkt de Vlaamse Ouderenraad?

De Vlaamse Ouderenraad is verheugd dat de minister met verwijzing naar onze campagne Kopzorgen Verdienen Zorg actie onderneemt om psychische hulpverlening toegankelijker te maken voor ouderen. In tegenstelling tot jongeren is daarbij geen verdeelsleutel met oog op ouderen vastgelegd. We roepen CGG op om effectief gebruik te maken van deze middelen om de psychische hulp voor ouderen te versterken.

## Meer weten over het psychisch welzijn van ouderen?

Ontdek onze campagne Kopzorgen Verdienen Zorg op [www.kopzorgen.be](http://www.kopzorgen.be).





# Dossier: Kopzorgen verdienen zorg

>>>>>>>>

De diversiteit  
aan kopzorgen  
bij ouderen in  
beeld gebracht





# Psychologische zorg ook in woonzorgcentra een basisrecht

Naar aanleiding van de campagne Kopzorgen Verdienen Zorg van de Vlaamse Ouderenraad, namen we **Veerle Van Vlierberghe** onder de arm. Zij is ouderenpsycholoog, verbonden aan het Vlaamse project Eerstelijnspsychologische Functie Ouderen in Leuven. Samen hielden we de pen vast van een opiniestuk dat in De Morgen verscheen op 21 oktober 2020.

Nu de coronacijfers pijlsnel de hoogte ingaan, is het weer met een bang hart uitkijken naar de situatie in de woonzorgcentra. Zowel qua besmettingen, als qua impact op het welzijn van de bewoners. Toch mis ik het bredere debat. Al voor corona namen maar liefst 8 op de 10 bewoners antidepressiva, psychofarmaca of slaap- en kalmeermiddelen. We moeten het dringend hebben over een structurele aanpak van de psychische noden van ouderen in woonzorgcentra.

“Maar liefst 4 op 10 bewoners van woonzorgcentra nemen antidepressiva.”

### Miskende psychische problemen

“Nee, ik kom niet mee naar de activiteit. Ik voel me niet goed, mijn buik doet weer pijn. Ik ga wat rusten.” “Weet ge, als ik morgen niet zou wakker worden, zou ik dat eigenlijk niet eens zo erg vinden. Dan is het tenminste allemaal gedaan.” Wie deze woorden uit de mond van een tiener hoort, schiet waarschijnlijk meteen in actie. Want als iemand in de fleur van zijn leven zo’n uitspraken doet, moet er snel iets gebeuren. Gesprekken op school en met de ouders, psychologische hulp en mogelijk ondersteunende medicatie opstarten. Maar wat als deze uitspraken komen van een weduwe van 87 die in een woonzorgcentrum woont? Hoe reageer je dan? Waarschijnlijk zal je uitspraken doen als “Ach, kop op!”, “Allez, je moet toch eens buiten komen” of “t Zal wel over gaan”.

Met de kopzorgen of psychische problemen van ouderen gaan we anders om dan met die van jongere generaties. Nochtans blijkt uit de Nationale Gezondheidsenquête dat 1 op 10 van de 75-plussers aangeeft in het laatste jaar een depressie doorgemaakt te hebben. Dat cijfer ligt 40% hoger dan het gemiddelde voor de algemene bevolking.

En toch is de kans veel kleiner dat er voor deze vrouw psychologische hulp beschikbaar is. Amper 5% van de 75-plussers die met depressie kampen, krijgen psychologische ondersteuning. Terecht pleit de campagne ‘Kopzorgen verdienen zorg’ van de Vlaamse Ouderenraad dus voor meer aandacht voor het mentaal welzijn van ouderen, zowel thuis als in woonzorgcentra.

### Veel pilletjes, weinig therapie

Mogelijks zal de dame uit bovenstaande situatie wel antidepressiva voorgeschreven krijgen, of dient men haar bij

onrust een kalmeermiddel toe. Maar liefst 4 op 10 bewoners van woonzorgcentra nemen antidepressiva, en als we slaap- en kalmeermiddelen en andere psychofarmaca erbij rekenen, gaat het om 8 op 10 bewoners.

Een depressie bij ouderen is nochtans net zo goed behandelbaar met therapeutische interventies. Die zijn minstens even effectief als medicamenteuze ondersteuning. Bovendien geven ouderen bij bevraging aan psychotherapie te verkiezen boven medicatie.

En toch is een psychologische functie in een woonzorgcentrum nog steeds geen vanzelfsprekendheid. Uit een bevraging van het Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid - regio Vlaams-Brabant bij de Vlaams-Brabantse woonzorgcentra in 2019 blijkt dat slechts de helft van hen een psycholoog inschakelt.

In 1 woonzorgcentrum op de 2 kunnen bewoners dus niet rekenen op de hulp van een psycholoog of van iemand die door een psycholoog is opgeleid om hen te helpen met het verwerken van verlieservaringen en psychische problemen.

### Confronterende verlieservaringen

Die verlieservaringen mogen we niet onderschatten. Hoe warm de zorg en leefomgeving die het woonzorgcentrum biedt ook is, voor veel mensen blijft het een fase in hun leven waarop ze geconfronteerd worden met verlies. Niet meer op kunnen gaan en staan waar je wilt, niet langer in je vertrouwde huis en buurt wonen, rouwen om mensen die je dierbaar zijn, en geen perspectief meer op tal van gezonde, beloftevolle jaren om dromen in vervulling te doen gaan.

Verlieservaringen ombuigen in een verhaal van veerkracht en levenskwaliteit vergt heldenwerk. Eerst en vooral van bewoners zelf, en van iedereen om hen heen: familie, vrienden, en de zorgverleners die elke dag opnieuw het beste van zichzelf geven. Maar in veel gevallen vraagt die oefening eveneens professionele psychologische zorg.

“Haalt men psychologische hulp in huis, dan gaat dat ten koste van andere vormen van zorg.”

Die professionele begeleiding is niet enkel cruciaal voor bewoners. Ook zorgverleners en mantelzorgers maken moeilijke momenten door. Zij zijn ook gebaat bij een luisterend oor, of met begeleiding over hoe ze met bepaalde situaties en noden kunnen omgaan. Woonzorgcentra zijn

zelf alvast vragende partij: amper 1 op de 20 bevraagde woonzorgcentra denkt geen nood te hebben aan een psychologische functie.

Waar knelt dan het schoentje? De centra die niet samenwerken met een psycholoog, geven voornamelijk financiële redenen aan. De psycholoog hoort niet bij het 'verplichte basispersoneel', en dus komt er geen financiering voor hen. Bewoners nog meer doen betalen, is door de hoge prijzen ook geen optie.

Directies staan dus voor een moeilijke keuze. Haalt men psychologische hulp in huis, dan gaat dat ten koste van andere vormen van zorg, zoals een extra ergotherapeut of maatschappelijk werker, die minstens even belangrijk zijn.

**“Al te lang deden we die depressieve gevoelens af als een banaal ouderdomsverschijnsel waar we ons bij moeten neerleggen.**

### **De impact van corona**

De stijgende coronacijfers luiden opnieuw een moeilijke periode in, zeker voor de woonzorgcentra. Bewoners, mantelzorgers en zorgverleners verkeren er al maanden in een moeilijke situatie die allicht nog maanden zal aanhouden. Geen uitstapje om de batterijen op te laden, geen verzetje

in de cafetaria en geen knuffel van de (klein)kinderen. Het wordt terug zwaar. Dat is zeker.

Terecht zijn we bezorgd over de impact daarvan op bewoners. En terecht gaat er nu aandacht naar het welzijn en de veerkracht van de zorgverleners en mantelzorgers doorheen hun uitputtingsslag.

Tegelijk moeten we het ook over het structurele verhaal hebben. Want reeds lang voor de pandemie ons land aan deed, worstelden onnoemelijk veel ouderen met hun psychisch welzijn. En al te lang deden we die depressieve gevoelens af als een banaal ouderdomsverschijnsel waar we ons bij moeten neerleggen. Het wordt tijd dat we daar anders mee omgaan en ouderen de psychologische hulp bieden die ze verdienen. Worstelen met je welzijn mag op geen enkele leeftijd 'normaal' zijn.

De existentiële en psychologische noden van ouderen in een zware zorgsituatie vragen om meer dan goede basiszorg, en om meer dan een warm moment. Ze vragen om een doortastend beleid dat van psychologische zorg een basisrecht maakt. Op elke leeftijd, en in elke levensfase. Want ook hun kopzorgen verdienen zorg.



### **Meer informatie**

Surf naar [www.kopzorgen.be](http://www.kopzorgen.be)

**Veerle Van Vlierberghe en de Vlaamse Ouderenraad**



## Jean Paul Van Bendegem:

# "De miskenning van ouderen beïnvloedt hun zelfbeeld"

Sinds kort mag **Jean Paul Van Bendegem** (67) zichzelf deel van de groep ouderen noemen. En hoewel hij zich rot amuseert, merkt hij dat de maatschappij hem plots anders bekijkt. Hij schreef er het boek 'Wijs, Grijs en Puber' over. Naast vermaard wetenskapelijk en filosoof, leren we Van Bendegem nu ook kennen als voorvechter van een correcte beeldvorming van ouderen. Wij gingen voor onze Kopzorgen-campagne met hem in gesprek over de maatschappelijke kijk op ouder worden en de impact ervan op het psychisch welzijn van ouderen.



© Albert Heeffer

## Opstandige ouderen

### Hoe ervaart u het ouder worden?

"Niet alles gaat nog even vlot als enkele jaren geleden, maar ik heb zeker geen zware lichamelijke of mentale klachten. Wat mij vooral opvalt met het ouder worden, is dat mensen anders met mij omgaan. Dat begon eigenlijk al wanneer mijn pensioen in zicht kwam. De meerderheid van de vragen die mij gesteld werden net voor ik op pensioen ging, waren negatieve vragen. Heb je geen schrik voor het zwarte gat? Ga je je dagen nog kunnen vullen? Zal je nog wel mensen zien? Slechts enkelen zagen de positieve kanten of durfden mij een gelukzak noemen. Ik kreeg het gevoel dat de maatschappij mij een bepaald beeld van ouderen opdringt, een beeld waarmee ik mijzelf niet kan vereenzelvigen."

*“Wat mij vooral opvalt met het ouder worden, is dat mensen anders met mij omgaan.”*

### U heeft dus het gevoel dat u anders behandeld wordt met het ouder worden?

"Wat ik tot nu toe zelf heb meegeemaakt, valt uiteindelijk nog mee. Al waren er toch een paar situaties die mij versted deden staan. Het gaat dan vooral om situaties waarin men mij niet kent of herkent, wanneer mijn status van professor op rust totaal geen rol speelt. Ik merk dat ik dan behandeld word op de manier waarop men denkt ouderen te moeten behandelen. De eerste keer dat ik er echt mee geconfronteerd ben, was tijdens een treinrit van Gent naar Brussel. Voor dat traject gebruikte ik tot voor kort een abonnement. De gewoonte om een ticket te kopen zit er nog niet ingebakken en plots zat ik zonder geldig vervoersbewijs op de trein. Toen ik de situatie uitlegde aan de conducteur, was hij heel behulpzaam, maar hij ging ook luider

en trager spreken. Dat ontlokte bij mij een opstandig gevoel."

"Als je ouder wordt, kijken mensen naar jou alsof je niets meer kunt. Alsof een smartphone een instrument is waar je na je 50e verjaardag toch niets meer van begrijpt bijvoorbeeld. Sommigen nemen nog de tijd om je de nodige uitleg te geven, heel vriendelijk, dat wel, maar ze doen dat vaak op een uitermate kinderlijke wijze. Ze spreken mij betuttelend aan alsof ik terug 6 jaar ben en gebruiken om de haverklap verkleinwoordjes. Dergelijke situaties frustreren mij enorm. Net zoals ook pubers zich kwaad en onbegrepen kunnen voelen."

### Is het dat opstandige en gefrustreerde gevoel dat u inspireerde om de vergelijking te maken tussen ouderen en pubers in uw nieuwe boek?

"Ik zie meerdere parallellen. Net zoals de puberteit is ouder worden een bijzonder intense levensfase. In de eerste plaats lichamenlijk. Je bent terug meer met je lichaam bezig. Zoals ik al zei gaat niet alles nog even vlot. Niets onoverkomelijk, maar je moet die zaken wel een plaats geven. Ik heb bijvoorbeeld zo'n typische ouderdomskwaal, een vergrote prostaat. Dat heeft effecten op mijn plasgedrag. Maar ouder worden is voor mij ook intens in de zin dat ik meer weloverwogen keuzes maak. Gezien ik nog maar een beperkt aantal jaar voor mij heb, moet ik bewust selecteren over welke onderwerpen ik nog een boek wil publiceren of op welke vragen ik nog inga."

"Een andere parallel tussen ouderen en pubers, is het benieuwd uitkijken naar wat de toekomst zal brengen. Net zoals een puber nieuwsgierig is naar zijn toekomst als volwassene, ben ik nieuwsgierig naar hoe mijn leven er zal uitzien binnen een aantal jaar."

### Is ouder worden dan een soort tweede puberteit?

"Zo kun je het wel bekijken vind ik. De vergelijking gaat natuurlijk niet helemaal op. Er zijn belangrijke verschillen. Waar ik vooral op wou wijzen is dat de omgeving puberaal gedrag heel vaak ervaart als lastig en vervelend. Maar pubers worden nu eenmaal geconfronteerd met een aantal spanningen en daar willen ze uiting aan geven. Ook ouderen ervaren dergelijke spanningen. Waarom zouden zij daar geen uiting aan mogen geven? Ouderen hebben een stem, ze mogen die laten horen."

*“Ook ouderen ervaren spanningen. Waarom zouden zij daar geen uiting aan mogen geven? Ouderen hebben een stem, ze mogen die laten horen.”*

## De wijsheid van ouderen

### Kijkt de samenleving anders naar de tijd van puberen dan naar de tijd van ouderdom?

"Als ik het bruut samenvat, dan is er een periode voor de volwassenheid, de volwassenheid en dan een periode na de volwassenheid. Die periode na de volwassenheid wordt vaak niet als een volwaardige levensfase beschouwd. Men ziet het eerder als een uitloper van de volwassenheid. Of negatief bekeken, als een aftakingsfase. De derde levensfase lijkt een afhandelende fase te zijn, waarbij er langzaam meer en meer dingen uit je leven verdwijnen. Om het met een boutade te zeggen: meer van hetzelfde, maar wel steeds minder. Als je zo kijkt naar het ouder worden, dan beschouw je ouderen als bijzonder passieve wezens. Volgens die logica staan we klaar in de gang om met het vuilnis buiten gezet te worden."

### **U gaat niet akkoord met dat passieve beeld?**

"Dat beeld over ouderen klopt gewoonweg niet. Ik geef overal in Vlaanderen lezingen, vaak op vraag van organisaties die voornamelijk een ouder publiek aanspreken. Daardoor ben ik een bevoorrechte getuige van het actieve, bruisende leven van ouderen. Dat passieve beeld gaat ook volledig voorbij aan de bijdrage die ouderen leveren aan de samenleving. De oudere generaties bezitten heel wat wijsheid. Dat is een soort kennis die moeilijk op papier te zetten is. Het gaat om de kneepjes van het vak die je maar beheerst door ervaring op te doen."

### **Zijn ouderen zich zelf bewust van die kracht?**

"Ik denk het niet. Daarom was het voor mij ook zo belangrijk om het boek te schrijven. Ik ben natuurlijk niet tegen wetenschappelijke kennis. Enkel wil ik er op wijzen dat er verschillende vormen van kennis bestaan. Mijn overtuiging is dat we door een samenspel van die verschillende soorten kennis tot betere oplossingen kunnen komen. En vermits die wijsheid bij uitstek bij ouderen te vinden is, moeten we de rol die ons toebehoort kunnen opnemen. Laat ons meedraaien in de maatschappij en luister naar ons."

**“De derde levensfase lijkt een afhandelende fase te zijn, waarbij er langzaam meer en meer dingen uit je leven verdwijnen.**

### **Is er momenteel dan helemaal geen rol weggelegd voor ouderen in de samenleving?**

"Toch wel, ouderen spelen een grotere rol dan je misschien zou denken. Je kan dat makkelijk in kaart brengen met een klein gedachte-experiment: bedenk eens hoe de maatschappij er zou uitzien moesten er geen ouderen zijn, moesten zij geen enkele rol vervullen in onze samenleving? Dan besef je al snel dat ouderen onmisbaar zijn. Alleen wordt hun inzet vaak over het hoofd gezien."

### **Waarom ben ik hier nog?**

#### **Heeft dit een impact op het psychisch welzijn van ouderen?**

"Ik ben ervan overtuigd dat de miskennis van de rol van ouderen het zelfbeeld van ouderen enorm kan beïnvloeden. Ik kan mij voorstellen dat de gedachte 'waarom ben ik hier nog?' welig tiert in de hoofden van veel ouderen. Je vraagt je of je geen last bent voor anderen. En je moet al een heel sterk zelfbeeld hebben om die twijfels naast je neer te kunnen leggen. Want de vraag 'heb ik nog een rol te spelen, of

ben ik uitgespeeld?' voedt negatieve ideeën en heeft vanzelfsprekend een grote impact op je psychisch welzijn. Het is dringend tijd dat we stilstaan bij hoe we tegen de rol van ouderen aankijken. Zijn ouderen een last, een kostenpost, een overbodigheid zelfs? Of hebben ouderen een volwaardige plaats in onze samenleving?"

**“Het is dringend tijd dat we stilstaan bij hoe we tegen de rol van ouderen aankijken.**

### **De geringe beleidsaandacht voor het mentaal welzijn van ouderen . Kan die volgens u verklaard worden door die heersende negatieve kijk op ouderen?**

"Dat denk ik wel. Een vorm van erkenning is een beleid dat rekening met jou houdt. Dat betekent op zijn minst dat men erkent dat je er bent. Zeker wat ouderen in de woonzorgcentra betreft, is dat problematisch. Ik vrees dat voor een deel van de maatschappij een verhuis naar het woonzorgcentrum gelijkstaat aan een soort verbanning. Mensen worden letterlijk uit de maatschappij verwijderd. De boodschap lijkt te zijn: jij zal niet meer deelnemen aan het leven."

### **Uw betoog geeft mij de indruk dat we het omgaan met ouderen verleerd zijn.**

"In zekere zin wel, ja. Op Wikihow vond ik een Engelstalige handleiding waarin uitgelegd wordt hoe je een gesprek kunt aankopen met ouderen. Een passage uit die handleiding vind ik tegelijkertijd hilarisch en dramatisch: 'De beste strategie is om ze te behandelen als gewone mensen.' Weet je waarom? Omdat we dat zijn natuurlijk."

### **Meer weten over Kopzorgen Verdienen Zorg?**

Surf naar [www.kopzorgen.be](http://www.kopzorgen.be)

### **Justine Rooze**

Stafmedewerker ouderenzorg



Marie-Ange (73):

## “Je partner verliezen wordt als normaler gezien naarmate je ouder wordt”

© Lien Arits

Je partner verliezen op latere leeftijd, het overkwam Marie-Ange (73) vorig jaar. Na de dood van haar man Eric, waarmee ze 50 jaar getrouwd was, gaat ze door een enorm verdriet. Ze mist hem nog elke dag, maar door contact met lotgenoten slaagt ze er in om de draad beetje bij beetje terug op te pikken.

Wij gingen voor Kopzorgen Verdienen Zorg met haar in gesprek over rouw, over de steun van haar omgeving en over de kentjesdagen.

### Een tsunami van verdriet

**Marie-Ange, Eric en jij waren 50 jaar getrouwd. Begin je je dan stilletjesaan voor te bereiden op een leven alleen?**

“Ik heb altijd gedacht dat we onsterfelijk waren. Nooit heb ik rekening gehouden met het idee mijn partner te verliezen of het leven niet meer samen te beleven. Zelfs toen hij al ernstig ziek was, aanvaardde ik niet dat Eric dood zou gaan. Met mijn verstand besepte ik ergens wel dat het er niet goed uitzag, maar toch kon ik niet geloven dat hij zou vertrekken. Zijn dood kwam dus onverwacht voor mij, het was echt een shock. Als ik er nu aan terugdenk, zie ik pas dat hij mij op het einde signalen gaf, dat het niet meer ging. Die heb ik toen niet gezien. Ik heb geen afscheid genomen van hem. Daar voel ik mij ongelooflijk schuldig over.”

**En als het moment dan toch daar is, als je plots alleen komt te staan, hoe ga je daar dan mee om?**

“In het begin ben je verdoofd. Het is alsof je onder een stomp leeft. Het leven rondom jou gaat verder, maar jij staat stil. Een heel vreemd gevoel. Er zijn zo veel praktische dingen die je in orde moet brengen. Het



overlijdensbericht moet de deur uit, de dienst moet geregeld worden, ... Gelukkig was ik goed omringd. Zeker mijn kinderen waren een enorme steun. Ik weet niet hoe ik het anders klaargespeeld had."

**“ In het begin ben je verdoofd. Het is alsof je onder een stolp leeft. Het leven rondom jou gaat verder, maar jij staat stil.**

"Toen de verdoving was uitgewerkt, kwam het immense verdriet. Ook vandaag nog kan het verdriet als een tsunami op mij afkomen. Ik denk, of ik hoop, dat de scherpste van mijn verdriet na verloop van tijd zal afnemen. Dat moet wel, want dit mag niet blijven duren. Dat is niet leefbaar."

### **Denk je dat het anders is om je partner op jonge of op oudere leeftijd te verliezen?**

"Hoe ouder je wordt, hoe meer het als normaal beschouwd wordt dat je je partner verliest. Alsof het iets is dat je zomaar moet kunnen aanvaarden en plaatsnemen. Maar je partner verliezen doet op elke leeftijd immens veel pijn. Bovendien heb je als oudere geen job meer waarop je kunt terugvallen. Ook de kinderen zijn het huis uit. Daardoor is het voor mij elke dag opnieuw zoeken naar een goede reden om uit bed te komen."

### **Een nieuwe identiteit**

#### **Wat is het grootste verschil, nu Eric er niet meer is?**

"Wat heel confronterend is, is dat mijn status veranderd is door het verliezen van mijn partner. 50 jaar lang waren we een koppel. Onze namen werden in één adem genoemd, het was altijd Marie-Ange en Eric. Nu ben ik weduwe. Zijn dood dwingt mij om in de spiegel te kijken en mij af te vragen wie ik ben zonder hem. Het is alsof de helft van mij geamputeerd werd en dat ik terug heel moet worden. Dat ik geen contact meer heb met hem, vind ik het ergste. 50 jaar lang hebben we samen geleefd en ons leven op elkaar afgestemd. Eric is nu mijn innerlijke coach. Als ik een beslissing moet nemen, stel ik mezelf de vraag 'Wat zou Eric doen?'"

**“ Als je ouder bent, moet je het zomaar kunnen aanvaarden en plaatsnemen dat je je partner verliest.**

### **Hoe gaat je omgeving ermee om?**

"Ik merk dat mensen niet altijd goed weten of ze wel over Eric mogen praten. Ze durven het gesprek niet goed aangaan. Maar ik heb af en toe nood om over hem te praten, en dat is niet altijd met verdriet. Soms hoor ik anekdotes die mij echt kunnen verwarmen. En als ik emotioneel word, dan

gaat dat ook wel weer over. Eigenlijk is het enige wat iemand kan doen, actief luisteren. Ik weet dat mensen mij geen raad kunnen geven, dat vraag ik ook niet. Mij gewoon laten zijn, en luisteren, dat is genoeg."

"In het begin word je overal uitgenodigd. Ik werd overal op de koffie gevraagd. Na een tijdje vervallen mensen meer en meer in 'We zullen dan eens afspreken' of 'Je moet maar eens binnenspringen.' Daar komt uiteindelijk meestal niets van in huis. Maar meer en meer durf ik toch op die uitnodigingen ingaan. Dan stel ik meteen een datum voor. Mensen zijn best genereus. Ze willen graag iets voor je doen, ze weten alleen niet hoe.

**“ Mensen zijn best genereus. Ze willen graag iets voor je doen, ze weten alleen niet hoe.**

### **En je kinderen? Hoe benaderen ze jou?**

"Mijn kinderen gaan ook door een moeilijk rouwproces. Ik merk dat zij anders staan ten opzichte van mij sinds het overlijden van Eric. Ze zijn overbezorgd en willen zoveel mogelijk nabij zijn. Ze bedoelen het natuurlijk heel goed, maar ik wil niet dat ze elk weekend rekening moeten houden met mij. Toen hun vader er nog was, vroegen ze ook niet naar onze weekendplannen. We waren jonge, actieve zeventigers met een eigen leven. Hun grote liefde en dankbaarheid ten opzichte van hun vader en mij, geven me veerkracht. Ik voel me gedragen door hun liefde."

### **Steun van lotgenoten**

#### **Heb je professionele hulp gezocht in je rouwproces?**

"Ik ben via via bij Contempo terechtgekomen. Enkele mensen in mijn omgeving hadden mij aangeraden om eens deel te nemen aan een bijeenkomst. Ik dacht 'baat het niet, dan schaadt het niet' en heb mij ingeschreven voor een rouwzorgtraject. Dat was echt een openbaring. Ik heb er zo veel geleerd. Pas op, in het begin is het heel zwaar. Al dat groot verdriet bijeen, dat was bijna ondraaglijk. Maar na elke bijeenkomst voel je dat iedereen een beetje lichter is. Mensen die hun partner verliezen, kunnen het daar eens zeggen. Ze zijn het een beetje kwijt. Soms heb ik ook een heel dankbaar gevoel na een bijeenkomst. Ik heb tenslotte wel 50 jaar met mijn man mogen samenleven."

### **Is het een grote hulp om met mensen te praten die hetzelfde meegemaakt hebben?**

"Bij Contempo heb ik geleerd dat het normaal is dat ik nog steeds veel verdriet heb. Moest Contempo er niet zijn, was ik nu ongetwijfeld aan het panikeren: 'Eric is intussen toch al een jaar overleden: zou mijn verdriet niet minder moeten zijn, zou ik niet verder moeten staan in mijn rouwproces, ...?' Door bij Contempo met mensen te praten die hetzelfde meegemaakt hebben, besef ik dat ik niet abnormaal ben.

Dat is een hele opluchting. Ook mijn schuldgevoel is er al ter sprake gekomen. Dankzij de gesprekken begin ik te beseffen, dat alles wat ik voor hem deed uit liefde was. Om hem te beschermen, maar ook om mijzelf te beschermen."

*“Ik heb mij ingeschreven voor een rouwzorgtraject. Dat was echt een openbaring. Ik heb er zo veel geleerd.*

### **Af en toe een dekentjesdag**

**Wordt er enkel gepraat over het verliezen van een partner in de groep van Contempo? Of doen jullie ook andere dingen samen?**

"Je krijgt er ook handvaten aangereikt die helpen om met het verdriet om te gaan. Het leven dag per dag nemen bijvoorbeeld. Te ver vooruit kijken, daar word ik enkel moedeloos van. Wat ook helpt, is structuur. Ik probeer altijd iets te plannen voor de volgende dag. Ik doe yoga, volg Spaanse les, ga om boodschappen, maak een tochtje met mijn elektrische fiets, ... Zo ben ik eens buiten en heb ik wat sociaal contact. Door de coronacrisis viel dat natuurlijk allemaal weg. Dat was een enorme klap. Ik had het gevoel dat ik weer helemaal verloren liep."

"Ik heb gelukkig ook een vriendin leren kennen bij Contempo. We zien elkaar ook los van het traject. Aan haar mag ik wel tien keer hetzelfde zeggen. En zij aan mij. Als we bij elkaar zijn, is het geen probleem om in herhaling te vallen en mogen we praten over de dingen waar we mee zitten. dat doet echt deugd."

*“Het is niet gemakkelijk om altijd opnieuw de kracht te vinden om op te staan. Maar er zijn tegenwoordig meer goede dagen dan slechte. Dat geeft hoop.*

### **Hoe kijk je nu naar je toekomst?**

"Ik weet nu dat het oké is om af en toe eens een dekentjesdag te hebben. Zo een dag dat het echt niet gaat en dat je de energie niet hebt om zelfs maar de telefoon op te nemen. Op zo'n dag mag je in een dekentje nestelen. Maar de volgende dag, moet je weer doorgaan. Het is niet gemakkelijk om altijd opnieuw de kracht te vinden om op te staan. Maar tegenwoordig zijn er toch al meer goede dagen dan slechte. Dat geeft hoop."

## **Doe jij mee met Tournée Minérale?**

Elk jaar kiest één op vijf volwassenen ervoor om samen 1 maand geen alcohol te drinken. Dit jaar roepen de Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD) en De Druglijn opnieuw op om deel te nemen aan Tournée Minérale. Meer dan ooit belangrijk, want tijdens de lockdown dronk 21% van de Vlamingen meer alcohol dan gewoonlijk.

Dit jaar focust de campagne zich op het thuisdrinken. Hoe snel nemen we tijdens een gezellige avond een glas alcohol? Februari is de perfecte maand om hier even bij stil te staan en te kijken hoe het anders kan.



### **Doe mee**

Surf naar [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) en ontdek de voordelen van minder alcohol en verschillende recepten voor leukere alcoholvrije drankjes.



# Agenda

Door de coronacrisis zijn er heel wat evenementen afgelast of uitgesteld.

Door die onzekerheid is deze agenda leeg.

**We houden je op de hoogte.**

De Vlaamse Ouderenraad wenst al haar lezers het allerbeste in deze vreemde tijd. Wij volgen de coronacrisis op de voet en houden je op de hoogte via [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be).

Zorg goed voor jezelf en je omgeving!

De medewerkers van de Vlaamse Ouderenraad

## actueel

### je vaste afspraak met informatie voor en door ouderen

Al meer dan 10 jaar houden we onze lezers 4 maal per jaar op de hoogte van de initiatieven van de Vlaamse Ouderenraad, relevant beleidsnieuws, de Ouderenweek en andere campagnes rond ouderen, inspirerende projecten voor en door ouderen, onderzoek en meer.

### Neem vandaag nog een abonnement

Laat je gegevens achter op [www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad](http://www.vlaamse-ouderenraad.be/informatieblad) of bel naar 02 209 34 56.

Je kan eender wanneer een abonnement starten. Per jaar betaal je slechts 7 euro.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER  
Nils Vandenweghe

REDACTIE  
Nils Vandenweghe, Veerle Quiryne, Justine Rooze

LAY-OUT  
Eveline Soors

DRUK  
Drukkerij Buroform



**vlaamse  
OUDERENRAAD**



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

Vlaamse Ouderenraad vzw  
Broekstraat 49-53  
1000 Brussel

02 209 34 51  
[info@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:info@vlaamse-ouderenraad.be)

[www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)