

# actueel

Ken jij de  
**Toegankelijk-  
heidswijzer**  
al?

Te weinig budget om energiefacturen te betalen

**"Mensen passen  
strategieën toe  
om te overleven"**



Cover: Pexels

- 3 **"Nieuwe mogelijkheden, maar ook nieuwe uitdagingen"**
- 4 **"Een te laag inkomen zorgt voor schade op zowel individueel als maatschappelijk niveau"**
- 8 **Digitaal inclusieve wijk**
- 11 Een **nieuw** en uniform **systeem voor sociale huur**
- 14 **"Overheden moeten samen met ouderen streven naar verandering"**
- 16 **Eerste Labo Ouderenbeleid**
- 18 Vlaamse Ouderenraad laat **psychisch welzijn van ouderen** niet los
- 20 De **toegankelijkheid van publieke ruimtes** onder de loep
- 25 **Een gezonde gemeente**
- 28 **Virtuele spelletjes** spelen om te blijven bewegen?
- 30 **"Omgaan met een naaste die anders wordt, is al een stukje omgaan met verlies"**
- 34 Hoe scoort jouw project op de **meetladder diversiteit?**



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



## "Nieuwe mogelijkheden, maar ook nieuwe uitdagingen"



**Jul Geeroms**  
Voorzitter

“ *Samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen.* ”

Ouder worden en met pensioen gaan, is voor veel mensen de start van een mooie levensfase. Een periode met nieuwe mogelijkheden, denk maar aan de geboorte van kleinkinderen en de tijd die vrijkomt voor reizen, vrijwilligerswerk of andere dingen die je altijd al wou doen. Al is deze fase niet continu of voor iedereen rooskleurig. Gaandeweg kunnen zich kantelmomenten en verlieservaringen voordoen. Die tegenslagen kunnen psychisch zwaar worden, zeker als ze zich opstapelen.

Het valt op dat verlieservaringen op latere leeftijd vaak anders bekeken worden. Is je partner verliezen op oudere leeftijd dan minder erg dan op jonge leeftijd? Is er minder ondersteuning nodig om een verlieservaring te verwerken, simpelweg omdat die bij het ouder worden hoort? Die twee maten en gewichten, dat 'age-isme' of 'grijsisme', tekent hoe we vaak onbewust omgaan met het psychisch welzijn van ouderen. Ten onrechte. Iedere oudere, gezond of kwetsbaar, verbonden of alleen, mantelzorg of grootouder, moet zich gehoord, gezien en gesteund voelen wanneer nodig. Daar kunnen we allemaal toe bijdragen.

“Samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen.”

Maar met z'n allen het negatieve beeld over ouderen de wereld uithelpen, is niet de enige oplossing. Dat moet hand in hand gaan met het stimuleren van vereniging, het ontwikkelen van toegankelijke en uitnodigende buurten en het aanbieden van kwaliteitsvolle woonoplossingen. Daar ligt een rol voor onze beleidsmakers. Op die manier kunnen zij hefboomen creëren voor die kantelmomenten.

Ook in de zorg kan men die verbindende kaart trekken. 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' mag hier gerust als leuze klinken. Want warme en toegankelijke zorg is een derde cruciaal element om kopzorgen van ouderen te tackelen, zowel in woonzorgcentra als bij ouderen thuis. Dat het minder goed gaat met iemand, kan zo veel sneller opgepikt worden. En ouderen en hun verzorgers gaan daardoor ongetwijfeld sneller met elkaar in gesprek.

Het mag duidelijk zijn: samen kunnen we zorgen voor een samenleving waarin kopzorgen van ouderen de zorg krijgen die ze verdienen. Maar dan moeten beleidsmakers, professionals én burgers die nieuwe weg durven in te slaan. Alleen zo kunnen ouderen sterker terugveren na een tegenslag.

*Deze opinie verscheen op 22 december 2021 in de 50+ bijlage van De Standaard.*

# “Een te laag inkomen zorgt voor schade op zowel individueel als maatschappelijk niveau”

De energieprijzen blijven stijgen, en gas- en elektriciteitsfacturen schieten bijgevolg de hoogte in. Een gemiddeld gezin betaalt vandaag jaarlijks 1 319 euro aan elektriciteit of 2 709 euro aan aardgas. Voor sommige gezinnen is die factuur een grote hap uit hun budget. Is dat wel nog verantwoord? De Vlaamse Ouderenraad legde zijn oor te luisteren bij **Bérénice Storms**. Als onderzoekscoördinator bij het Centrum voor budgetadvies en -onderzoek van Thomas More (CEBUD) berekent zij elk jaar de referentiebudgetten. Die bepalen welk inkomen nodig is om te participeren aan de samenleving.



Interview: L.B. & M.S., Foto: © Joris Caesar

## Hoe hoog mag de energiekostprijs maximaal zijn voor een gezin?

Storms: “Of een bepaald bedrag wel of niet verantwoord is voor een gezin, hangt van meerdere factoren af. Het is bijvoorbeeld belangrijk om te weten welke andere noodzakelijke kosten dat gezin heeft. Ook het gezinsinkomen is hierbij van belang. Wanneer gezinsinkomens onvoldoende hoog zijn, kan dat leiden tot energiearmoede, waterarmoede, voedselarmoede, menstruatierarmoede en noem maar op. Maar over het algemeen zijn percentages van 10% of meer van het gezinsinkomen voor energiekosten te hoog voor gezinnen met een beperkt inkomen. We spreken dan vooral over ouderen, niet-werkende gezinnen op beroepsactieve leeftijd en werkende eenverdienersgezinnen zoals alleenstaanden en eenoudergezinnen.”

“Naast het budget, speelt ook het energieverbruik van een gezin een belangrijke rol. Ook dat hangt af van verschillende factoren. Hoe groot is de woning van het gezin? Hoe goed is de woning geïsoleerd? Heeft het huis zonnepanelen of een warmtepomp? Hoeveel verbruiken de toestellen in de woning? Enzovoort. Ook het klimaat, de gezinsomvang en de gezinssamenstelling zijn daarbij van belang. En sommige gezinnen leven uit zichzelf al wat zuiniger dan andere.”

## Je sprak over minimuminkomens. Wanneer is een minimuminkomen onvoldoende?

Storms: “Met CEBUD berekenen we elk jaar wat gezinnen minimaal nodig hebben om volwaardig te kunnen deelnemen aan de samenleving. Op basis daarvan maken we

referentiebudgetten op. Zo'n referentiebudget geeft aan welk inkomen een gezin of alleenstaande minimaal nodig heeft. Daarbij kijken we zowel naar sociale als naar fysieke behoeften. Voeding, huisvesting, veiligheid, kleding, persoonlijke verzorging en gezondheidszorg, een veilige kindertijd, mobiliteit, sociale relaties, rust en ontspanning zijn allemaal zaken die bij onze analyse onder de loep worden genomen. We gaan er bij de analyse ook vanuit dat de gezinnen in een goede gezondheid verkeren, geen eigen wagen nodig hebben en over voldoende vaardigheden beschikken om bijvoorbeeld prijzen te vergelijken. Op die manier berekenen we echt een ondergrens.”

“In de realiteit zijn die voorwaarden vaak niet vervuld. Veel gezinnen hebben bijvoorbeeld wel ziekte- of zorgkosten. Om rekening te houden met individuele leefsituaties en op maat van cliënten te werken, kunnen OCMW's gebruikmaken van de onlinetool REMI. Wanneer iemand wel gezondheidskosten heeft, of bijvoorbeeld wel een auto nodig heeft om zich te verplaatsen, zal het referentiebudget voor die persoon hoger liggen.”

“De minimuminkomens uit de sociale bijstand en sociale zekerheid zijn voor private huurders op dit moment onvoldoende om menswaardig te kunnen leven.”

“De referentiebudgetten worden telkens opgesteld in de maand juni. In 2021 was het referentiebudget voor een gepensioneerd koppel dat leeft in een sociale woning bijvoorbeeld 1 622 euro, en 1 786 euro voor een koppel op de private huurmarkt. De energiekost nam in juni 6% van het budget in beslag. De energiekosten zijn sindsdien gestegen met 98% en nemen nu 10% van het referentiebudget in beslag bij een gepensioneerd koppel. We kunnen dus zeker spreken over een problematische stijging.”

**Zijn op basis van de referentiebudgetten de huidige minimuminkomens voldoende voor mensen die een huis huren op de private markt?**

Storms: “Nee, de minimuminkomens uit de sociale bijstand en sociale zekerheid zijn voor die gezinnen op dit moment onvoldoende om menswaardig te kunnen leven. Wanneer je de Inkomensgarantie voor Ouderen bijvoorbeeld vergelijkt met het referentiebudget, bedraagt de IGO slechts 87% van het referentiebudget voor een alleenstaande, en slechts 88% voor een koppel. Dat is respectievelijk 13% en 12% te weinig om alle noodzakelijke aankopen te kunnen betalen. Ook het minimumpensioen bedraagt voor een alleenstaande slechts 96% van het referentiebudget, en voor een koppel slechts 90%. En ook het leefloon, de minimuminvaliditeitsuitkering en de minimumwerkloosheidsuitkering zijn te laag.”

“Wanneer mensen langdurig niet kunnen rondkomen, zullen ze overlevingsstrategieën beginnen toe te passen. Gepensioneerden die hun huis niet kunnen verwarmen, gaan er dan bijvoorbeeld voor kiezen om slechts één ruimte goed te verwarmen. Of ze verwarmen hun woning te weinig, wat gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Andere mensen vereenzamen. Zij kiezen ervoor om hun sociaal netwerk te verkleinen, want hobby's beoefenen of op restaurant gaan kost geld. Wat dan weer

als gevolg heeft dat die mensen op termijn soms psychische problemen krijgen en hulp moeten zoeken. En dat brengt dan weer gezondheidskosten met zich mee. Een te laag inkomen zorgt dus voor schade op zowel individueel als maatschappelijk niveau.”

“Wanneer mensen langdurig niet kunnen rondkomen, zullen ze overlevingsstrategieën beginnen toe te passen.”

**En wat met mensen die een sociale woning hebben?**


Storms: “Bij gezinnen die een huis huren op de sociale huisvestingsmarkt, is het referentiebudget dat ze nodig hebben om rond te komen lager dan bij gezinnen op de private markt.

Hun minimuminkomen blijft wel hetzelfde, waardoor ze nipt rondkomen. Zo ligt de IGO bijvoorbeeld 16% boven het referentiebudget voor een alleenstaande, en 1% boven dat voor een koppel. Het minimumpensioen voor een alleenstaande ligt 29% boven het referentiebudget, en voor een koppel 2%. Maar ook die gegevens moeten we met een korreltje zout nemen. We houden hier bijvoorbeeld geen rekening met het feit dat mensen een auto nodig kunnen hebben om voldoende mobiel te zijn. En ook gezondheidskosten zijn hier niet bijgerekend.”


“Veel gezinnen die recht hebben op een sociale woning, moeten bovendien noodgedwongen een private woning huren, aangezien de wachtlijsten voor sociale woningen gigantisch zijn. Eind 2020 waren er bijna 170 000 kandidaat-huurders. Gezinnen die al vier jaar ononderbroken op de wachtlijst staan, kunnen wel een beroep doen op een huurpremie.”

### REFERENTIEBUDGETTEN


minimum inkomen nodig om maatschappelijk te participeren




private huisvesting




sociale huisvesting




€ 1038




€ 1372




€ 1027




€ 1359






€ 1622



€ 1786



**Voorbeelden van referentiebudgetten voor maatschappelijke participatie**

Maandbedragen juni 2021

© CEBUD



Marie-Christine (59) ziet haar energierekening zienderogen stijgen. Tot voor kort was ze halftijds aan het werk als poetsvrouw bij het OCMW in Brugge, maar recent besliste ze om weer voltijds te werken. Anders kan ze haar rekeningen niet betalen.



"Mijn 62-jarige echtgenoot is sinds twee jaar gepensioneerd. Normaal gezien ga ik binnen vijf jaar met pensioen. Maar omdat ik mij zorgen maak over onze rekeningen, kan ik daar niet naar verlangen. Hoewel onze twee kinderen niet meer thuis wonen, blijven onze kosten toch stijgen. Ik gok dat zo'n 30% van ons inkomen naar onze energiefactuur gaat. We hebben een tijdje geleden geïnvesteerd in zonnepanelen om onze energiekost te verlagen, maar voorlopig hebben we er nog geen winst uit gehaald. Ik hoop dat dat op lange termijn wel verandert."

"Om onze kosten te drukken, gebruiken we momenteel een kleine verwarming op petroleum. Maar als het vriest, zal de petroleumkachel niet voldoende zijn om onze woning mee te verwarmen. Omdat elke dag kou lijden niet gezond is, zullen we binnenkort toch onze centrale verwarming moeten gebruiken. Met als gevolg dat de energiefactuur weer drastisch de hoogte in zal gaan."

"Dat ik niet de enige ben met geldzorgen, troost mij wel. Ons gezin kan rekenen op twee inkomens: mijn loon én het pensioen van mijn man. Maar er zijn ook mensen die alleenstaand zijn, en de zware energiekost in hun eentje moeten betalen. En sommige alleenstaanden hebben thuiswonende kinderen. Voor hen is de stijgende energiekost een nog grotere ramp."

### **Worden ouderen door de stijgende energiekostprijs meer benadeeld dan andere leeftijdsgroepen?**

Storms: "Voor een gemiddeld gezin op oudere leeftijd wegen de energiekosten inderdaad zwaarder door dan bij een gemiddeld gezin op actieve leeftijd. Ouderen zijn vaker thuis omdat ze niet meer beroepsactief zijn. Daardoor liggen hun energiekosten hoger. De gevoelstemperatuur bij ouderen ligt in de winter ook lager dan bij personen op jongere leeftijd, wat wil zeggen dat ouderen het vaak sneller koud zullen hebben. En ze wonen dikwijls in oudere woningen die meestal minder goed geïsoleerd zijn en dus meer verbruiken."

### **Sommige mensen hebben recht op een sociaal tarief voor elektriciteit en aardgas. Wat is het verschil met een commercieel tarief?**

Storms: "Mensen die al bepaalde uitkeringen of tegemoetkomingen krijgen, zoals een leefloon of IGO, hebben recht op een verlaagd tarief voor elektriciteit en aardgas. Dat wordt het sociaal tarief genoemd."

Een gemiddeld gezin dat recht heeft op een sociaal tarief, betaalt vandaag 796 euro per jaar voor elektriciteit en 638 euro voor aardgas. Dat is zo'n 216 euro per maand minder dan een gemiddeld gezin dat het commercieel tarief betaalt."

*“De drempel om hulp te vragen aan OCMW's is voor veel gezinnen nog steeds groot.”*

"Eind 2020 besliste de federale regering om het sociaal tarief tijdelijk uit te breiden, zodat er meer gezinnen onder dat tarief vallen. Tot maart 2022 hebben zo'n 2 miljoen Belgen recht op het sociaal tarief. Wie van een sociaal tarief geniet, heeft ook recht op een eenmalige winterkorting van 80 euro. Ik pleit ervoor dat de regering die uitbreiding blijvend verlengt, en dat dit niet eindigt in maart. Helaas helpt die

uitbreiding niet alle gezinnen met een laag inkomen, aangezien enkel gezinnen met een verhoogde tegemoetkoming een sociaal tarief genieten. Maar ook voor sommige gezinnen die geen recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, is het inkomen onvoldoende hoog."

### **Wat met de gezinnen die geen recht hebben op een sociaal tarief, maar wel moeilijkheden ondervinden bij het betalen van de energiefactuur?**

Storms: "OCMW's kennen financiële steun toe aan gezinnen die niet meer in staat zijn om hun rekeningen voor gas en elektriciteit te betalen. Ze doen ook aan budgetbegeleiding bij personen die moeilijkheden hebben om hun energiefactuur na te komen. OCMW's krijgen daarvoor een bedrag toegekend vanuit het fonds voor gas en elektriciteit. Maar de toelagen vanuit het fonds zijn onvoldoende om alle gezinnen met financiële moeilijkheden te ondersteunen. Bovendien is de drempel om hulp te vragen aan OCMW's voor veel gezinnen nog steeds groot."

**Frankrijk geeft de gezinnen met de allerlaagste inkomens een energiecheque van 150 euro. Denk je dat ook België met zo'n cheque kan werken?**

Storms: "Alle hulp voor gezinnen met een structureel te laag inkomen is welkom. Die energiecheque is dus zeker een mooi voorbeeld om de armoede van gezinnen te verzachten. Maar zo'n eenmalige uitkering helpt de gezinnen niet structureel vooruit. Bovendien wordt de cheque niet automatisch toegekend. Ze moeten er zelf naar vragen. Dat zorgt ervoor dat velen van hen er geen gebruik van maken."

"Een structurele verhoging van de minimuminkomens of een structurele vermindering van de noodzakelijke kosten

zijn sowieso een betere optie. Beide opties nemen de gevolgen van het moeten leven met een te laag inkomen weg, in plaats van het tijdelijk te verhelpen. Want het langdurig moeten rondkomen met een te laag inkomen, zorgt hoe dan ook voor veel individuele en maatschappelijke schade."



Weet jij of je al dan niet recht hebt op een sociaal tarief? Via <https://economie.fgov.be> kan je dat met behulp van een vragenlijst makkelijk controleren.



## Energiecontracten vergelijken is makkelijker met vernieuwde V-test

De stijgende energieprijzen doen het belang van een goed energiecontract toenemen. Via de V-test kan je nagaan welk energiecontract het meest voordelig is voor jouw woonsituatie. De Vlaamse Energieregulator VREG deed recent enkele aanpassingen, waardoor de test nu gebruiksvriendelijker en beter afgestemd is op je persoonlijke behoeften.



Zelf eens proberen? De V-test vind je op <https://vtest.vreg.be>.



# Digitale kansen voor elke burger

## Digitaal Inclusieve Wijk

Tekst: L.B. & M.S. Foto: © Laurane Berkeim

Als stad inzetten op e-inclusie, zodat alle inwoners betrokken worden bij het digitale verhaal? Het kan. Gent, Antwerpen en Kortrijk werkten twee jaar lang samen aan 'Digitaal Inclusieve Wijk'. Een project waarbij alle drie de steden samen uitdachten wat er nodig is in een buurt om voor iedereen digitale kansen te creëren. Het resultaat leidde tot een toolbox vol methodieken, waar andere steden en gemeenten nu mee aan de slag kunnen.

Toen de Koning Boudewijnstichting twee jaar geleden een oproep deed om projecten te financieren die inzetten op het wegwerken van de digitale kloof, reageerden de steden Gent, Antwerpen en Kortrijk meteen enthousiast. Alle drie de steden hadden al een e-inclusiewerking lopen, en enkele keren per jaar kwamen ze elkaar tegen op studiedagen of uitwisselingsmomenten. "De handen in elkaar slaan om na te denken over initiatieven die op wijkniveau ingezet kunnen worden, leek ons meteen een fijn idee", vertelt **Karen Vos**, projectleider e-inclusie in Gent.

### Bundeling van methodieken

Het doel van de samenwerking? "Van elkaar leren en op wijkniveau bepaalde initiatieven uitproberen, en onze ervaringen en de goede praktijken met andere organisaties delen", licht Vos toe. "Door de coronacrisis kreeg ons project meer aandacht dan verwacht. En de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG) en Mediawijs beslisten om mee op de kar te springen, waardoor we genoeg budget hadden om naast een online pagina ook een fysieke toolbox te ontwikkelen."



Hoewel zowel Gent, Antwerpen als Kortrijk al lange tijd een e-inclusiewerking hadden, bleek het niet evident om te definiëren wat een 'Digitaal Inclusieve Wijk' nu eigenlijk is. "Welke zaken zijn cruciaal om digitale kansen te creëren voor alle buurtbewoners, en welke zaken zijn eerder optioneel? Die knopen doorhakken, daar hebben we lang over gedaan", lacht Vos.

### Digitale oefenkansen

Voor het project 'Digitaal Inclusieve Wijk' probeerden alle drie de steden nieuwe initiatieven uit in twee wijken per stad. Ze evalueerden ook initiatieven die al lopende waren in de steden. Daarnaast leerden de drie steden ook van elkaar bij. "Antwerpen haakte bijvoorbeeld digitale ondersteuning aan een bestaande outreachende werking bij een organisatie", legt Vos uit. "Mensen binnen die organisatie die digitaal niet helemaal mee zijn, worden persoonlijk aangesproken en doorverwezen naar plaatsen waar ze hulp kunnen vinden. Dat Antwerps project bevestigt dat outreachend werken succesvol is. Nu kunnen we partnerorganisaties en diensten dus warm aanbevelen om hier ook op in te zetten."

Een van de nieuwe initiatieven die de stad Gent uitprobeerde, zijn drie workshops over digitale oefenkansen. Bij die workshops wordt er gekeken hoe kleine, digitale prikkels kunnen toegevoegd worden aan de bestaande werking. Zo willen we mensen op een laagdrempelige manier een positieve ervaring laten opdoen met de digitale wereld.

"We lanceerden het traject in twee organisaties: een lokaal dienstencentrum en een open huis voor kwetsbare jonge gezinnen", knikt Vos. "Het is de bedoeling dat de organisaties zich bewust worden van de digitale kloof én van de rol die zij kunnen opnemen om de drempel naar de digitale wereld kleiner te maken voor hun doelgroep. Tijdens de workshops gaan we dan op zoek naar digitale prikkels die aan een bestaande groepsactiviteit kunnen toegevoegd worden. De organisatie probeert een drietal digitale prikkels enkele maanden uit. Daarna bekijken we met hen hoe ze blijvend kunnen inzetten op dat soort digitale oefenkansen en ontwikkelen we samen een langetermijnvisie."

Het project 'Digitaal Inclusieve Wijk' kwam er met de steun van het ING-fonds voor een digitalere samenwerking, beheerd door de Koning Boudewijnstichting. Je vindt de toolbox op [www.digitaalinclusievewijk.be](http://www.digitaalinclusievewijk.be).

## In een Digipunt kan je terecht met al jouw digitale vragen!

Een van de initiatieven die in de toolbox aan bod komt, is het oprichten van Digipunten in de stad of gemeente. Stad Gent heeft er ondertussen meer dan dertig. Via vier snelle vragen hoorden we **Jan Bekaert**, teamleider Digipunten bij Ateljee vzw in Gent, uit over de werking van zo'n Digipunt.

### Wat is een Digipunt?

Bekaert: "Het concept Digipunt is een initiatief van de Stad Gent. De gemeente voorziet dan ook in de nodige infrastructuur zoals pc's, internetverbindingen en de goede werking ervan. Het achterliggende idee is iedereen op de digitale trein krijgen. Het woordje iedereen verwijst naar inclusie. Vandaar de term 'e-inclusie'."

**“Ondertussen komen er meer en meer mensen langs met hulpvragen. Bijvoorbeeld mensen die niet weten hoe ze de itsme-app moeten installeren.**

"In een Digipunt kan je gratis een computer met internet gebruiken. In een aantal Digipunten zijn er vrijwilligers aanwezig die zich inzetten om iedereen met digitale vragen bij te staan. Een zevental Digipunten worden bemand door medewerkers van Ateljee vzw, een organisatie die mensen tewerkstelt die moeilijk aan een job raken in het gewone arbeidscircuit. Bij die medewerkers is het bemannen van een Digipunt hun dagtaak en zij bieden permanentie tijdens de kantooruren. Daardoor onderscheiden die punten zich van de Digipunten die draaien op vrijwilligers, en waar er niet elke dag permanentie is. Zelf ben ik teamleider van de Digipunten die onder Ateljee vzw vallen en dus vast bemand zijn. Karen Vos is projectleider voor het overkoepelende project Digipunten."

### Wie zijn de bezoekers van een Digipunt?

Bekaert: "De Digipunten bestaan al 15 jaar, maar ze kenden een enorme evolutie. Het oorspronkelijke idee achter een Digipunt was internet en/of een computer voorzien voor mensen die de digitale trend dreigden te mislopen. Dat waren vaak mensen die zelf niet voldoende middelen hadden om een internetabonnement af te sluiten of een computer aan te kopen. Maar ondertussen komen er meer en meer mensen langs met hulpvragen. Bijvoorbeeld mensen die niet weten hoe ze de itsme-app moeten installeren. Daarom maakt Stad Gent nu een onderscheid tussen een surfpunt (een plaats waar mensen een computer en/of internet kunnen gebruiken) en een Digipunt (een plaats waar mensen met hun eigen toestel kunnen langskomen voor begeleiding of voor een antwoord op een specifieke hulpvraag). Het publiek dat een Digipunt bezoekt én de reden waarom mensen een Digipunt bezoeken, zijn dus allebei sterk veranderd."

### Vindt iedereen de weg naar een Digipunt in de buurt?

Bekaert: "Eén van de grote voordelen van een Digipunt is de laagdrempeligheid ervan. De punten zijn echt voor iedereen toegankelijk. Omdat ze gelegen zijn in kringwinkels zoals Ateljee vzw, in bibliotheken, bij Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW's), armoedeverenigingen en lokale dienstencentra, vinden veel mensen de weg ernaartoe. Dat zijn tenslotte plaatsen waar veel mensen al komen. In 2019, voor de coronapandemie, kenden de Digipunten in kringwinkels zo'n 800 bezoekers per jaar. Het Digipunt in Bibliotheek De Krook had zelfs rond de 5 000 bezoekers per jaar. Maar ook tijdens de coronacrisis komt er nog volk over de vloer. Veel mensen vragen bijvoorbeeld hulp bij het downloaden van hun coronacertificaat. Maar dat neemt

niet weg dat de naamsbekendheid van de Digipunten nog beter kan. Stad Gent is van plan om twee campagnes op te richten. Eentje om extra vrijwilligers aan te werven en eentje om de Digipunten in de kijker te zetten. Het logo kan mensen helpen om Digipunten te herkennen."

**“Een Digipunt is laagdrempelig. De punten zijn echt voor iedereen toegankelijk.”**

### Komen er ook ouderen langs met vragen?

Bekaert: "Een groot deel van de Digipuntbezoekers zijn inderdaad ouderen. Het gebeurt steeds vaker dat een oudere de smartphone van zijn kleinkind heeft gekregen, maar niet weet hoe hij het toestel kan gebruiken. Ook veel van de vrijwilligers in de Digipunten die niet door Ateljee beheerd worden, zijn 60-plussers. Gepensioneerden zijn overdag beschikbaar én gemotiveerd om anderen op weg te helpen. De begeleiders in de Digipunten krijgen geregeld opleidingen, zodat ze zelf mee zijn met alle evoluties. Hoe je je itsme-account moet installeren, hoe Mijn Burgerprofiel werkt of hoe je snel je coronacertificaat terugvindt, bijvoorbeeld. Zolang je over digitale basisvaardigheden beschikt, kan je je aanmelden als vrijwilliger. De rest leer je gaandeweg!"

Mensen die kortgeschoold, langdurig werkloos zijn en te kampen hebben met een psychosociale problematiek vinden moeilijk een job. Zij kunnen terecht bij Ateljee vzw en aan de slag gaan in een van de projecten zoals De Kringwinkels, de sociale restaurants of het fietsproject trans-fair. Dankzij die tewerkstelling, de begeleiding en opleidingen vinden sommigen de weg naar de reguliere arbeidsmarkt. In het Digipuntenproject kunnen mensen werkervaring opdoen als Digipuntbeheerder, en is het de bedoeling dat ze binnen een periode van vijf jaar een andere job vinden.

Meer informatie vind je op [www.ateljeevzw.be](http://www.ateljeevzw.be)





# Een nieuw en uniform systeem voor sociale huur

## Verbetering of stapje achteruit?

Wie vandaag een sociale woning wil huren, schrijft zich in bij een sociale huisvestingsmaatschappij of sociaal verhuurkantoor in de buurt. De ingeschrevene komt op een wachtlijst terecht. Sociale huisvestingmaatschappijen en sociale verhuurkantoren hebben nu nog elk hun regels om te beslissen wie uitgenodigd wordt om de woning te huren. Maar binnenkort zal dat systeem veranderen, en wordt er gebruik gemaakt van een nieuw en uniform toewijzingssysteem.

**Joy Verstichele**, coördinator bij het Vlaams Huurdersplatform en **Eric Wilms**, zelf sociale huurder en woordvoerder van VIVAS, het Vlaams netwerk van sociale huurders, leggen ons uit hoe sociaal huren er binnenkort aan toe zal gaan.



Joy Verstichele



Eric Wilms

### Hoe zijn jullie betrokken bij het nieuw toewijzingssysteem dat binnenkort goedgekeurd zal worden?

Wilms: "Ik ben zelf al veertig jaar een sociale huurder en al vijftien jaar actief bij VIVAS. Een Vlaams netwerk van sociale huurders. Wij verdedigen de gemeenschappelijke belangen van sociale huurders, dus ik volg de ontwikkelingen over het nieuw toewijzingssysteem op de voet."

Verstichele: "Het Vlaams Huurdersplatform (VHP) ondersteunt de werking van het netwerk van sociale huurders. Daarnaast doen we ook aan algemene belangenbehartiging. Het VHP is de tussenschakel tussen organisaties en het beleid en draagt signalen van op het terrein over. Huurders, ook sociale huurders, kunnen bij de huurdersbonden aankloppen met vragen. Dat zijn organisaties die juridisch advies geven aan alle private en sociale huurders in Vlaanderen. Wij werken nauw met hen samen. Wanneer het om collectieve problemen gaat, volgen wij die op en bekijken we hoe we daarop kunnen reageren."

### Waarom komt er een nieuw toewijzingssysteem?

Verstichele: "Vandaag zijn er twee systemen om een aanvraag te doen voor een sociale woning. Of je dient je aanvraag in via een sociale huisvestingsmaatschappij, of je dient je aanvraag in via een sociaal verhuurkantoor. Maar de Vlaamse regering vond dat systeem te complex, en wil nu gaan naar één systeem dat duidelijk en transparant is voor sociale huurders en kandidaat-huurders."

**“Of het nieuwe systeem effectiever, duidelijker en transparanter zal zijn, durf ik zeker nog niet beweren.”**

"Sociale huisvestingsmaatschappijen werken nu vooral chronologisch: de datum van je aanvraag bepaalt je plaats op de lijst. Wie eerst was, krijgt eerder toegang tot een sociale woning. Sociale verhuurkantoren kijken dan weer naar de woonneed van mensen in combinatie met het inkomen. Wie dringend een woning nodig heeft en een laag inkomen heeft, krijgt een plaatsje bovenaan de lijst. Wie een lage woonneed heeft, komt lager op de lijst te staan."

### Hoe zal het nieuwe systeem eruitzien?

Verstichele: "Er zullen op vier manieren toewijzingen gebeuren:

De eerste manier om bovenaan op de lijst te komen, is door je **lokale binding** aan te tonen. Dat wil zeggen dat

je tijdens de afgelopen tien jaar minstens vijf jaar onafgebroken in een bepaalde gemeente of regio hebt gewoond. Lokaal kan die voorwaarde nog strenger gemaakt worden. Daarna wordt naar de chronologie van inschrijving gekeken. Minstens 50% van de woningen zal op die manier worden toegewezen.

Wanneer je recht hebt op een sociale woning door een **extra of acute kwetsbaarheid**, maak je ook kans om snel een sociale woning toegewezen te krijgen. De doelgroepen die hiervoor in aanmerking komen, worden vastgelegd. Daar vallen bijvoorbeeld mensen onder die dakloos zijn of mensen in slechte huisvesting. Er kan een verplichte woonbegeleiding opgelegd worden. Die manier betreft 20% van de toewijzingen.

De derde manier is door deel uit te maken van een **specifieke doelgroep**. Hier kunnen bijvoorbeeld ouderen onder vallen. Het lokaal bestuur kan zelf beslissen of ze die pijler al dan niet uitwerken. Bij deze pijler gaat het over maximaal 30% van de toewijzingen

Als laatste hebben we nog de groep **mutaties**. Dat zijn sociale huurders die omwille van een bepaalde reden moeten verhuizen. Omdat hun huidige woning wordt afgebroken, bijvoorbeeld.

Aangezien er in de eerste en derde pijler minima en maxima bepaald worden, is er een spelingsmarge. Lokale besturen kunnen binnen die grenzen kiezen hoeveel procent toewijzingen er volgens elke manier zullen gebeuren. Of het nieuwe systeem effectiever, duidelijker en transparanter zal zijn, durf ik trouwens zeker nog niet beweren."

### Wat zijn jullie bezorgdheden?

Verstichele: "Ik vrees dat het criterium lokale binding voor veel problemen zal zorgen. Wat als je als 65-plusser beslist om dichterbij je kinderen te gaan wonen en je geen lokale binding hebt met die gemeente? Ook nieuwkomers kunnen onmogelijk in aanmerking komen voor dat criterium. Terwijl in mijn ogen een locatie niks te maken heeft met je woonbehoefte."

Wilms: "Ook de onzekerheid over je plaats op de wachtlijsten baart mij zorgen. Vandaag zijn er ongeveer 170 000 kandidaat-huurders aan het wachten op een sociale huurwoning. Veel mensen moeten jaren wachten tot ze eindelijk een woning toegewezen krijgen. Die kandidaat-huurders hebben altijd het recht om te kijken op welke plaats ze staan op de wachtlijst. Maar als er nu vier manieren komen waarop je voorrang kan krijgen op de lijst, kan het zijn dat de kandidaat die eerst tiende stond, plots naar de vijfentwintigste



plaats verhuist omdat er mensen met voorrangregels zijn tussengekomen. De wachtlijst wordt dus minder transparant voor de huurder."

Verstichele: "Ongeveer 30% van de toewijzingen gaat vandaag naar mensen met een extra kwetsbaarheid. Maar in het nieuwe systeem zal het aantal toewijzingen voor mensen met een kwetsbaarheid dalen naar maximaal 20%. Zeer kwetsbare mensen moeten daardoor vermoedelijk langer wachten op een sociale woning, wat tot meer dak- en thuisloosheid kan leiden."

**“ Vandaag wachten er ongeveer 170 000 kandidaat-huurders op een sociale huurwoning. Veel mensen moeten jaren wachten tot ze eindelijk een woning toegewezen krijgen.**

Wilms: "Kwetsbare huurders die dat wensen, kunnen een beroep doen op begeleiding. Dat woonbegeleiding bestaat, is een goede zaak voor mensen die daar nood aan hebben. Maar de organisaties die de woonbegeleiding aanbieden, moeten daar meer middelen en mogelijkheden voor krijgen. Bovendien moet er voldoende begeleiding beschikbaar zijn. Ik vind dat er nog eens goed moet nagedacht worden over hoe de krappe capaciteit aan woonbegeleiding optimaal ingezet kan worden."

Verstichele: "De meeste bezorgdheden hebben betrekking op de schaarste aan sociale woningen. De beste oplossing daarvoor is zonder twijfel het aanbod van sociale huurwoningen vergroten. Hoe minder schaarste er is bij de sociale huurwoningen, hoe makkelijker we kunnen toewijzen. Nu wachten er ongeveer evenveel mensen op een woning, als dat er woningen zijn. Maar de Vlaamse regering heeft beslist dat een regio met 15% sociale woningen niet meer voordelig zal kunnen lenen voor meer sociale woningen. Helaas zijn er zelfs op plaatsen waar 15% van de woningen sociale huurwoningen zijn, nog steeds erg lange wachtlijsten."

### **Zijn er ook voordelen verbonden aan het nieuwe systeem?**

Verstichele: "Er komt één centraal inschrijvingsregister. Dat is ongetwijfeld een pluspunt. Nu moeten mensen via verschillende wegen een beroep doen op een sociale huurwoning, wat vaak een administratieve rompslomp met zich meebrengt. Bovendien wil de regering dat

inschrijvingsregister ook digitaliseren, zodat iedereen via de digitale tool kan opzoeken op welke plaats op de wachtlijst hij staat."

Wilms: "Elke stad of gemeente zal bovendien zelf kunnen invullen welke doelgroepen hij voorrang geeft op de wachtlijst. De derde pijler 'specifieke doelgroepen' zal dus niet bij elke regio dezelfde zijn. De bedoeling is dat een stad of gemeente onderzoekt bij welke groepen er in zijn regio een grote woonnood is. Die groepen worden dan als 'specifieke doelgroep' aangeduid. Al kan dat ook een nadeel zijn, want als je niet bij de gekozen doelgroepen hoort, kom je misschien wel onderaan de lijst te staan. Het is dus nog even afwachten hoe het er in de praktijk aan toe zal gaan."

Verstichele: "Om de woonnoden en woonbehoeften in steden en gemeenten te bepalen, komt er wel een lokale toewijzingsraad in elke stad en gemeente. Die lokale raad zal mee de criteria voor de vier pijlers bepalen. Welke mensen zijn extra kwetsbaar? En welke doelgroepen met een woonnood zijn erg aanwezig binnen de regio? De lokale toewijzingsraden zullen vertegenwoordigd worden door welzijns- en woonactoren, maar op dit moment is het nog onduidelijk wie er allemaal bij de raad betrokken wordt."

**“ Er komt één centraal inschrijvingsregister. Dat is ongetwijfeld een pluspunt.**



Het nieuw toewijzingssysteem wordt vermoedelijk in het voorjaar van 2022 goedgekeurd. Wil je op de hoogte blijven? Hou dan zeker de website van de Vlaamse Ouderenraad in de gaten.



# “Overheden moeten samen met ouderen streven naar verandering”

‘Neem mee de leiding’. Dat is de boodschap die **AGE Platform Europe** verkondigt in de campagne ‘Lead with us’. Een campagne waarin Europese lidstaten worden opgeroepen om hun inzet voor gelijkheid voor alle leeftijden in de praktijk te tonen. Op die manier wil AGE een sterke coalitie vormen voor een verdrag van de Verenigde Naties (VN) over de rechten van ouderen. Een initiatief waar de Vlaamse Ouderenraad mee zijn schouders onder zet.

Tekst: L.B.

## Verdrag over de mensenrechten van ouderen

AGE Platform Europe is een netwerk van non-profitorganisaties van en voor 50-plussers. Het netwerk verdedigt de belangen van meer dan 200 miljoen ouderen in de Europese Unie. Thema's als leeftijdsdiscriminatie, werkgelegenheid voor oudere werknemers, pensioenen, ouderenmis(be)handeling, gezondheid, intergenerationale solidariteit, toegankelijkheid van het openbaar vervoer en openbare gebouwen en de digitalisering komen vaak terug bij de communicatie van AGE.

Op de Internationale Dag van de Ouderen in oktober, lanceerde AGE ‘Lead with us’ (‘Neem mee de leiding’). “Met de campagne strijden we voor een verdrag over de mensenrechten van ouderen”, vertelt **Estelle Huchet**, campagnemedewerker bij AGE. “In zo'n verdrag worden de universele mensenrechten die gelden voor iedereen, geconcretiseerd op maat van ouderen. Net zoals dat in het verleden al gebeurde voor de rechten van

kinderen, vrouwen en personen met een handicap.”

## Werkgroepen binnen de VN

De campagne spoort Europese landen aan om een meer actieve rol op te nemen binnen de Open-Ended Working Group on Ageing (OEWG). Een werkgroep binnen de VN die als doel heeft concrete manieren te vinden die de bescherming van de mensenrechten versterken. Het opstellen van een specifiek mensenrechtenverdrag op maat van ouderen is een van de pistes die daarbij op tafel ligt.

“In april 2022 komen de Europese lidstaten voor de 12e keer samen binnen de OEWG. Het is belangrijk dat ook ouderen daar een stem krijgen, om mee het belang van zo'n verdrag te benadrukken. Ze kunnen bijvoorbeeld betrokken worden bij het voorbereiden van de bijeenkomst, of als spreker uitgenodigd worden op de zitting zelf”, legt Huchet uit.

Een VN-verdrag op maat van ouderen kan verschillende veranderingen

teweegbrengen. Bijvoorbeeld dat beleidsmakers gelijke rechten op alle leeftijden hoger op de politieke agenda plaatsen. Bovendien wordt de thematiek zo zichtbaar voor het brede publiek. Een verdrag geeft organisaties die opkomen voor de belangen van ouderen ook een belangrijke hefboom, en helpt er mee voor zorgen dat burgers er zich op kunnen beroepen voor de rechter. De rechtensituatie van ouderen wordt zo ook internationaal opgevolgd.

## Ouderen betrekken bij beleidsbeslissingen

Daarnaast roept de campagne Europese lidstaten op om in de praktijk te laten zien dat ze zich inzetten voor de rechten van ouderen. “Tijdens de coronapandemie werden ouderen vaak afgeschilderd als kwetsbaren of als een last voor jonge generaties”, vertelt Huchet. “Met onze campagne willen we een positieve tegenreactie bieden. En hoewel het bewustzijn rond leeftijdsdiscriminatie dagelijks groeit, moeten we de kwaliteiten van ouderen blijven erkennen. Ook ouderen hebben

potentieel dat we als samenleving kunnen benutten.”

Daarom pleit AGE er bijvoorbeeld voor dat lidstaten ouderen betrekken bij beleidsbeslissingen. En naast beleidsmakers, worden ook ouderen zelf aangesproken in de campagne. “Met het motto ‘Lead with us’ willen we aantonen dat het bestrijden van leeftijdsdiscriminatie een gedeelde verantwoordelijkheid is”, verklaart Huchet. “Europese lidstaten moeten rekening houden met ouderen op beleidsniveau, en ouderen zelf moeten we aan om zich aan te sluiten bij organisaties die opkomen voor mensenrechten op oudere leeftijd.”

“*We moeten de kwaliteiten van ouderen blijven erkennen.*”

### Mobiliseren van brede publiek

Het brede publiek kan op verschillende manieren mee zijn schouders zetten onder het initiatief. “Ouderen en ouderenorganisaties kunnen beleidsmakers en de media aanmoedigen om naar de stem van ouderen te luisteren”, vertelt Huchet. “Zo kunnen ouderenorganisaties journalisten benaderen en hen de positieve boodschap mee laten verspreiden. Organisaties kunnen ook beleidsmakers aanspreken en hen vragen om rechten van ouderen mét ouderen zelf te bespreken.” Want door stereotypen te ontcrachten en zichtbaarheid te creëren, kunnen ouderen en ouderenorganisaties er mee voor zorgen dat beleidsmakers ouderen als relevante gesprekspartner gaan zien.



Meer lezen over de campagne? Surf naar [www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu). Op de website van AGE vind je verder ook tal van voorbeelden hoe je als ouderenorganisatie of als beleidsmaker kan ingaan tegen leeftijdsdiscriminatie.

## Nieuwe ondersteuning voor inspraak in de eigen gemeente

Vanaf 2022 neemt de Vlaamse Ouderenraad de ondersteuning van de Regionale Platformen Ouderenbeleidsparticipatie (RPO's) en de Interregionale Stuurgroepen Ouderenbeleidsparticipatie (ISO's) over. In die platformen wisselen lokale ouderenraden en ouderenverenigingen informatie, ervaringen en signalen uit over de inspraak van ouderen in het lokaal beleid. Daarmee komt er een nieuwe dynamiek, die moet leiden tot een sterkere inspraak op lokaal én Vlaams niveau.

### Ouderen geven lokaal beleid mee vorm

Alle onderzoek toont aan dat je nabije omgeving belangrijk is, zeker naarmate je ouder wordt. Hoe bruisend is het leven er? Nodigt ze uit om te bewegen en contacten te leggen? Is er openbaar vervoer dat je brengt naar waar je moet zijn? Welke mogelijkheden zijn er wanneer je woonwonen veranderen? Het zijn stuk voor stuk zaken die een impact hebben op je levenskwaliteit. En net daarom is het belangrijk dat ouderen een plaats rond de lokale beleidstafel krijgen.

Maar die inspraak waarmaken is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom zijn er RPO's. Platformen waar vrijwilligers die lokaal actief zijn, ideeën, ervaringen, voorbeelden uit de eigen gemeente en signalen uitwisselen met ouderen uit andere gemeenten. De Vlaamse Ouderenraad biedt sinds enkele jaren ook vormingen aan in de RPO's.

Die verschillende RPO's komen per provincie samen in de ISO's. Van daaruit spelen ze relevante signalen door naar het Vlaams ouderenbeleid, en zorgen ze ervoor dat de juiste info ook terugkeert naar het regionaal en lokaal niveau.

### Vlaamse Ouderenraad zorgt voor begeleiding

Door de afbouw van de bevoegdheden van de provincies, werd de ondersteuning van de RPO's en ISO's in

2018 ondergebracht bij de Vlaamse overheid. Maar vanaf 2022 brengt Vlaams minister Wouter Beke die begeleiding onder bij de Vlaamse Ouderenraad. Zo worden de krachten rond de inspraak van ouderen voortaan gebundeld onder één dak. Die verschuiving creëert positieve veranderingen en mogelijkheden voor de toekomst.

Eerst en vooral zullen noden, signalen en goede praktijken vanop het lokale niveau rechtstreeks kunnen doorstromen naar het beleidswerk op Vlaams niveau, naar de Vlaamse regering en naar het Vlaams Parlement. In omgekeerde richting komt er veel meer ondersteuning op maat, waarbij de nieuwe regionale medewerkers voortaan deel uitmaken van een breder geheel dat continu focust op inspraak van ouderen en goed ouderenbeleid.

Deze overheveling creëert tot slot eindelijk een structurele oplossing voor de ondersteuning van de RPO's en ISO's. Daardoor kan alle aandacht nu gaan naar de uitdagingen rond de inspraak van ouderen. Zowel in de nasleep van de coronacrisis, als in aanloop naar de lokale verkiezingen van 2024!

Meer weten over deze nieuwe rol voor de Vlaamse Ouderenraad? Hou dan zeker onze website [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be) in de gaten.

# Vlaamse Ouderenraad organiseert eerste Labo Ouderenbeleid



Tekst: L.B. & N.D. Foto: © Laurane Berkeijn

De Vlaamse Ouderenraad, Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG) en Vrije Universiteit Brussel (VUB) sloegen de handen in elkaar en lanceerden een gloednieuw, interactief concept: 'Labo Ouderenbeleid: samen bouwen aan een zorgzame buurt'. Op het labo brainstormden zowel leden van ouderenraden als ambtenaren en schepenen ouderenbeleid over hoe je een sterk, lokaal ouderenbeleid creëert. In de eerste sessie, die doorging in november, stonden zorgzame buurten centraal.

## Diverse groep aanwezig

Het is dinsdag 16 november, half tien 's morgens. In het Monasterium in Gent komen de eerste gasten toe. Aangezien de coronapandemie nog volop aan de gang is, scant elke aanwezige zijn Covid Safe Ticket (CST) en neemt plaats aan een tafel. De groep is divers: van voorzitters van lokale ouderenraden tot medewerkers van sociale huizen en lokale dienstencentra en mensen die actief zijn in de zorgsector. Allemaal zijn ze gemotiveerd om bij te leren over het creëren van een zorgzame buurt.

## Het gebrek aan babbels

De eerste brainstormsessie gaat van start. **Sam Vanhuynegem**, stafmedewerker ouderenbeleid bij VVSG, vraagt de aanwezigen wat een zorgzame buurt voor hen is. In kleine, coronaveilige groepjes zoeken ze samen naar antwoorden. "Ik vind dat iedereen vandaag erg gereserveerd leeft", vertelt **Raymonde** (74), lid van de ouderenraad in Gentbrugge. "Mensen die elkaar tegenkomen op straat, zeggen zelden nog goedendag tegen elkaar. Er gebeurt zoveel digitaal, dat ik de echte babbels mis. Zelfs mijn burenhoor ik meer via de telefoon dan in het echt. Voor mij is een zorgzame buurt een buurt waar mensen wél eens in gesprek gaan met elkaar. Een kleine verandering, maar voor mij zou die al veel doen."

Na de brainstormsessie vertelt **An-Sofie Smetcoren**, onderzoeker aan de VUB, ons hoe ze binnen het VUB-onderzoeksteam naar zorgzame buurten kijkt:

*In een zorgzame buurt zijn de voorwaarden vervuld opdat mensen, ongeacht leeftijd en grote of kleine ondersteuningsbehoeften op meerdere levensdomeinen, comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt kunnen (blijven) wonen. Het is een buurt waar jong en oud samenleven, waar mensen zich goed en geborgen voelen, waar levenskwaliteit centraal staat, waar bewoners elkaar kennen en helpen, waar personen en gezinnen met grote en kleine ondersteuningsnoden ondersteuning krijgen en waar diensten en voorzieningen toegankelijk en beschikbaar zijn.*

## Tal van inspiratiebronnen

Tijd voor de tweede brainstormsessie. "Wat gebeurt er bij jullie al rond zorgzame buurten?" vraagt **Nadia Denayer**, medewerker Vlaamse Ouderenraad. Lokaal, aan de groep. Verschillende voorbeelden komen naar boven. Terwijl sommige steden en gemeenten sterk inzetten op (verjaardags) bezoeken bij ouderen, maken anderen gebruik van taxi- en duofietsen om ouderen naar afspraken te voeren. Nog anderen zetten dan weer sleutelfiguren in. Zij hebben toegang tot brede en verschillende informele en formele netwerken en staan zo in voor mensen met een hulpvraag.



Al die voorbeelden zijn een bron van inspiratie voor de andere aanwezigen. "In onze gemeente bereiken we makkelijk de actieve ouderen, maar de mensen die meer geïsoleerd wonen, vereenzaamd zijn of een minder groot netwerk hebben, bereiken we amper", vertelt **Véronique Herremans**, medewerker van de gemeente Beveren. "Ik merk dat andere steden en gemeenten die moeilijk te bereiken groepen actiever gaan opzoeken. Via 'soep op de stoep' bijvoorbeeld. Een concept waarbij de stad of gemeente rondrijdt om buurtbewoners soep te schenken aan de deur. Of het actief bezoeken van de 80-plussers. Ik neem die ideeën zeker mee."

Ook **Philippe De Ridder**, centrumleider in het lokaal dienstencentrum in Zottegem, doet veel ideeën op. "Ik leer meer en meer dat een zorgzame buurt niet enkel op ouderen moet inzetten. Het is belangrijk dat er over doelgroepen heen gewerkt wordt. Mijn job is dus om op zoek te gaan naar collega's die ook buurtgericht werken, maar met een andere doelgroep. Buurtgerichte zorg is tenslotte belangrijk voor iedereen. Ik wil die doelgroepen bij elkaar krijgen en zo iets concreet realiseren. Ik heb al een idee, trouwens. Een rommelmarkt is toch de ideale plaats om doelgroepen met elkaar in contact te brengen? Daar vind je bijvoorbeeld mensen die speelgoed van hun groot geworden kinderen verkopen, en ouderen die op zoek zijn naar speelgoed voor hun kleinkinderen. Of tieners die hun kot inrichten en zaken kopen bij ouderen die te veel spullen hebben."

### Inzetten op verbinding

Het Fonds Dr. Daniël De Coninck ondersteunde de afgelopen twee jaar 35 projecten rond zorgzame buurten. Het onderzoeksteam Agogische Wetenschappen van de VUB nam die projecten onder de loep en ging na wat de ervaren meerwaarden en succesfactoren waren. Twee onderzoekers reflecteren tijdens het Labo over de resultaten. "Uit onze analyse blijkt dat het belangrijk is dat steden en gemeenten inzetten op verbinding",

licht **Sylvia Hoens** toe. "Burgers moeten met elkaar verbonden worden, maar ook organisaties met diensten en burgers aan de zorg."

### Zo verlagen we barrières

Na een korte pauze, volgt een derde brainstormsessie. Tegen welke barrières loop je aan als je een zorgzame buurt wil creëren? Naast financiën en tijd, komt ook de rol van de schepen vaak aan bod. "Ook de bevoegde schepen moet willen inzetten op een zorgzame buurt. Het is uiteindelijk hij die doorslaggevende keuzes mag en kan maken", klinkt het. Er wordt ook te veel naast elkaar gewerkt, vinden de aanwezigen. "Departementen moeten vaker bij elkaar aftoetsen waar iedereen mee bezig is. Dan wordt er geen dubbel werk gedaan, en kunnen de departementen op elkaar inspelen en gaan samenwerken."

**“Iemand met een trekkersrol op het terrein is een echte meerwaarde. Iemand die in contact staat met mensen én praktijken. Zo'n functie is cruciaal.”**

Gelukkig kent onderzoeker An-Sofie Smetcoren enkele manieren om die barrières te verlagen. "Uit de 35 projecten die we hebben onderzocht, bleek dat iemand met een trekkersrol op het terrein een echte meerwaarde is. Iemand die in contact staat met mensen én praktijken. Zo'n functie is cruciaal. Ook het inschakelen van vrijwilligers is een meerwaarde. Op voorwaarde dat de vrijwilligers door een professional gecoacht worden."

### Tot het volgende labo?

Het labo zit er bijna op. Maar voor de aanwezigen weer huiswaarts keren, heeft stafmedewerker ouderenbeleid bij de VVSG Sam Vanhuynegem nog een belangrijke vraag. "Waar willen jullie in de volgende uitwisselingsessies

verder op ingaan?" Het labo-concept wordt tenslotte verdergezet in de toekomst.

**Seppe Declercq**, medewerker bij het departement gezondheid en zorg in Gent: "Wij werken al lang aan zorgzame buurten. Maar we merken dat burenhulp niet in elke buurt even vlot geïntroduceerd raakt. Vaak stellen mensen een hulpvraag, maar vinden we niemand die het antwoord heeft. Maar ook het omgekeerde gebeurt: dan is er een aanbod van iets, maar vinden we niemand met een vraag. Hoe kunnen we dat beter stimuleren? Het koppelen van de juiste mensen in een bepaalde buurt is een echt hekel-punt. In een volgende sessie leer ik graag hoe we dat beter kunnen doen."

Een tweede punt waar hij mee worstelt, is de vraagverlegenheid. "Een hulpvraag stellen, is voor veel mensen moeilijk", knikt Declercq. "Zijn er manieren om dat te overwinnen?"

Ook **Frank De Groote**, expert buurtzorg bij iMens, zal bij de volgende sessie weer van de partij zijn. Hij hoopt daar tools te leren kennen om mensen met elkaar te laten verbinden. "Voor mijn buurtzorgverhaal is de verbinding tussen lokale netwerken erg belangrijk. En ik zou het interessant vinden om tools te ontdekken die daarbij kunnen helpen. Ik hoop dat ik op de volgende sessie een antwoord krijg op mijn vraag. Jullie nodigen me toch weer uit, hé?"

### Volg ons!

Benieuwd naar de volgende sessies? Stuur dan een mailtje naar [lokaal@vlaamse-ouderenraad.be](mailto:lokaal@vlaamse-ouderenraad.be) of hou de website [www.ouderenraden.be](http://www.ouderenraden.be) in de gaten!

Interesse in de 35 projecten die de VUB onder de loep nam? Je vindt het rapport 'Samenwerken in Zorgzame Buurten' terug op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be).

# Vlaamse Ouderenraad laat psychisch welzijn van ouderen niet los

Kopzorgen Verdienen Zorg. Met die slogan lanceerde de Vlaamse Ouderenraad in oktober 2020 zijn campagne over het psychisch welzijn van ouderen. Want kopzorgen zijn er in alle vormen en maten, en toch krijgen ze niet de aandacht die ze verdienen. Daarbovenop ervaren veel ouderen zelf ook heel wat drempels in de toegang tot zorg rond psychisch welzijn.

Iets meer dan een jaar werkte de Vlaamse Ouderenraad toe naar aanbevelingen voor beleidsmakers. Het werden er 22. Dat deden we samen met ouderen, professionals uit het werkveld en experts. De komende jaren blijft het psychisch welzijn van ouderen een belangrijk thema voor de ouderenraad. In dit artikel zoomen we in op vier aanbevelingen. **Justine Rooze**, beleidsmedewerker ouderenzorg bij de Vlaamse Ouderenraad, geeft een woordje uitleg.



Tekst: J.R. Foto: © Jonathan Ramael

## Medicatie en psychologische hulp gaan hand in hand

Huisartsen schrijven nog al te vaak medicatie zoals antidepressiva voor, zonder verdere psychologische hulp. Stuur dat voorschrijfgedrag bij en sensibiliseer artsen over het psychisch welzijn van ouderen!

"De huisarts is voor veel ouderen een belangrijke vertrouwenspersoon. Maar niet elke arts schenkt voldoende aandacht aan mogelijke signalen van psychisch onwelzijn en/of niet elke arts volgt die signalen voldoende op. Dat zien we weerspiegeld in het feit dat ouderen veel vaker medicatie voorgeschreven krijgen, dan dat ze doorverwezen worden naar therapie. Medicatie heeft wel degelijk nut, maar medicatie voorschrijven zou niet de eerste reflex van een arts mogen zijn. Anders schiet het zijn doel voorbij. De Vlaamse Ouderenraad pleit er daarom voor om huisartsen te sensibiliseren over psychisch welzijn en medicatiegebruik bij psychische problemen op latere leeftijd."

"De huisarts moet ouderen ook consequent toeleiden naar psychologische hulpverlening als dat nodig is. Daarvoor zijn sterke samenwerkingsverbanden tussen huisartsen en psychologen op de eerste lijn essentieel. Als een huisarts het moeilijk vindt om de situatie van een patiënt zelf goed in te schatten, kan hij trouwens een beroep doen op de expertise van psychologen. Zo'n multidisciplinaire samenwerking biedt heel wat kansen."

## Breng hulpverlening naar ouderen

Outreaching werken brengt psychologische hulp naar ouderen toe. Zo verdwijnen er heel wat drempels. Zorg voor meer psychologische hulp dichtbij ouderen!

"Het is belangrijk om professionele hulp naar ouderen te brengen, zodat de drempel om een beroep te doen op psychologische hulp verlaagt. Dat punt kwam tijdens de campagne vaak naar boven tijdens gesprekken met ouderen en professionals. Aanwezig zijn in organisaties waar ouderen

zelf over de vloer komen, heeft een grote meerwaarde. In enkele Vlaamse lokale dienstencentra is er bijvoorbeeld een psycholoog actief. Door samen een potje koffie te drinken en een babbeltje te slaan, leren de buurtbewoners de psycholoog op een informele manier kennen. Op die manier wint de psycholoog aan bekendheid en bouwt hij een vertrouwensband op. Dat maakt het voor een oudere makkelijker om therapeutische begeleiding te vragen als hij of zij daar nood aan heeft."

"Ook psychologische hulpverlening bij ouderen thuis kan een verschil maken. De fysieke drempels die sommigen ervaren, worden zo weggewerkt. En ook de eerste schroom om de stap naar professionele hulp te zetten, verkleint dan. Psychologische thuisbegeleiding hoeft niet de standaard te worden, maar kan wel in elke praktijk gestimuleerd worden als belangrijke drempelverlagende actie."

## Zorg- en welzijnsprofessionals hebben cruciale rol

Medewerkers pikken signalen van psychisch onwelzijn niet altijd op. Of ze weten niet hoe ze er best op reageren. Maak hen bewust van hun cruciale rol en veranker aandacht voor psychisch welzijn in opleidingen en trainingen!

"Elke zorg- en welzijnsprofessional heeft een belangrijke rol te vervullen. Zowel medewerkers van thuiszorgdiensten als artsen, kinesitherapeuten en zorgkundigen in een woonzorgcentrum. Die eerstelijnsprofessionals zijn voor heel wat ouderen een eerste aanspreekpunt. Ze hebben dan ook een belangrijke detectie- en doorverwijsfunctie. Maar niet elke professional is zich bewust van die rol en sommige professionals zijn wel eens onzeker om die rol op te nemen. Het gevolg is dat signalen van psychisch onwelzijn niet altijd worden opgepikt of dat er niet met de nodige zorg op wordt gereageerd. Om zorg- en welzijnsprofessionals hierin te ondersteunen, is er nood aan meer aandacht voor het psychosociaal welzijn van ouderen in de verschillende basisopleidingen. Er moet ook werk gemaakt worden van trainingsmogelijkheden op de werkvloer."

## Versterk bronnen van veerkracht

Verlieservaringen en maatschappelijke uitdagingen kunnen het welzijn van ouderen uit balans brengen. Verbindende initiatieven, het verenigingsleven en toegankelijke omgevingen kunnen mensen kracht geven. Zet in op die bronnen van veerkracht!

"Het versterken van bronnen van draag- en veerkracht is een bijzonder krachtige preventiestrategie. Doorheen de campagne hebben ouderen heel wat verschillende bronnen benoemd die voor hen een verschil gemaakt hebben. Bijvoorbeeld kunnen rekenen op een sterk sociaal netwerk en een betekenisvol engagement opnemen. Maar ook heel alledaagse activiteiten kunnen een bron van veerkracht zijn. Denk bijvoorbeeld aan beweging, contact met de kleinkinderen of zingevings- en spirituele momenten."

"Er zijn heel wat partners die bij deze preventiestrategie een rol kunnen opnemen. Ouderenverenigingen bijvoorbeeld, zetten heel wat initiatieven op die rechtstreeks bijdragen tot verschillende bronnen van veerkracht. Het is dan ook noodzakelijk dat die verenigingen sterker gewaardeerd worden en op structurele ondersteuning kunnen rekenen."

"Ook psycho-educatie is belangrijk. Er bestaan vandaag al heel wat zelfhulptools die op dat thema inspelen. Ze geven ouderen tal van tips om zich beter in hun vel te voelen. Een nadeel is dat je die tools vandaag vooral online terugvindt. Het zou goed zijn mochten bruikbare methodieken ook offline aangeboden worden, zodat alle ouderen kunnen rekenen op de nodige handvatten om hun veerkracht te versterken."

Meer informatie over de campagne vind je nog steeds op [www.kopzorgen.be](http://www.kopzorgen.be). Je ontdekt er ook alle 22 beleidsvoorstellen.

De Vlaamse Ouderenraad laat het thema van de campagne de komende jaren niet los. We blijven inzetten op het psychisch welzijn van ouderen.

# Vlaamse Ouderenraad test samen met Ria de toegankelijkheid van het Museum voor Schone Kunsten

Interview: L.B. & M.S. Foto's: Laurane Berkeim

Op café gaan, een bezoekje aan de cinema of die nieuwe tentoonstelling in het museum. Hoe verloopt dat als je minder mobiel, slechthorend of slechtziend bent? Wij trokken samen met **Ria** (68), die een fysieke beperking heeft, naar het **Museum voor Schone Kunsten** in Gent (MSK). Via een reeks van zes foto's ontdek je hoe dat eraan toeging.



We komen aan bij het MSK in Gent. Om naar het onthaal te gaan, moet je eerst een stuk of tien trappen op. Omdat trappen voor Ria moeilijk zijn, maken we gebruik van een alternatieve ingang. Daar kan Ria een lift nemen die haar rechtstreeks naar de inkomhal van het museum brengt. "Ik heb het MSK al vaak bezocht, ik ken die ingang dus", verklaart Ria. "Maar ook voor mensen die hier voor het eerst zijn, is deze alternatieve ingang goed aangeduid."



Omdat lang wandelen voor Ria fysiek te moeilijk is, vraagt ze aan het onthaal naar een rolstoel. We krijgen ook een plattegrond van het museum, waar duidelijk op aangeduid staat waar er plateauliften zijn. Zo kan Ria zich met de rolstoel vlot naar een hogere of lagere verdieping verplaatsen.



De bordjes met uitleg over de kunstwerken hangen op een perfecte hoogte voor rolstoelgebruikers. Daar is duidelijk over nagedacht. "De kleurencombinatie op de bordjes is wel een minpuntje", licht Ria toe. "Witte tekst op een lichtgrijze achtergrond is niet altijd goed leesbaar."





En hoewel Ria een echte kunstliefhebber is, krijgt ze niet altijd de kans om de kunstwerken zorgeloos te bewonderen. Verschillende schilderijen of beeldhouwwerken staan of hangen namelijk vrij hoog. "Als ik van dichtbij het werk wil bekijken, dan zie ik het bovenste deel van het beeldhouwwerk niet", legt ze uit. "En als ik van op een afstandje wil kijken zodat ik alles zie, dan mis ik de details."



Ria is klaar om een volgende verdieping te bezoeken. Daarvoor gebruikt ze de plateaulift. Die kan ze makkelijk zelf bedienen. En mocht er toch iets niet duidelijk zijn, dan kan ze hulp vragen aan een van de vele erfgoedwakers die rondlopen in het museum.



Alle gangen in het museum zijn erg breed. Er met een rolstoel bochten nemen en manoeuvreren gaat daardoor erg vlot. "Het gebouw heeft veel troeven", knikt een tevreden Ria. "Alle ruimtes zijn rolstoeltoegankelijk."

## De conclusie van Ria

"Wanneer ik het MSK bezoek, merk ik dat er rekening gehouden wordt met rolstoelgebruikers. Perfectie bestaat niet, maar wanneer je voelt dat de medewerkers ook voor jou het bezoek zo aangenaam mogelijk willen maken, doet dat al veel. Een tip die ik wil meegeven? Een extra elektrische rolstoel die je zelf kan bedienen, zou nog handiger zijn. Nu heb ik in het MSK altijd een begeleider nodig die mij kan voortduwen."

"Naast het gebouw, is ook de website van het MSK erg handig voor mensen met een beperking. Vooral ik een museum bezoek, zoek ik altijd op voorhand op of het gebouw wel toegankelijk is voor mij. Ook de bereikbaarheid van het museum is belangrijk. Ik ben blij als ik op de website terugvind of er een trein of tram voor de deur van het museum stopt, en of er vlakbij een parkeerplaats is bijvoorbeeld. Op de website van het MSK vind ik dat allemaal terug, en dat zorgt ervoor dat ik mijn museumbezoek goed kan voorbereiden. Ik ben trouwens ook niet kwaad op een museum als het gebouw niet rolstoeltoegankelijk zou zijn of als er geen aangepast toilet is. Maar ik vind het wel belangrijk dat de medewerkers die info op de website zetten. Dan weet ik dat een museumbezoekje er voor mij niet inzit. Als ik pas ontdek dat het museum niet toegankelijk is, wanneer ik al voor de deur sta? Dan ontplof ik!"

# “De ervaringsdeskundigen zijn de experts in dit verhaal”

## 12 Gentse musea gebruiken de Toegankelijkheidswijzer

Sinds juni 2021 gebruikt het Museum voor Schone Kunsten in Gent de Toegankelijkheidswijzer van Toegankelijk Vlaanderen, het Agentschap Binnenlands Bestuur en expertisecentrum in toegankelijkheid Inter. Via die online toepassing krijgen MSK-bezoekers op de website informatie over de toegankelijkheid van het museum. Wij gingen in gesprek met **Nora De Wit**, publieksmedewerker bij het MSK.

### Hoelang zet het MSK al in op toegankelijkheid?

De Wit: “Wij hebben al lang een rubriek rond toegankelijkheid op onze website. Maar in juni 2021 kreeg die een extra boost door de Toegankelijkheidswijzer. Het is een tool die informatie geeft over de toegankelijkheid van publieke locaties. De Toegankelijkheidswijzer zit nog in een pilootfase. Net zoals de andere 11 Gentse stadsmusea en historische huizen, stapten wij mee in het pilootproject.”

“Hoewel het MSK toegankelijkheid altijd al belangrijk vond, heeft de Toegankelijkheidswijzer ons wel verder doen nadenken over mogelijke

drempels. Tijdens het pilootproject reflecteerden we geregeld met andere Gentse musea over toegankelijkheid, en dat gaf ons telkens weer nieuwe inzichten. Bovendien is onze toegankelijkheidsrubriek nu uniform met de andere musea die de Toegankelijkheidswijzer op hun website hebben staan. Dat zorgt voor herkenbaarheid bij de bezoekers.”

### Is enkel de website van het MSK aangepast sinds de lancering van de Toegankelijkheidswijzer?

De Wit: “De Toegankelijkheidswijzer is meer dan enkel een tool die je integreert op je website. Dankzij het pilootproject begin je ook na te denken: ‘Hoe toegankelijk is ons museum eigenlijk?’. Ook in ons gebouw deden we dus aanpassingen. Inter, het expertisecentrum in toegankelijkheid, is daarbij een belangrijke partner. Zij geven ons advies en vertellen ons wat er beter kan.”

### Samen met Ria testten we of het museum toegankelijk is voor mensen die minder mobiel zijn. Maar wat met mensen die een andere beperking hebben?

De Wit: “De Toegankelijkheidswijzer biedt informatie voor mensen met een fysieke beperking, mensen die slechtziend of slechthorend zijn, mensen met autisme en mensen met dementie. Voor al die doelgroepen wil het MSK dus toegankelijk

zijn. In ons museum staan er bijvoorbeeld voelplaten. Mensen die slechtziend zijn, kunnen verschillende schilderijen voelen via die platen. Dat is trouwens een aanpassing die niet enkel voor slechtzienden een meerwaarde is, ook kinderen vinden het bijvoorbeeld leuk om aan die platen te komen. En dat is bij veel aanpassingen het geval: meerdere doelgroepen hebben er baat bij. Zo willen we nog verder evolueren naar een inclusief museum waar iedereen zich welkom voelt.”

“Verder bieden we verschillende activiteiten op maat aan. Die projecten verzamelen we onder de noemer ‘MSK op maat’. Zo organiseren we bijvoorbeeld dementievriendelijke rondleidingen of



workshops voor mensen die slechtzind zijn. Voor die activiteiten werken we altijd samen met organisaties die de doelgroepen goed kennen. En ook onze gidsen en eventuele begeleiders worden betrokken bij het uitwerken van de activiteiten. Zij moeten tenslotte leren hoe ze met alle verschillende doelgroepen om moeten gaan.”

### **Hoe controleer je of je museum wel écht zo toegankelijk is als jullie denken?**

De Wit: “We werken samen met klankbordgroepen. Dat is een groep van ervaringsdeskundigen waar we altijd een beroep op kunnen doen. Voor zowat elke doelgroep bestaat er een klankbordgroep. Zij doen geregeld het traject in het museum en geven verbeterpunten aan. Ook de Toegankelijkheidswijzer op de site is door alle verschillende klankbordgroepen geëvalueerd. Het zijn tenslotte de ervaringsdeskundigen die de experts zijn in dit verhaal.”

“**Hoewel het MSK toegankelijkheid altijd al belangrijk vond, heeft de Toegankelijkheidswijzer ons wel verder doen nadenken over mogelijke drempels.**

### **Staan er nog aanpassingen voor mensen met een beperking op de planning?**

De Wit: “Uiteraard. Zo zijn we ons er bijvoorbeeld van bewust dat onze balie in de inkomhal geen verlaagd deel heeft. Daardoor kunnen rolstoelgebruikers moeilijker een ticket kopen. Ook voor mensen met gehoorproblemen willen we nog extra drempels verlagen, want het museum zelf heeft veel grote ruimtes met moeilijke akoestiek. Dat maakt het voor hen niet evident om een rondleiding te

volgen met een gids. Door ringleiding te gebruiken, kunnen mensen met een hoorapparaat het geluid van een geluidsinstallatie beluisteren zonder storend omgevingsgeluid.”

“Dat er in het museum veel zaken te hoog staan voor bezoekers met een rolstoel, daar zijn we ons ook van bewust. Helaas kunnen we daar soms weinig aan doen. We hebben bepaalde sokkels en vitrines die lang geleden voor onze zalen ontworpen zijn, en die we vandaag nog steeds moeten gebruiken. Vaak speelt ook de tweestrijd tussen het esthetische en het functionele aspect een rol. De voelplaten voor blinden en slechtzinden zijn bijvoorbeeld een echte meerwaarde voor de doelgroep, maar ze kunnen er ook voor zorgen dat sommige ruimtes er minder aantrekkelijk uitzien.”

**De Toegankelijkheidswijzer. Een tool die duidelijk heel wat in beweging heeft gezet, wanneer het gaat over publieke ruimtes toegankelijk maken voor verschillende doelgroepen. **Caroline Delveaux**, toegankelijkheidsadviseur bij Inter, legt ons het ontstaan van de wijzer uit.**

### **Waarom is de Toegankelijkheidswijzer in het leven geroepen?**

Delveaux: “Inter brengt al meer dan 25 jaar de toegankelijkheid van gebouwen in kaart. Alle informatie die we verzamelden, plaatsten we op een databank en bijhorende website. Twee jaar geleden hebben we besloten om een nieuwe tool te ontwerpen om zo een vernieuwende en positieve toegankelijkheidsdynamiek te creëren in Vlaanderen: de Toegankelijkheidswijzer. Dat het pilootproject een samenwerking werd met de Gentse musea en historische huizen, is eigenlijk toevallig. Stad Gent zocht een manier om de toegankelijkheid van de musea correct weer te geven, en wij hadden de ambitie om

de bestaande databank te vernieuwen.”

“We willen dat de Toegankelijkheidswijzer een samenwerking is tussen eigenaars of uitbaters van gebouwen, en van ervaringsdeskundigen en hun omgeving. We kozen bovendien voor een positieve aanpak. Onze tool toont mensen niet wat er allemaal slecht is in een gebouw, hij toont wat er allemaal wél mogelijk is. En omdat de Toegankelijkheidswijzer er op elke website hetzelfde uitziet, zorgt hij voor uniformiteit en herkenbaarheid.”

## **Merk je dat het toegankelijk maken van gebouwen leeft bij de mensen, of is er nog werk aan de winkel?**

Delveaux: "Toegankelijkheid is een ruim begrip. Sommige mensen met een fysieke beperking vinden het belangrijk dat een gebouw geen drempels heeft aan de inkomhal. Andere mensen met dezelfde beperking vinden het veel belangrijker dat ze goed ontvangen en begeleid worden door de medewerkers. Het gaat niet enkel over fysieke aanpassingen, ook het menselijke aspect zoals de service en dienstverlening speelt vaak een rol. De Toegankelijkheidswijzer voor musea biedt daarom, naast de informatie van het gebouw, ook allerlei praktisch info aan. Bijvoorbeeld over kortingen, de aanwezigheid van een specifiek aanbod, visuele stappenplannen of audiogidsen. Dat de Toegankelijkheidswijzer nu ook wordt ingezet bij musea, is alleen maar positief. Musea zijn de plaats bij uitstek waar mensen cultuur, kunst en geschiedenis willen voelen én beleven."

"We merken wel dat door onze Toegankelijkheidswijzer de Gentse musea veel meer zijn gaan nadenken over het thema. Ook andere sectoren zetten vandaag al sterk in op toegankelijkheid. De sportsector bijvoorbeeld, probeert praktische drempels vaak te verkleinen en zijn aanbod ook af te stemmen op mensen met een beperking. En restaurants vermelden op hun menu welke gerechten hypoallergeen zijn. Het thema wint in sneltempo aan belang. Al mag het voor ons natuurlijk altijd nog sneller gaan."

## **12 Gentse musea hebben de Toegankelijkheidswijzer nu uitgetoet. Wat zijn de volgende stappen?**

Delveaux: "Ondertussen werken we continu verder aan de Toegankelijkheidswijzer. Minister van Gelijke Kansen Bart Somers wil de Toegankelijkheidswijzer nu testen bij een 40-tal andere musea. En daar zullen ze zelf een grotere rol in spelen. Bij het eerste pilootproject gaf Inter de

informatie van musea in in de Toegankelijkheidswijzer. Deze keer is het de bedoeling dat de musea zelf informatie verzamelen en ingeven in het systeem. We zijn benieuwd of de musea daarin gaan slagen en of de informatie op de Toegankelijkheidswijzer betrouwbaar zal blijven. Uiteraard zullen wij de ingegeven informatie achteraf nog controleren, maar doordat de tussenkomst van een toegankelijkheidsexpert niet meer vereist zal zijn, kunnen er meer locaties sneller in kaart gebracht worden. We hopen dan ook dat de Toegankelijkheidswijzer breed kan uitgerold worden in Vlaanderen."

"Nu surfen potentiële bezoekers naar de website van een museum om de toegankelijkheidsinformatie te raadplegen. In de toekomst willen we een website of app ontwerpen waarop alle publieke gebouwen van Vlaanderen te vinden zijn. Het is de bedoeling dat je op die site dan bijvoorbeeld kan zoeken naar 'alle cafés in Antwerpen die toegankelijk zijn voor slechtzienden'. Omdat we de mening van de ervaringsdeskundigen echt belangrijk vinden, willen we hen ook de mogelijkheid bieden om hun eigen ervaring en toegankelijkheidsbeleving van de locatie te delen met anderen."

"De Toegankelijkheidswijzer is ook een belangrijk instrument voor het beleid, zowel op Vlaams als lokaal niveau. Zij kunnen met de tool aan de slag gaan om inzicht te verwerven in de toegankelijkheid van hun sector en eventueel actieplannen op te zetten. Daarom willen we de informatie ook via open data ter beschikking stellen aan hen. We hebben veel plannen, want toegankelijkheid is een belangrijk thema!"



Meer informatie over de Toegankelijkheidswijzer vind je op <https://intervlaanderen/toegankelijkheidswijzer>.

# **Wie heeft recht op zelftests aan 1 euro?**

**Het belang van Covid-19 zelftests komt steeds meer naar boven. Een kleine bijeenkomst met familie of vrienden, een engagement als vrijwilliger in een vereniging of als je op bezoek gaat in een woonzorgcentrum. Het zijn allemaal situaties waarbij het afnemen van een zelftest aangewezen is. De kosten kunnen dus stevig oplopen. Daarom kunnen mensen met een verhoogde tegemoetkoming testen aankopen voor 1 euro.**

Als je een van de volgende uitkeringen geniet, dan kent het ziekenfonds je automatisch een verhoogde tegemoetkoming toe:

- ◆ het leefloon van het OCMW (dat je gedurende 3 maanden moet genieten)
- ◆ de inkomensgarantie voor ouderen (IGO)
- ◆ de toelage voor personen met een handicap, toegekend door de FOD Sociale Zekerheid
- ◆ het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood

Heb je zo'n verhoogde tegemoetkoming? Dan mag je per week maximum twee testen aan 1 euro halen bij je apotheek.





"Een **gezonde gemeente** heeft een gezonde woon-, speel-, werk- en zorgomgeving. En dat voor iedere inwoner"

Vandaag heeft 30% van de lokale besturen (eerstelijns)psychologen in dienst waar inwoners met psychische problemen terecht kunnen. In 2016 was dat maar 8%. Dat is een van de cijfers uit de indicatorenbevraging voor Vlaamse steden en gemeenten van Gezond Leven. En niet enkel mentaal welbevinden komt aan bod, ook de thema's voeding en beweging winnen steeds meer terrein bij lokale besturen. De Vlaamse Ouderenraad zet samen met **Anke Deblock**, projectmedewerker indicatorenbevraging bij Gezond Leven, de belangrijkste conclusies uit de bevraging op een rijtje.



## Preventief gezondheidsbeleid

Om de vier jaar voert het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw samen met het Vlaams Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) en de Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo's) een bevraging uit bij de Vlaamse steden en gemeenten. Die monitort het preventief gezondheidsbeleid van het lokaal bestuur. De resultaten van de laatste bevraging, die in 2020 werd afgenomen, zijn nu bekend.

Een gemeente die voortdurend zowel op fysiek, mentaal als sociaal vlak inzet op een preventief gezondheidsbeleid, is volgens Gezond Leven een gezonde gemeente. "Een gemeente kan bewoners, werknemers én bezoekers optimaal stimuleren om gezonder te leven", licht Deblock toe. "Een gezonde gemeente heeft een gezonde woon-, speel-, werk- en zorgomgeving. Het is bovendien belangrijk dat dat gezondheidsbeleid zich focust op iedereen. Zo mogen mensen in een kwetsbare situatie niet vergeten worden. Door te werken met de UiTPAS bijvoorbeeld, zorgen lokale besturen er mee voor dat ook mensen met een kansentarif kunnen deelnemen aan activiteiten."

## Gezonde gemeente

De thema's die in de online vragenlijst aan bod komen, zijn voeding, beweging, minder lang stilzitten, roken, mentaal welbevinden, alcohol en drugs. "Alle Vlaamse lokale besturen worden uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen, maar ze zijn niet verplicht", legt Deblock uit. "Bij de laatste bevraging, die plaatsvond tussen maart en juli 2020, vulde 62% de vragenlijst in."

"Door de bevraging zien we waar steden en gemeenten sterk op inzetten, en wat er nog kan gedaan worden", vertelt Deblock. "Waar merken we een vooruitgang als we vergelijken met vier jaar geleden, en waar zien we een achteruitgang?"

**“Wanneer iemand met klachten naar de huisarts gaat, krijgt die nu vaak medicatie voorgeschreven. Maar veel klachten kunnen voorkomen worden door meer te gaan bewegen met behulp van een gediplomeerde coach.**

## Bewegen Op Verwijzing

Een van de thema's die in de vragenlijst aan bod komt, is beweging. Uit de bevraging blijkt dat het project Bewegen Op Verwijzing een positieve evolutie kent in vergelijking met vier jaar geleden. "Bewegen Op Verwijzing is een samenwerking tussen huisartsen, Bewegen Op

Verwijzing-coaches en een lokaal netwerk van partners", licht Deblock toe. "Wanneer iemand met klachten naar de huisarts gaat, schrijft een huisarts nu vaak medicatie voor. Maar veel klachten, zoals slechte slaap, prediabetes, te hoge cholesterol of bloeddruk, kunnen voorkomen worden door meer te gaan bewegen met behulp van een gediplomeerde coach. De coach motiveert en maakt samen met de patiënt een beweegplan op maat. Het is dus de bedoeling dat huisartsen die patiënten veel vaker gaan doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. In 2020 gaf alvast 73% van de lokale besturen aan daar op in te zetten."

Het STOP-principe daarentegen, kende geen verbetering. Bij dat gezonde mobiliteitsprincipe gaat de prioriteit eerst naar Stappen, dan naar Trappen, vervolgens naar Openbaar vervoer en dan pas naar Personenwagens. "Dat principe bestaat al lang, maar kende de laatste jaren geen stijging", bevestigt Deblock. "Slechts 14% van de bevroegde steden en gemeenten stimuleert die volgorde expliciet in zijn beleid. Nochtans promoot Gezond Leven actieve verplaatsingen zoals wandelen en fietsen. Een gemeente die daarop wil inzetten, moet inwoners niet enkel informeren en sensibiliseren over actieve verplaatsingen. Ook zorgen voor bijhorende regels, zoals 30km/h-zones of een verkeersluwe kern, en veilige, effen voet- en fietspaden, zijn daarbij van belang."

Daarbovenop is (groene) beweegruimte meer dan ooit noodzakelijk voor meer beweegkansen. Helaas is ook daar geen stijging in te zien. Dat komt door het feit dat het creëren van beweegruimtes een grote investering is. "Een park, loopspoor of speelplein leg je niet zomaar aan", knikt Deblock. "Nochtans bracht de coronacrisis de nood aan meer beweegruimte en -infrastructuur aan het licht."

## Effect van promotiecampagnes

Het merendeel van de lokale besturen informeert inwoners vandaag via het gemeente- of stadsmagazine over beweging (89%) en minder stilzitten (30%). Een kanaal dat ook ouderen makkelijk bereikt. "Maar een promotiecampagne is nog veel efficiënter", vertelt Deblock. "Er loopt nu bijvoorbeeld een vier jaar durende campagne '10.000 stappen – Elke stap telt'. De lokale besturen motiveren hun inwoners om dagelijks 10.000 stappen te zetten. Dat doen ze aan de hand van ingrepen voor een meer beweegvriendelijke buurt, zoals signalisaties in het straatbeeld in 2021 en beweegroutes in 2022, in combinatie met online communicatie en affiches met verrassende slogans." Bij 65-plussers is de aanbeveling 8.000 stappen per dag. Maar vooral de boodschap dat elke stap telt, is van belang.

Een belangrijk onderdeel van de campagne, is het feit dat steden en gemeenten bordjes kunnen plaatsen in straten waarop staat 'het is slechts 300 stappen naar de kerk' of 'de bibliotheek is maar 10 minuten wandelen'. "Daardoor wordt

er ook extra bewustzijn over beweging gecreëerd bij de inwoners”, knikt Deblock.

### Aanpakken van eenzaamheidsgevoelens

Rond het thema mentaal welbevinden nemen lokale besturen de laatste jaren duidelijk meer initiatieven. “Steden en gemeenten stimuleren bijvoorbeeld de verbinding tussen inwoners en hun omgeving door sterker in te zetten op ontmoetingsplaatsen” licht Deblock toe. “Ook het aanpakken van eenzaamheidsgevoelens bij ouderen en andere kwetsbare groepen wint aan belang. Lokale besturen organiseren onder andere buddywerkingen, belrondes en huisbezoeken. Ook het stimuleren van de participatie van inwoners maakt daar deel van uit.”

In vergelijking met vier jaar geleden, voorzien zo goed als alle lokale besturen plaatsen waar inwoners vrijuit kunnen babbelen over hun mentaal welbevinden. “70% van de lokale besturen verwijst inwoners door naar Centra voor Algemeen Welzijnswerk, inloopcentra of psychologen. 58% verwijst inwoners door naar telefoonlijnen zoals Tele-Onthaal, Awel of de Zelfmoordlijn. En 30% van de lokale besturen heeft zelf (eerstelijns)psychologen in dienst waar inwoners terecht kunnen, in 2016 was dat maar 8%”, knikt Deblock.

Of de coronacrisis daar voor iets tussen zit? “De vragenlijst is gelanceerd tijdens de eerste lockdown. Een moment waarop de thema’s mentaal welbevinden en eenzaamheid sterk leefden bij lokale besturen. Veel steden en gemeenten hebben daarom in de coronapandemie initiatieven opgezet. De crisis heeft dus zeker een en ander in beweging gezet. Het zal afwachten zijn of die thema’s ook op langere termijn aan belang blijven winnen.”

**“Als je als stad of gemeente veel snoepautomaten op publieke plaatsen zet, geef je geen goed voorbeeld.”**

### Lopende projecten

87% van de steden en gemeenten gaf in de vragenlijst aan hun inwoners te informeren over gezonde voeding. “Het lokaal bestuur heeft een voorbeeldfunctie als het gaat over voeding”, verklaart Deblock. “Als je als stad of gemeente veel snoepautomaten op publieke plaatsen zet, geef je bijvoorbeeld geen goed voorbeeld. Gezond Leven raadt steden en gemeenten aan om op verschillende plaatsen gratis water te voorzien en gezonde opties aan te bieden in sociale en buurtrestaurants. Steden en gemeenten kunnen

ook afspraken maken met lokale kruideniers om bepaalde voeding meer in de kijker te zetten, of om begeleiding aan te bieden rond voeding. En lokale besturen kunnen samenwerken met huisartsen of voedingsdeskundigen door hen te vragen hun voedingsbeleid actief te promoten.”

Gezond Leven zet ook projecten op over de thema’s die in de indicatorenbevraging aan bod komen. “Bewegen Op Verwijzing en de vier jaren durende campagne ‘10.000 stappen-Elke stap telt’ zijn bijvoorbeeld projecten die al een tijdje lopen. En tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we samen met de Vlaamse Logo’s en Te Gek het belang van een goede geestelijke gezondheid mee in de kijker. Daarnaast hebben we ook een project rond sociale voedselvoorzieningen lopen, dat inzet op het introduceren van voldoende en betaalbare gezonde voeding in bijvoorbeeld sociale kruideniers, sociale restaurants en de voedselbedeling”, legt Deblock uit.

**“Steden en gemeenten kunnen de cijfers gebruiken om bewustzijn rond bepaalde gezondheidsthema’s te verhogen.”**

De indicatorenbevraging geeft niet alleen Gezond Leven een goed zicht op waar lokale besturen op inzetten, ook lokale besturen en lokale ouderenraden kunnen er veel informatie uit halen. “Steden en gemeenten kunnen de cijfers gebruiken om bewustzijn rond bepaalde gezondheidsthema’s te verhogen”, knikt Deblock. “Een bundeling van cijfers helpt het beleid ook om beslissingen te maken rond bepaalde thema’s. Beslissingen kunnen zo onderbouwd worden, en cijfers motiveren om actie te ondernemen. Lokale ouderenraden kunnen de cijfers dan weer gebruiken om hun gemeentebestuur te wijzen op waar de grootste uitdagingen en hefbomen liggen.”

### Meer informatie

De indicatorenbevraging gebeurt in opdracht van het agentschap Zorg en Gezondheid. Alle resultaten van de indicatorenbevraging vind je op de website van Gezond Leven: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be). Je vindt er ook een volledig overzicht van alle lopende en geplande projecten.





# Virtuele spelletjes spelen om te blijven bewegen?

Een exergame of bewegingsgame gaat al erg lang mee. Tal van kinderen leven zich dagelijks uit op de Wii Fit, PlayStation Move of Xbox Kinect terwijl ze dansen, bowlen of tennissen met hun gezinsleden. Ook bewegingsgames waarbij je kan fietsen of joggen worden graag gespeeld. Maar die zogenoemde exergames worden niet alleen ingezet om mensen te amuseren (en te laten bewegen) in hun vrije tijd. Ook tijdens behandelingen en revalidaties kunnen ze een belangrijke rol spelen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld cognitieve en fysieke vaardigheden bij mensen met dementie stimuleren. **Nathalie Swinnen**, onderzoeker aan de KU Leuven, vertelt ons daar meer over.

Interview: L.B. & L.P.

## **Je werkte mee aan een onderzoek over de effecten van een exergame op dementie. Hoe ben je in dat onderzoek te werk gegaan?**

Swinnen: "Tijdens het onderzoek nodigden we mensen met milde tot matige dementie drie keer per week uit om een kwartiertje exergames te spelen. Dat deden we acht weken lang. Tijdens zo'n game werden de deelnemers zowel fysiek als cognitief uitgedaagd. Er was ook een controlegroep betrokken bij het onderzoek. Die groep speelde geen exergames, maar luisterde naar muziek of keek naar muziekvideo's. Enerzijds wilden we de ervaringen van de mensen uit de interventiegroep bevragen, zoals welke zaken goed werkten en wat er volgens hen beter kon. Anderzijds wilden we ook de effecten van de games onderzoeken."



De testen zijn uitgevoerd in woonzorgcentrum De Wingerd. Het exergametoestel sloeg de resultaten van de deelnemers op op een digitaal platform. Ook de vooruitgang van de gebruikers kon op dat platform nagekeken worden. Een nadeel van die studie was dat er maar een kleine groep bewoners van het woonzorgcentrum in aanmerking kwam om de exergames te spelen. Mensen met dementie die in een rolstoel zitten of in een verder gevorderd stadium in hun dementieproces zijn, konden bijvoorbeeld niet deelnemen. "

“ De bewoners van het woonzorgcentrum waren erg positief over de exergames. ”

### **Op welke domeinen scoorde de interventiegroep beter dan de controlegroep?**

Swinnen: "Bij de evaluatie scoorden de deelnemers van de interventiegroep op bepaalde zaken duidelijk beter. Zo werd bij een test waar je inzicht krijgt in de stapnelheid, balans en been-spierkracht van mensen, duidelijk dat de mobiliteit van de deelnemers was toegenomen ten opzichte van de controlegroep. Die informatie is belangrijk in het kader van het voorkomen van valincidenten. Bij een andere test werden bepaalde cognitieve functies zoals het geheugen, aandacht en oriëntatie ingeschat. Ook die scores waren verbeterd ten opzichte van de controlegroep. Als laatste merkten we een daling van depressiesymptomen via de beoordelingsschaal voor symptomen van depressie bij mensen met dementie."

### **Waren er ook domeinen waar er geen evolutie te zien was?**

Swinnen: "Bij metingen waar de kwaliteit van leven, de frequentie en ernst

van gedragsproblemen en algemene taken van het dagelijkse leven werden geëvalueerd, werden er geen significante verschillen waargenomen in vergelijking met de controlegroep."

"Omdat dit een pilootonderzoek was, kunnen we geen conclusies en aanbevelingen formuleren. We hebben nog maar één exergametoestel onderzocht, en slechts een kleine testgroep kunnen includeren. Concluderen dat het exergame oefenprogramma echt effectief is voor mensen met dementie, kunnen we dus nog niet. Momenteel zijn we de ervaringen en effecten van een ander recent ontwikkeld exergametoestel bij dezelfde doelgroep aan het onderzoeken."

### **Was de testgroep zelf enthousiast over de exergame?**

Swinnen: "De bewoners van het woonzorgcentrum waren erg positief over de exergames, en dat om verschillende redenen. Sommigen vonden het gewoon fijn dat ze door de exergames hun leefruimte konden verlaten of een extra babbeltje konden slaan. Anderen vonden het dan weer leuk dat ze dankzij de games extra beweegmogelijkheden hadden. Ook het feit dat de games erg gebruiksvriendelijk waren en de moeilijkheidsgraad steeds aangepast werd aan de mogelijkheden van de deelnemers, motiveerde de testgroep om wekelijks te bewegen. Bij de commerciële exergames is er een risico op overprikkeling door bijvoorbeeld de achtergrondmuziek en bewegende beelden. Het toestel dat wij gebruikten werd specifiek voor ouderen ontwikkeld. Het bevatte minder prikkels en was voor de doelgroep dus aangenamer."

### **Kunnen andere woonzorgcentra of zorginstellingen het exergametoestel nu ook aankopen?**

Swinnen: "Op dit moment is het exergametoestel dat in woonzorgcentrum De Wingerd staat het enige toestel in België. Het toestel kan door andere zorginstellingen aangekocht worden,

maar het heeft wel een prijskaartje. Bovendien zou er steeds een begeleider aanwezig moeten zijn om de bewoners te ondersteunen. We weten dat er daar op veel plaatsen momenteel geen tijd of ruimte voor is. We zijn momenteel aan een draagbare variant aan het werken die heel wat goedkoper is. Dat nieuwe toestel zou eventueel bij ouderen thuis gebruikt kunnen worden."

"Het toestel is trouwens niet enkel interessant voor mensen met dementie. Ook mensen met mobiliteitsproblemen of urinaire incontinentie komen bijvoorbeeld in aanmerking. En zelfs ouderen die zowel fysiek als mentaal geen kwaaltjes ondervinden, kunnen er baat bij hebben om te exergamen. Regelmatiger bewegen en minder lang stilzitten is voor mensen van alle leeftijden een aandachtspunt. Dat hoeft dan niet per se via exergames, want ik raad elke mogelijke manier van beweging aan. Ook bijvoorbeeld tuinieren of wandelen."

“ Regelmatiger bewegen en minder lang stilzitten is voor mensen van alle leeftijden een aandachtspunt. ”

### **Meer informatie**

Aan dit onderzoek werkten Nathalie Swinnen, Mathieu Vandenbulcke, Eling D. de Bruin, Riekje Akkerman, Brendon Stubbs, Joseph Firth en Davy Vancampfort.

Het Dividat Senso exergametoestel waarmee Nathalie en co hun onderzoek uitvoerden, werd ontwikkeld door Dividat. Het exergametoestel dat nu onderzocht wordt, is een internationaal project van Vitaal.fit.

## Regionaal Expertisecentrum Dementie Foton werkt met dementieconsulenten

“Omgaan met een naaste die anders wordt, is al een stukje omgaan met verlies”

“Mijn partner kon enorm goed met de dementieconsulent praten en deelde wat er in hem omging. Ikzelf kreeg begeleiding in het proces van meer en meer loslaten.”

Aan het woord is Arlette (65). Toen haar man de diagnose dementie kreeg, stond hun leven een tijdlang op zijn kop. Want naast verdriet, brengt de diagnose ook een hoop praktische vragen met zich mee. Gelukkig was er Foton, een Regionaal Expertisecentrum Dementie dat mensen met dementie en hun naasten op weg helpt. Wij spraken met coördinator **Hilde Delameilleure**.



## Spanningen en conflicten

Foton bestaat al 25 jaar en is naast een aanspreekpunt, ook een begeleidingsdienst voor personen met dementie en hun mantelzorgers. "Individuele begeleiding van personen met dementie en hun mantelzorger maakt een wezenlijk onderdeel uit van onze werking als regionaal expertisecentrum dementie", vertelt Delameillieure. "Onze organisatie, ingebed in Familiezorg West-Vlaanderen vzw, voelde dat er nood was aan begeleiding bij de mensen die thuis zorgen voor een naaste met dementie. Daarom kent Foton sinds de start, 25 jaar geleden, een thuisbegeleidingsdienst voor personen met dementie en hun mantelzorgers." De begeleidingsdienst wordt gesubsidieerd door de Vlaamse overheid, maar de subsidies zijn helaas onvoldoende om onze werking optimaal te ondersteunen."

**“ Mensen met dementie hebben heel wat vragen over wat hen te wachten staat. Er treden vaak ook spanningen en conflicten op en ze beginnen te wijfelen aan zichzelf of aan hun relatie.**

Dat de nood nog altijd hoog is, bewijst het feit dat het aantal vragen dat Foton krijgt elke maand stijgt. "Er zijn verschillende redenen waarom mensen een beroep doen op de thuisbegeleiding", legt Delameillieure uit. "Soms willen mensen gewoon eens hun verhaal doen, al voor de diagnose dementie eigenlijk gesteld is. Ook net na het stellen van de diagnose vinden mensen al snel de weg naar ons. Mensen met dementie hebben heel wat vragen over wat hen te wachten staat. Er treden vaak ook spanningen en conflicten op. Soms binnen de relatie tussen partners, soms tussen ouders en kinderen en soms binnen families als gevolg van de druk die dementie op de relaties legt."

Mensen beginnen te twijfelen aan zichzelf of aan hun relatie. Mantelzorgers weten soms niet hoe ze met hun partner of ouder moeten omgaan. Er moeten ook keuzes gemaakt worden: 'Welke thuiszorgdienst schakelen we in?', 'Laten we onze partner, moeder of vader verhuizen?'. Ook financiële en juridische vragen steken de kop op."

"Bovendien is omgaan met een naaste die anders wordt, voor veel mensen al een stukje omgaan met verlies. Door dementie kan iemands karakter en gedrag veranderen, bijvoorbeeld. Dan gaat hij steeds minder lijken op de persoon die hij was. Daardoor neem je tijdens je leven al een

**Luc (77):** "Via een arts kwam ik bij Foton terecht. De dementieconsulente gaf mij goede raad. Ze legde uit wat er ons te wachten stond én op welke hulp we konden rekenen. We maakten niet enkel gebruik van de thuisbegeleiding die Foton aanbiedt, maar gingen bijvoorbeeld ook naar het Fotonkoor. Mijn vrouw, die ondertussen overleden is, zong heel graag en dat koor maakte haar erg gelukkig."

"Toen het thuis niet meer ging, is mijn vrouw naar een woonzorgcentrum verhuisd. Ook bij dat proces heeft Foton ons begeleid. Mijn vrouw legde toen bijvoorbeeld vast welke zorg ze wel en niet meer wilde krijgen. Ik ben dankbaar dat we daar op tijd over nagedacht hebben. Via het centrum kwam ik ook in contact met lotgenoten. Hoewel elk verhaal anders is, putte ik er toch enorm veel steun uit. Zelfs nu mijn vrouw overleden is, blijf ik naar muzieknamiddagen en koorsessies gaan. En mijn echtgenote mag er dan wel niet meer zijn, ik ben nog een paar keer gaan wandelen met de dementieconsulente. Om mijn hart nog eens te luchten. Ik ben het centrum daar enorm dankbaar voor."

beetje afscheid van hem. Ook bij dat proces begeleiden de dementieconsulenten de betrokkenen. De consulenten laten hen gaandeweg mooie dingen en mogelijkheden zien die ze kunnen koesteren."

**“ Foton geeft mensen de kans om hun verhaal te vertellen, want iedereen kan zijn verhaal kwijt bij de dementieconsulenten. Met alle gevoelens en gedachten die daarbij horen.**

## Kans om hun verhaal te doen

Foton kijkt samen met de betrokkenen welke begeleiding er kan ingeschakeld worden als de nood zich aandient. De organisatie helpt personen met dementie en hun omgeving op weg door informatie te geven, door mee te denken hoe ze moeilijke zaken bespreekbaar kunnen maken en door samen te zoeken hoe mensen met dementie in hun waarde kunnen gelaten worden. "Foton geeft mensen de kans om hun verhaal te vertellen, want iedereen kan zijn verhaal kwijt bij de dementieconsulenten. Met alle gevoelens en gedachten die daarbij horen", knikt Delameillieure. "Ze gaan vanuit gelijkwaardigheid in gesprek met mensen en oordelen nooit over hun manier van handelen of denken. Ze reiken wel hoopvolle perspectieven aan en zoeken naar

groeikansen." De consultants geven ook advies of bouwen bruggen tussen de verschillende betrokkenen. Zowel tussen de familieleden als tussen de zorgmedewerkers.

De dementieconsultanten helpen personen met dementie en hun mantelzorgers op weg. Zij kiezen zelf hoe lang ze begeleid willen worden. Sommige mensen willen enkel begeleiding in de beginfase, anderen voor maanden of zelfs jaren. En naast thuisbegeleiding, zijn er ook nog andere manieren waarop Foton mensen met dementie en hun naasten steunt. "We hebben bijvoorbeeld een ontmoetingsgroep voor mensen met beginnende dementie, we organiseren muzieknamiddagen, in ons ontmoetingscentrum kunnen mensen genieten van een kopje koffie, we hebben een documentatiecentrum en een laagdrempelig onthaal."

Wat haar job zo mooi maakt? "De mensen die we begeleiden zeggen vaak: 'We krijgen heel veel van jullie.' Maar wij krijgen ook veel van hen terug. We worden deelgenoot van zoveel levensverhalen van mensen. We mogen zien hoe mensen naar elkaar toe groeien, hoe ze zich opnieuw verbinden met elkaar ondanks de ziekte. Hoe mensen zoeken om op een kwaliteitsvolle manier hun leven te leiden. Ook op momenten van pijn en donkerte mogen we er zijn als ankerpunt. Dat toont dat we allemaal zo gelijk zijn aan elkaar", besluit Delameillieure.

**Louis (74):** "Mijn vrouw was 59 toen ze een zware depressie kreeg. Die depressie duurde vijf jaar en bleek uiteindelijk de voorbode van dementie. Die diagnose is ondertussen vier jaar geleden gesteld, en we zijn onmiddellijk bij Foton terechtgekomen. Mijn vrouw haalt niet zo veel uit de gesprekken met de dementieconsulent of de activiteiten die het centrum organiseert. Ik daarentegen heb er enorm veel aan. Want sinds de diagnose weten veel mensen in onze omgeving niet meer hoe ze met mijn vrouw moeten omgaan. Dat doet mij erg veel pijn. Bij de dementieconsulent kan ik over zulke zaken ventileren."

"Ik ben fier op alles dat ik voor mijn vrouw doe sinds ze ziek is. Zo draagt ze een tracker, waardoor ik haar kan volgen als ze alleen gaat wandelen. En we hebben sinds kort een katje, waar mijn vrouw erg graag voor zorgt. Ik heb ook een driewielertandem gekocht, zodat we nog samen kunnen gaan fietsen. En omdat ze graag danst, heb ik een danstherapeute geraadpleegd waar ze om de twee weken bij kan gaan dansen. Het geluk dat zij haalt uit al die zaken, geeft mij kracht om door te gaan. Want een partner hebben met dementie is niet makkelijk. Het vreemde is dat, terwijl ik veel verdriet heb om wat haar overkomt, zij zelf zegt dat ze een gelukkig mens is."

**Arlette (65):** "Mijn man is gediagnosticeerd met dementie, maar het stellen van de diagnose ging niet van een leien dakje. We leefden verschillende jaren in onwetendheid, om uiteindelijk in 2017 het verdict te krijgen. Ook voor ons was Foton een echte steun. Mijn partner kon enorm goed met de dementieconsulente praten en deelde wat er allemaal in hem omging. Ikzelf kreeg begeleiding in het proces van meer en meer loslaten. Aangezien wandelen voor mijn man steeds moeilijker werd, was het een meerwaarde dat de consulente aan huis kwam."

"De dementieconsulente heeft ons ook laten inzien dat ons leven niet stopte na de diagnose. Ik had met mijn man nog een reis naar India gepland. Mijn zoon wilde eigenlijk niet dat we die reis lieten doorgaan, maar de dementieconsulente stimuleerde ons om onze wens om nog eens samen op reis te gaan, toch te vervullen. Ondanks de diagnose. En zo ben ik, mede dankzij de steun van de consulente, vorig jaar nog met mijn man naar India geweest. Die reis was onze laatste reis samen, maar ik ben enorm dankbaar voor alle herinneringen die we daar nog samen gemaakt hebben."

"Op dit moment verblijft mijn partner al even op de afdeling dementie in een woonzorgcentrum. Zijn kamer is ook mijn thuis geworden, eenmaal per week blijf ik er slapen. De beslissing rond zijn verhuis was niet makkelijk. Ik was ervan overtuigd dat ik mijn partner zelf ging genezen. Maar zijn ziekte woog ook erg op mijn leven. Sinds zijn verhuis kan ik weer zijn partner zijn en niet enkel zijn mantelzorger, en dat doet veel. Ik kan en durf nu ook weer leven, en toch blijf ik trouw aan mijn man. Bovendien is hij veel gelukkiger sinds hij verhuisd is, hij lacht en maakt mopjes. Maar fysiek zie ik hem wel heel snel achteruit gaan. Bovendien blijf ik ook na de verhuis van mijn man in contact staan met Foton, want ik raadpleeg geregeld hun bibliotheek."



Meer weten over de werking van de Regionale Expertisecentra Dementie? Surf naar [www.dementie.be](http://www.dementie.be).



# Nieuw advies over het Vlaams dementieplan

De komende jaren staan we voor een grote toename van het aantal personen met dementie. Schattingen spreken over zo'n 283 000 personen met dementie tegen 2070. Dat is meer dan een verdubbeling ten opzichte van vandaag. De uitdagingen voor wie geconfronteerd wordt met de aandoening zijn groot. De Vlaamse overheid werkte een nieuw Vlaams dementieplan uit dat personen met dementie en hun mantelzorgers de komende jaren perspectief moet bieden op de nodige ondersteuning.

## Vier pijlers

De Vlaamse Ouderenraad werd om advies gevraagd en nam de ambities in het plan kritisch onder de loep. Daarbij toetsen we af in welke mate het dementieplan bijdraagt tot een geïntegreerd en kwaliteitsvol dementiebeleid. Voor de Vlaamse Ouderenraad staan hierbij vier pijlers centraal:

1

Er is een continue dialoog met personen met dementie en mantelzorgers. Het dementiebeleid wordt aangestuurd vanuit hun noden en ervaringen.

2

Het bevorderen van de participatie van personen met dementie aan de samenleving staat voorop.

3

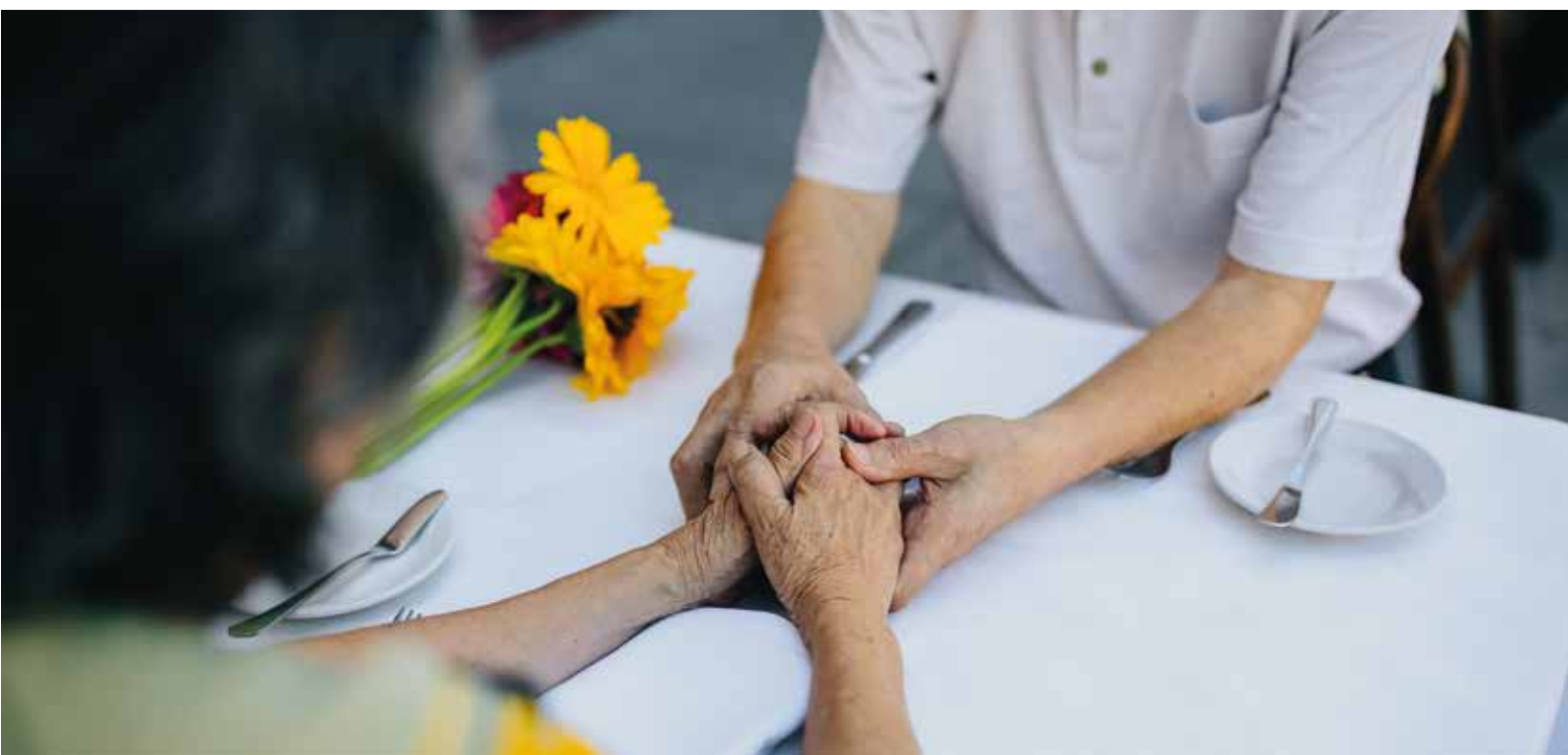
De realisatie van een divers zorg- en ondersteuningsaanbod is cruciaal.

4

Er dient specifieke aandacht te gaan naar de noden van mantelzorgers en ouderen met dementie in een kwetsbare positie.

De Vlaamse Ouderenraad is tevreden dat die pijlers in het nieuwe Vlaams dementieplan aan bod komen, maar ziet ook enkele gemiste kansen. Bovendien blijft het concrete engagement dat de Vlaamse overheid de komende jaren aangaat bijzonder vaag. Een duidelijke timing en budgettaire inspanningen ontbreken zowat overal in het plan.

Benieuwd naar meer? Je kan ons volledig advies terugvinden op [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be).



# Hoe scoort jouw project op de meetladder diversiteit?



Een instrument dat aandacht vraagt voor diversiteit binnen projecten en acties? En dat je laat nadenken over het verlagen van drempels voor moeilijk

bereikbare doelgroepen? Het bestaat. Het Kenniscentrum Welzijn, Wonen en Zorg riep samen met het Agentschap Integratie en Inburgering - bon de meetladder diversiteit in het leven. **Cynthia van Thiel**, medewerker diversiteit bij het Kenniscentrum WWZ, vertelt ons over het belang van dit digitale hulpmiddel.

## **De meetladder diversiteit bestaat nu twee jaar. Waarom is hij in het leven geroepen?**

Van Thiel: "Organisaties die een diversiteitsbeleid willen hanteren, kunnen al van heel wat instrumenten gebruikmaken. Maar de bestaande hulpmiddelen richten zich telkens op organisatieniveau. Samen met het Agentschap Integratie en Inburgering wilden we iets laagdrempelig lanceren dat zich specifiek richt op projectniveau. Is een actie of project binnen een organisatie wel voldoende divers-sensitief? Heeft het met andere woorden wel voldoende aandacht voor diversiteit?"

**“Veel organisaties weten niet op welke manier ze kwetsbare mensen kunnen bereiken.**

"De meetladder diversiteit kan je inzetten voor een breed scala aan doelgroepen. Ouderen, mensen met een migratieachtergrond of beperking, mensen in armoede en noem maar op. Ook de kruispunten zijn belangrijk: ouderen met een migratieachtergrond, of kinderen in armoede met een beperking. Veel organisaties weten niet op welke manier ze kwetsbare mensen kunnen bereiken. Bovendien heeft een organisatie vaak onbewust drempels gecreëerd, waardoor

net die doelgroepen onbereikbaar worden. Dankzij de meetladder komen die drempels aan het licht en kunnen ze weggewerkt worden."

## **Hoe laat de meetladder je nadenken over de aandacht voor diversiteit binnen je project?**

Van Thiel: "De meetladder is opgedeeld in vier niveaus. Eerst kijk je naar het doel van je project, en naar het doelpubliek dat je voor ogen hebt bij het opstellen van je project. Dat kunnen bijvoorbeeld ouderen zijn. Dan bekijk je specifiek welke doelgroepen je moeilijker kan bereiken. Bijvoorbeeld ouderen met een beperkt netwerk. Bij het tweede niveau kijk je naar je bereik en communicatie. Hoe wil je je doelpubliek bereiken, en welke communicatiestrategieën zet je daarbij in?"

"Als derde neem je je eigen medewerkers onder de loep. Beschikken ze over de nodige competenties om divers-sensitief te werken? Indien dat niet het geval is, kan je er bijvoorbeeld voor kiezen om vormingen te organiseren voor je medewerkers. De laatste stap is het analyseren van de activiteiten die je gaat ondernemen in het kader van je project. Dat doe je samen met medewerkers, maar je kan bijvoorbeeld ook een beroep doen op ervaringsdeskundigen."

**“De meetladder moet een trigger zijn om ook andere acties rond diversiteit te ondernemen.**

## **Kunnen organisaties op begeleiding rekenen, wanneer ze de meetladder willen gebruiken om een project te evalueren?**

Van Thiel: "De meetladder is zo ontworpen dat iedereen er zelfstandig gebruik van kan maken. Je kan de PDF downloaden op onze website of op de website van het Agentschap Integratie en Inburgering. In het begin van de PDF vind je een korte handleiding. De meetladder is trouwens géén checklist, want er bestaat geen kant-en-klaar receptenboek als het gaat over diversiteit. De vragen en suggesties in de PDF zijn bedoeld om je aan het denken te zetten. Daarom raden we organisaties aan om een werkgroep samen te stellen, wanneer ze aan de slag gaan met het instrument. De projectcoördinator zal ongetwijfeld deel uitmaken van die werkgroep, en idealiter ook iemand van het directieteam. Die kan tenslotte als enige zaken structureel aanpassen in de organisatie. Maar ook mensen van andere



niveaus mogen betrokken worden bij de meetladder. Hoe meer mensen deel uitmaken van de werkgroep, hoe beter het eindresultaat zal zijn.”

“Naast het promoten van de meetladder via sociale media, nieuwsbrieven en andere organisaties, organiseren we ook webinars en vormingen om mensen te laten kennismaken met het digitale instrument. En uiteraard kunnen mensen die specifieke vragen hebben, altijd onze hulp inschakelen.”

### **En wat na de meetladder diversiteit?**

Van Thiel: “Nadat een organisatie gebruik heeft gemaakt van de meetladder diversiteit, hoeft het inzetten op divers-sensitief werken niet te stoppen. Indien organisaties bijvoorbeeld ontdekken dat er op bepaalde vlakken nog heel wat werk aan de winkel is, kunnen ze vormingen aanvragen bij ons of bij het Agentschap Integratie en Inburgering. Het is belangrijk dat de meetladder de organisatie inzicht geeft in diversiteit en dat er een discussie op gang wordt gebracht. Ook kijken naar de vooroordelen die een organisatie heeft en welke ideeën er leven binnen de organisatie, maakt daar deel van uit. Dat er bewustwording rond het thema gecreëerd wordt, dat is voor ons belangrijk. De meetladder moet een trigger zijn om ook andere acties rond diversiteit te ondernemen binnen de organisatie.”



Ontdek de meetladder diversiteit op de site [www.kenniscentrumwwz.be](http://www.kenniscentrumwwz.be) of via [www.integratie-inburgering.be](http://www.integratie-inburgering.be).

# 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  
Laurane Berkein

EINDREDACTIE  
Veerle Quirynten, Nils Vandenweghe

INHOUDELIJKE MEDEWERKING  
Nadia Denayer, Lien Pots, Justine Rooze, Marc Soubry

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)