

actueel

1 op 3 ouderen
verkiest **loket**
boven online

Mantelzorger Alfons:

**“Ik kom niks tekort, maar ik heb
nood aan meer sociaal contact”**





Cover: Freepik

- 3 **Mantelzorg** en professionele zorg gaan hand in hand
- 4 Maak kennis met onze **drie nieuwe regiomedewerkers**
- 7 Ons advies over het **mantelzorgplan** zet ervaringen van mantelzorgers centraal
- 11 Hoe beleefden **lokale ouderenraden** de **pandemie**?
- 14 Het **ouderenbeleidsplan**
- 16 Een **sterk lokaal ouderenbeleid** maak je niet alleen
- 18 Lokale besturen in het Mechelse werken samen aan een **sterk energiebeleid**
- 20 1 op 3 ouderen verkiest **loket boven online**
- 23 Oostends **Meldpunt Senioren in Nood**
- 26 Onze vorminggevers maken lokale ouderenraden wegwijs in **dementievriendelijke gemeenten**
- 29 Wat zijn de effecten van de **coronapandemie** op het **vrijwilligerswerk**?
- 32 Alkense **scholieren en ouderen ontmoeten elkaar** tijdens digitaal project



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

Actueel is het informatieblad van de Vlaamse Ouderenraad.



Mantelzorg en professionele zorg gaan hand in hand



Veerle Quiryne
Communicatiemedewerker

“Oudere mantelzorgers hebben het vaak zwaar te verduren. De zorg die ze voor lange tijd verlenen aan hun partner, ouder, kind of andere dierbare, kan zeer intensief zijn.”

Een maatschappelijk engagement kan zich uiten in verschillende vormen. Sommige geëngageerden voelen zich comfortabel bij vrijwilligerswerk in een sociaal-culturele vereniging, anderen willen meer betrokken zijn bij het lokaal beleid en engageren zich in een lokale ouderenraad, en nog anderen leren mensen graag iets bij. Van al die vormen lees je straffe voorbeelden en getuigenissen in deze editie van Actueel.

Ook mantelzorg is een vorm van maatschappelijk engagement. Een mantelzorger biedt regelmatig hulp aan iemand uit de omgeving, maar de zorgtaken duiken vaak plots op. Het is daarom een vreemde eend in de bijt, omdat men er vaak niet zelf voor kiest. Toch is het een van de meest uitdagende engagementen.

Als mantelzorger tuimel je dus letterlijk in die rol. Zo lees je in deze editie van Actueel het verhaal van Alfons, die vertelt over de zorg die hij al 20 jaar opneemt voor z'n vrouw. Zijn getuigenis gaf mee kleur aan het advies van de Vlaamse Ouderenraad op het nieuwe Mantelzorgplan van de Vlaamse regering. Dat plan moet ervoor zorgen dat mantelzorgers meer (h)erkend worden in hun engagement én dat ze de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.

Oudere mantelzorgers hebben het vaak zwaar te verduren. De zorg die ze voor lange tijd verlenen aan hun partner, ouder, kind of andere dierbare, kan zeer intensief zijn. Daarnaast kampen zeker oudere mantelzorgers zelf ook vaak met toenemende zorgnoden en hulpbehoefendheid. Dat zorgt voor een complexe problematiek waar weinig oog voor is. Heel wat andere betekenisvolle activiteiten geven zij op, hun sociale contacten vallen weg en hun draagkracht komt steeds meer onder druk te staan. Die zware en geïsoleerde situatie kan bovendien onbedoeld leiden tot ontspoorde mantelzorg, gewoonweg omdat zij onvoldoende begeleid en ondersteund worden.

Mantelzorg moet steeds aanvullend zijn op professionele zorg. De Vlaamse Ouderenraad duidt in z'n advies op het belang van een goede ondersteuning van mantelzorgers. Laat de lancering van een nieuw Mantelzorgplan hét momentum zijn om mantelzorgers niet alleen te waarderen, maar hen ook de ruggensteun, de houvast en de begeleiding te bieden die ze oh zo nodig hebben.

Maak kennis met onze drie nieuwe regiomedewerkers

Tekst: L.B. & V.Q. & S.R. & M.M. & K.D. Foto: L.B.

In maart 2022 startte **Sacha** als regiomedewerker bij de Vlaamse Ouderenraad. En nu, enkele maanden later, mogen we ook **Karien** en **Mitta** tot onze poule van regiomedewerkers rekenen. De dames helpen de ISO's en RPO's in het versterken van inspraak van ouderen in het lokaal beleid. Maar wat doen die twee platformen eigenlijk? En wat houdt de ondersteuning exact in? Onze drie regiomedewerkers leggen het je graag uit.

Wat willen de afkortingen 'RPO' en 'ISO' zeggen?

Mitta Meurisse: "Een RPO is een Regionaal Platform Ouderenparticipatie. In een RPO komen afgevaardigden van verschillende lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, seniorenconsulenten en schepenen uit verschillende Vlaamse regio's en gemeentes samen. Via het platform wisselen ze ervaringen en signalen uit hun gemeente met elkaar uit. Soms drempels waar ze op botsen rond een bepaald thema, soms goede praktijken. Ze vergelijken initiatieven en leren van elkaar bij. Alles wat in een RPO besproken wordt, stroomt door naar de ISO's."

Karien Delie: "Een ISO, Interregionale Stuurgroep Ouderenbeleidsparticipatie, zorgt voor de verbinding tussen de regionale platformen per provincie. Zij volgen de signalen, vragen en inspirerende praktijken binnen de RPO's op, en zorgen dat relevante informatie doorstroomt naar

de Vlaamse Ouderenraad. Signalen die aan bod kwamen in de ISO, worden dan meegenomen in een advies, of worden bediscussieerd in commissievergaderingen en trefdagen."

Sacha Rymen: "Maar nu wordt ook een wisselwerking in omgekeerde richting mogelijk: ons beleidswerk op Vlaams niveau, kunnen we samen met de ISO's analyseren. Hoe vertalen we dit naar inspiratie waar ouderenraden op lokaal niveau concreet mee aan de slag kunnen? Op die manier kunnen we elkaar langs twee kanten versterken."

“De input uit de regio's kunnen we op kantoor met onze andere collega's bespreken. Er is dus een grotere doorstroming van informatie.

Van links naar rechts: Karien Delie, Mitta Meurisse, Sacha Rymen



Julie ondersteunen de RPO's en ISO's. Wat houdt dat precies in?

Meurisse: "We zijn elk verantwoordelijk voor een aantal RPO's en ISO's. De meeste RPO's en ISO's hebben een voorzitter of een coördinator. Wij bekijken samen met hen welke thema's in de platformen zeker aan bod moeten komen. Wat leeft er in elke regio en provincie? En welke thema's winnen in de verschillende gemeentes aan belang? Vaak geven seniorenraden ons zelf ook aandachtspunten door. Wij bundelen die punten dan voor de vergadering."

“Toen de ondersteuning nog niet mee onder één dak zat, was die wisselwerking er veel minder.

Delie: "Hoewel we alle drie dezelfde functie uitoefenen, verschilt onze job van elkaar. Elk RPO en elk ISO werkt namelijk op een andere manier. Platformen zonder een voorzitter of coördinator, moeten we bijvoorbeeld sterker opvolgen. Daar moet de regiomedewerker dus veel taken op zich nemen. Sommige RPO's en ISO's verwachten ook dat we hen administratief ondersteunen, door onder andere verslagen te maken tijdens een vergadering. In andere platformen doet een vrijwilliger de voorzet voor het verslag. Dat zorgt ervoor dat wij onze handen vrij hebben om de uitwisseling zelf goed te begeleiden. Nadien zetten we dan het ontwerp van het verslag op punt."

Rymen: "We ondersteunen allemaal andere RPO's, maar we wisselen wel veel informatie uit met elkaar. De ene weet meer over het thema mobiliteit, terwijl de andere meer kennis heeft over het thema zorg & gezondheid. Tijdens onze tweewekelijkse uitwisselingsmomenten toetsen we input uit

de vergadering met elkaar af, en leren we van elkaar bij."

“We betrekken ouderen met een luide stem, maar gaan ook op zoek naar de input van ouderen in een kwetsbare positie.

Sinds enkele maanden zit de ondersteuning van de platformen bij de Vlaamse Ouderenraad en niet meer bij de Vlaamse overheid. Heeft die verandering positieve zaken met zich meegebracht?

Delie: "Ik vind van wel. De Vlaamse Ouderenraad gaf via de RPO's al vormingen aan vrijwilligers uit lokale ouderenraden, en via de ISO's stroomde ook al informatie door naar onze commissies op Vlaams niveau. Nu werken we nog veel nauwer samen. Daardoor kunnen we veel dichter bij het terrein noden en goede praktijken oppikken en daar actiever op inspelen. Die rechtstreekse wisselwerking zorgt ervoor dat we meer inzicht krijgen in lokale beleidsparticipatie. Dat is enorm verrijkend. Tegelijk kunnen we de input uit de regio's op kantoor met onze andere collega's bespreken. Er is dus een grotere doorstroming van informatie."

Meurisse: "Daar ben ik het mee eens. Het is bovendien een voordeel dat de Vlaamse Ouderenraad ook communicatie- en beleidsmedewerkers heeft. Soms stelt iemand mij een vraag in een RPO- of ISO-vergadering waar ik geen antwoord op weet. Dan speel ik die vraag vlug door naar mijn collega's met een andere expertise. Vaak kennen zij het antwoord wel. Dat zorgt ervoor dat we sneller kunnen werken en korter op de bal kunnen spelen. Toen de ondersteuning nog niet mee onder één dak zat, was die wisselwerking er veel minder."

Rymen: "Ook de website van Vlaamse Ouderenraad - Lokaal wordt nu veel meer geüpdatet. Hebben we zicht op een goede praktijk? Dan krijgt die een plaatsje op de website. De site www.ouderenraden.be is bovendien een databank waar wij als regiomedewerker veel input en inspiratie uit kunnen halen."

Delie: "Niet alle RPO- en ISO-leden zijn online actief. Om ook offline mensen te bereiken, krijgt een lokaal voorbeeld af en toe een plaatsje in ons magazine Actueel. RPO's en ISO's kunnen dan via het magazine lokale inspiratie opdoen. Het is dus een én-én verhaal. De platformen geven ons inhoud voor onze communicatiekanalen, en wij geven hen inspiratievoorbeelden waar ze actief mee aan de slag kunnen gaan."

Rymen: "Ik heb bovendien het gevoel dat we een diverse doelgroep bereiken. We betrekken 65-plussers, maar evenzeer 85-plussers. We betrekken ouderen met een luide stem, maar gaan ook op zoek naar de input van ouderen in een kwetsbare positie. Ouderen die thuis wonen én ouderen die verhuisden naar een woonzorgcentrum."

“Wij bieden ondersteuning, maar de regionale en provinciale platformen nemen nog steeds de eindbeslissing.

Zien de RPO's en ISO's die overname ook als iets positief?

Rymen: "Verschillende RPO's en ISO's waren in het begin wat kritisch. Gelukkig veranderde die houding snel toen ze merkten dat we best wel wat kennis en ervaring hebben. Ze voelen ook aan dat wij sneller kunnen handelen of korter op de bal kunnen spelen dan vroeger."

Meurisse: "Wat mij vooral opviel, is hoe blij mensen zijn als ze horen dat de regiomedewerker uit dezelfde streek als hen komt. Dat schept direct een band (*licht*)."

Delie: "De regionale en provinciale platformen hadden soms schrik dat we hen veel uit handen zouden nemen en beslissingen boven hun hoofd zouden nemen. Natuurlijk is dat niet de bedoeling. Wij bieden ondersteuning, maar zij nemen nog steeds de eindbeslissing."

Meurisse: "Sommige platformen waren dan weer erg blij dat wij er waren. In enkele regio's was het RPO volledig uit elkaar aan het vallen, onder andere door de moeilijke coronaperiode. De voorzitters gebruikten onze aanwerving meteen om de regionale werking opnieuw op gang te trekken."

Rymen: "We voelen dat veel lokale ouderenraden moeilijk hun weg vinden binnen het nieuwe participatiereglement dat veel gemeentes momenteel opstarten. Ook daar biedt onze rol opportuniteiten. Er zijn gemeentes waar lokale ouderenraden al volledige veranderingstrajecten doorlopen hebben. Zij kunnen ouderenraden die dreigen te verdwijnen, tips geven en op weg helpen om de dialoog met hun gemeente aan te gaan en hun relevantie duidelijk te maken."

“Tijdens RPO- en ISO-vergaderingen beseffen regio's dat ze goed bezig zijn, en al veel hebben verwezenlijkt.

Wat hopen jullie te bereiken, nu jullie als regiomedewerker aan de slag zijn?

Rymen: "Toen ik net aan de slag was als regiomedewerker, heb ik vooral ingezet op netwerking. Ik wilde de regio's in kaart brengen en te weten komen welke RPO's en ISO's goed functioneerden, en waar er werk aan de winkel was. Door die analyse merkte ik dat sterke ouderenbeleidsparticipatie staat of valt met de samenwerking tussen de schepen, de seniorenconsulent én de ouderenraad. Als die drie partijen samenwerken, wordt de stem van de lokale ouderen echt sterk. Ik hoop dat ik de lijn tussen die partijen kan zijn."

“Het is fijn om ouderen met elkaar te verbinden.

Meurisse: "Lokale ouderenraden zijn niet verplicht om zich aan te sluiten bij een RPO en ISO. Maar ik hoop toch dat ik elke gemeente en regio kan overtuigen om zich bij die platformen aan te sluiten. Dat is mijn eerste doel. Regio's kunnen zoveel van elkaar leren, maar ze zien dat zelf niet altijd in. Velen focussen steevast op wat ze nog niet hebben. Ze denken dat ze niet goed bezig zijn. Maar tijdens RPO- en ISO-vergaderingen beseffen ze dat ze wél goed bezig zijn, en wél al veel hebben verwezenlijkt. Ze mogen trots zijn."

Delie: "Inderdaad. Die platformen bieden hen zoveel voordelen. Heeft een lokale ouderenraad een vraag? Dan kan die daarmee steevast bij het RPO terecht. De Vlaamse Ouderenraad bracht recent de vorming 'dementievriendelijke gemeente' uit. Veel lokale ouderenraden zijn geïnspireerd door de vorming en willen wel rond het

thema aan de slag gaan, maar botsen ook tijdens dat traject nog op heel wat vragen. Een RPO is een laagdrempelige plek om daarover van gedachten te wisselen."

Wat vinden jullie het mooiste aan jullie job?

Meurisse: "Ik vind het bewonderenswaardig hoeveel engagementen de ouderen in de RPO's en ISO's op zich nemen. Ze genieten niet rustig van hun pensioen. Integendeel, ze zijn lid van tal van verenigingen, platformen, commissies en noem maar op. In mijn ogen beoefenen ze allemaal een full-time job én daarnaast zorgen ze vaak nog voor kleinkinderen. En dan durven wij klagen over ons drukke leven (*licht*)."

“Ik vind het bewonderenswaardig hoeveel engagementen de leden op zich nemen.

Delie: "Klopt. En ze betrekken ook iedereen. Ze denken aan mensen die in woonzorgcentra wonen, houden rekening met mensen met een migratieachtergrond, betrekken ouderen met eenzaamheidsgevoelens en noem maar op."

Rymen: "Ik merk ook dat we voor veel groepen echt het verschil kunnen maken. Het is fijn om ouderen met elkaar te verbinden. Ze dragen zorg voor elkaar, dat is een meerwaarde voor onze samenleving. Daar kunnen wij nog wat van leren!"

Meer info over RPO's of ISO's? Surf naar www.ouderenraden.be.

Wil je contact opnemen met onze regiomedewerkers?

Sacha Rymen via 0470 18 65 37 of sacha.rymen@vlaamse-ouderenraad.be
Mitta Meurisse via 0472 61 30 58 of mitta.meurisse@vlaamse-ouderenraad.be
Karien Delie via 0472 86 12 00 of karien.delie@vlaamse-ouderenraad.be



Ons advies over het mantelzorgplan zet ervaringen van mantelzorgers centraal

Bied je zorg aan iemand die ondersteuning nodig heeft door een ziekte, zorgnood, psychische of fysieke kwetsbaarheid? Dan ben je een mantelzorgers en vorm je een belangrijke schakel in onze samenleving. Om mantelzorgers te ondersteunen en te vermijden dat ze het gevoel hebben er alleen voor te staan, maakte de Vlaamse regering werk van een nieuw mantelzorgplan. Daarin staan ambities om de situatie van mantelzorgers te verbeteren. De Vlaamse Ouderenraad gaf dat plan mee vorm. Om te weten wat voor mantelzorgers echt het verschil kan maken, spraken we onder andere met **Alfons** (91) die zijn persoonlijk mantelzorgverhaal met ons deelt. Ook **Rosa Kreiter**, consulent informele zorg bij ZwolleDoet! - een inspirerend initiatief uit Nederland - gaf ons input.



Inspiratie uit Zwolle

ZwolleDoet! is een organisatie in Zwolle die vrijwilligers inzet in thuisituaties en mantelzorgers ondersteunt. De organisatie krijgt subsidies van de gemeente. "Dat de gemeente erkent dat mantelzorgondersteuning belangrijk is, doet veel", vertelt Kreiter. "We beseffen dat we geluk hebben. Niet in elke gemeente krijgen soortgelijke organisaties dezelfde overheidssteun, aangezien niet alle gemeentes zoveel prioriteit bij mantelzorgondersteuning leggen."

Mantelzorgers met migratieachtergrond

Hogeschool Windesheim heeft samen met ZwolleDoet! sinds zes jaar een projectgroep met de naam 'Samen aan de Slag'. De deelnemers van de projectgroep zijn mantelzorgers met een migratieachtergrond. Samen met de hogeschool en ZwolleDoet!, heeft de projectgroep een plan

cultuursensitieve ouderenzorg geschreven. Daarin delen mantelzorgers hun ervaringen en obstakels in de zorg, alsook mogelijkheden om de obstakels weg te werken. In het plan staan de behoeften vanuit de migrantengemeenschappen centraal.

"In onze stad is er een groeiende groep van ouderen met een migratieachtergrond die kwetsbaar is of met dementie. Vanuit het steunpunt vonden wij het dan ook belangrijk dat de mantelzorgers met een migratieachtergrond worden gezien en gehoord", vindt Kreiter.

Cultuursensitief werken

Cultuursensitieve zorg houdt in dat de zorg wordt afgestemd op de noden en behoeften van mensen met verschillende culturele achtergronden. Niet alleen de

ouderenzorg moet trouwens cultuursensitief zijn, ook mantelzorgorganisaties moeten aandacht hebben voor cultuursensitief werken. "Als je je doelgroep wilt bereiken, is het belangrijk dat je je aanbod afstemt op hun behoeften. Wanneer je je richt op mensen met een andere culturele achtergrond, moet je dus cultuursensitief werken. Wanneer je niet inzet op cultuursensitiviteit, kan je je doelgroep onvoldoende in beeld brengen en hen dus niet de juiste ondersteuning bieden", knikt Kreiter.

"Sommige vrouwelijke mantelzorgers komen bijvoorbeeld niet graag naar een bijeenkomst, wanneer er ook mannelijke mantelzorgers aanwezig zijn. Aangezien de groep de behoefte had om apart samen te komen, organiseren wij bijeenkomsten waarop enkel vrouwen welkom zijn."

Inspelen op de noden en behoeften van de mantelzorgers, is voor Kreiter vanzelfsprekend. "Ons doel is om mantelzorgers met een migratieachtergrond ten volle te kunnen ondersteunen. We nemen de wensen van mantelzorgers dus mee en zetten daarop in."

Samenwerking met werkgroep

Na het adviesrapport over cultuursensitieve ouderenzorg, bleef de projectgroep 'Samen aan de Slag' bij elkaar komen om samen te werken aan andere projecten. "In 2018 ontwikkelden de deelnemers uit de projectgroep op een manifest om meer aandacht rond cultuursensitieve ouderenzorg te creëren. Hogeschool Windesheim gaf het manifest mee vorm, en het manifest werd onder andere door de gemeente en welzijns- en zorginstellingen in Zwolle ondertekend", legt Kreiter uit. "De deelnemers van de werkgroep gebruiken hun eigen – soms negatieve – ervaringen, om ervoor te zorgen dat andere mantelzorgers met een migratieachtergrond niet tegen dezelfde zaken aanlopen."

Het manifest had als doel cultuursensitieve zorg realiseren in de praktijk. "En verschillende zorgorganisaties die het manifest mee ondertekenden, hebben ondertussen effectief stappen ondernomen", knikt een tevreden Kreiter. "ZwolleDoet! heeft samen met enkele andere partners netwerkbijsamenkomsten opgericht in specifieke wijken in Zwolle. Die bijeenkomsten gaan driemaal per jaar door. Tijdens zo'n bijeenkomst brengen we professionals met elkaar in contact en bekijken we samen hoe we cultuursensitiever kunnen werken en kunnen samenwerken. En met succes, want sinds het manifest zijn er meer organisaties ook effectief gaan samenwerken."

Inloopsprekkamer in moskee

De ondertekening van het manifest heeft ook zaadjes geplant voor andere cultuursensitieve projecten in de gemeente. "Zo namen een plaatselijke moskee en het sociaal wijkteam het initiatief om een inloopsprekkamer in de moskee in te richten", verduidelijkt Kreiter. "Wie vragen heeft over zaken als zorgvoorzieningen of tegemoetkomingen, kan daarmee terecht in de moskee. De dame die de vragen van de mantelzorgers en de ouderen beantwoordt, spreekt Turks en is dus ook toegankelijk voor Turkse ouderen en mantelzorgers."

De inloopsprekkamer is momenteel nog een proefproject, maar de moskee startte recent al een ander project op: dagbesteding voor ouderen met een migratieachtergrond. Dat nieuw project kwam er in samenwerking met welzijnsorganisatie WijZ. "Minder mobiele ouderen die de dagbesteding willen bijwonen, worden thuis opgehaald. Ze voelen zich bovendien ook thuis in de moskee. Op die manier worden alle drempels waar de doelgroep tegenaan zou kunnen lopen, weggewerkt. Het project zit nog in de opstartfase, maar de resultaten zijn voorlopig positief."

Geduld en doorzettingsvermogen

Een van de pijnpunten van cultuursensitieve zorg, is dat het thema te weinig aandacht krijgt in zorgopleidingen. "Onze stagiaires moeten alles in de praktijk leren en ondervinden", vertelt Kreiter. "En dat is niet altijd evident. Want wil je werken met mantelzorgers met een migratieachtergrond? Dan moet je soms geduld hebben. Het is namelijk belangrijk dat je de doelgroep echt leert kennen en er een relatie mee opbouwt, vooraleer je zaken in de praktijk kan beginnen veranderen. Soms duurt het bijvoorbeeld even vooraleer je de noden en behoeften van de mantelzorgers aanvoelt."

"Maar de tijd en energie die je steekt in het opbouwen van een relatie, is dat allemaal waard. Kleine dingen maken voor iedereen een groot verschil. En dat is voor mantelzorgers met een migratieachtergrond niet anders", vindt Kreiter.

Met vallen en opstaan

Of ZwolleDoet! nog tegen drempels aanloopt? "Natuurlijk", knikt Kreiter. "Zo vinden we het bijvoorbeeld niet altijd makkelijk om echt alle doelgroepen te bereiken. De coördinator van ons team heeft een Turkse achtergrond. Zij bereikt makkelijk mensen met Turkse roots. Maar mensen met een Indonesische, Marokkaanse of bijvoorbeeld Surinaamse achtergrond bereikt ook zij moeilijker. En met sommige doelgroepen heb je soms meer contact dan met andere, ook dat is een moeilijkheid."

"Eigenlijk hebben we voor elke culturele gemeenschap een apart sleutelfiguur nodig. Want elke cultuur kijkt op een andere manier naar zorg en naar mantelzorg, en vraagt dus een andere benadering", besluit Kreiter. "Ook wij zijn nog steeds aan het zoeken naar wat wel werkt en niet werkt. Het is een traject met vallen en opstaan."



Alfons (91) zorgt al meer dan 20 jaar voor zijn vrouw Maria (90) met dementie

“In 2000 kreeg mijn vrouw de diagnose van dementie. Sindsdien zorg ik fulltime voor haar. Ik vraag weinig hulp. Mijn twee zonen komen het gras afrijden of gaan eens naar de winkel voor mij. En elke woensdag komt er een poetshulp langs. Maar verder doe ik alles zelf. Ik naai comfortabele kleding voor Maria. Elke ochtend was ik haar beddenlakens. Ik kook dagelijks vers, ik doe de was en strijk onze kleren. Ik waak erover dat ze haar vitamines inneemt en noem maar op. Veel medicatie krijgt mijn vrouw trouwens niet, want ik heb mijn twijfels bij de pillen die de artsen voorschrijven. Bovendien voel ik me weinig gehoord wanneer ik dat bij hen aankaart. Naar mijn gevoel denken de artsen ook niet na over mogelijke alternatieve behandelingen voor mijn vrouw.”

“Ik kom niks tekort, maar ik heb nood aan meer sociaal contact.”

Financiële en praktische ondersteuning

“Ik heb een alarmknop hangen rond mijn pols. Mocht er iets gebeuren, dan kan ik snel de hulpdiensten verwittigen. En wanneer ik vragen heb, kan ik terecht bij de sociale dienst. Financieel komen we niks tekort. Mijn vrouw en ik hebben recht op een zorgbudget, dat is een financiële tegemoetkoming voor mensen die zorg nodig hebben. De reden dat ik daar recht op heb? Artsen hebben enkele jaren geleden mijn nier en gal weggehaald. De meeste medicijnen worden bovendien terugbetaald door de mutualiteit. Verder kom ik rond met mijn pensioen.”

Nood aan sociaal contact

“Ik red mijzelf, maar ik merk wel dat ik sociaal contact mis. Vroeger sprong ik dagelijks binnen bij vrienden en burens. Nu kan ik dat niet meer doen, ik durf Maria niet alleen laten. Maar ik mis spontane babbels. Ik ben ook bezorgd om andere mensen. Als ik mij soms al eenzaam voel, zijn er vast wel mensen die zich nog veel

eenzaamer voelen. Daar moeten lokale besturen of zelfs de Vlaamse regering meer aandacht voor hebben.”

“Vroeger sprong ik dagelijks binnen bij vrienden en burens. Nu kan ik dat niet meer doen, ik durf Maria niet alleen laten.”

“Soms heeft Maria goede dagen, soms ook niet. Op haar minder goede dagen is ze erg onrustig. Zelfs televisiekijken samen gaat niet, als ik de tv aanzet vallen haar ogen altijd dicht. Wat ze wel graag doet? Naar de radio luisteren. Muziek hoort ze graag. Als er liedjes opstaan van vroeger, herkent ze die meestal.”

Hulp van een vrijwilliger

“Hoewel het niet altijd makkelijk is, vind ik het normaal dat ik op mijn 91e nog voor mijn vrouw zorg. Toen mijn vader 65 jaar werd, vond hij dat hij oud was. Maar de tijden zijn veranderd. Ik ben vandaag nog steeds fit. Ik wil mijn vrouw ook niet naar een woonzorgcentrum laten verhuizen. Ze heeft jarenlang voor mij en onze twee kinderen gezorgd, nu doe ik dat voor haar. Mensen helpen zit in mijn bloed.”

“Het lastigste vind ik dat ik door de aandoening van mijn vrouw al meer dan 20 jaar niet meer op reis ben kunnen gaan. Toch probeer ik tijd voor mezelf te nemen. Er komt twee keer per week een vrijwilliger langs. Een dame van 83 die met Maria geheugenspelletjes speelt. Op die momenten kan ik in mijn tuin werken of bezoek ik oudere mensen uit de buurt waarvan ik weet dat ze zich soms eenzaam voelen. Daar fleur ik helemaal van op.”

Vlaamse Ouderenraad denkt mee na over Vlaams Mantelzorgplan

De Vlaamse overheid wil, met behulp van het nieuw Vlaams Mantelzorgplan, inzetten op de (h)erkenning van mantelzorgers en op het ondersteunen van mantelzorgers. De Vlaamse Ouderenraad gaf advies over het ontwerp van het Mantelzorgplan. Hieronder lichten we enkele punten uit het advies uit.

In gesprek met mantelzorgers

Niet alleen kan een grote groep ouderen met zorgnoden rekenen op de ondersteuning van mantelzorgers, heel wat ouderen zijn ook zelf mantelzorger. In aanloop naar ons advies, spraken we met enkele van hen. Hun verhalen zijn bijzonder divers, maar allemaal botsen ze op uitdagingen. Zo ervaren ze onbegrip, voelen ze zich sociaal geïsoleerd of worstelen ze met twijfels over de toekomst. Achter de vanzelfsprekendheid en zorgzaamheid waarmee ze de zorgtaken opnemen, is er vaak nood aan ondersteuning. In ons advies zetten we ervaringen van mantelzorgers centraal. Die wijzen wat ons betreft op de noodzaak tot sterkere ambities en meer concrete acties in het plan.

Is het plan wel haalbaar?

Met als strategische doelstellingen 'het (h)erkennen van mantelzorgers' en 'het ondersteunen van mantelzorgers' zit de focus van het Mantelzorgplan volgens ons goed. Maar heel wat van de ambities in het plan worden weinig concreet gemaakt. Bovendien ontbreekt het aan een budgettair kader en is de looptijd van het plan met twee jaar erg kort. Kortom, de Vlaamse Ouderenraad stelt zich vragen bij de haalbaarheid van de geformuleerde acties.

Blik van moeilijk bereikbare mantelzorgers

De insteek van enkele moeilijker te bereiken groepen van mantelzorgers blijft te veel onder de radar. Vooral het perspectief van de oudste mantelzorgers en van mantelzorgers met een migratieachtergrond ontbreekt in het nieuwe Mantelzorgplan.

Geen aandacht voor ontspoorde mantelzorg

Elke week zijn er gemiddeld 20 meldingen van geweld bij ouderen. In 70% van de gevallen blijkt de pleger iemand uit de eigen omgeving. Vaak is dat iemand waar de oudere op rekt voor

de nodige zorgen. Zelden blijkt er sprake te zijn van slechte bedoelingen, veel vaker gaat het om situaties van overbelasting of onkunde die ervoor zorgen dat er een situatie van ontspoorde zorg ontstaat.

Ondanks de reële noden in de praktijk, staat het Mantelzorgplan onvoldoende stil bij dat thema. Oudere mantelzorgers verlenen vaak intensieve en langdurige zorg, daardoor lopen zij een verhoogd risico op overbelasting. Bovendien worden zij zelf ook geconfronteerd met toenemende zorgnoden en hulpbehoefte. Dat leidt soms tot bijzonder kwetsbare situaties. Het gevoel dat ze er alleen voor staan, het kleiner worden van hun sociaal netwerk en het wegvallen van allerlei betekenisvolle activiteiten, maakt het extra zwaar. De Vlaamse Ouderenraad betreurt dat het Mantelzorgplan geen acties voorziet om dat op te sporen en aan te pakken, en dat over domeinen heen.

Lees ons advies op www.vlaamse-ouderenraad.be.



INSPRAAK VAN OUDEREN IN CORONATIJDEN

Hoe beleefden lokale ouderenraden de pandemie?

RESULTATEN barometer- bevraging

Om inzicht te krijgen in de werking, ondersteuning en toekomstwensen van lokale ouderenraden, rolt de

Vlaamse Ouderenraad

tweejaarlijks een barometerbevraging uit. Voor 2020 en 2021 focuste die zich onder andere op de betrokkenheid bij het beleid in coronatijden. In welke mate konden zij de stem van ouderen in hun gemeente nog laten weerklinken? Werden ze sterker of net minder betrokken door hun lokaal bestuur? En welke initiatieven namen ze zelf? Aan de bevraging namen zo'n 60% van de ouderenraden deel. We duiken in de eerste resultaten.

Tekst: L.B. & V.Q. & N.D.

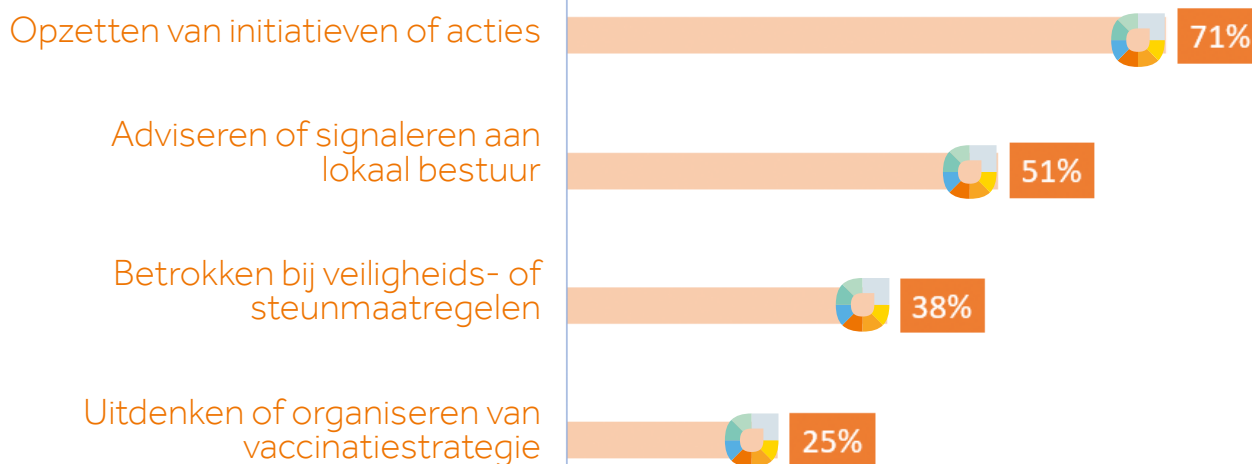
1 op 2 gaf adviezen en signalen over noden tijdens de pandemie

Tijdens de pandemie kwamen er tal van noden bloot te liggen. De Vlaamse Ouderenraad was benieuwd in hoeverre lokale ouderenraden adviezen en signalen doorgaven aan het lokaal bestuur, die inspeelden op die noden. De helft van de lokale ouderenraden deed dat, blijkt uit de barometer. Die signalen gingen onder andere over het aanpakken van eenzaamheid tijdens de pandemie, de mobiliteit van ouderen naar het vaccinatiecentrum, digitale inclusie of digitale uitsluiting, en over de nood aan extra publiek sanitair in de gemeente, gezien mensen met blaasproblemen door de lockdowns niet meer snel even een horecazaak binnen konden.

"We hebben de gemeente gevraagd om acties op te zetten die eenzaamheid tegengaan. Als antwoord daarop werden er belondes georganiseerd voor 80-plussers."

"Het gemeentebestuur heeft ons voorstel om komende rustbanken op bestaande wandelwegen te plaatsen uitgevoerd."

WAT ONDERNAMEN OUDERENRADEN TIJDENS DE PANDEMIE?



7 op 10 werkte mee aan warme acties

Mede dankzij ouderenraden, vonden er tijdens de coronapandemie heel wat warme acties plaats. Denk maar aan kaartjes die verstuurd werden met bemoedigende woorden op, of kerst- en paasgeschenken voor kwetsbare groepen. Ouderenraden en -verenigingen organiseerden belondes voor ouderen die eenzame gevoelens hadden, en stoepgesprekken om mensen een luisterend oor te bieden. 7 op 10 van de ondervraagde ouderenraden geeft aan dat ze deze initiatieven mee in gang staken of opgezette acties ondersteunden tijdens de pandemie.

“In onze regio werd er een warme lijn opgezet. Dat is een gratis telefoonnummer waarop inwoners konden bellen voor een warm gesprek of informatievragen. Via die lijn kon men ook een beroep doen op onze boodschappendienst tijdens een quarantaine. Alleenstaande 65-plussers en 80-plussers belden we op eigen initiatief op. Daarnaast werden er ook stoepbezoeken georganiseerd bij 80-jarigen.”

“Met de middelen die onze gemeente kreeg via het relanceplan van de regering, werd er in samenwerking met het Centrum voor Geestelijke Gezondheid psychologische ondersteuning aangeboden aan kwetsbare doelgroepen. De ouderenraad heeft dat aanbod mee verspreid via zijn netwerk.”

4 op 10 was betrokken bij veiligheids- en steunmaatregelen

In hoeverre werden lokale ouderenraden actief betrokken bij het uittekenen van de maatregelen op lokaal vlak? Uit de barometer blijkt dat heel wat maatregelen in veiligheidscellen en eerstelijnszones werden uitgewerkt, zonder rechtstreeks overleg met de lokale ouderenraad. Gelukkig beantwoordde niet elke ouderenraad de vraag negatief. 4 op 10 ouderenraden gaf aan wél tevreden te zijn over de betrokkenheid.

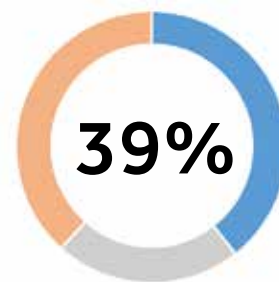
“Er was een voortdurend overleg tussen de schepen voor senioren en de seniorenraad over de geldende maatregelen en hoe die het leven van senioren beïnvloedden.”

“We gaven het advies aan het lokaal bestuur om een pakket met veiligheidsmaterialen, zoals alcoholgel, doekjes en ontsmettingsmaterialen voor tafels uit te delen aan ouderenverenigingen. Het lokaal bestuur heeft ons advies opgevolgd.”

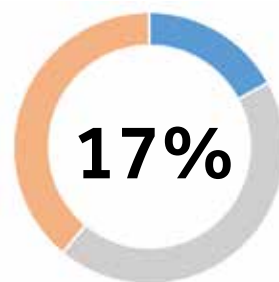
“De verdeling van het noodfonds gebeurde op basis van de voorstellen van de betrokken adviesraden. We beslisten ook zelf of de activiteiten georganiseerd door de seniorenraad zouden doorgaan, en over de geldende maatregelen - conform met de beslissingen van de regering.”

1 op 4 dacht mee na over vaccinatiestrategie

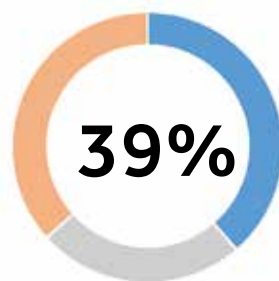
Bij de vaccinatiestrategie staken veel ouderenraden de handen uit de mouwen. Ze zochten manieren om minder mobiele ouderen naar het vaccinatiecentrum te brengen. Ze gingen vrijwilligers in het centrum of ze motiveerden ouderen om zich te laten vaccineren. Toch geeft slechts 1 op 4 ouderenraden aan dat ze voldoende betrokken werden



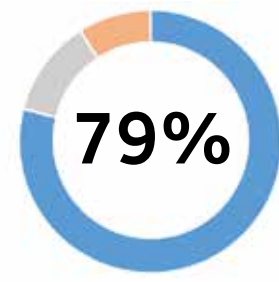
was even gemotiveerd als voor de pandemie



vond het contact met het lokaal bestuur sterker dan voor de pandemie



zag belangrijke vrijwilligers verdwijnen



vond digitaal vergaderen een drempel

■ Eens ■ Eens noch oneens ■ Oneens

bij het uitdenken of het organiseren van de vaccinatiestrategie.

“Onze seniorenraad kwam online samen om reacties, ideeën en bedenkingen te uiten over aanpassingen voor ouderen in het vaccinatiecentrum. Het ging bijvoorbeeld over een wachtparking voor chauffeurs van de Minder Mobielen Centrale, geriatrische zetels, een gezonde mix van jonge en oudere vrijwilligers in het vaccinatiecentrum, een rolstoeltoegankelijke uitgang. Enzovoort.”

Voor 8 op 10 ouderenraden was digitaal vergaderen een drempel

Ouderenraden laten in de barometer ook hun licht schijnen op een aantal uitdagingen. Zo bleek het motiveren van leden tijdens de pandemie niet altijd evident, onder andere door de ontmoetingsmomenten die wegvielen. De digitale oplossingen konden die momenten niet evenwaardig vervangen, want 8 op 10 ouderenraden gaf aan dat digitaal vergaderen een drempel was. Onder andere omdat niet alle leden digitaal actief waren, waardoor de raden merkten dat er tijdens digitale vergaderingen minder vrijwilligers deelnamen dan tijdens een fysieke vergadering.

“Met onze digitale vergaderingen bereikten we maar 60% van onze leden. Het waren spijtig genoeg altijd dezelfde mensen die niet konden deelnemen. We waren bezorgd dat ze zouden afhaken.”

“Digitaal werken is voor velen geen optie, dus viel de mogelijkheid tot vergaderen weg. Dat was heftig. Individuele telefoons lossen dat niet op.”

4 op 10 raden zag vrijwilligers wegvallen

Sommige ouderenraden geven bovendien aan dat hun leden op het moment van de bevraging minder

gemotiveerd zijn dan voor de coronacrisis. En dat laat zich ook voelen in het ledenaantal. Tijdens 2020 en 2021 werd 4 op 10 raden zelfs geconfronteerd met het wegvallen van belangrijke vrijwilligers. De angst voor het virus is hier een duidelijke reden.

“De betrokkenheid was en is zeer sterk afgenomen door de pandemie.”

“Wij zijn als raad uiteraard minder samengekomen. Daardoor neemt de betrokkenheid van onze vrijwilligers duidelijk af. Het zal een uitdaging zijn om terug 'op volle toeren' te werken.”

Bijna 2 op 10 van de deelnemende ouderenraden geeft wel aan dat het contact met het lokaal bestuur nu sterker is dan voor de pandemie, maar bijna 4 op 10 ouderenraden merkt geen verschil.

“De ambtenaar viel langdurig uit door ziekte en ging uiteindelijk met medisch pensioen. Sinds kort hebben we een tijdelijke vervanger, die ik als voorzitter zelf moet opleiden. Tot nu toe gaat dat vlot.”

Verder bemoeilijkte de pandemie ook het maken van concrete plannen.

“In deze omstandigheden een planning maken is heel moeilijk.”

“Veel van de normale activiteiten konden niet doorgaan. Bovendien hadden we maar beperkte mogelijkheden om samen te komen, ook op logistiek vlak. Het dienstencentrum werd namelijk gebruikt als vaccinatiecentrum.”

Andere ouderenraden merkten dat hun leden, ook in tijden van corona, enthousiast bleven. Of de mogelijkheid hadden om digitaal te vergaderen. Zij konden wel blijven verbinden en organiseren. Daarbij geeft 4 op 10

ouderenraden aan dat de motivatie even hoog bleef.


“Onze gewone activiteiten en vergaderingen konden niet doorgaan. Maar dankzij de gedrevenheid, creativiteit, inzet en draagkracht van onze leden, zijn er mooie alternatieven ontstaan waarvan sommige, ook na corona, zullen blijven bestaan.”

Beleidsparticipatie nog niet overal even sterk

Heel wat ouderenraden gingen creatief aan de slag om toch nieuwe initiatieven te organiseren – met respect voor de coronamaatregelen. De helft van de ouderenraden bleef bovendien adviezen of signalen geven aan het lokaal bestuur, en iets minder dan de helft van de deelnemers werd ook actief betrokken door het lokaal bestuur bij het uittekenen van veiligheids- en steunmaatregelen.

De resultaten tonen dat lokale ouderenraden op heel wat plaatsen samen met hun gemeentebestuur sterk werk verzetten, en ook in moeilijke tijden een belangrijke schakel zijn om het lokale beleid af te stemmen op ouderen. Toch is dat lang niet overal vanzelfsprekend. De barrières voor vrijwilligers, uitval bij ambtenaren en de participatiecultuur (ook al voor corona) bleken vaak doorslaggevend. Bij veel ouderenraden heerst er daardoor terecht een gevoel dat er nog werk aan de winkel is op vlak van de beleidsparticipatie van ouderen in de gemeente – zeker op belangrijke momenten.

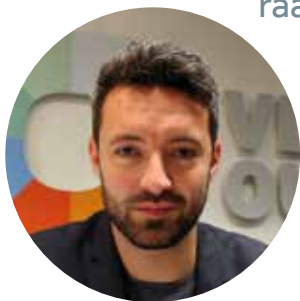
Meer resultaten? Lees dan zeker ook onze volgende editie van Actueel. Daarin komen andere thema's uit de barometer aan bod.



"Het ouderenbeleidsplan zet in op evolutie, maar niet op de revolutie die we in bepaalde beleidsdomeinen nodig hebben"

Op 25 maart 2022 keurde de Vlaamse regering het Vlaams Ouderenbeleidsplan 2020-2025 goed. De Vlaamse Ouderen-

raad leverde een belangrijke bijdrage aan dat plan. Daarom vroegen we aan onze directeur **Nils Vandenweghe** om even terug te blikken. Is



hij tevreden over de ma-

nier van inspraak? Kan de inhoud van het plan hem bekoren? En zijn er nog pijnpunten die hij liever weggewerkt ziet?

Eerst en vooral: wat is dat, zo'n ouderenbeleidsplan, en waarom is dat zo belangrijk?

Vandenweghe: "Om het belang van het ouderenbeleidsplan echt te snappen, haal ik er even cijfers bij. In de komende 10 jaar zal het aantal 60-plussers met zo'n 16% stijgen. En het aantal 80-plussers zal met maar liefst 27% stijgen! Dat wil zeggen dat we op korte termijn voor een enorme omwenteling staan. Hoe gaan we ervoor zorgen dat al die ouderen volwaardig van tel zijn in onze samenleving? Dat ze voluit kunnen doen wat voor hen van betekenis is, bijvoorbeeld op het vlak van vrijwilligerswerk, mantelzorg of sociaal-culturele participatie? En dat hun levenskwaliteit hoog blijft, ook wanneer bepaalde handelingen moeilijker worden of ingrijpende kantelmomenten in hun leven plaatsvinden?"

"In de komende 10 jaar zal het aantal 60-plussers met zo'n 16% stijgen. Als we die evolutie in goede banen willen leiden, moeten we over beleidsdomeinen heen de handen in elkaar slaan. Dat is de basisgedachte achter het Vlaams ouderenbeleidsplan."

"Als we die evolutie in goede banen willen leiden, moeten we over beleidsdomeinen heen de handen in elkaar slaan. Dat is de basisgedachte achter het Vlaams ouderenbeleidsplan: bewust stilstaan bij de noden en uitdagingen die ouderen ervaren, en een plan uitwerken waarbij vanuit elk relevant beleidsdomein acties worden getroffen die daar samen een antwoord op bieden."

Het Vlaams Ouderenbeleidsplan kent vijf speerpunten. Wat mogen we daarvan verwachten?

Vandenweghe: "Klopt. Drie daarvan hebben wij aangedragen: zorgen dat iedereen kan deelnemen aan de samenleving, zorgen voor een kwaliteitsvolle woonomgeving voor ouderen, en werk maken van een betaalbare en kwaliteitsvolle ouderenzorg. De Vlaamse regering heeft daar nog twee punten aan toegevoegd, vooral om ze extra in de kijker te zetten: eenzaamheid bestrijden en bouwen aan een dementievriendelijk Vlaanderen. Daar staan we uiteraard volledig achter."

“We moeten wel vaststellen dat lang niet elk speerpunt even sterk is uitgewerkt. Vooral de inbreng vanuit de beleidsdomeinen wonen en mobiliteit stelt teleur. Rond wonen zijn de beleidsambities beperkt tot een nieuwe manier van sociale woningen toewijzen, aangepaste regelgeving rond zorgwonen, en het voortzetten van proefprojecten met alternatieve woonvormen. Vanuit mobiliteit is er zelfs helemaal geen inbreng gekomen. Als je dan kijkt voor welke uitdagingen we staan op het vlak van kwaliteitsvol en aangepast wonen voor ouderen en op het vlak van toegankelijke mobiliteit voor ouderen, dan weet je dat we er niet zullen komen.”

In hoeverre heeft de Vlaamse Ouderenraad een impact gehad op de inhoud van het plan?

Vandenweghe: “We hebben duidelijk een impact gehad. Zoals gezegd reikten wij de basis voor de speerpunten aan, en informeel gaven we vooraf ook al heel wat punten mee. Veel punten daarvan zijn uitgewerkt tot acties waartoe de Vlaamse regering zich engageert. Maar ook nadien konden we met ons advies nog sterk op het plan wegen. Zoals iemand uit de Vlaamse overheid zei: “Zo’n advies geeft ons inhoudelijke munitie om opnieuw met de andere beleidsdomeinen in gesprek te gaan, en hen opnieuw te overtuigen de lat hoger te leggen.” Op basis daarvan is het aantal acties met een derde gestegen - van 36 naar 48 actiepunten - en zijn er heel wat acties aangepast of verfijnd. Al hebben we duidelijk niet elk beleidsdomein meegekregen. Daar moeten we nu extra op inzetten.”

“Er zitten zeker heel wat acties in die hun weerslag zullen hebben op het lokaal niveau.”

Door al die betrokken domeinen kent zo’n ouderenbeleidsplan natuurlijk een lang traject eer het tot stand komt. Duiken er ondertussen niet al nieuwe, dringendere uitdagingen op?

Vandenweghe: “Inderdaad, en daar vragen we in onze reactie op het plan uitdrukkelijk aandacht voor. Eerst en vooral gaat dat over energiearmoede. De huidige, hoge energieprijzen raken heel wat ouderen hard. Vooral zij die in verouderde, slecht geïsoleerde woningen wonen en moeilijk kunnen verbouwen. Ook de betaalbaarheid van de ouderenzorg staat onder druk: heel wat voorzieningen rekenen hun stijgende kosten nu versneld door naar hun bewoners. En qua inspraak van ouderen merken we dat heel wat lokale ouderenraden ongerust zijn over de aanloop naar de lokale verkiezingen in 2024: in hoeverre gaat het nieuw lokaal bestuur nog wakker liggen van inspraak en beleidsparticipatie van ouderen? Gaan bepaalde groepen van ouderen niet afhaken of uit de boot vallen nu de opkomstplicht

verdwenen is? Als er iets is dat we tijdens corona hebben geleerd, is het dat inspraak van ouderen een structurele plek moet krijgen en moet worden beschermd.”

Zullen lokale beleidsmakers en ouderenraden sterk worden beïnvloed door het nieuwe ouderenbeleidsplan?

Vandenweghe: “Er zitten zeker heel wat acties in die hun weerslag zullen hebben op het lokaal niveau. Rond de digitale kloof bijvoorbeeld. Er wordt een lokale e-inclusiewerking uitgerold onder regie van de lokale besturen, waarbij wordt ingezet op openbare computerruimten, vormingen en begeleiding in samenwerking met lokale partners. En er komt een Vlaams netwerk van digibuddies en ondersteuning vanuit het Kenniscentrum Mediawijs. Er zouden ook nieuwe initiatieven komen die de cultuur- en welzijnssector dichter bij elkaar moeten brengen, zodat ook ouderen met zorgnoden makkelijker aan cultuur kunnen (blijven) participeren. In het bestrijden van eenzaamheid, staat de ondersteuning van meer dan 100 lokale zorgzame buurtenprojecten dan weer centraal. En zo zijn er nog tientallen andere acties, waarbij ook het lokaal niveau en het verenigingsleven in de kijker staan.”

Hoe gaat de Vlaamse Ouderenraad nu verder aan de slag?

Vandenweghe: “We volgen de uitrol van het plan nauwgezet op, want er zitten heel wat belangrijke acties in voor de toekomst van het ouderenbeleid. Tegelijk voelen we dat we op een aantal vlakken sterker aan de alarmbel moeten trekken. Dit beleidsplan zet in op evolutie, met heel wat mooie acties, maar niet op de revolutie die we binnen bepaalde beleidsdomeinen nodig hebben. Daar is het aan ons om beleidsmakers te confronteren met de noden die er zijn, én om onderbouwde oplossingen aan te reiken. Dat typeert ons werk.”

“Het is aan ons om beleidsmakers te confronteren met de noden die er zijn, én om onderbouwde oplossingen aan te reiken. Dat typeert ons werk.”

“Het ouderenbeleidsplan zelf wordt nu verder uitgerold door de Vlaamse regering, met minister Crevits als nieuw coördinerend minister. Binnen de Vlaamse regering heeft zij de taak om haar collega’s bij de les te houden. De engagementen in het plan moeten tegen 2024 realiteit worden.”



Lees onze volledige reactie op het ouderenbeleidsplan op www.vlaamse-ouderenraad.be.

"Een sterk lokaal ouderenbeleid maak je niet alleen"

Labo Ouderenbeleid zet in op co-creatie

Op 10 mei 2022 kwamen verschillende spelers van het lokaal ouderenbeleid samen in het Monasterium in Gent. De reden? Ze namen deel aan ons tweede Labo Ouderenbeleid, dat in het teken stond van participatie en co-creatie.

Tekst: L.B. & N.D. Foto: L.B.

De Vlaamse Ouderenraad organiseert de Labo's Ouderenbeleid samen met de Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VVSG) en Vrije Universiteit Brussel (VUB). In de Labo's staat uitwisseling tussen leden van ouderenraden, ambtenaren en schepenen ouderenbeleid centraal. Het zijn alle drie cruciale partners voor een sterk lokaal ouderenbeleid. Was je niet op het labo? Dan heb je heel wat gemist. Gelukkig spitsten wij onze oren voor jou.

Verskil tussen participatie en co-creatie

De enthousiaste aanwezigen kregen niet de kans om rustig van hun tas koffie te nippen, of nog snel een ontbijtkoek naar binnen te werken. **Sarah Dury**, onderzoeker aan de VUB, dompelde de deelnemers meteen onder in de begrippen co-creatie en participatie. "In de praktijk worden die begrippen vaak door elkaar gebruikt, maar eigenlijk is er een groot verschil", legt Dury uit. Participatie wil letterlijk zeggen 'actieve deelname'. Tijdens een productieproces worden deelnemers dus actief betrokken.

Maar bij sommige participatietrajecten worden de deelnemers al vanaf fase één betrokken, terwijl bij andere trajecten

de deelnemers pas in een latere fase een stem krijgen. "En co-creatie wil zeggen dat je de eindgebruiker écht actief betreft in de verschillende stadia van een productieproces", duidt Dury. "Bij participatie ligt de lat dus lager: de betrokkenheid van de burger kan passief zijn of zich beperken tot een specifieke fase in het project. Bij co-creatie is dat niet het geval." Welke vorm van participatie je best toepast, hangt af van het doel van het project.

Maar aan participatie of co-creatie doen, is niet altijd evident. Dat hebben de deelnemers al ondervonden. **"Ik merk dat veel gemeentes burgers vooral betrekken via de telefoon of via e-mails. Maar kwetsbare groepen worden zo**



niet bereikt. Wij richten ons daarom op de poetschulpen van de diensten voor gezinszorg om signalen op te vangen bij die groepen. Ook mensen van mobiele dienstencentra weten vaak wat er bij de doelgroep leeft". klinkt het bij een lid van de seniorenraad.

“Zorg ervoor dat ook mensen met een kwetsbaar profiel zich op hun gemak voelen tijdens een overleg.

Écht luisteren naar burgers?

Na de introductie over de begrippen, duiken de deelnemers in de verschillende fases van een co-creatieproces. Begrippen als non-participatie - een vorm waar burgers geen stem en geen beslissingsmacht hebben - en nep-participatie - een vorm waarbij burgers wel hun stem mogen uiten, maar er niets echt iets meer veranderen - worden in de groep gegooid. Na de uitleg van Dury, mogen de aanwezigen met elkaar overleggen. Hebben er in hun gemeente al co-creatieve projecten plaatsgevonden? En verliep dat altijd van een leien dakje?

“Toen we met onze seniorenraad een ‘buren-helpen-buren’ initiatief wilden lanceren, waren er enorm veel mensen die anderen wilden helpen. Vrijwilligers dus. Maar mensen die zorg nodig hadden, waren onvindbaar. Ze dienden zich simpelweg niet aan. Bij het uittekenen van het project zijn we toen te veel vertrokken vanuit wat we voor anderen wilden doen, en hebben we onvoldoende geluisterd naar, of en hoe zij geholpen willen worden. We kregen bovendien weinig steun van de stad”, vertelt één van de deelnemers.

Over spelregels en machtsposities

Nadat de deelnemers hun projecten, bedenkingen of ideeën in de groep

hebben gesmeten, geeft Dury enkele succesfactoren en drempels van een co-creatieproject mee. “Baken op voorhand de spelregels af. Maak meteen duidelijk hoeveel budget er is voor het project, wanneer er evaluaties gepland staan, welke partners er betrokken worden en noem maar op. Zo creëer je bij elke deelnemer de juiste verwachting en weet iedereen vanaf de start wat binnen het project wel en niet kan. Dat is belangrijk voor de kwaliteit van het eindresultaat.”

“Ik ben lid van de Stedelijke Adviesraad voor Personen met een Handicap. Samen met de Dienst Lokaal Sociaal Beleid maakten we een brochure om inwoners inzicht te geven in de noden en wensen van mensen met een beperking. Het doel van de brochure was meteen duidelijk, en de leden van de adviesraad zijn tijdens het gehele traject betrokken. We maakten de brochure écht samen, en ik ben trots op het eindresultaat”, vertelt een deelnemer.

Bij een project horen er ook moeilijkheden en drempels, legt Dury verder uit. “Bewaak altijd de grenzen van je vrijwilligers. En hou rekening met machtsposities. In een co-creatiegroep zitten er ook steevast dominante profielen. Dat zijn mensen die graag hun zegje doen en er zo voor zorgen dat stillere mensen niet aan het woord komen tijdens een brainstormsessie. Zorg ervoor dat ook mensen met een kwetsbaar profiel zich op hun gemak voelen tijdens een overleg. Dat ze een gevoel van veiligheid ervaren en dus ook durven en kunnen praten.”

Ben je graag aanwezig op de volgende Labosessie, die doorgaat in oktober? Neem dan contact op met Nadia Denayer via nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be of 02 209 34 58. Of surf naar www.ouderenraden.be.

Reacties uit het publiek

De aanwezigen keren met een hoop inspirerende praktijkvoorbeelden, do's en don'ts huiswaarts. Althans, nadat ze nog even met ons hebben gebabbeld. Wij stelden drie aanwezigen de vraag waarom ze wilden deelnemen aan het labo Ouderenbeleid.

“Ik vind het moeilijk om beleid en burger met elkaar te verbinden. Een ambtenaar kan naar de noden van de inwoners luisteren, maar kan zelf geen beslissingen nemen. Daarvoor heeft hij toestemming nodig van het lokaal beleid. Ik merk bovendien dat veel inwoners hun zegje niet meer willen doen, simpelweg omdat ze merken dat er nooit naar hen geluisterd wordt. Ik kwam hier luisteren hoe andere gemeenten daarmee omgaan.”

Christiaan De Wulf, lid van de ouderenraad Eeklo en RPO Meetjesland

“Mol doet het goed op vlak van participatie en co-creatie. Het feit dat we hier met ons drieën aanwezig zijn, bewijst dat ook. We zetten al lang in op co-creatie. De Labo-sessie heeft ons geleerd dat we goed bezig zijn. We herkennen onze manier van werken in de uitleg. Tegelijk hebben we ook veel geleerd uit de voorbeelden van andere gemeentes. En de aandachtspunten die in de presentatie aan bod kwamen, houden ons met de voetjes op de grond.”

Jules Boven, voorzitter seniorenraad Mol, Lotte Vreys, schepen van senioren Mol en Karin Verreyt, seniorenconsulente Mol

“Inspiratie opdoen, dat is waarom ik hier ben. Andere aanwezigen hebben soms al co-creatieprojecten in de praktijk uitgetest. Ik was vandaag vooral benieuwd wat er toen goed ging en wat er toen misliep bij hen. Ik ben ervan overtuigd dat ik kan leren uit hun ervaringen.”

Nathalie Samaes, stadsoudersteuner stedelijke seniorenraad Gent



Lokale besturen in het Mechelse werken samen aan een sterk energiebeleid

Gemeentes verbinden. Dat is het hoofddoel van IGEMO. En dat komt het woon- en energiebeleid van 12 gemeentes in het Mechelse arrondissement ten goede: via campagnes, adviesverlening en het opzetten van woonloketten maken ze mee het verschil. Ter voorbereiding van een aankomend advies over energiearmoede bij ouderen, gingen we luisteren bij **Leen Seynaeve**, Directeur Diensten bij IGEMO. Want welke positieve effecten heeft die ondersteuning op het energiebeleid van de lokale besturen?

Wat voor organisatie is IGEMO?

Seynaeve: "IGEMO is een Streekontwikkelingsintercommunale die diensten verleent aan lokale besturen in het arrondissement Mechelen. De

organisatie is ontstaan in 1973. We waren toen een afval-intercommunale en haalden in opdracht van de gemeentes afval op. Maar na verloop van tijd begonnen we ook in te zetten op milieu, afvalpreventie, duurzame ontwikkeling en noem maar op. Vandaag hebben we een dienstverlenende functie en een ontwikkelingsfunctie. We ondersteunen lokale besturen als het gaat over klimaat en milieu, maar pakken ook andere uitdagingen aan, zoals mobiliteit, wonen of welzijn."

“We ondersteunen lokale besturen als het gaat over klimaat en milieu, maar pakken ook andere uitdagingen aan, zoals mobiliteit, wonen of welzijn.”

"We vertegenwoordigen de 12 gemeentes die onder regio Rivierenland vallen. De participatiegraad per gemeente verschilt natuurlijk. Sommige gemeentes ondersteunen we veel, andere veel minder. Maar met elk lokaal bestuur hebben we op regelmatige basis contacten met de bevoegde schepenen en met ambtenaren uit de gemeente. We hebben ook een Raad van Bestuur - waar elke gemeente in vertegenwoordigd is - die de beslissingen neemt."



Welke voordelen heeft die samenwerking voor de gemeentes?

Seynaeve: "Er is een goede doorstroom aan informatie tussen de 12 gemeentes. Meestal klopt een gemeente bij ons aan met een vraag, en dan schieten we in actie. Maar soms handelen we ook omgekeerd. Als een gemeente een goed initiatief opstart, kunnen wij dat andere gemeentes laten weten. Zo doen ze ideeën op. Als we met de ene gemeente bijvoorbeeld een groepsaankoop regenwatertonnen organiseren, kan dat inspirerend werken voor een andere gemeente."

"Door met ons samen te werken, moeten lokale besturen niet altijd alles zelf bedenken. Dat de 12 gemeentes allemaal uit het Mechels arrondissement komen, is ook een voordeel. Ze zijn allemaal redelijk verstedelijkt en centraal gelegen in Vlaanderen, daardoor botsen ze dus veelal tegen dezelfde drempels aan. Een stedelijke en landelijke gemeente vergelijken, wordt al een pak moeilijker. En omdat we maar met 12 zijn, kennen we elkaar goed."

“Als een gemeente een goed initiatief opstart, kunnen wij dat andere gemeentes laten weten. Zo doen ze ideeën op.

In 2020 lanceerde IGEMO de dienst Stekr. Wat houdt die dienst precies in?

Seynaeve: "Een burger uit de regio Rivierenland die vragen had rond wonen, bijvoorbeeld over de huurprijenvraag, kon op verschillende plekken terecht. Bijvoorbeeld bij een woonwinkel of een woonloket. En voor vragen over onder andere energieleningen was er dan weer een energiehuis. Dat zorgde voor veel verwarring. Daarom riepen we Stekr in het leven. Met alle soorten vragen over wonen en energie, kunnen burgers nu terecht bij één

dienst. Stekr is nu hét aanspreekpunt voor inwoners van de gemeenten in Rivierenland als het gaat over (ver)huren, duurzame renovatie, premies, leningen en het beperken van energieverbruik."

"Achter de schermen werkt Stekr samen met allerhande organisaties. Heeft een inwoner een vraag over de burenpremie? Dan klopt die met die vraag aan bij Stekr. Achter de schermen zoekt Stekr naar antwoorden. Zo wordt de klant niet meer doorverwezen van organisatie naar organisatie. De inwoners herkennen de naam 'Stekr' ook. Wanneer ze een vraag hebben, vinden ze makkelijk hun weg naar de dienst."

Bereiken jullie met Stekr ook kwetsbare doelgroepen?

Seynaeve: "Wie een vraag heeft voor Stekr, kan die vraag digitaal stellen of telefonisch, maar we hebben ook een loket in de gemeentehuizen. We merken dat dat bijvoorbeeld voor ouderen en mensen met een laag inkomen beter werkt. Maar helaas vinden niet alle mensen in een kwetsbare situatie zelf de weg naar ons loket. Daarom hopen we op termijn een samenwerking uit te bouwen met thuiszorgdiensten. Ook zij kunnen het signaleren als woningen slecht geïsoleerd zijn, niet goed geventileerd worden of waar er CO-gevaar is. Ook met lokale ouderenraden, lokale dienstencentra en OCMW's werken we momenteel nog te weinig samen. Ook via hen kunnen ouderen sneller naar ons worden doorverwezen. Want op dit moment bereiken we bijna geen mensen die niet zelf met een vraag bij Stekr aankloppen."

"Binnenkort starten we wel, in samenwerking met het Energiepunt Mechelen, het energiehuis van de Stad Mechelen en de 12 OCMW's, een project om in 2000 woningen in ons werkingsgebied de centrale verwarmingsketels te onderhouden. We krijgen hiervoor een subsidie van het Vlaams Energie en Klimaat Agentschap. Dat project is een eerste stap om

bekendheid te winnen bij de inwoners in een kwetsbare situatie."

“We hopen op termijn een samenwerking uit te bouwen met thuiszorgdiensten. Zij kunnen het signaleren als woningen slecht geïsoleerd zijn, niet goed geventileerd worden of waar er CO-gevaar is.

Met welke vragen kloppen ouderen vooral bij jullie aan?

Seynaeve: "Ouderen stellen ons allerhande vragen. Hoe ze hun woning naar een kangoerewoning kunnen verbouwen. Of wat er met hun huis gaat gebeuren als ze verhuizen naar een woonzorgcentrum. Of hoe ze hun energiefactuur kunnen verminderen."

"Het gebeurt ook vaak dat ze met één vraag naar ons komen, maar dat onze loketmedewerker vaststelt dat er veel meer aan de hand is. Wanneer iemand advies vraagt over een specifieke premie bijvoorbeeld, merkt de medewerker soms op dat de inwoner ook op tal van andere premies recht heeft. En soms gaan inwoners naar het loket met de vraag om een energiescan uit te voeren – een scan waarbij een adviseur langskomt en samen met de inwoner kijkt hoe die zijn energieverbruik kan verlagen. Maar als adviseurs zien dat iemand in een slecht geïsoleerd huis leeft, geven ze die persoon ook over die zaken advies. Het is dan wel de oudere die beslist om die renovaties al dan niet uit te voeren, want onze adviseurs kunnen iemand nooit verplichten om de geadviseerde renovatiewerken ook effectief te doen."

 Meer weten over IGEMO? Surf naar www.igemo.be. | Meer weten over Stekr? Surf dan naar www.stekr.be.

1 op 3 ouderen verkiest loket boven online

Elk jaar brengt onderzoeksbureau imec Vlaanderen de Digimeter uit. Die Digimeter toont de trends rond bezit en gebruik van media en technologie. Kijken we nog regelmatig televisie, doen we onze boodschappen al grotendeels online en met welke betaalmiddelen kunnen we goed overweg? De resultaten van de laatste Digimeter bevestigen dat heel wat ouderen met digitale moeilijkheden kampen en dat voor 1 op 3 Vlamingen het omgaan met digitale technologieën nog steeds niet gemakkelijk is. We duiken in de voornaamste bevindingen uit het onderzoek én brengen drie praktijken in beeld die ervoor willen zorgen dat niemand uit de digitale boot valt.

Tekst: L.B. & N.D. & M.S. & M.M. Foto's: L.B.



8 op 10 van de 65- tot 73-jarigen heeft mobiel internet

Ouderen beschikken iets minder vaak dan andere leeftijdsgroepen over mobiel internet. Gemiddeld beschikt 9 op 10 Vlamingen daarover. Als we kijken naar de 65- tot 73-jarigen, dan heeft 8 op 10 mensen mobiel internet. Bij de 74-plussers daalt dat naar 6 op 10.

3 op 4 van de 74-plussers vindt omgaan met digitale technologieën moeilijk

Van de 74-plussers vindt 3 op 4 het moeilijk om met digitale technologieën om te gaan of om de meest voorkomende digitale problemen op te lossen. Bij de 65- tot 73-jarigen blijkt 2 op de 3 deelnemers dat moeilijk te vinden. Ook de gebruiksvriendelijkheid van digitale toepassingen en websites werd bevraagd: 3 op 5 van de 74-plussers ervaart moeilijkheden wanneer de lay-out of werking van een app, website of computerprogramma verandert. Bij 65- tot 73-jarigen gaat het om 2 op 5 personen.

Meer dan 1 op 2 van de 74-plussers vindt digitale technologieën gebruiken niet leuk

"Bijna 8 op 10 van alle deelnemers geeft aan interesse te hebben in digitale technologieën, en ook bij de 65-plussers is de interesse groot: 7 op 10 heeft interesse in het digitale. Bij de oudste groep ouderen ligt die interesse lager: meer dan de helft van de 74-plussers vindt het niet leuk om digitale technologieën te gebruiken. Toch zien beide groepen ouderen er in grote mate de voordelen van in: 7 op 10 van de 65- tot 73-jarigen vindt dat digitale technologie ons

leven makkelijker en meer comfortabel maakt. 6 op 10 van de 74-plussers is het daarmee eens."

Bijna 5 op 10 van de 65-plussers betaalt wekelijks contant

Bijna de helft van de 65-plussers betaalt nog wekelijks met contant geld, tegenover 39% van alle deelnemers aan de Digimeter. Daarnaast gebruikt 8 op 10 van de 65-plussers ook wekelijks zijn of haar betaalkaart.

Nieuwe betaalmethodes, zoals de bankapp of Payconiq, zijn nog niet zo populair. 1 op 5 van de 65-plussers gebruikt wekelijks een bankapplicatie op zijn of haar smartphone, tegenover 2 op 5 van het totaal aantal deelnemers. Slechts 12% scande in 2021 wekelijks een QR-code met zijn smartphone, tegenover 28% van alle deelnemers. Bij de 74-plussers dalen deze percentages nog naar respectievelijk 16.3% en 5.6%. Voor die groep ouderen moeten traditionele manieren om te betalen mogelijk blijven.

1 op 2 van de 74-plussers gaat naar loket

Als laatste geeft 1 op 4 van de Vlaamse volwassenen aan liever langs te gaan bij een loket dan zaken online af te handelen. Bij de 65-plussers neemt dat toe tot 1 op 3 personen en bij de 74-plussers zelfs naar iets meer dan 1 op 2.

De Vlaamse Ouderenraad concludeert dat de overheid moet blijven investeren in alternatieven voor een digitale dienstverlening voor al wie daar nood aan heeft. Benieuwd naar alle resultaten? Surf dan naar www.digimeter.be.

Drie straffe initiatieven helpen mensen voor wie het te snel gaat

Mechelen heeft sinds kort een Digibank



Stad Mechelen startte recent een Digibank op. Want "digitaal is het nieuwe normaal, maar dat kan enkel als iedereen mee is en mee kan", vindt schepen van senioren, participatie en toegankelijkheid Rina Rabau Nkandu. De Digibank moet ervoor zorgen dat iedereen vlotte toegang heeft tot internet, toestellen ter beschikking heeft en kennis bezit om ermee aan de slag te gaan.

Rabau Nkandu: "Steeds meer vormen van publieke dienstverlening gebeuren vandaag digitaal, maar niet iedereen is digitaal vaardig. Daarom heeft de stad de Digibank in het leven geroepen. Een dienst die hard- en software beschikbaar stelt en opleidingen en begeleiding biedt om mensen die het nodig hebben vooruit te helpen. Want verschillende Mechelse organisaties hebben al initiatieven rond digitalisering op poten gezet, maar die initiatieven waren erg versnipperd. De Digibank gaat alles nu bundelen én toegankelijker maken."

"Mechelen wil 15 à 20 Digibankpunten verspreiden in de stad, in de buurt van alle kwetsbare gebruikers. Op die punten komt er onder andere WiFi, digitale toestellen en coaching. Iedereen met een digitale nood is welkom in een Digibankpunt."

Meer informatie over de Digibank? Surf naar digibanken.vlaanderen.be.



Werkgroep seniorenraad Lovendegem organiseert Digitaal Praatcafé

De werkgroep seniorenraad Lovendegem, onderdeel van de Ouderenadviesraad Lievegem, wil alle ouderen uit de gemeente meekrijgen op de digitale trein. Daarom heeft de werkgroep al drie initiatieven op poten gezet. Een digitaal praatcafé, waar ouderen kunnen babbelen over het internet en alles wat daarbij komt kijken. Een helpdesk computerhulp, waar ouderen vragen kunnen stellen over hun computer of laptop. En een laagdrempelige helpdesk in de bibliotheek, waar ze terecht kunnen met allerlei vragen over digitale toepassingen, rekeningen en hun toestellen zelf. De drie projecten worden gesteund door de fusiegemeente Lievegem.



Dany Parrein, voorzitter van de Ouderenadviesraad Lievegem en de werkgroep Lovendegem: "Het digitaal praatcafé is ons nieuwste initiatief. Het praatcafé zet niet in op mensen actief digitale vaardigheden aanleren, wél op het vertrouwd maken van mensen met de digitalisering. Het is een moment waarop de aanwezigen kennis met elkaar delen, en op een informele manier iets bijleren over de digitalisering."

"Het is belangrijk dat ouderen digitale vaardigheden ontwikkelen, want tegenwoordig gebeurt alles digitaal. Van digitaal bankieren tot je openbaar vervoer ticket online kopen en het betalen van je parking via een app. Maar heel wat ouderen hebben schrik om het digitale landschap te verkennen. Met ons praatcafé willen we hen duidelijk maken dat de digitalisering belangrijk is, en ook positieve kanten heeft. Bovendien kan of wil niet elke oudere een beroep doen op zijn kinderen wanneer hij een vraag heeft. Velen willen onafhankelijk zijn."

Meer weten over het praatcafé? Surf naar www.lievegem.be/bestuur/adviesraden/ouderenadviesraad.

vzw Senionet Vlaanderen organiseert workshops over de digitalisering

Senionet Vlaanderen is een onafhankelijke vzw die samen met gepensioneerde vrijwilligers lessen geeft aan ouderen over de computer, tablet en smartphone. "Want de digitale snel-trein kan ons leven verrijken, alleen weten veel ouderen niet hoe", klinkt het bij de voorzitter van Senionet Vlaanderen Willy Wellens.



Wellens: "Senionet Vlaanderen biedt workshops, lessenreeksen, webinars en voordrachten aan, vooral aan ouderen. Tijdens onze lessen gaan we in op thema's als leren werken met je smartphone, tablet of laptop. Maar er zijn ook lessen over het uitstippelen van fiets- en wandelroutes met je computer en smartphone, en we hebben een workshop over WhatsApp, itsme en eBox. Ook thema's als (ver)kopen op het internet en muziek afspelen via je smartphone komen aan bod. Net zoals Payconiq, online bankieren en phishing mails."

"De lessen worden allemaal gegeven door vrijwilligers, verdeeld over de vijf Vlaamse provincies. Elke lesgever voorziet zijn eigen lesmateriaal, maar enkele keren per jaar komen ze regionaal samen om ervaringen uit te wisselen. De aanvragers van lessen zijn gemeentes, OCMW's, lokale dienstencentra, bibliotheken, ouderenadviesraden of -verenigingen. Zij regelen een locatie met WiFi en zoeken geïnteresseerden om de les(sen) bij te wonen."

"De meerwaarde van onze lessen? We laten ouderen actief zaken uitproberen. We geven hen bijvoorbeeld een basisuitleg over WhatsApp, maar laten ouderen daarnaast ook zelf berichten sturen en videobellen via de app. Zo gaan ze niet enkel naar huis met kennis, maar ook met de gepaste vaardigheden."

Meer weten over de lessen van Senionet Vlaanderen? Surf naar www.snvl.be.



Oostends Meldpunt Senioren in Nood

“Ook ouderen in een noodsituatie kunnen we een toekomst bieden”

Merk je dat er een oudere in je omgeving in een noodsituatie leeft? Dan kan je dat in Oostende melden bij het Meldpunt Senioren in Nood. In 2021 kreeg de dienst 232 meldingen binnen. Die meldingen gingen over ouderenmis(be)handeling, maar eveneens over onveiligheid, eenzaamheid en isolement. Of over alarmerende medische situaties, vermoedens van persoonlijke verwaarlozing en verwaarlozing van de woning. Het Meldpunt is er voor alle Oostendse 65-plussers.

Tekst: L.B. & E.M.

Oostende is een vergrijsde stad. Enerzijds worden de geboren en getogen Oostendenaars er ouder, anderzijds zijn er mensen die na hun pensioen naar de badstad trekken om er te wonen. “Daardoor zitten we met een dubbele vergrijzing in de stad”, legt **Tahnee Verkempinck**, zorgcoach bij de stad Oostende, uit. Aangezien de badstad zoveel oudere inwoners telt, wil Oostende een goed zorgaanbod ontwikkelen voor die doelgroep. Het Meldpunt Senioren in Nood is daar een onderdeel van.

“Het Meldpunt in Oostende bestaat al 11 jaar en is in Vlaanderen nog steeds uniek”, weet Verkempinck. “Onze toenmalige directeur ouderenzorg merkte op dat er regelmatig persberichten verschenen over ouderen die dood teruggevonden werden in hun woning. Vaak waren ze al een hele tijd overleden op het moment dat ze gevonden werden. Schrijnende situaties. Om ervoor te zorgen dat Oostendse ouderen niet hetzelfde lot ondergingen, werd het Meldpunt in het leven geroepen.”

Politie heeft belangrijke signaalfunctie

Het zijn vaak niet de 65-plussers zelf die aan de alarmbel trekken, wel de omgeving van de oudere in nood. "Merkt iemand op dat er een oudere inwoner van de stad in een noodsituatie leeft, dan doet die een melding bij het Meldpunt", legt **Sandy Brutyn**, verantwoordelijke van de sociale dienst Woon- en Thuiszorg, uit. "Vaak is het de wijk- of interventiepolitie die ons onrustwekkende situaties signaleert. Of een inwoner van de stad die opmerkt dat er een oudere al even niet meer uit zijn woning is gekomen. Of een buur die vindt dat er een woning in zijn appartementsblok wat onfris begint te ruiken."

“We zitten met een dubbele vergrijzing in de stad.

Ook stadsdiensten kloppen soms bij het Meldpunt aan. "Wanneer er iemand aan de balie van het stadhuis staat met een vraag, en die persoon ziet er verward of onverzorgd uit, dan geeft het stadhuis dat door aan ons. Of wanneer er iemand vaak naar het lokaal dienstencentrum ging, maar plots niet meer komt opdagen", vertelt Brutyn. "Ook huisartsen en thuiszorgdiensten communiceren met ons wanneer ze zich zorgen maken over iemand."

Onaangekondigde bezoekjes

Wanneer er een melding binnenkomt bij het Meldpunt, springen de medewerkers van het Meldpunt op hun fiets en gaan ze langs bij de persoon waarover ze de melding kregen. "We gaan het liefst onaangekondigd langs", duidt Verkempinck. "Dan zien we de situatie zoals ze is. We worden eigenlijk altijd binnengelaten, de ouderen zijn vaak blij dat ze eens bezoek krijgen. Tijdens het bezoek kijken we welke noden de bewoner ervaart, en hoe we daar samen een oplossing voor kunnen vinden."

"Soms is de woning spik en span, maar heeft de oudere een psychische nood. In andere situaties moet de woning wel dringend gereinigd worden. En soms hebben ouderen een financiële nood. We gaan dan in gesprek met mutualiteiten over premies waar ouderen eventueel recht op hebben, we schakelen samen een poetsdienst in of we verwijzen mensen door naar de juiste zorgverlener. Bij nog andere mensen is hun gezondheid in gevaar, zij moeten onmiddellijk met de ambulance worden afgevoerd. Niet elk traject gaat vlot. Soms zijn we maanden of jaren bezig om het leven van de mensen weer op de rails te krijgen."

Meldingen kunnen echt het verschil maken

Wie een melding doet, kan dat niet anoniem doen. "We laten de kwetsbare persoon altijd weten van wie de melding komt", knikt Brutyn. "De personen in de noodsituatie zijn zelden kwaad dat er iemand aan de alarmbel trok. Meestal zijn ze dankbaar dat er iemand met hen inzet. Dat er iemand is die zich zorgen maakt om hen."

“Tijdens het bezoek kijken we welke noden de bewoner ervaart, en hoe we daar samen een oplossing voor kunnen vinden.

De medewerkers van het Meldpunt bedanken de persoon die de melding doet ook altijd uitgebreid. "Wanneer iemand opmerkt dat er iets mis is met iemand in zijn of haar omgeving, is de melder vaak ook bezorgd. Wij laten de melder daarom altijd weten dat we langsgedaan zijn en samen voor oplossingen hebben gezorgd. We hebben beroepsgeheim, maar de melder bedanken en hem duidelijk maken dat hij iets voor de persoon in nood betekend heeft, vinden we belangrijk. Het is goed dat mensen alert zijn en de

weg naar ons vinden als het nodig is. Helaas kent niet iedereen ons, zeker bij de burger willen we daarom graag nog bekender worden."

“Het is goed dat mensen alert zijn en de weg naar ons vinden als het nodig is.

Sociaal netwerk blijft cruciaal

De meldingen zijn divers, maar de meeste noodsituaties kennen wel dezelfde oorzaak. "Het gebrek aan een netwerk", bevestigt Verkempinck. "Of de ouderen nu psychische of financiële problemen hebben, meestal loopt de situatie uit de hand omdat die persoon geen netwerk heeft die hem kan opvangen. Andere mensen hebben wel een netwerk, maar het kan gebeuren dat er door mensen uit die omgeving misbruik gemaakt wordt van de oudere. Of dat bijvoorbeeld mantelzorgers door bepaalde omstandigheden niet de juiste ondersteuning bieden aan de hulpbehoevende persoon. Sommige mantelzorgers isoleren de persoon met zorgnoden in een kleine ruimte, gewoon omdat ze ten einde raad zijn. Of ze geven hen geen of te weinig zorg en eten. Ook meldingen van zorgvolmachten die misbruikt worden, komen bij ons binnen."

“Het verschil zien tussen de schrijnende situatie waar iemand eerst in leefde, en het leven dat die persoon weer heeft opgebouwd na de juiste hulp. Dat doet deugd.

Niet voor iedereen een geschikte oplossing

De meldingen gaan vaak over mensen die tussen de 65 jaar en de 75 jaar zijn. Maar het Meldpunt kan helaas niet iedereen helpen. "Er zitten veel hiaten in het zorglandschap", weet Brutyn. "Daardoor vallen sommige groepen tussen de mazen van het net. Sommige 65-plussers ondervinden fysiek geen enkele zorgnood, maar hebben een psychische kwetsbaarheid. Ze worden dan tijdelijk opgenomen in een psychiatrische instelling, maar moeten na een tijdje weer thuis gaan wonen. Zonder de nodige begeleiding."

Soms moeten we harde keuzes maken. "Iemand die thuis wil blijven wonen, maar waarbij de gezondheid dat niet toelaat, raden we dan aan om te verhuizen naar een gepaste voorziening. De fysieke gezondheid gaat er dan op vooruit, maar de mentale gezondheid helaas niet. Zo'n keuzes maken is niet altijd gemakkelijk."

"Gelukkig kunnen we de meeste ouderen opnieuw een toekomst geven", besluit Brutyn. "En dat is ook waar we het voor doen. Het verschil zien tussen de schrijnende situatie waar iemand eerst in leefde, en het leven dat die persoon weer heeft opgebouwd na de juiste hulp. Dat doet deugd."

Zelf een melding doen over een Oostendse oudere in een noodsituatie? Dat kan telefonisch via 059 59 13 50, per brief naar Edith Cavellstraat 15, 8400 Oostende of digitaal via www.oostende.be/meldpuntsenioreninnood.

Van links naar rechts: Tahnee Verkempinck (Zorgcoach), Candice D'Hulst (Zorgcoach), Sandy Brutyn (Hoofd SDVO), Nele Vandewiele (Directeur Ouderenzorg) en Natacha Waldman (Schepen Welzijn, Zorg en Onderwijs)



Onze vorminggevers maken lokale ouderenraden wegwijs in dementievriendelijke gemeenten

Elk jaar biedt Vlaamse Ouderenraad · Lokaal een vorming aan aan vrijwilligers in lokale ouderenraden. Het doel? Hen laten kennismaken met actuele thema's of tendensen én hen tips en methodieken geven opdat ze actief met het thema aan de slag kunnen gaan.

De vorming 'Dementievriendelijke gemeente' is de nieuwste vorming van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal. Wij gingen in gesprek met vijf vorminggevers. Hoe verlopen zo'n vormingen? En keren de deelnemers echt huiswaarts met meer kennis over het concept dementievriendelijkheid?

De vorming richt zich op vrijwilligers uit lokale ouderenraden. Maar ook hun ouderenbeleidsconsulenten en schepenen zijn welkom. Hoe loopt dat in de praktijk?

Lieve De Clercq: "Ik heb de vorming nu al tweemaal gegeven. De eerste groep bestond vooral uit leden van lokale ouderenraden. De tweede groep bestond ook uit praktijkmedewerkers en beleidsmedewerkers, met daaronder ook schepenen en ambtenaren. Een boeiende mix met zowel mensen die al kennis hadden over het thema, als mensen zonder enige kennis over het thema dementie. Maar ik vond het vooral interessant dat er een groep mensen deelnam die eigen ervaringen wilden delen. Iemand bij wie een familielid recent de diagnose van dementie had gekregen, bijvoorbeeld. Ook persoonlijke verhalen waren bij deze vorming voor velen een motivatie om aanwezig te zijn."

“Ik vond het vooral interessant dat er een groep mensen deelnam die eigen ervaringen wilden delen.”



Lieven Deprettere: "Ook bij de vormingen die ik gaf waren de drie doelgroepen vertegenwoordigd. Ik heb de vorming al viermaal gegeven. Ook daar waren de groepen gemengd. De deelnemers uit lokale ouderenraden hadden vaak weinig voorkennis over het thema. Zij wilden

echt iets bijleren. Mensen uit het werkveld hadden wel al wat kennis over het thema, zij namen vooral deel om hun ideeën te kunnen aftoetsen bij de groep. Dat was fijn want daar leerden andere aanwezigen ook wat uit."

De Clercq: "Het is niet alleen interessant dat de drie groepen vertegenwoordigd waren, het is ook écht belangrijk dat het thema door alle drie de groepen gedragen wordt. Tenslotte moeten leden van een ouderenraad, ambtenaren en schepenen samenwerken als ze echt iets in de gemeente willen bereiken."

Lieve Hamels: "Tijdens de vormingen hebben we veel inzicht gekregen in enkele positieve samenwerkingen. Het viel me wel op dat niet in elke gemeente de drie groepen gemotiveerd waren om iets teweeg te brengen. In sommige gemeentes willen beleidsmedewerkers samenwerken met lokale ouderenraden, maar in andere gemeentes is er amper contact tussen de schepenen, de ambtenaren en de lokale ouderenraden."



“Niemand kan alleen verandering teweegbrengen. Wie verandering wil zien, moet samenwerken.”

Viel het thema dementievriendelijke gemeente in de smaak?

De Clercq: "Eigenlijk stond deze vorming in 2019 al op het programma van Vlaamse Ouderenraad · Lokaal. Door de coronapandemie werd ze twee jaar uitgesteld. Hoewel er door de coronacrisis veel thema's aan belang hebben gewonnen, zoals digitalisering, wonen en zorgzame

buurten, blijft ook dementievriendelijkheid een actueel en belangrijk thema. De vorming trok dus veel geïnteresseerden aan."

Joris Peeraer: "Klopt. Dagelijks worden steeds meer mensen met de ziekte geconfronteerd. En ook wij kunnen vroeg of laat in contact komen met dementie. In onze nabije omgeving, maar we kunnen ook zelf de diagnose krijgen. Ik ben dan ook van mening dat wat je vandaag doet voor een ander, je morgen voor jezelf doet."

Joke Robion: "En het thema viel niet alleen bij de deelnemers in de smaak. Ook ik vond het thema erg relevant. Dementie is zichtbaar in mijn nabije omgeving, ik wilde er dus zelf ook meer over bijleren. Vooraleer ik de vorming voor het eerst gaf, heb ik het thema dan ook goed ingestudeerd. De inhoud onder de knie krijgen was niet evident, maar ik ben enorm blij dat ik er nu meer over weet."

Wat hebben jullie de deelnemers geleerd tijdens de vorming?

Deprettere: "Veel aanwezigen zijn niet op de hoogte welke instanties in hun gemeente al werken rond dementievriendelijkheid. Het is opvallend hoeveel mensen nog niet weten dat er regionale expertisecentra bestaan, bijvoorbeeld. Tijdens de vorming leerden de aanwezigen hoe ze contacten kunnen leggen met andere instanties, want het is belangrijk om bij die bestaande diensten aansluiting te zoeken. Niemand kan tenslotte alleen verandering teweegbrengen. Wie verandering wil zien, moet samenwerken."



Peeraer: "Vooraleer ik een vorming geef, doe ik researchwerk. Ik bel verschillende gemeentes op met de vraag: 'Wat doen jullie al rond het thema dementievriendelijkheid?' Zo kan ik goede praktijken verwerken in de vorming die ik geef, en kan ik deelnemers gericht

tonen waar ze terecht kunnen. Ik trek trouwens ook de aanwezigen hun aandacht, door een paar prangende cijfers weer te geven. Er zijn altijd deelnemers die niet weten hoeveel mensen met dementie er in hun regio leven. Als je hen met cijfers confronteert, verschieten ze steevast."

Hamels: "Ik vond het ook opvallend dat veel praktijkmedewerkers zelfs geen lokale ouderenraden kennen. Tijdens de vorming gaven we ze de kans om met elkaar in gesprek

te gaan. Zo kregen praktijkmedewerkers inzicht in wat een lokale ouderenraad doet."

Op welke drempels botsen deelnemers vaak?

De Clercq: "De deelnemers stelden veel vragen over het bereiken van de doelgroep. Zowel het bereiken van mantelzorgers, als het bereiken van mensen met dementie zelf. Ook het verbeteren van de beeldvorming rond dementie kwam vaak naar boven."

Hamels: "Klopt. Elke gemeente wil vertrekken vanuit de noden en behoeften van de doelgroep. De vraag is alleen: hoe komen ze die noden en behoeften te weten? Hoe bereiken ze de doelgroep?"

Robion: "Ik merkte wel dat kleine, landelijke gemeentes meestal meer contact hebben met hun inwoners, dan grote gemeentes of steden. In een landelijke gemeente kennen de meeste mensen elkaar, daar weten zorginstanties en lokale besturen dus perfect wie in de gemeente met welke vragen worstelt. Het zijn vooral de grotere gemeentes die niet weten hoe ze de doelgroep moeten bereiken."



Peeraer: "Daarbij aansluitend: ook de privacywetgeving roept veel vragen op. Mag een gemeente zomaar een lijst geven aan een organisatie met daarop de namen en telefoonnummers van mensen met dementie, bijvoorbeeld? Sommige gemeentes stellen zulke gegevens ter beschikking, andere gemeentes niet. Het voordeel van de vorming van de Vlaamse Ouderenraad is dat je veel regio's samenbrengt. Sommige deelnemers hadden vragen rond privacywet, andere deelnemers hadden dan weer antwoorden."

Robion: "Er zijn ook gemeentes waarbij lokale ouderenraden willen samenwerken met de schepen, maar de schepen daar niet voor openstaat. En zonder schepen kan een ouderenraad het beleid niet beïnvloeden, natuurlijk. Ook zulke vraagstukken werden tijdens de vorming in de groep gesmeten. Deelnemers beantwoordden elkaars vragen, en ook ik gaf tips mee die ze kunnen toepassen in de praktijk."

Wat nemen de deelnemers mee naar huis?

Deprettere: "De meeste deelnemers dachten dat je enkel door veel tijd en geld in iets te investeren, iets kon

teweegbrengen. Maar niks is minder waar. Er bestaan ook veel kleine projecten die niet veel kosten en niet veel tijd vragen. Het is natuurlijk wel belangrijk dat gemeentes, zelfs als ze maar kleine projecten per keer ondernemen, wel voor een lange tijd op het thema blijven inzetten."

Peeraer: "Klopt! De Eerste Hulp Bij Denken-doos heb ik in elke vorming voorgesteld. De doos is een initiatief van het SOM+-project met steun van de Christelijke Mutualiteit. De EHBD-doos bevat allemaal hulpmiddelen om iemand met dementie te ondersteunen. Ook de dementieklok is een handig en klein hulpmiddel. Het laat mensen met dementie weten wanneer ze hun medicamenten moeten innemen, bijvoorbeeld. Of wanneer het tijd is om te lunchen. Ook de gele doos, een doos die iemand zijn persoonsgegevens, contactgegevens en medische gegevens bewaart, raad ik tijdens elke vorming aan."

Robion: "De concrete tips, zoals de voorbeelden die Joris net aankaart, zijn een echte meerwaarde in de vorming. Deelnemers willen echt leren hoe ze aan de slag kunnen gaan rond het thema. Ze willen relevante diensten leren kennen en geïnspireerd worden door goede praktijken. Ze zijn niet alleen op zoek naar theoretische informatie over dementie."

“Het voordeel van de vorming van de Vlaamse Ouderenraad is dat je veel regio's samenbrengt.

Deze vorming ging fysiek door. Vorig jaar was er een vorming rond wonen die digitaal doorging. Hebben jullie een voorkeur?

Peeraer: "Ik geef de voorkeur aan een fysieke vorming. Wanneer je de vorming digitaal geeft, weet je tenslotte niet wie er echt aandachtig is en wie niet. Sommige mensen voeren, terwijl ze een digitale vorming bijwonen, een babbeltje met hun partner of zetten een kopje koffie. Tijdens een fysieke bijeenkomsten zijn deelnemers naar mijn gevoel echt geconcentreerd, digitaal heb ik dat gevoel niet."

Robion: "Ik geef ook de voorkeur aan een fysieke vorming. Fysiek heb je rechtstreeks contact met de deelnemers, digitaal kan je naar mijn mening minder goed inzetten op interactie. Ik hou van spontaniteit. Spontane vragen en spontane input van een deelnemer. Ook lichaamstaal toont veel. Digitaal kan je iemand minder goed inschatten omdat die lichaamstaal deels wegvalt. Hoewel ik goed met

de computer overweg kan, geef ik dus ook de voorkeur aan een fysieke vorming."

De Clercq: "Ik begrijp Joris en Joke. Een fysieke vorming heeft inderdaad een aantal voordelen. Maar ook tijdens digitale vergaderingen heb ik al manieren ontdekt om mensen aandachtig te houden én om interactie te creëren. Digitaal kan je bovendien meer mensen samenbrengen. Zowel mensen die ver van elkaar wonen, als mensen die een mobiliteitsbeperking hebben en zich moeilijker kunnen verplaatsen."

Hamels: "Klopt. Ook ik was aangenaam verrast over de interactie tijdens digitale vormingen. Ik ben dankbaar dat we ook tijdens de coronapandemie vormingen konden blijven geven. Het publiek was, ook digitaal, erg geïnteresseerd. En gelukkig ook geduldig, want af en toe ging er digitaal wel eens iets mis (*lacht*)."

Deprettere: "Je zal altijd voor- en tegenstanders hebben. Sommige mensen haken af als er iets digitaal doorgaat, simpelweg omdat ze digitaal niet mee zijn. Anderen nemen dan weer enkel deel als een bijeenkomst digitaal is, omdat ze dan geen verplaatsingstijd verliezen bijvoorbeeld. Ik vind de digitalisering geen 'of-of-verhaal', wel een 'en-en-verhaal'. Een vorming kan én fysiek plaatsvinden, én digitaal. Zo kan iedereen deelnemen en sluiten we niemand uit."

Interesse in de vorming? Surf naar www.ouderenraden.be/vorming of neem contact op met onze medewerker Vlaamse Ouderenraad · Lokaal, Nadia Denayer via 02 209 34 58 of nadia.denayer@vlaamse-ouderenraad.be.



Wat zijn de effecten van de coronapandemie op het vrijwilligerswerk?

Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk maakt de balans op

Het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw ondersteunt en promoot het vrijwilligerswerk in Vlaanderen. Vrijwilligerswerk kreeg de laatste twee jaar erg veel media-aandacht door de inzet van vrijwilligers in vaccinatiecentra en zorgorganisaties tijdens de coronapandemie. Maar in welke mate heeft de pandemie het vrijwilligerswerk echt beïnvloed? Wij vroegen het aan Eva Hambach, directeur van het Steunpunt.



Het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk, wat mogen we ons daarbij voorstellen?

Hambach: "De doelgroep van het Steunpunt Vrijwilligerswerk is erg uitgebreid. Van organisaties en lokale besturen tot overheden en partners uit het bedrijfsleven. Elke sector die met vrijwilligers werkt, kan bij het Steunpunt terecht met vragen. De meeste organisaties kennen ons als expert op het vlak van regelgeving, en omdat we een vrijwilligersverzekering aanbieden aan kleine organisaties. Vragen rond die verzekering krijgen we dagelijks, net zoals vragen over de regelgeving. Tijdens de pandemie kregen we veel vragen over coronavrijwilligers en nadien over de heropstart van vrijwilligersorganisaties. Een actueel thema is de oorlog in Oekraïne. Kunnen Oekraïense vluchtelingen ingezet worden als vrijwilliger?"

"Ook persoonlijke kwesties komen vaak bij ons terecht. Een organisatie die met vrijwilligers werkt, maar een vrijwilliger heeft die niet meewerkt, bijvoorbeeld. Of een opstartend initiatief dat vrijwilligers wil inzetten, maar niet weet waar hen te vinden."

“Vrijwilligers kiezen zelf voor vrijwilligerswerk omdat ze iets willen betekenen voor iemand anders. Of omdat ze iets willen terug doen voor de samenleving.”

"Daarnaast doen we ook aan beleids-sensibilisering. We proberen met andere woorden de Vrijwilligerswet – de wet die het vrijwilligerswerk regelt en die vrijwilligers beschermt – te verbeteren. En we hebben een rol in het kader van het Vlaams gecoördineerd vrijwilligersbeleid. We organiseren ook intervisies, vormingen, webinars en

noem maar op. Tijdens de Week van de Vrijwilliger maken we ook tijd vrij om vrijwilligers te bedanken."

Waarom kiezen organisaties ervoor om vrijwilligers in te zetten?

Hambach: "Je hebt verschillende soorten vrijwilligersorganisaties. Ouderenverenigingen bijvoorbeeld, draaien bijna uitsluitend op vrijwilligers. Zij geloven echt in de meerwaarde van vrijwilligers en vinden dat zij een verbindende kracht hebben. Andere organisaties doen een beroep op vrijwilligers om kritische blikken in hun organisatie te krijgen. Een vrijwilliger mag namelijk vrijuit ideeën spuien en zich grenzeloos afvragen wat wel of niet zal werken. Nog andere organisaties schakelen simpelweg vrijwilligers in omdat het goedkope werkkrachten zijn. Zowat elke sector kan een beroep doen op vrijwilligers. Zowel sport-, milieu-, jeugd- als socio-culturele organisaties. Maar ook welzijns- en zorgorganisaties en zelfs culturele organisaties werken vaak met vrijwilligers samen."

"Vrijwilligers kiezen zelf voor vrijwilligerswerk omdat ze iets willen betekenen voor iemand anders. Of omdat ze iets willen terug doen voor de samenleving. Motivaties als sociaal contact en zich nuttig maken spelen ook vaak een rol. Financiële redenen zijn zelden een hoofdmotivatie."

Hadden vrijwilligers schrik om zich tijdens de pandemie te blijven engageren?

Hambach: "Enorm. Veel vrijwilligers zijn afgehaakt. Ze hadden bijvoorbeeld stress dat ze een coronabesmetting gingen oplopen, want voor heel wat organisaties was het een uitdaging om de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen toen ze weer mochten opstarten. Denk maar aan het aanbieden van mondmaskers en handgel. Andere vrijwilligers wilden hun zieke partner niet in gevaar brengen. We hebben ook gemerkt dat een aantal kleinere verenigingen noodgedwongen

moesten stoppen met hun activiteiten. Andere organisaties raakten door de pandemie de kluts kwijt. Daardoor vergaten ze soms te communiceren met hun vrijwilligers, en bijgevolg haakten die vrijwilligers af."

"Andere organisaties zagen de pandemie net als een kans om verbindend te werken. Ze maakten bijvoorbeeld soep voor de buurt. Of zetten activiteiten op om eenzaamheid tegen te gaan. En ook na de pandemie zijn er organisaties die veel zin hadden om er weer in te vliegen."

“Veel vrijwilligers zijn afgehaakt tijdens de pandemie.”

Wat kunnen organisaties doen om, na de pandemie, weer vrijwilligers aan te trekken?

Hambach: "Mijn gouden raad: wees mild. Vrijwilligers hebben veel meegemaakt de laatste jaren. Misschien zijn er wel mensen uit hun vriendenkring gestorven aan corona, of hebben ze een tijdlang hun familieleden niet kunnen zien. Velen hebben misschien eenzaamheidsgevoelens ervaren, omdat ze geen vrijwilligerswerk konden uitoefenen. Organisaties moeten daarbij stilstaan. Daar aandacht en respect voor hebben."

"Veel mensen engageren zich bovendien niet als vrijwilliger, gewoon omdat het hen nooit gevraagd wordt. Een organisatie die mensen persoonlijk gaat aanspreken, zal snel een trouwe groep vrijwilligers verzamelen. Een laatste tip: speel in op iemand zijn sterktes. Iemand die niet graag met zijn handen werkt, moet je bijvoorbeeld geen fietsen laten herstellen. Benut mensen hun talenten."

Heeft de pandemie een positief effect gehad op het vrijwilligerswerk?

Hambach: "Ja en nee. Op de vooravond van de eerste lockdown had de Vlaamse regering gevraagd aan de samenleving om elkaar te helpen. De regering moedigde burgers aan om naar de winkel te gaan voor een oudere buur die minder goed ter been was, bijvoorbeeld. Of om ouderen met zorgnoden te begeleiden naar de dokter en de apotheek. Meer dan 12.000 mensen stelden zich kandidaat. Wij hebben hen allemaal verzekerd. Heel veel mensen hebben tijdens de pandemie dus het vrijwilligerswerk ontdekt."

"Het nadeel? 60-plussers mochten geen vrijwilligerswerk meer doen. Zij waren volgens de overheden automatisch een kwetsbare doelgroep. En er zijn nieuwe verenigingen ontstaan, maar ook veel vrijwilligersorganisaties vielen stil. Denk maar aan alle socio-culturele verenigingen. De pandemie was naar mijn gevoel niet positief voor de trouwe vrijwilligers. Maar daar bestaan helaas geen exacte cijfers over. De mensen die zich tijdens de pandemie kandidaat stelden als vrijwilliger, dat waren soms mensen die voordien nog nooit als vrijwilliger gewerkt hadden. Ze konden hun echte job niet uitoefenen, bijvoorbeeld door technische werkloosheid. Maar de vrijwilligers die zich ook voor de pandemie al engageerden, verloren hun bezigheid."

**“Speel in op iemand zijn sterktes.
Benut mensen hun talenten.**

"Heel wat trouwe vrijwilligers zijn ook zelf afgehaakt. Tijdens de coronacrisis vonden ze bijvoorbeeld een andere tijdsbesteding, die ze ook na de pandemie blijven uitoefenen. Nog anderen hebben ontdekt wat een leven zonder vrijwilligerswerk inhoudt, en willen dat nu zo houden. Ik vind het dus moeilijk om te zeggen dat het vrijwilligerswerk het goed gedaan heeft tijdens de pandemie."

Heeft het beleid de vrijwilligerswetgeving veranderd door de pandemie?

Hambach: "Vrijwilligers kunnen een forfaitaire kostenvergoeding ontvangen van 36,84 euro per dag. Tijdens de pandemie heeft de regering die vergoeding verhoogd, om meer mensen te motiveren zich kandidaat te stellen. Het personeelstekort oplossen via die weg, was voor de regering de makkelijkste keuze. Die keuze betreuen we binnen het Steunpunt. De meeste vrijwilligers oefenen geen vrijwilligerswerk uit omdat ze een centje willen bijverdienen, wel omdat ze zich nuttig willen maken."

**“60-plussers mochten geen
vrijwilligerswerk meer doen. Zij waren
volgens de overheden automatisch een
kwetsbare doelgroep.**

"Bovendien werden vrijwilligers plots ingezet als goedkope werkkrachten, omdat onder andere zorginstellingen en commerciële woonzorgcentra personeelstekorten hadden. Het beleid heeft daar nooit iets op aangemerkt. We begrijpen dat er in tijden van crisis uitzonderingen worden gemaakt, maar vrijwilligers mogen geen betalend personeel vervangen. Of manusjes-van-alles worden. Een 65-plusser die plots ergens vrijwillig moet schoonmaken of koken? Dat is de bedoeling niet. En vooral: hoe gaat de regering controleren dat, ook na de pandemie, grote spelers geen personeel blijven vervangen door vrijwilligers? Daar liggen we binnen het Steunpunt wakker van."



Meer weten over het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk? Surf dan naar www.vlaanderenvrijwilligt.be.



Alkense scholieren en ouderen ontmoeten elkaar tijdens digitaal project

"Ze lijken elkaar al jaren te kennen"

Tekst: L.B. & N.D. & S.R. Foto's: L.B.

Om de digitale kloof te dichten, worden er al jaren projecten op poten gezet. Maar een intergenerationeel initiatief? Dat ontbrak nog in Alken. Inwoner van Alken, **Pol Schats**, diende daarom een aanvraag in bij de gemeente om een project te ontwikkelen waarbij kinderen uit de basisschool ouderen wegwijs maken met de smartphone en tablet. En ouderen leren de kinderen ondertussen hoe ze laagdrempelig moeten communiceren. "Want iets uitleggen aan iemand die twee generaties ouder is dan jou, is niet evident", klinkt het.



In 2021 stelde de gemeente Alken voor het eerst een burgerbudget ter beschikking. Met dat budget kunnen inwoners van de gemeente een buurtproject realiseren. Alkenaar Pol wilde die kans niet laten liggen. "Ik contacteerde de Alkense seniorenadviesraad met de vraag of ze interesse hadden om een project in te dienen dat jongeren en ouderen met elkaar verbond. Samen hebben we het concept bedacht. En tot onze grote vreugde werd ons project ook geselecteerd."

Scholieren nemen praktische uitleg voor hun rekening

In totaal organiseert Schats samen met de seniorenadviesraad vier lessenreeksen. Twee over leren werken met de smartphone, eentje over de laptop en eentje over de tablet. Elke lessenreeks bevat telkens drie lessen. "Vier van de zes Alkense basisscholen werken momenteel mee aan het project, en er zijn al zo'n 35 ouderen ingeschreven om een lessenreeks bij te wonen", legt **Daniëlla Bindas**, voorzitter van de seniorenadviesraad, uit. "De les wordt gegeven door een vrijwilliger. Die geeft de ouderen uitleg over apps.

telefoneren, sms'en, WiFi, online beta-lingen, QR-codes, phishing en noem maar op. Nadat de vrijwilliger een onderwerp theoretisch heeft doorge-
nomen, tonen de scholieren de oude-
ren hoe ze die theorie kunnen omzete-
ten in de praktijk."

“Het is fijn om te zien hoe graag de scholieren de ouders les willen geven.”

De kinderen die de ouders helpen, zitten in het vijfde of zesde leerjaar. Omdat niet elke scholier zelf al een smartphone, tablet of laptop heeft, neemt de leerkracht de les op voor-
hand door met zijn of haar klas. "Door de theorie al eens te overlopen met de kinderen, kunnen ze de ouders tij-
dens de digitale lessen sneller op weg helpen", legt **juf Ann**, de klasjuf van de betrokken scholieren, uit. "Het is fijn om te zien hoe graag de scholieren de ouders les willen geven. Ik verplicht niemand om deel te nemen aan het project, iedereen wil uit zichzelf mee-
doen. De kinderen en de ouders gaan altijd direct met elkaar in gesprek. Ze babbelen alsof ze elkaar al jaren ken-
nen."

Ook directeur van basisschool Het Laantje in Alken, **Robin De Ridder**, is enthousiast over het project: "Het zijn niet enkel de kinderen die de ouders zaken uitleggen. De ouders leren ook de kinderen dingen bij. Iemand iets uitleggen die twee generaties ouder is dan jou, is niet evident. De scholieren moeten geduldig zijn, duidelijk pra-
ten en iets op een begrijpbare manier leren voortonen. Ook dat is waarde-
vol."

“Het is belangrijk dat ouders beseffen dat ze al die zaken nog kunnen leren, je bent écht nooit te oud om bij te leren.”

Mond-tot-mondreclame

En ook de deelnemers vinden het een geslaagd project. "Alle deelnemers volgen een volledige lessenreeks mee. Niemand haakt na één les af, dat zegt genoeg zeker?", lacht Bindas. Het vin-
den van deelnemers is nooit een pro-
bleem geweest. "Veel ouders uit de seniorenraad zitten in een ouderen-
vereniging, dus de mond-tot-mond-
reclame doet altijd snel zijn werk. Maar we maakten de digitale lessen ook via andere kanalen bekend. We stuur-
den mails uit, plaatsten berichten op sociale media, kondigden de lessen aan op de digiborden in de gemeente en noem maar op. Iedereen die zijn

digitale kennis wil bijspijkeren, is wel-
kom in de lessen."

De meeste ouders hebben een eigen toestel, maar ook ouders zonder gsm, tablet of laptop zijn welkom. "Het gebeurt dat iemand een les meevolgt, wanneer hij nog geen eigen toestel heeft. Dan zorgen wij ervoor dat hij op een gsm, tablet of laptop van ons kan oefenen. En na enkele lessen, wan-
neer de oudere met het toestel heeft leren werken, beslist hij dan om een laptop of tablet aan te kopen", ver-
klaart Schats.





Veilig online

Of er na deze lessen nog nieuwe lessenreeksen worden opgestart? "Dat zijn we inderdaad van plan", vertelt Schats. "We kunnen tijdens deze lessenreeksen niet alle onderwerpen aan bod laten komen. De lessen zijn er nu voor ouderen die een Android-toestel hebben. Maar er zijn ook ouderen met een iPhone, iPad of MacBook. Volgend jaar willen we ook rond die toestellen lessen organiseren. En apps zoals Ietsme zouden we graag meer in detail doornemen met de deelnemers. Alle vragen van ouderen die we nu niet kunnen beantwoorden, noteren we en nemen we mee naar volgend jaar."

“Het is een verschil met andere digitale cursussen, waar alles vaak te snel ging voor mij.”

Bovendien hebben Schats en de seniorenraad het project geëvalueerd. "De vier deelnemende scholen waren unaniem lovend over het project", licht Schats toe. "En ondertussen hebben ook de andere twee Alkense scholen aangegeven dat ze willen meewerken. Vanaf eind september 2022 gaan we het project dus in zes scholen lanceren."

Volgend jaar nog voldoende deelnemers vinden, zal bovendien geen probleem zijn. "Veel ouderen denken dat de digitale wereld niet voor hen is weggelegd. Ze hebben schrik om een smartphone of tablet te gebruiken. Of ze denken dat ze te oud zijn om iets nieuws bij te leren. Maar niks is minder waar", vertelt Schats. "Sommige ouderen hebben de behoefte om met hun (klein)kinderen te telefoneren, of foto's uit te wisselen via WhatsApp. Anderen willen een reis boeken via hun smartphone of laptop. Nog anderen willen hun bankzaken digitaal leren beheeren. Het is belangrijk dat ouderen beseffen dat ze al die zaken nog kunnen leren, en wij leren hen hoe ze veilig online aan de slag kunnen gaan.

Het is misschien een cliché, maar je bent écht nooit te oud om bij te leren."

In gesprek met de scholieren en deelnemers Annie (77) krijgt les van Annabelle (11)

Annie: "Ik heb even geleden een smartphone gekregen van mijn kinderen, maar ik weet niet hoe het toestel werkt. Ik ben dus erg blij dat Annabelle mij kan helpen. Haar handige handen tonen mij hoe ik moet sms'en of bellen. Ik hoop binnenkort met mijn smartphone foto's te kunnen uitwisselen met mijn kinderen en kleinkinderen. De smartphone is ook een handig toestel om in contact te blijven met andere vrienden en familieleden. En ik hoop binnenkort online te kunnen kaarten (lacht)."

Annabelle: "Ik heb al een tijdje een gsm, vooral mijn ouders hebben mij geleerd hoe het toestel werkt. Ik vind het fijn dat ik het nu ook aan Annie kan leren. Andere mensen helpen maakt mij gelukkig."

Nelle (10) maakt Jeanine (63) wegwijs

Jeanine: "Ik ben niet met een smartphone opgegroeid, Nelle wel. Ik vind het dan ook super fijn dat de scholieren ons iets kunnen bijleren. En vooral ook dat 'de jeugd' daarvoor openstaat. Nelle legt alles rustig en geduldig uit. Dat is een verschil met andere digitale cursussen, waar alles vaak te snel ging voor mij. Ik leer Nelle tijdens deze lessen erg goed kennen. Ook dat is een meerwaarde tegenover andere cursussen."

Nelle: "Het is de eerste keer dat ik met een andere generatie werk, dat vind ik leuk. En ik leer zelf ook bij over mijn toestel. Ik heb al van het eerste leerjaar een gsm, maar ik weet ook nog niet alles. Wat ik het grootste voordeel vind? Iedereen gaat na de les met een goed humeur naar huis (lacht)."

Ludo (65) krijgt uitleg van Louise (11)

Ludo: "Ik sponsor een school in Gambia, om contact te houden gebruiken we WhatsApp. Dat is mijn grootste drijfveer om met mijn smartphone te leren werken. Dit project sprak me direct aan, ik vind het fijn dat jongeren ons iets kunnen bijleren."

Louise: "Ik ben stiekem een beetje verslaafd aan mijn gsm. Dat ik alles wat ik erover weet, kan delen met Ludo, vind ik leuk. En hoewel ik al veel weet, leer ik zelf ook nog bij. Na elke digitale les eten we een stuk taart samen met de deelnemers, ook dat is mooi meegenomen (lacht)."



Wil je graag meer informatie over de volgende lessen? Neem dan contact op met Pol Schats via paul.schats@telenet.be of bel naar 0472 90 01 09.

Kom uit je kop!

Met 'Kom Uit Je Kop' wil het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie (VLESP) mannen en hun omgeving aanmoedigen om open te communiceren over mentale moeilijkheden en sneller de stap naar hulp te zetten. Want bijna 3 op de 4 zelfdodingen in Vlaanderen gebeurt door mannen. En de grootste risicogroep is 80-plus.



Mannen moeten 'sterk zijn'

Ook mannen staan vaak voor mentale uitdagingen zoals stresserende levensgebeurtenissen of psychische problemen. Het stereotype beeld dat je als man 'sterk moet zijn' helpt hen niet vooruit. Omdat mannen soms minder snel geneigd zijn om te praten over problemen of hulp te zoeken, kunnen ze in bepaalde situaties heel geïsoleerd geraaken.

80-plussers grootste risicogroep

Mannelijke 80-plussers zijn de grootste risicogroep wat betreft zelfdoding. De tweede grootste risicogroep zijn mannen tussen 45 en 59 jaar. De campagne vraagt dus extra aandacht voor signalen bij oudere mannen.

Meer informatie

Bekijk de campagne op www.komuitjekop.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 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, Elsie Mostrey, Justine Rooze, Marc Soubry
Karien Delie, Mitta Meurisse, Sacha Rymen

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

www.vlaamse-ouderenraad.be