

OUDEREN

ALS ACTIEVE SCHAKEL
VOOR EEN *hechtere* BUURT

Ouderen als actieve schakel voor een hechtere buurt

Stel je eens voor: je geraakt niet meer op de plaats waar je moet of wil zijn. De buurtbus werd afgeschaft en meer en meer familieleden en vrienden zijn overleden. De winkel om de hoek heeft zijn deuren gesloten. Je kinderen wonen niet in de buurt. Trouwens, je kinderen val je sowieso niet graag lastig met je zorgen, want zij moeten ook hun eigen boontjes doppen met drukke jobs en kinderen. En eigenlijk schaam je je ook een beetje dat je je alleen voelt en dat alles niet meer zo makkelijk gaat als vroeger. Je hebt de thuishulp en poetsvrouw echt nodig, maar zelfs die hebben het vaak te druk voor een kopje koffie.

Deze situaties zijn voor heel wat mensen herkenbaar. Dé eenzaamheid tegengaan of oplossen kan niemand, maar ervoor zorgen dat iemand geen eenzaamheidsgevoelens hoeft te hebben of iemands eenzaamheid doorbreken, kunnen we allemaal. De Vlaamse Ouderenraad wil een samenleving stimuleren waaraan iedereen mag, kan en wil participeren en dit Ouderenweekthema draagt daartoe bij. Samen kunnen we het verschil maken. Ouderen, lokale ouderenraden, verenigingen, welzijns- en zorgorganisaties, lokale besturen, ... Kortom: iedereen kan aan hechtere buurten werken. En deze doe-gids vormt daarbij een leidraad.

In de inspiratiegids van de Ouderenweek 2019 motiveren we om hechtere buurten te creëren, aandacht te hebben voor het welzijn van buurtbewoners en eenzaamheid bespreekbaar te maken. Ook pleiten we voor duurzame initiatieven. Een tiental voorbeelden waarbij ouderen een actieve schakel zijn, zetten je op weg in die inspiratiegids die we in het voorjaar van 2019 verspreidden.

De doe-gids die je nu in handen hebt, gaat nog een stapje verder. Hij stimuleert je om effectief zelf aan de slag te gaan. Aan de hand van concrete stappen die je kan zetten, tips en mogelijke instrumenten kan je je ideeën voor een hechtere buurt nog beter vormgeven. We hechten daarbij extra belang aan het voorkomen en ondersteunen van eenzaamheid. Dat kan zowel door burgers, professionals als (lokale) overheid. Zij krijgen dus allemaal een belangrijke plaats in deze doe-gids. Doorheen deze gids vind je bovendien tal van voorbeelden van initiatieven waarbij deze actoren een rol spelen.

Eenzaamheid ontstaat meestal niet van de ene op de andere dag, maar sluipt je leven binnen. Bij sommige mensen is het van tijdelijke aard, bij anderen kan het een blijvend probleem worden met grootse gevolgen. Een ding is zeker: eenzaamheid discrimineert niet, het kan iedereen overkomen.





Zicht krijgen op eenzaamheid

Sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid

Zoals in de inspiratiegids al beschreven staat, zijn er 3 vormen van eenzaamheid.

- ◆ **Sociale eenzaamheid:** het gemis aan contacten met vrienden, familie en kennissen. Je niet verbonden voelen met anderen.
- ◆ **Emotionele eenzaamheid:** het gemis aan een hechte affectieve band met iemand.
- ◆ **Existentiële eenzaamheid:** het gemis aan levenszin. Je meer en meer terugtrekken op jezelf omdat je zingeving mist en levensmoeheid opspeelt.

Het is belangrijk het onderscheid tussen deze drie vormen te kennen. Zo weet je bijvoorbeeld dat méér contact niet altijd zorgt voor het wegwerken of tegengaan van eenzaamheidsgevoelens, maar dat dat enkel werkt bij sociale eenzaamheid. Op die manier kan je meer geschikte vormen van aanpak ontwikkelen en inzetten.

Daarnaast is het ook van belang te weten dat 'alleen zijn' niet gelijk is aan 'eenzaam zijn'. Zoals we in de inspiratiegids al aanhaalden, kiezen mensen er soms voor om alleen te zijn. Zij hebben geen eenzaamheidsgevoelens.

Oog voor Eenzaamheid

De Thomas More Hogeschool deed onderzoek naar eenzaamheid en ontwikkelde een online werkboek om er beter mee om te kunnen gaan. Via 3 modules met informatie, oefeningen en inspiratie word je meer deskundig in de preventie en aanpak van eenzaamheid. Thema's die aan bod komen zijn: wat is eenzaamheid, hoe kan je eenzaamheid herkennen, hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar, ...

www.oogvooreenzaamheid.be

De buurt als spilfiguur

De buurt is de plek waar mensen elkaar idealiter goed kennen en waar je je goed voelt. Het is een plek waar geen drempels ervaren mogen worden. Het welzijn van mensen staat centraal in hechte buurten en de krachten van buurtbewoners komen er ruim aan bod.

Aandacht hebben voor iemands welzijn, gebeurt heel dicht bij de persoon zelf. Daarom is de buurt zo belangrijk in dit verhaal. De straat, de buurt, is immers de plek waar mensen van elkaar kunnen zien of het goed gaat. Ze zitten vlakbij, dichter kan niet.

Voorwaarde is echter dat er een sterke sociale samenhang is in de buurt. Een sociaal weefsel van mensen die in de buurt wonen en leven, en dat het karakter krijgt van een ondersteuningsnetwerk waarin mensen op elkaar kunnen rekenen.

Het topje van de ijsberg

Er rust een taboe op eenzaamheid. En dat versterkt het net. Het zorgt ervoor dat mensen, wanneer ze eenzaamheidsgevoelens hebben, het er niet over durven hebben en het moeilijk vinden om hulp te vragen. Andersom geldt dat ook: mensen die een helpende hand willen toesteken, durven dit vaak niet kenbaar te maken omdat zij denken de zaak te verergeren.

Eenzaamheid is dus een lastig gespreksonderwerp. Toch zijn veel mensen bereid om iets te doen voor een ander die zich eenzaam voelt. En daarnaast zijn er heel wat lokale besturen en professionele organisaties op zoek naar manieren om die hulp te stimuleren.

Er bestaan heel veel initiatieven om eenzaamheid te voorkomen of te ondersteunen. Kleine en grote gebaren die een wereld van verschil kunnen maken. En alle beetjes helpen, dus dat kunnen we alleen maar aanmoedigen. Toch bereiken initiatieven niet altijd de juiste mensen omdat het een lastig onderwerp is en we niet altijd zicht hebben op de eenzaamheidsgevoelens van mensen.

Het gaat over een individueel gevoel. Wat mensen voelen of ervaren in een bepaalde situatie, kan totaal verschillend zijn. Wat wel vaststaat, is dat een goed zicht op je buurt en de bewoners ervan nodig is om eventuele eenzaamheidsgevoelens te kunnen herkennen.

Het 'Seniorenteam' in Hoeilaart

In oktober 2012 startte het project 'Seniorenteam' tegen eenzaamheid bij 80-plussers. Dit was een initiatief van het OCMW in samenwerking met de Seniorenraad 55+ Hoeilaart. Een tiental opgeleide vrijwilligers bracht een bezoek aan (alleenstaande) 80-plussers om een babbeltje te doen, eventueel raad te geven, ze enkele uurtjes gezelschap te houden, ...

Het initiatief wordt nu elk jaar herhaald.

Metten is weten?

Om zicht te krijgen op wie de mensen in je buurt zijn en waar kwetsbare burenen zich situeren, kan je effectief op pad gaan met een vragenlijst, maar dat is niet altijd mogelijk of het kan soms zelfs mensen afschrikken.

In plaats daarvan kan je spontaan, op een laagdrempelige manier ook heel veel te weten komen. Doordat je mensen al jaren kent bijvoorbeeld, en zo zaken opmerkt, of omdat professionals al jaren in de buurt werken en de kleinste veranderingen zien. Iemand die niet meer naar activiteiten komt, iemand die zijn tuin niet langer onderhoudt, iemand die er minder verzorgd uitziet, iemand die minder eetlust heeft, ... zijn allemaal signalen dat iemands welzijnsbalans uit evenwicht kan zijn. Ook wanneer iemand iets meemaakt, kan je aandachtiger zijn. Een overlijden van een dierbare, een scheiding, een ziekte of beperking, kinderen die op vakantie zijn in de zomer, ... zijn zaken die die gevoelens kunnen triggeren.

Maar ook externe omstandigheden kunnen die gevoelens van eenzaamheid veroorzaken, zoals het verdwijnen van buurtwinkels, verpaupering of onveiligheid op straat, ... Dat onevenwicht is een trigger voor eenzaamheidsgevoelens.

Het is daarbij van belang om de buurtbewoners in kwetsbare situaties niet enkel te benaderen vanuit hun problemen of hulpvraag. Zij hebben vaak heel wat krachten en competenties, net omwille van hun levensverhaal, ervaringen of methodieken die zij zelf uitzochten om een betere levenskwaliteit te hebben. Zij kunnen zeker en vast hun steentje bijdragen aan een samenleving met minder eenzaamheid. Betrek hen daarom in het proces van aanpak.

Zorg dus dat je zicht hebt op je burenen. Als de buurt bijvoorbeeld een activiteit organiseert, steek de uitnodiging dan niet in de bus, maar bel aan bij mensen. Op die manier maak je meteen een scan van de buurt en weet je wie waar woont. Tijdens de activiteit kan je dan huisnummers van de aanwezigen noteren. Zo merk je meteen of het persoonlijk afgeven effect heeft.

D-Scope

D-Scope is een onderzoeksproject van onder andere de Vrije Universiteit Brussel. Het gaat na hoe men ouderen de mogelijkheid kan bieden om, indien mogelijk en wenselijk, kwaliteitsvol oud te worden in de eigen woonomgeving. De focus van het project ligt op preventie van kwetsbaarheid bij ouderen en het ondersteunen van ouderen, (kwetsbare) mantelzorgers en de sociale omgeving.

Dat doen ze door een samenwerkingsverband op te zetten. Vrijwilligers gaan op pad om de kwetsbaarheidsbalans van ouderen te meten aan de hand van een vragenlijst. Nadien worden er preventieve interventies en hulpmiddelen ontwikkeld die de ouderen, hun mantelzorgers en sociale omgeving versterken of hen naar de gepaste formele hulp en ondersteuning leiden.

De vragenlijst werd in heel wat gemeentes gebruikt om zicht te krijgen op de kwetsbaarheid van inwoners.

www.d-scope.be

Hecht Arendonk

Samen met Vonk3, Thomas More Kempen, de lokale ouderenraad, het Arendonkse Rode Kruis en Vormingplus Kempen liep er gedurende een jaar een onderzoek rond een mogelijke aanpak en de preventie van eenzaamheid bij ouderen. Uit de conclusies daarvan bleek dat zo'n aanpak kleinschalig en simpel moest zijn: het draaide vooral om 'het klikken tussen mensen', en meer dan 'wat buurten, eens langslopen' moest het niet zijn. Zo werd '(H)echt Arendonk' geboren, als een netwerk van mensen, jong en oud. Het draait om twee vragen die aan elkaar worden gekoppeld: heb je iets aan te bieden? Of heb je iets te vragen? Het gaat dus om iets te kunnen betekenen en elkaar te waarderen en te steunen. Mensen bieden zich aan elkaar aan.

www.hechtarendonk.be

Hoe kleine gebeurtenissen of situaties ervoor kunnen zorgen dat mensen eenzaamheidsgevoelens ontwikkelen, tonen deze voorbeelden:

- ❖ Louisa wil niet alleen koffie drinken, maar is sinds haar ongeluk immobiel en kan zich niet verplaatsen naar het lokaal dienstencentrum of het café om de hoek.
- ❖ Arthur houdt van cultuur, maar sinds zijn vrouw gestorven is heeft hij geen gezelschap meer om samen naar het cultuurcentrum te gaan.
- ❖ Rita wroet graag met haar handen in de aarde. Sinds ze verhuisde naar het woonzorgcentrum, kan ze dat niet meer doen.
- ❖ René bezoekt wekelijks zijn neef die een paar dorpen verder woont, maar de buslijn die beide dorpen met elkaar verbindt, werd afgeschaft.
- ❖ Mieke is sinds kort mantelzorger, wat enorm veel energie en tijd vraagt. Mieke heeft eigenlijk geen vrije tijd meer voor zichzelf. Afspreken met vrienden zit er niet meer in.

In de inspiratiegids lees je nog meer over deze kantelmomenten.

Buren voor Mekaar in Hoegaarden

Buren voor Mekaar is een project waarbij vrijwilligers mensen in hun buurt een handje helpen of gezelschap houden. Inwoners van Hoegaarden en de deelgemeenten die nergens anders terecht kunnen voor hulp, kunnen een beroep doen op de vrijwilligers van Buren voor Mekaar. Een babbel, een bezoekje of wandeling, 'tijdelijke' hulp bij de boodschappen, informatie rond een bepaald document of formulier, tijdelijke of eenmalige praktische hulp of heel beperkte zorgtaken.



De Klets-kassa

De Nederlandse supermarktketen Jumbo is gestart met een 'klets-kassa', een speciale kassa voor mensen die graag een praatje willen slaan. Wie aan de 'klets-kassa' in het Nederlandse Vlijmen aanschuift, weet dat er tijd is om een babbeltje te slaan. Het gaat om een proef-project waarmee Jumbo zich wil inzetten voor eenzame mensen uit de buurt. Naast de speciale kassa komt er ook een vernieuwde koffiehoek waar klanten rustig met elkaar kunnen kletsen.

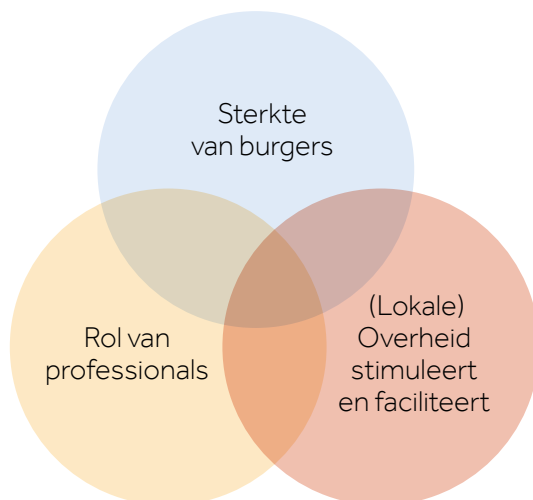
De winkelketen werkt samen met de sociale organisatie Alles voor Mekaar. Medewerkers van de supermarkt kunnen doorverwijzen naar de organisatie als ze voelen dat mensen hulp nodig hebben.

Databank 'Effectieve sociale interventies'

Deze databank van Movisie bestaat uit diverse interventies die meestal tot stand kwamen op basis van veel praktijkervaring van professionals over wat wel en niet werkt. Je kan er onder andere filteren op 'eenzaamheid'.

www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies/interventies

Belangrijke partners slaan de handen in elkaar



Naast het situeren van eenzaamheid en het kennen van de reden en de vorm ervan, is het ook belangrijk te weten wie een rol kan spelen in de aanpak ervan. Uiteraard is dat in de eerste plaats de persoon met eenzaamheidsgevoelens zelf, de ervaringsdeskundige. Maar hij of zij kan het niet alleen. We schrijven daarom ook een belangrijke rol toe aan burgers, professionals en de (lokale) overheid.

We benoemen hier duidelijk **burgers** en zien hier ook specifiek een rol voor **ouderen**. Zij zijn actieve schakels in hun eigen buurt. Zij kunnen vaak heel laagdrempelig en op een eenvoudige manier heel betekenisvol zijn. Bijvoorbeeld door een babbel, door te vragen hoe het gaat, door zaken te signaleren, door mensen door te verwijzen, door in overleg te gaan met andere actoren, ... Ook lokale ouderenraden en ouderenverenigingen kunnen hierin veel betekenen.

Buurtgezellen in Limburg

In de periode 2016-2018 startte RIMO Limburg een samenwerking op met 10 Limburgse gemeenten: Neerpelt, Hamont-Achel, Kinrooi, Lummen, Halen, Overpelt, Maaseik, Kortesseem, Peer en Bocholt. Er werden vrijwilligers gevormd die een huisbezoek afleggen bij ouderen in naam van de gemeente. Dat geeft al wat vertrouwen. Zij stellen vragen zoals: "Heb je er ooit aan gedacht te verhuizen?", "Kook je zelf?", "Met wie heb je zoal contact op een week tijd?".

Zorgvragen die uit die gesprekken aan de oppervlakte komen, worden in overleg met de betrokkene opgevolgd door een professionele zorgverlener. Er wordt formele hulp geboden, maar daarnaast wordt er ook hulp aangeboden door buurtgezellen: een handje toesteken, gezelschap bieden of samen iets ondernemen. Een goed detectiesysteem met formele en informele partners dus.

Mobiele koffiebar in Beringen

Tussen mei en oktober trekken diverse Beringse vrijwilligers rond met een koffiebar op dinsdag- en donderdagnamiddag, afwisselend op acht locaties. Dat zijn vooral buurten met weinig andere initiatieven of woonzorgcentra. Zo bereiken de initiatiefnemers telkens twintig tot dertig bureaus. Met drank en gebak in een retro caravan strijden ze tegen eenzaamheid. Een koffie kost er 1 euro. Mensen komen nieuwsgierig kijken, installeren zich, slaan een babbeltje, ... Het is een eerste en bescheiden stap, maar wel een noodzakelijke.

De vrijwilligers worden ondersteund door een medewerker van vzw Oasis, een internationale organisatie die werkt met kwetsbare groepen. In de winter wordt de bar opgevangen door Digibabbels waar studenten ouderen wegwijs in de digitale wereld. Ook zijn er zingevingsbabbels en worden er meer huisbezoeken gedaan.

Ook **professionele medewerkers** zoals maatschappelijk werkers, thuisverplegers, poetshulpen, zorgkundigen in woonzorgcentra, diensten voor gezinszorg, lokale dienstencentra, huisartsen, apothekers, verenigingen voor gebruikers en mantelzorgers, ... hebben in het kader van zorgzame buurten en het versterken van de zelfredzaamheid van mensen allemaal de opdracht om intensief samen te werken in de nabije omgeving.

Ze hebben tal van mogelijkheden om actief mee te werken aan de uitbouw van een zorgzame buurt, met net die extra aandacht voor mensen in kwetsbare situaties. Zo moeten lokale dienstencentra hun werking in de toekomst richten op kwetsbare inwoners en het versterken van buurten, samen met de lokale besturen, buurtbewoners, verenigingen en welzijns- en zorgorganisaties.

Alle woonzorgcentra moeten bovendien open huizen zijn voor de buurt en bewoners kansen bieden om te blijven participeren in hun omgeving. Je vindt in deze organisaties dus zeker geschikte partners voor je initiatieven.

Deelauto in woonzorgcentrum de Wingerd

Woonzorgcentrum de Wingerd in Leuven biedt een deelauto aan aan bewoners, familie en personeel van het huis. De auto is moduleerbaar en voorzien van een rolstoellift. Gebruikers betalen 0,40 cent per kilometer. In de toekomst wil het woonzorgcentrum de auto ook breder ontlenen.

Er zijn in andere gemeenten ook buurtbusjes die ritjes tussen bibliotheek, huisarts, winkelcentrum en stations leggen. Daarnaast gaat het evenzeer over de klusjesman van het appartementsgebouw, de cafébaas om de hoek, de postbode, de medewerker van de dagbladhandel, de straatveger, de kruidenier, ... Zij zijn de oren en ogen van de buurt en kunnen heel veel betekenen in een aanpak rond eenzaamheid.

Bar Boerderie in Puurs

Flegado, een woon- en dagcentrum voor volwassenen met een beperking, organiseerde samen met de Artevelde Hogeschool te Gent, een buurtonderzoek. Ze wilden samen bekijken hoe ze de buurt meer konden betrekken bij hun voorziening. Zo ontstond 'Bar Boerderie'.

Op het terrein van Flegado staat een boerderij. Daar werd nu een bar gecreëerd waar iedereen, met of zonder beperking, samenkomt, elkaar ontmoet en zo een aangename tijd beleeft. Je kan er iets drinken, gezellig babbelen en genieten van de dieren en planten op de boerderij. Bewoners, medewerkers en burens zetten hun kwaliteiten in als ober, afwasser, dj, kok, ...

www.flegado.be/bar-boerderie

(Lokale) Overheden kunnen de vele initiatieven die genomen worden, faciliteren. Zo kunnen deze initiatieven blijven bestaan en groeien. De gemeentebesturen worden uitgedaagd samenwerking te stimuleren tussen burgerinitiatieven, sociale ondernemers, het middenveld, burgers, lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, ... Zij spelen bovendien een belangrijke rol binnen de ontwikkelingen in de reorganisatie van de eerstelijnszones.

Daarnaast hebben zij een preventieve rol: zorgen voor toegankelijk openbaar vervoer en makkelijk bereikbare diensten en voorzieningen.

Het komt er dus op neer om in buurten meer bewustzijn te creëren. Iedere partner moet meer aandacht hebben voor het welzijn van buurtbewoners. Het wordt echt deel van het DNA van de buurt en bij uitbreiding de gemeente. Mensen hebben er een groot gemeenschapsgevoel en voelen zich sociaal betrokken.



Plusbaasjes bij AAP vzw

AAP vzw is een organisatie die huisdieren en hun baasjes koppelt aan Plusbaasjes. Dat zijn ouderen uit de buurt die bereid zijn om af en toe de zorg van een huisdier op zich te nemen. Dit omdat het voor het baasje (tijdelijk) onmogelijk is om de hond uit te laten, omdat het baasje moet werken, ... De Plusbaasjes zijn een actieve schakel in hun buurt en kunnen genieten van de vriendschap van een dier en contact met de eigenaars en andere plusbaasjes.

www.aapvzw.be

Bij het nemen van initiatieven, kunnen volgende vragen helpen bij het afstemmen van deze partners op elkaar:

- ❖ Welke partners zijn nu al actief? Wie kan er aandacht hebben voor het welzijn van mensen? Welk zorg- en ondersteuningsaanbod is er in de buurt?
- ❖ Kennen deze partners elkaar al?
- ❖ Zijn zij op elkaar afgestemd of zijn er leemtes of overlappingsen?
- ❖ Werken zij effectief samen?
- ❖ Aan wie signaleer je zaken? Zijn zij makkelijk te vinden?

Aanpakken van eenzaamheid

Preventief én curatief Voorkomen én ondersteunen

De geschikte aanpak kan zowel preventief als curatief zijn: een aanpak om eenzaamheid te voorkomen of een aanpak om bestaande eenzaamheid te verminderen. Dat moet gebeuren met aandacht voor alle beleidsdomeinen en dus ook alle levensdomeinen van mensen.

Eenzaamheidsexperts verwachten dat er met het voorkomen van eenzaamheid meer winst is te behalen dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. De effecten zullen op langere termijn meer lonen.

Preventief / Voorkomen

Het is een opdracht om zelf op zoek te gaan naar mogelijkheden, maar ook liggen er uitdagingen bij het lokale bestuur om de fysieke infrastructuur en het lokale aanbod aan te passen zodat mensen zich kunnen ontplooiën en elkaar kunnen ontmoeten. Zowel burens als de omgeving en het middenveld als het lokale bestuur kunnen er dus voor zorgen dat eenzaamheidsgevoelens geen kans krijgen. We geven enkele voorbeelden:

Burens Rita is 62. Binnen 4 jaar kan ze met pensioen. Tot voor kort was ze geen lid van een vereniging, maar met het oog op haar pensioen, wilde ze haar vrije tijd graag nuttig invullen. Daarom besloot Rita lid te worden van de plaatselijke **ouderenvereniging**. Daar kent ze nu al heel wat mensen die dezelfde interesses hebben als zij.

Karel is net 70 geworden. Zijn moeder is 92 en woont al een jaar in het woonzorgcentrum. Karel gaat er vaak op bezoek. Zo leerde hij die voorziening goed kennen en besloot hij **vrijwilliger** te worden. Nu houdt hij 2 maal per week de cafetaria open. Op die manier heeft hij veel contact met zijn moeder en kan hij zich in zijn vrije tijd ook nuttig inzetten voor anderen.

Irène is 76 en altijd al betrokken geweest in de buurt. Haar radar staat altijd open en wanneer ze iets opmerkt bij burens, gaat ze even langs om te horen hoe het gaat. Ze komt niet per se met oplossingen, maar biedt een **luisterend oor**.

Middenveld

In een lokaal **ontmoetingshuis** in **Limburg** kan iedereen terecht met z'n eigen talenten. De medewerkers merken bijvoorbeeld dat André veel kennis had van houtbewerking. Hij leidt nu het houtatelier. En Jacky werkt graag in de tuin. Zij is nu wekelijks aanwezig in de buurttuin en geeft anderen tips.

De kleuterschool in **Bornem** ligt vlakbij het woonzorgcentrum van het dorp. Dat biedt veel mogelijkheden wat betreft de **uitwisseling tussen verschillende generaties**. De kleuters gaan regelmatig langs bij de ouderen om bijvoorbeeld liedjes te zingen, samen te koken of een uitstapje te maken.

Vrijwilligers van heel wat lokale ouderenraden in Vlaanderen en Brussel gaan elk jaar **op bezoek bij de 80-plussers** in de gemeente. Ze maken een praatje, vragen of er hulp nodig is, of er bepaalde wensen zijn, ...

Sommige **zorginstellingen** investeren in deskundigheidsbevordering van medewerkers en vrijwilligers wat betreft kennis over de risicogroepen en het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid.

Professionele medewerkers kunnen ook zelf op zoek gaan naar het mogelijke **ondersteuningsaanbod** in de regio, gericht op eenzaamheid, en er samenwerkingsverbanden mee aangaan. Zo kan je sneller doorverwijzen naar een passende ondersteuning. Er zijn bovendien ook opleidingen of cursussen die je vertellen hoe je sneller signalen kan oppikken bijvoorbeeld, of een workshop rond het bespreekbaar maken van eenzaamheid.

In het project '**Vier het leven**' nemen vrijwilligers samen met 3 ouderen deel aan culturele activiteiten. De ouderen, of gasten, worden thuis opgehaald en na de voorstelling, het museumbezoek, het concert, ... worden zij netjes terug thuisgebracht door de vrijwilliger, gastheer of gastvrouw. Momenteel doorloopt het initiatief een testfase in enkele steden en gemeenten. Nadien wordt het uitgerold in Vlaanderen en Brussel.

Lokale besturen **Thuis in Gavere** is een initiatief van de gemeente en het OCMW Gavere in samenwerking met ouderen en hun omgeving. Mantelzorgers, verpleegkundigen, burens, kleinkinderen, ... reiken ideeën aan om lang gezond en gelukkig te blijven. Hoe meer mensen nadenken over een idee, hoe beter dit idee kan worden. De gemeente en het OCMW helpen al deze ideeën vorm te geven. Zo ontstonden er al een sociale zorgkaart die het zorgaanbod in de buurt in kaart brengt, praatcafés, een vrijwilligerscentrale en samenwerking met scholen, ...

In **Roeselare** trekt een **mobiele beweegtuin** enkele maanden per jaar van wijk naar wijk om mensen via toestellen meer aan het bewegen te krijgen. Bovendien brengt het heel wat gesprekken op gang en brengt het mensen bij elkaar.

Stad Gent zet extra hard in op **groepswonen** bij hun oudere inwoners, bijvoorbeeld in de wijk Meulenstede. Iedereen woont er zelfstandig met een aantal gemeenschappelijke ruimtes, en de bewoners ondersteunen elkaar. In deze woonvorm primeert de groep. Het project kan daarom pas slagen als de groep goed draait en de bewoners bij elkaar passen.

In **Roeselare** zijn de diensten aan huis niet zo gewoon. Bij een **maaltijdbezorging** kan je er bijvoorbeeld voor kiezen dat de maaltijdbezorger met je mee-eet en tijd maakt voor een langere **babbel**. Hou je liever van een korte babbel? Dan komt de maaltijdbezorger even langs voor een tas soep. Zin in een ritje? Dan kunnen ouderen plaatsnemen op de passagiersstoel en meegaan op ronde. Kinderen van de kinderopvangdiensten maken leuke kaartjes, briefjes, tekeningen, ... Via de 'slakkenpost' worden de werkjes van de kinderen maandelijks bezorgd. Het Zorgbedrijf Roeselare wil op die manier inzetten op het sociaal netwerk van mensen.

Stad Antwerpen stimuleert vrijwilligerswerk bij jong en oud, bijvoorbeeld via een jaarlijkse **vrijwilligersmarkt**.

In **Malderen** organiseert supermarkt Marga een keer per week **vervoer van en naar hun winkel**. Ook een koffiehoeke in de supermarkt, bibliotheek, bakker of kapper kan voor ontmoeting zorgen. Een gemeente kan dit stimuleren bij de plaatselijke middenstand.





Curatief / ondersteunen

Je kan ook initiatieven nemen om de ervaren eenzaamheidsgevoelens te ondersteunen. Ook daar kunnen de verschillende partners iets betekenen. Buren, het middenveld én het lokale bestuur.

Buren Nelly is 77 en woont in Landen. Na het overlijden van haar man voelde ze zich eenzaam. Om deze gevoelens niet verder te laten ontwikkelen, besliste ze samen met andere weduwes om **samen naar activiteiten** te gaan. Ze maken leuke uitstapjes en praten in tussentijd over hun gevoelens.

Mike is 58 en merkte dat Gonda, zijn buurvrouw van 84, niet meer goed mobiel was. Hij stelde haar voor om haar een keer per week **mee te nemen naar de supermarkt** waar hij zijn wekelijkse boodschappen doet. Hij maakt de verplaatsing sowieso, dus het is geen grote tijdsinvestering, en hij doet er Gonda een groot plezier mee.

Middenveld In **Gent** zijn 11 lokale dienstencentra, maar omdat zij niet alle kwetsbare mensen bereiken, zetten zij **antennes** in die zelf naar mensen toe gaan. Zij willen de banden tussen burens aanhalen, zodat hun sociaal netwerk versterkt. Op die manier moeten deze mensen ook minder beroep doen op de (vaak overbevroegde) professionele hulp. Ook de leefbaarheid van de wijk stijgt daardoor.

Het dagverzorgingscentrum Sint-Hendricus in **Rumbeke** organiseert een **ontmoetingsgroep voor mantelzorgers**. Zij kunnen er hun gedachten delen en informatie uitwisselen, want mantelzorgers kunnen zich vaak heel alleen voelen in hun engagement. Trainingen en activiteiten rond zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, een positief zelfbeeld, veerkracht

en selfmanagement-vaardigheden, ... zijn daarom heel interessant. Niet iedereen is namelijk even sterk om een divers sociaal netwerk te creëren en te onderhouden.

Burenhulp (www.burenhulp.be) is een online platform dat burenhulp wil stimuleren en alle burgers warm wil maken om af en toe 5 minuten tijd te nemen voor hun burens. Het accent ligt op kleine praktische taken zoals de vuilniszak buiten zetten, een brief helpen invullen, een brood of flessen water meebrengen, een lamp vervangen, ... Burenhulp kan je niet afdwingen, maar het kan wel gestimuleerd worden door positieve aandacht, focus op kleine dingen. Promoten van burenhulp kan een warmere sfeer in een buurt brengen waar veel drempels zijn om een praatje te slaan, elkaar te ontmoeten en te helpen. Het initiatief kan genomen worden door een buurtbewoner, een buurtcomité of een professionele hulpverlener.

Zilverwijzer is een methodiek van Gezond Leven om via groepsessies, begeleid door een opgeleide medewerker, samen te zoeken naar manieren om positiever in het leven te staan en optimaal te genieten. Ervaringen uitwisselen, praktische tips oppikken, nieuwe mensen leren kennen en actief de eigen veerkracht verhogen staan hierbij centraal.

Lokale besturen

In **Brugge** zette de stad met zeer verschillende partners de grootse campagne '**Vierkant tegen eenzaamheid**' op. Deze werd zeer breed uitgedragen en zorgt ervoor dat alle inwoners gesensibiliseerd worden omtrent eenzaamheid. Bovendien vertrok de campagne vanuit een positieve insteek. Er zijn ook buurtcheques om kleine of informele vormen van ontmoeting te ondersteunen.

Troeven is een waardegedreven munt in de provincie Antwerpen die tot doel heeft de gemeenschap te versterken. Zij doet een appel op burgers die mee de handen uit de mouwen steken. Het principe is eenvoudig: je helpt de gemeenschap of zet je in voor duurzame acties en ontvangt hiervoor Troeven. Deze kan je onderling ruilen, sparen voor een goed doel of verzilveren bij een van de deelnemende winkeliers of culturele organisaties. Troeven streeft dus naar een meer betrokken en groene samenleving en versterkt hierdoor de lokale gemeenschap.

Sommige gemeenten ontwikkelen een folder 'Waar kan ik terecht voor een goed gesprek?'. Op die manier denk je vanuit de lezer of de persoon die nood heeft aan een babbel, en niet vanuit de structuren van je organisatie.

In Beringen kregen de postbodes een sociale functie. Zij deden een bevraging bij de inwoners en ondervonden dat er heel wat mensen eenzaamheidsgevoelens hebben. Ze namen brochures mee waarin alle mogelijke hulpverlening van de gemeente staat opgelijst en ze namen de tijd om naar de mensen te luisteren. Bij mensen waar ze een zekere kwetsbaarheid of zorgvraag opmerkten, lieten ze een brochure achter.

In Asse is er telefoon-ster 'Asjebelt'. Dat is een groep van vrijwilligers die op vraag van verschillende mensen op bepaalde tijdstippen telefonisch contact opneemt voor een babbel, om na te gaan of alles goed gaat, of er zich een bepaald probleem stelt, ... De vrijwilligers krijgen vorming en begeleiding en gaan vertrouwelijk om met wat er verteld wordt. Indien er zich problematische situaties voordoen, wordt er formele hulp ingeschakeld.

Alleenstaande ouderen komen samen in het Salon in Knokke-Heist

Een maatschappelijk werker van het Thuiszorgplatform Knokke-Heist bezoekt alleenstaande ouderen en stelt hen vragen rond welzijn, zorg, participatie, zingeving, ... Er wordt hen ook gevraagd of er een behoefte is om samen te komen met andere ouderen.

Zo ontstonden er ondertussen vier groepjes van telkens 8 tot 12 ouderen die elkaar regelmatig ontmoeten in de eigen buurt. Deze kleine groepen komen een 5-tal keer samen zodat men elkaar goed leert kennen. Er zijn mensen bij die de deur niet meer uit kwamen, maar ook mensen die vaak participeerden aan het verenigingsleven. Die laatsten stimuleren de anderen om deel te nemen aan groepsactiviteiten.

Na de 5 bijeenkomsten komen zij samen in een grote groep en worden er vrijetijdsactiviteiten georganiseerd, onder andere in samenwerking met het cultuurcentrum van Knokke-Heist.

Jong en oud eten samen in Tongerlo

In het buurtrestaurant van Tongerlo gaan jongeren en ouderen vier keer per schooljaar samen eten. Leerlingen van het zevende jaar Logistiek nemen enkele bewoners van woonzorgcentra uit de buurt mee. Dit maakt deel uit van het schoolproject 'Jong en Oud' waarbij de jongeren een vriendschapsband zullen opbouwen met een oudere persoon.

Aanpak op maat

Het aanpakken van eenzaamheid kan dus op zeer diverse manieren. dat bewijzen de vele voorbeelden die we in deze doe-gids verzamelen. Buren, het middenveld en de (lokale) overheid gaan preventief en curatief aan de slag om daar samen aan te werken.

De context van de verschillende groepen en van de stad, gemeente of buurt waarin deze zich afspeelt, is daarbij bepalend. Hou die dus steeds in gedachten om te komen tot een effectieve aanpak.

Alles start dus bij het goed kennen van je burens. Soms gebeurt dat al heel spontaan, soms is daar iets meer voor nodig. Net omdat er diverse vormen van eenzaamheid zijn, omdat elke context anders is en omdat iedereen eenzaamheid anders beleeft, schuift deze doe-gids niet een aanpak naar voren. Dat merk je in de grote diversiteit aan voorbeelden. We gaan net op zoek naar verschillende mogelijkheden zodat je zelf kan uitzoeken wat werkt en een aanpak op maat kan samenstellen.

De Zilverkring in Londerzeel

De Zilverkring is een project voor en door ouderen. Alleenstaande 80-plussers krijgen een bezoek door een vrijwilliger van de Zilverkring. Die stelt de werking van het Zorgloket en van de Zilverkring voor. Tijdens dit bezoek wordt de vraag gesteld aan de oudere of hij/zij een herhalingsbezoek of de telefoon-ster wenselijk vindt.

De telefoon-ster bestaat uit een wekelijks telefoontje van een vrijwilliger van de Zilverkring. Je praat met de vrijwilliger over dagelijkse zaken. Er is ook het bezoekersteam, een aantal keer per jaar komt een vrijwilliger van de Zilverkring op bezoek. Je kan een babbeltje doen, vragen stellen, problemen aankaarten, ... Er is eveneens de mogelijkheid om via de vrijwilliger vragen door te geven aan een maatschappelijk werker van het Zorgloket of er een afspraak mee maken.



Zilversessies Oostende

Elke dinsdagnamiddag kunnen ouderen genieten van een groepswandeling langs de zitbanken in het hartje van Oostende. Een begeleidster met jarenlange ervaring neemt de ouderen mee onder haar vleugels en laat hen in groep een gezonde mix van oefeningen uitvoeren op en aan de zitbanken en ander aanwezig straatmeubilair.

Tussendoor kunnen deelnemers genieten van de troeven van de stad, van de gezonde zeelucht en van een leuke babbel! Nadien kan men samen nog wat nagenieten en keuvelen in het ontmoetingscentrum zelf. Beweging en sociaal contact gaan hier dus hand in hand.

www.oostende.be/zilversessies

Oudervriendelijk Kortenaeken

Het zorgnetwerk Oudervriendelijk Kortenaeken probeert niet te focussen op de negatieve aspecten van ouder worden, maar vooral de krachten en talenten van ouderen aan te wenden.

Ze introduceerden de mobiele ambtenaar. Die gaat op huisbezoek bij mensen die niet naar het OCMW kunnen of durven. Zo wordt het OCMW aan huis gebracht. Ook gaat de mobiele ambtenaar bij kleine hulpvragen op zoek naar een vrijwilliger uit de buurt om taakjes op zich te nemen.

De gemeente zorgt ook voor een verjaardagsbezoekje voor alle 75-plussers en er is een bezoek aan alle personen die een overlijden meemaken in hun gezin.

Hoe kan het nog beter?

Verlies het spontane en laagdrempelige niet

Naast een doordachte aanpak, moet er ook ruimte blijven voor het spontane. Soms kan net die ene vraag, dat luisterend oor of die ene toevallige ontmoeting hét verschil maken, zonder meteen een oplossing te willen voorzien. Daarmee werken we de eenzaamheidsgevoelens niet structureel weg, maar zijn er wel mensen die zich even minder eenzaam voelen en zich begrepen voelen. Bovendien kunnen deze spontane zaken eventueel uitgroeien tot duurzame initiatieven.

Betrek mensen met eenzaamheidsgevoelens

Participatie van de doelgroep is van groot belang. Kwetsbare mensen zijn vaak heel sterk, net omwille van hun levensgeschiedenis, opgedane ervaringen en inzichten, strategieën die ze ontwikkeld hebben om levenskwaliteit na te streven, de talenten die ze óók hebben en hiervoor inzetten. Daardoor zijn ze perfect in staat om mee te bouwen aan een solidaire samenleving met minder eenzaamheid. Betrek hen dus heel nauw, start het gesprek steeds vanuit de persoon zelf en zoek samen naar oorzaken of aanleidingen.

"Als je niet weet wat je voor een ander kunt doen, zeg dat dan. Het belangrijkste is dat we niet moeten denken voor die ander, maar vragen wat hij of zij wil."

Neem mensen serieus en laat hen hun eigen kracht inzetten

Ondanks de eenzaamheidsgevoelens of het 'niet lekker in je vel zitten', blijven mensen steeds krachten behouden. Blijf mensen met eenzaamheidsgevoelens dus aanspreken op hun sterktes en neem hen serieus, betuttel hen niet.

Ook kwetsbare mensen kunnen iets teruggeven. Er voor elkaar zijn, een luisterend oor bieden, aandacht schenken, betrokkenheid tonen, ... is heel veel waard.

Begin klein en neem tijd

Zoals we eerder al schreven, helpen alle kleine initiatieven. Je hoeft dus niet meteen een groots opgezet initiatief uit te denken, maar je kan door middel van kleine zaken al heel veel betekenen.

Vaak vragen duurzame initiatieven een lange inlooptijd. Er moet vertrouwen groeien om resultaat te kunnen boeken, en dat kan niet door middel van één gesprek of activiteit.

Denk toekomstgericht

Activiteiten die regelmatig terugkeren of die opbouwen naar een bepaald moment, zorgen ervoor dat mensen continuïteit ervaren en ergens naartoe kunnen leven.

Zorg voor een vast contact

Vooral voor mensen die emotionele eenzaamheid ervaren, is dit belangrijk. Door een vast aanspreekpunt en een vaste vertrouwenspersoon, kan er een hechtere band ontstaan.

Help mensen om zo nodig hun verwachtingen bij te stellen

Het kan gebeuren dat mensen meteen grote verwachtingen hebben wanneer er initiatieven genomen worden. Dan is een reality-check nodig. Bekijk met hen wat haalbaar is en hoe je samen met hen stap voor stap kan werken.

Neem een omweg

Vraag niet rechtstreeks: "Ben je eenzaam?" Maar vraag: "Heb je mensen om een praatje mee te slaan? Om samen een activiteit mee te doen? Ken je iemand die jou kan helpen?" Vaak volgt het signaal "Ik ben (ook) wel eenzaam".

Ook hoeft je niet te benoemen dat het om een eenzaamheidsinitiatief gaat. Je kan initiatieven zo opbouwen dat het niet expliciet om eenzaamheid gaat, maar wel impliciet of via een omweg.

Daarnaast is het aangrijpen van gebeurtenissen ook een mogelijkheid. De vakantie van de (klein)kinderen, het warme weer, de sneeuw, het ziek zijn, ... Op die manier komen soms ook eenzaamheidsgevoelens ter sprake.

Zet ervaringsdeskundigen in

Betrek ervaringsdeskundigen bij het ontwikkelen van het beleid. Zij kunnen vanuit hun ervaring vertellen welke ondersteuning hen had kunnen helpen toen zij vereenzaamden.

Wees alert

Wees alert voor ingrijpende gebeurtenissen bij mensen die deel uitmaken van je werking. Het moet deel uitmaken van je houding om je radars hiervoor open te stellen. Trek er ook zelf op uit, naar plekken waar de groep die je beoogt sowieso aanwezig is.





Vliegende reporter

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

Laat via een mailtje aan veerle.quirynen@vlaamse-ouderenraad.be weten wat je organiseert tijdens de Ouderenweek.

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

Nog meer inspiratie

Naast deze doe-gids bracht de Vlaamse Ouderenraad ook een inspiratiegids uit. Je vindt hem op www.ouderenweek.be.

Blijf op de hoogte

Schrijf je in op de nieuwsbrief en volg de Facebook-pagina van de Ouderenweek om op de hoogte te blijven.

Je kan je ook abonneren op het driemaandelijkse informatieblad Actueel.

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

De Vlaamse Ouderenraad

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

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

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

www.vlaamse-ouderenraad.be
info@vlaamse-ouderenraad.be
02 209 34 52
www.facebook.com/ouderenweek
www.twitter.com/vl_ouderenraad

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

Verantwoordelijke uitgever

Nils Vandenweghe

Redactie

Veerle Quiryne

Foto's

Olivier Strobbe

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

Lay-out

Eveline Soors

Drukwerk

Buroform, Mechelen



**vlaamse
OUDERENRAAD**



Vlaanderen
verbeelding werkt