

11
M
T-APRIL 2024
NR.168

Weliswaar.be

WELZIJS- EN GEZONDHEIDSMAGAZINE VOOR VLAANDEREN

Dossier Zorgzame Buurten



Europese Sociaalwerkconferentie focust op drie maatschappelijke uitdagingen:
migratie, klimaatverandering en digitalisering



ZORGZAME BUURTEN: ONMISBARE PUZZELSTUKKEN VOOR GEÏNTEGREERDE ZORG

In zorgzame buurten wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt, kennen en helpen jong en oud elkaar. Ondertussen lopen de projecten al twee jaar, en draaien ze op volle toeren. Levenskwaliteit staat centraal, voorzieningen en diensten zijn voor iedereen toegankelijk.

Zorgzame buurten leggen de link tussen de informele en formele zorg. Deze link is noodzakelijk om kwetsbare mensen op te sporen, informele zorgverleners te ondersteunen en eventuele gezondheidsongelijkheid op te lossen. In Bevel zien we

daar een mooi voorbeeld van: er is een buurtrestaurant, en op het moment van de maaltijden kunnen de bezoekers ook in een kamertje naast het restaurant naar een 'verpleegkwartiertje'. Daar kan wie wil een klein kwaaltje laten verzorgen door een verpleegkundige, die indien nodig mensen doorverwijst naar gepaste medische hulp.

In een zorgzame buurt werken welzijns- en zorgpartners samen met partners uit andere sectoren, denk maar aan het jeugdwerk, de cultuursector, huisvesting... Zo'n netwerk is gericht op preventie, gezond-

EUROPEAN SOCIAL WORK CONFERENCE

4

25 - 26 April 2024, Bruges

SOCIAAL WERK

EUROPESE SOCIAALWERKCONFERENTIE

Het sociaal werk staat voor een aantal maatschappelijke uitdagingen: migratie, klimaatverandering en digitalisering. *Weliswaar* blikt alvast vooruit op de conferentie met drie sprekers. "Het sociaal werk in Europa kent interessante verschillen. Sociaal werkers kunnen nog veel leren van elkaar."



BELRAI HELPT ZORG- PROFESSIONALS EFFICIËNTER SAMENWERKEN

In de zorgsector is het essentieel dat alle betrokkenen helder en eenduidig met elkaar communiceren over de zorg voor cliënten. De introductie van de BelRAI Screener in Vlaanderen vormde een belangrijke stap voorwaarts. Dit systeem zorgt ervoor dat zorgverleners 'dezelfde taal' spreken. "Om doelgerichte zorg te leveren, moeten we alle levensdomeinen van de cliënt in beeld brengen", aldus Frederik Gelorini, directeur Zorg bij Familiezorg O-VI.

heidsbevordering en integrale zorgverlening. Zo willen ze in de wijk Peterbos in Anderlecht hun bewoners graag wat meer laten bewegen, en dat kan zowel laagdrempelig in een wandelclubje, als met veel zweetdruppels in de bokscub. De ultieme ambitie daar is een wijkgezondheidscentrum. Binnen een paar jaar hopen ze hun intrek te nemen in een van de gerenoveerde appartementsblokken, maar het zal waarschijnlijk niet zo lang duren eer ze al op een tijdelijke locatie starten.

Participatie en inclusie staan altijd centraal. In Kortemark merkten sociaal werkers dat

nieuwkomers in de gemeente moeilijk aansluiting vonden, en dat ouderen het spijtig vonden dat ze niet meer iedereen kenden. Elke gelegenheid is er goed om samen te eten in het buurtrestaurant. Dat gebeurt samen aan lange tafels, waardoor het 'kleine ontmoeten' vanzelf tot stand komt. Ideaal om je verjaardag te vieren! Op dezelfde locatie bevinden zich ook de gemeentelijke diensten, wat het makkelijk maakt om mensen toe te leiden.

Het project Zorgzame Buurten werd nu met een jaar verlengd, zodat de opgebouwde dynamiek nog niet meteen

verloren gaat. De hoop leeft dat de manieren van werken structureel verankerd worden, zodat het spreekwoord 'beter een goede buur, dan een verre vriend' overal in Vlaanderen werkelijkheid wordt.

Op 22 april vindt een symposium Zorgzame Buurten plaats waarin alle ervaringen en bevindingen van de projecten gedeeld worden. Kijk op www.zorgzamebuurten.be

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



ZORGZAME BUURTEN

In een zorgzame buurt kennen en helpen jong en oud elkaar, levenskwaliteit staat en voorzieningen zijn voor iedereen centraal toegankelijk. In aanloop naar het symposium Zorgzame Buurten op 22 april in Brussel ging *Weliswaar* alvast een kijkje nemen in Bevel, Anderlecht en Kortemark.



DE DENKER: STEPHAN CLAES

Niet meekunnen wordt door de hardwerkende Vlaming ervaren als een schande. Volgens psychiater Stephan Claes moeten we het anders aan boord leggen. "Kunnen we afrekenen met dat zelfkritische perfectionisme, zonder dat we naast elke Vlaming of Nederlander een therapeut moeten zetten?" Claes houdt een verrassend pleidooi voor mededogen, zelfkennis, vergeving en dankbaarheid.



DE ESSENTIE VOLGENS MATHIAS VERGELS

Fans van soap *Thuis* kennen hem als Lowie, maar Mathias Vergels doet meer dan acteren. Zo maakt hij ook muziek en ging mee op de tournee van *Te Gek!?* die focust op de naasten van psychiatrische patiënten, met als titel *Het komt voor in de beste families*. "Tot aan mijn opname in de psychiatrie, dacht ik dat ik de enige was met mijn problemen. Het zou me zeker geholpen hebben als anderen over hun problemen gesproken zouden hebben."

Vlaams Platform Sterk Sociaal Werk en Departement Zorg organiseren Europese Sociaalwerkconferentie

DE UITDAGINGEN VAN SOCIAAL WERK

Sociaal werkers, beleidsmakers en ervaringsdeskundigen samenbrengen om van elkaar te leren, elkaar te inspireren en waardevolle connecties te leggen: dat is het doel van de Sociaalwerkconferentie in Brugge op 25 en 26 april. *Weliswaar* blikt alvast vooruit met drie sprekers die het zullen hebben over transnationaal werk, ecosociaal werk en sociaal werk in een digitaliserende samenleving.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Lisa Develtere, Remco Remeijer

Mieke Schrooten geeft les aan de UA Antwerpen over transnationaal werk. “Transnationaal werk leeft als term voorlopig vooral in de academische wereld, en nog niet zo sterk bij sociaal werkers zelf”, legt ze uit. “Toch stopt sociaal werk niet aan onze grenzen. Dit is heel zichtbaar en evident rond het thema migratie, maar ook kwesties als ecologie, sociale ongelijkheid, armoede en energie hebben een transnationale dimensie.”

BLINDE VLEK

Weinig sociaal werkers zullen zeggen dat ze al aan transnationaal sociaal werk doen. “Dat is geen kwestie van onwil. Voor velen is het nog een blinde vlek. Ook regelgeving en de procedures die

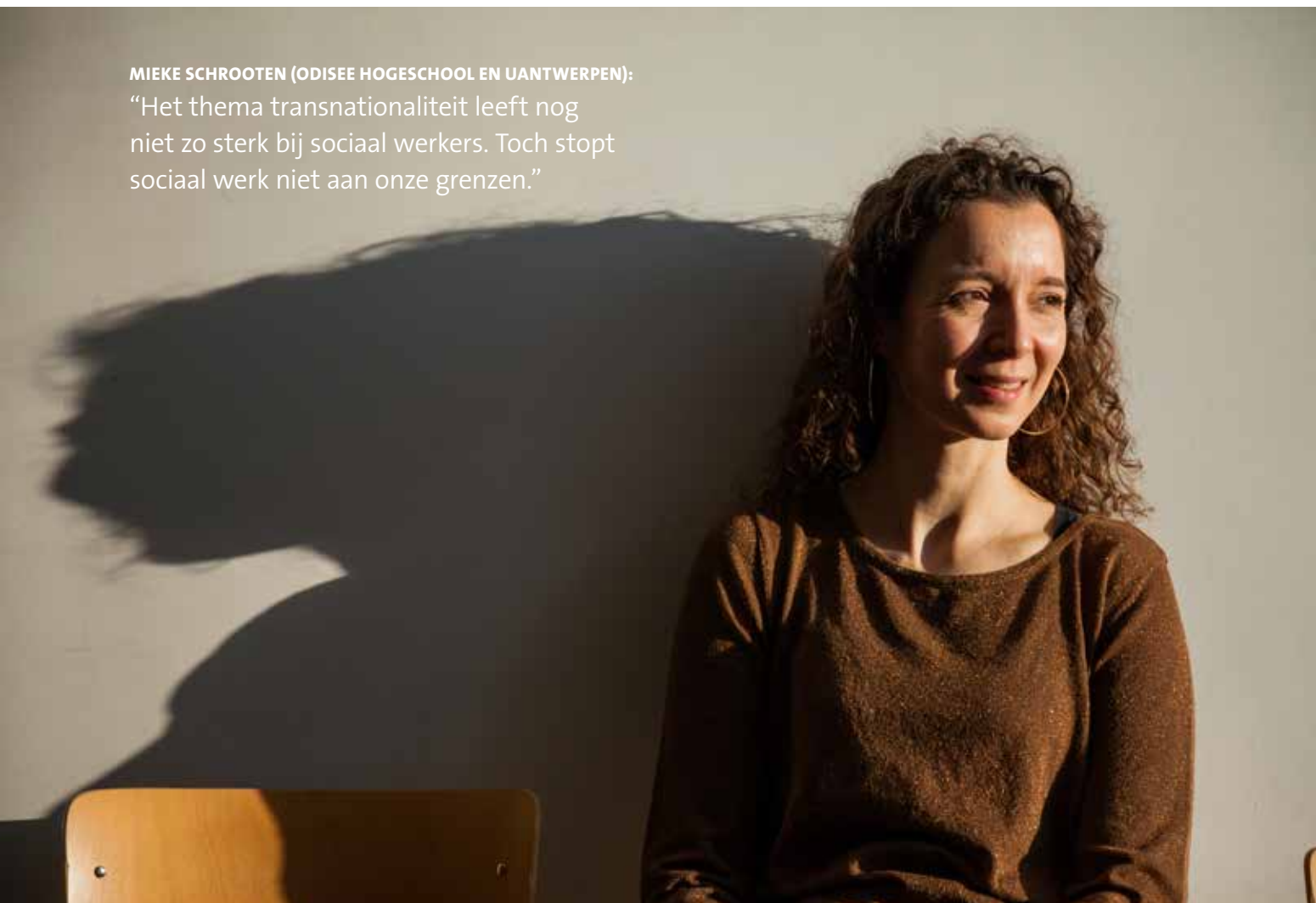
er zijn, zijn ontwikkeld in een periode waarin die transnationale factor nog niet zo sterk speelde als vandaag. De eerste stap is: je bewust worden dat die blinde vlek er is”, zegt Mieke. “Eens je je daarvan bewust bent, kan je stappen nemen van ‘onbewust incompetent’, naar ‘bewust incompetent’ of ‘bewust competent’ en tot slot zelfs naar ‘onbewust competent’. In die laatste fase heb je die transnationale reflex tot tweede natuur gemaakt.” Afhankelijk van de sector en de individuele sociaal werker zijn er grote verschillen in dit transnationaal bewustzijn. “Maar zelfs bij bewust competente sociaal werkers is het vaak de werkdruk die hen tegenhoudt om echt bezig te zijn met het transnationale netwerk”, weet Mieke.

SOCIAAL SCHADUWWERK

De interesse voor transnationaal sociaal werk ontsproot uit eerder onderzoek van ondertussen een decennium geleden. “We deden toen onderzoek rond de ervaringen van heel mobiele migranten, met vaak complexe trajecten”, legt Mieke uit. “Denk bijvoorbeeld aan een Marokkaans gezin, waarvan de vader naar Spanje verhuist om er te werken. De rest van het gezin volgt een aantal jaren later. Door een economische crisis verhuizen ze naar Nederland nadat de vader zijn werk in Spanje verliest. Een hele tijd later wil de dochter trouwen met een man uit Marokko. Door een verschil in wetgeving verhuist ze daarvoor naar België.”

MIEKE SCHROOTEN (ODISEE HOGESCHOOL EN UANTWERPEN):

“Het thema transnationaliteit leeft nog niet zo sterk bij sociaal werkers. Toch stopt sociaal werk niet aan onze grenzen.”



“Eén van de vragen die we onderzochten was tot wie deze mobiele migranten zich richten rond hun welzijnsnoden. Hun eerste bron van steun blijkt vaak nog hun sociaal netwerk, waar ook ter wereld ze zich bevinden. Maar het viel op dat ze voor lokale steun amper over sociaalwerkorganisaties spraken, maar wel over een kerk, een moskee of een etnisch-culturele organisatie. Het gaat om informele actoren die niet op de sociale kaart staan, zoals burgerinitiatieven, religieus geïnspireerde initiatieven of sportclubs met een sociale component. Die organisaties bevinden zich

in de schaduw van sociaal werk, en veel van de mensen die zich tot hen wenden ook. Vaak wordt er in dit soort initiatieven een positief discours over migratie gehanteerd. Het is geen bron van zorgen maar iets om fier op te zijn: ‘we zijn hier geraakt ondanks ons moeilijk traject’.”

NORMEN EN WAARDEN

Kijken sociaal werkers te veel vanuit onze normen en waarden? Gaan ze er te vaak vanuit dat hun blik superieur is? “We hanteren inderdaad vaak andere kaders dan de

cliënt. Denk maar aan onze definitie van een familie. Wij denken aan een kerngezin, maar voor heel wat migranten is het heel vanzelfsprekend dat niet alleen grootouders en tantes en nonkels erbij horen, maar zelfs burens zonder bloedverwantschap. Als je buurman een operatie moet ondergaan, dan draag je daar financieel aan bij als je kan.”

Mieke pleit voor een soort fusie in het sociaal werk: wij kunnen leren uit praktijken uit het buitenland en van het sociaal schaduwwerk, en zij van ons. “Die

oefening gaat je hele leven door, en laat je evidente dingen in vraag stellen. Dit vraagt mentale ruimte, en die hebben sociaal werkers veel te weinig. We gaan in de toekomst gedwongen worden om die mentale ruimte te maken. Je kan er niet meer omheen: diversiteit én transnationaliteit zijn een realiteit. Of je het nu fantastisch of verschrikkelijk vindt: je moet ermee aan de slag.”

ECOSOCIAAL WERK

Richard de Brabander is lector Ecosociaal werk aan de Hogeschool Inholland. “Er is een makkelijk en een meer ingewikkeld verhaal over ecosociaal werk”, steekt hij van wal. “In het makkelijke verhaal gaat ecosociaal werk over lokale projecten waarbij ecologische en sociale doelen gecombineerd worden. Denk aan gemeenschapstuinen waar mensen met psychische problemen een dagbesteding hebben en je tegelijk werkt aan het vergroenen van een buurt. Het meer algemene verhaal is dat ecosociaal werk een ander paradigma beoogt op sociaal werk, niet een specialisatie van sociaal werk. Een paradigma waarbij niet de mens centraal staat, maar wel het ecosysteem.”

STRUCTUREEL, NIET INDIVIDUEEL

Tot dat paradigma behoort ook een andere visie op economie: we mogen niet langer uitgaan van ongebreidelde groei, maar moeten streven naar een economie die werkt aan welzijn en ecologische stabiliteit. Daarnaast gaat het over structureel werken, aldus Richard. “Veel sociale problemen worden geïndividualiseerd. We moeten gezonder eten, minder douchen, minder autorijden, zonnepanelen leggen en isoleren. Maar als zoveel mensen dezelfde problemen ervaren, dan moeten we die op een structureel niveau aanpakken. Verandering is vaak gericht op gedrag van het individu, maar de klimaatcrisis

vraagt echt een verandering in het sociaal discours, een andere manier van handelen en denken, een nieuwe zienswijze en werkwijze.”

Op welke manier kan je dan een duurzame samenleving creëren die ecologisch en sociaal rechtvaardig is? En welke rol kan sociaal werk daar dan in spelen? “We moeten meer de ecologie centraal stellen in plaats van de mens”, vindt Richard. “Natuur wordt te vaak gekapitaliseerd in ecosysteemdiensten: de natuur in Nederland is 869 miljard waard, want we kunnen er zoveel CO₂-uitstoot mee neutraliseren. Economie zou een deel van het ecosysteem moeten zijn. Je kan wel zaken ondernemen, maar je moet wel de grenzen van de ecologie in acht nemen.”

“Het sociaal werk in Europa kent interessante verschillen. Sociaal werkers kunnen nog veel leren van elkaar..”

En dat kan volgens Richard. “Met een andere manier van werken, een andere soort economie. We moeten ons afvragen in wat voor een wereld we willen leven. Hoe kunnen we ons verhouden tot de natuur en wat kunnen we daar wel of niet voor laten?” Moeten we dan heel dogmatisch gaan leven? “Dat niet, maar we houden klimaatverandering niet alleen tegen met technologische vernieuwingen voor CO₂-reductie. ‘De mensheid veroorzaakt dit’, wordt er gezegd. Maar het is slechts een klein deel van de wereldbevolking die de klimaatverandering veroorzaakt, namelijk de 10% rijksten die van alles profiteert. Die stoten veel uit. 90% draagt nauwelijks bij aan klimaatverandering, maar heeft er wel het meeste last van, door droogte of hongersnood. Praktijk en discours moeten mekaar voeden op dit punt.” Het gaat dus niet

alleen over technologische uitvindingen, wel over ethisch-politieke discussies. “En die verander je niet van de ene dag op de andere”, geeft Richard toe.

VERBREDEN

Sociaal werk is volgens Richard te veel versmald tot hulpverlening. “Sociaal werkers vragen zich af of ze er ecosociaal werk ook nog bij moeten doen? Nee, we moeten sociaal werk verbreden en een breder perspectief aannemen. We zijn de laatste decennia smal gaan denken. Een groot probleem als klimaatverandering wordt opgeknipt in kleine deelprobleempjes met deeloplossingen, maar de optelsom van die oplossingen is niet de oplossing voor het grote probleem. We moeten meer integraal gaan denken. En dat is zeker moeilijk. Hoe moeten we leven? Daar kan je een filosofisch antwoord op geven, geen wetenschappelijk antwoord.”

DIGITALISERING

Kettil Nordesjö van de Universiteit van Malmö (Zweden) brengt op de conferentie een bijdrage rond sociaal werk in een digitale samenleving. Sociaal werkers gebruikten al digitale tools voor de covid-pandemie, maar deze periode gaf wel een extra boost aan de digitalisering van het sociaal werk. “Interessant is dat voor de pandemie iedereen vond dat verandering in organisaties heel moeilijk te realiseren was. Thuiswerk kwam maar beperkt van de grond. Er waren problemen met privacy. De introductie van digitale tools verliep niet altijd vlot”, herinnert Kettil zich. “Maar met de komst van de pandemie konden we dit plots wel allemaal oplossen, omdat het moest. We kunnen ons afvragen wat we nog allemaal kunnen veranderen, als we in een crisis terecht komen. In Zweden – en overal in de wereld – begonnen we veel meer gebruik te maken van digitale tools. Onze sociale werkers spraken de cliënten van thuis uit,

**RICHARD DE BRABANDER
(HOGESCHOOL INHOLLAND):**

“Ecosociaal werk gaat over lokale projecten waarbij ecologische en sociale doelen gecombineerd worden. Tegelijkertijd plaatst ecosociaal werk niet de mens centraal staat, maar wel het ecosysteem.”



hielden videomeetings, en cliënten vulden hun aanvragen digitaal in.”

Welke voordelen ziet Kettil in digitale tools voor sociaal werkers? “Je kan logischerwijs veel meer in minder tijd, alleen al omdat je je minder moet verplaatsen. De efficiëntie van deze manier van werken heeft ons verstedeld doen staan. Ook de eenvoud voor cliënt speelt mee. Als je bepaalde hulp wil aanvragen en je bent vertrouwd met computers, dan is een onlinehulpaanvraag heel makkelijk. Je kan het bij wijze van spreken vanuit je zetel doen terwijl je tv kijkt. Je hoeft geen babysit te zoeken voor

je kinderen en een dure bus te betalen om naar de stad te reizen voor je aanvraag.”

GEFRAGMENTEERDE ONLINE GESPREKKEN

Maar digitalisering in het sociaal werk roept ook vragen op. “Klopt. Wie luistert er allemaal mee tijdens het onlinebellen? Wie is er nog aanwezig in de kamer die je niet ziet? Is de privacy wel gewaarborgd? Een relatie tot stand brengen met je hulpvrager is ook veel vermoeiender, en vraagt meer energie online dan in het echt. Je mist een groot deel van de non-verbale

communicatie en de fysieke context van je hulpvrager. Het is moeilijker om iemands gelaatsuitdrukkingen te ‘lezen’ via een online meeting. Een slechte verbinding kan het gesprek helemaal verknallen. De communicatie is meer gefragmenteerd, we kunnen niet tegelijk praten zoals in het echte leven. Een gesprek loopt veel meer gestructureerd, en dat maakt het minder spontaan. Het online aanvragen van hulp vermindert ook het aantal contacten tussen hulpvrager en hulpverlener. Door enkel de basics in te vullen, mis je soms extra info die je in een echt gesprek wel opgepikt zou hebben. En als je als cliënt

een fout maakt bij je onlineaanvraag, moet je daarna misschien wel een uur in de wachtrij van de telefonische helpdesk wachten.”

EEN KEUZE, GEEN VERPLICHTING

“In Zweden zijn er bepaalde gemeentes waar sociale hulp sterk geautomatiseerd is. Je kan een online aanvraag doen en bewijzen van je situatie aanleveren, en je krijgt financiële hulp, terwijl je geen enkele keer een sociaal werker in het echt gezien hebt”, legt Kettil uit. “Als je heel ver gaat in automatisering, kan je het aantal echte contacten en afspraken sterk reduceren. Dan spreken we al meer over een digitaal systeem in plaats van een digitale tool. Het zegt wel iets over hoe we naar de cliënt kijken. We zien hen als een object dat we aan het werk moeten krijgen, eerder dan een persoon met wie we een gesprek kunnen hebben over hoe we de situatie

kunnen aanpakken en verbeteren. We zien mensen als dossiernummers en niet meer altijd als mensen. Sommige hulpvragers kunnen dat ook wel appreciëren. Ze vinden het eenvoudig om de aanvraag voor financiële hulp te doen en verder geen relatie te moeten aangaan met een hulpverlener.” Is het dan een goede optie om de hulpvragers de keuze te laten tussen een digitale aanvraag en een fysieke afspraak met een hulpverlener? “Volgens mij wel, en in veel gevallen is die optie er gelukkig ook.”

De relatie tussen sociaal werker en cliënt is van nature in onevenwicht. Kan het gebruik van digitale tools die relatie versterken? “De relatie is inderdaad erg asymmetrisch”, bevestigt Kettil. “De cliënt zit per definitie in een moeilijke situatie en vraagt steun of hulp. De ene wil niet echt in deze situatie zitten, de andere heeft alle hulpbronnen in handen. Digitale hulpmiddelen kunnen dat onevenwicht versterken. Als we het hebben over online aanvragen,

merk je dat wie geen digitale skills heeft of de taal niet spreekt alles nog moeilijker geregeld krijgt. Als je niet goed weet hoe je een onlinegesprek moet voeren, ben je slechter af dan met een fysieke afspraak. Het is van groot belang dat we op tijd stilstaan bij de mensen die deze tools niet kunnen gebruiken. Wat is ons plan voor hen? We mogen hen niet vergeten en in de kou laten staan.”

Tot slot blik Kettil nog even vooruit op de conferentie: “Het zal heel interessant zijn om verschillende Europese landen aan het woord te laten. We denken immers dat we erg op elkaar gelijken in aanpak, maar vaak zijn er toch heel interessante verschillen en kunnen we nog veel leren van elkaar.”



**EUROPEAN
SOCIAL WORK
CONFERENCE**

25 - 26 April 2024, Bruges

**strong
social
work**

**be
EU**
belgium24.eu

BelRAI helpt zorgprofessionals efficiënter samenwerken

DE ZORGSECTOR SPREEKT DEZELFDE TAAL

In de zorgsector is het essentieel dat alle betrokkenen helder en eenduidig met elkaar communiceren. Vooral als het gaat om de zorg voor cliënten. De introductie van de BelRAI Screener in Vlaanderen vormde een belangrijke stap voorwaarts. Dit systeem zorgt ervoor dat zorgverleners ‘dezelfde taal’ spreken. Dit verbetert de zorgcoördinatie en zorgverlening. Wat houdt de BelRAI Screener precies in en wat betekent het voor cliënten en zorgverleners?

Tekst Astrid De Vos | Foto Jan Locus

WAT IS BELRAI?

BelRAI vertegenwoordigt de Belgische adaptatie van de InterRAI-instrumenten, een internationale set van instrumenten ontworpen om de zorgbehoeften van individuen nauwkeurig te evalueren. Met een BelRAI-beoordeling krijg je een helder beeld van een persoon in zijn omgeving. Kan iemand bijvoorbeeld zelf de boodschappen doen of zelfstandig eten? Is er een mantelzorger actief? Hoe is het gesteld met iemands stemming gesteld? Wat zijn de voorkeursactiviteiten? BelRAI biedt een gestandaardiseerde methode om de capaciteiten en behoeften van een persoon te beoordelen, ongeacht de zorgomgeving waarin hij zich bevindt. Dit kan variëren van thuiszorg tot ziekenhuiszorg of een verblijf in een woonzorgcentrum. Het doel is om zorgcoördinatie en continuïteit te verbeteren, zodat patiënten de

best mogelijke zorg ontvangen, afgestemd op hun unieke situatie.

“BelRAI wijzigt de manier waarop de cliënt wordt bevroegd.”

Eén van de BelRAI-instrumenten is de BelRAI Screener. Sinds 1 juni 2021 werd dit instrument systematisch geïntroduceerd in Vlaanderen voor diensten zoals gezinszorg, diensten maatschappelijk werk van ziekenfondsen, OCMW's, en welzijnsverenigingen. De BelRAI Screener vervult meerdere functies. Hij bepaalt niet alleen de zorgbehoefte van individuen, maar heeft ook de BEL-profielchaal vervangen voor het bepalen van het recht op het zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden in de Vlaamse sociale bescherming (VSB). Verder speelt de BelRAI Screener

een rol in het vaststellen van korting op de gebruikersbijdrage bij aanvragen voor gezinszorg, en is het een onderdeel van het sociaal onderzoek gericht op de zorgvraag bij diensten voor gezinszorg.

NETWERK ROND CLIËNT

Ook Familiezorg O-VI., een dienst voor gezinszorg, maakte de overstap naar de BelRAI Screener. De standaardisatie die de BelRAI Screener met zich meebrengt, ziet **Frederik Gelorini**, directeur Zorg bij Familiezorg O-VI., als een belangrijk voordeel. “De BelRAI Screener is gestandaardiseerd, evidence-based en holistisch opgesteld. Dat betekent al veel. Maar de grootste troef is vooral de ‘eenheid van taal’ in de zorgsector. Het is een gigantisch voordeel dat we met de actoren op de eerste lijn dezelfde taal spreken als het gaat over de cliënt en de zorgverlening rond diens bed. Automatisch draagt dat



**FREDERIK GELORINI, DIRECTEUR
ZORG BIJ FAMILIEZORG O-VL.:**

“Om doelgerichte zorg te leveren, moeten we alle levensdomeinen van de cliënt in beeld brengen.”

beleidsstrategieën de gewenste resultaten realiseren. “Een indicatiestelling of een BelRAI-score zegt niet noodzakelijk altijd iets over de intensiteit van zorgverlening, maar de BelRAI-data moeten ons wel inzicht geven in hoe zorgzwaarte evolueert in onze verschillende regio’s en hoe we personeelsinzet daarop enten”, vertelt Gelorini. “Het is een strategische uitdaging voor de toekomst om hier verder op in te zetten, zonder uitsluitend op data te vertrouwen. We mogen niet vergeten dat we met mensen werken. De professionele beoordeling van ons zorgpersoneel gedurende de zorgverlening is net zo belangrijk als de initiële beoordeling.”

bij tot meer kwaliteitsvolle zorgverlening. In de tijden van de Bel-profielschaal kon dit ook, maar was het beeld niet even scherp.”

Volgens intaker **Geert Vanderhaeghen** was de overschakeling naar BelRAI best een grote aanpassing. “De BEL-profielschaal richtte zich vooral op de vaardigheden en competenties van cliënten, door te onderzoeken wat iemand kan, wat niet, en waar er ondersteuning nodig is. BelRAI gaat veel breder dan dat. Het beoordeelt niet alleen de vaardigheden van de cliënt, maar neemt ook de steun en betrokkenheid van het netwerk rondom de cliënt onder de loep”, legt Vanderhaeghen uit. “Hoewel deze overstap onze kijk op het systeem van de cliënt niet fundamenteel veranderde, betekende het wel een belangrijke wijziging in hoe we informatie verzamelen en hoe we de cliënt bevragen.” Gelorini vult aan: “De kijk van onze organisatie op cliënten en hun systeem is altijd holistisch geweest. We willen doelgerichte zorg verlenen en, om dat te doen, is het een noodzaak dat we alle levensdomeinen van de cliënt in beeld proberen te brengen. Een visie begint echter pas te leven als je

passende instrumenten hebt. In die zin heeft de BelRAI Screener wel bijgedragen tot het tastbaar maken van onze zorgvisie.”

Organisaties kunnen de verzamelde data gebruiken voor het plannen van de personeelsbezetting en van het evalueren of



GEERT VANDERHAEGHEN, INTAKER:

“BelRAI neemt ook de steun en betrokkenheid van het netwerk rondom de cliënt onder de loep.”



DOSSIER ZORGZAME BUURTEN

In een zorgzame buurt wonen mensen comfortabel in hun woning of vertrouwde buurt. Het is een buurt waar jong en oud elkaar kennen en helpen. Levenskwaliteit staat centraal, voorzieningen en diensten zijn er voor iedereen toegankelijk. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften. *Weliswaar* ging een kijkje nemen in Bevel, Anderlecht en Kortemark.

Een wijkgezondheidscentrum voor Peterbos

SAMENWERKEN MAAKT ZORGZAME BUURTEN MOGELIJK

Toen de wijk Peterbos in Anderlecht intekende op het project Zorgzame Buurten wilde SAAMO Brussel vooral inzetten op de eerste 4 letters: ZORG. “In een wijk waar de meeste bewoners geen huisarts hebben, willen wij een laagdrempelig zorgaanbod creëren.”

Tekst Liesbet De Vuyst | Foto Eva Donckers

“De meeste bewoners van Peterbos hebben geen huisarts”, legt **Nico Martens** van SAAMO Brussel en trekker van het project uit. “Dat heeft als gevolg dat mensen vaak pas medische hulp zoeken als hun gezondheidsproblemen al groot zijn.” Peterbospark is een site in Anderlecht met achttien sociale woonblokken. Er is veel armoede en de drugscriminaliteit hangt als een stigma over de buurt. “Maar het is vooral een wijk waar de bewoners zich positief willen inzetten en waar veel aandacht en zorg is voor elkaar”.

SAAMO is al jaren actief in deze wijk. Met een laagdrempelig buurthuis zet de organisatie in op zorgzaamheid en solidariteit onder de bewoners. Maar in het project Zorgzame Buurten zag SAAMO vooral een kans om het zorgaanbod in Peterbos te verbreden en duurzaam te maken. “Toegankelijke eerstelijns hulp is iets wat in deze wijk nog ontbreekt”, zegt Martens.

MENTAAL WELZIJN

“We zijn het project gestart met een enquête en medische testen bij een zestigtal bewoners. Zo konden we de zorgnoden van Peterbos in kaart brengen. De enquête peilde onder meer naar het

mentaal welzijn. Op de vraag hoe goed de zestig bewoners in hun vel zaten, antwoordde bijna niemand positief. Hoewel dat antwoord voorspelbaar was, vond ik het toch confronterend”, geeft Martens toe. “De onderliggende redenen waren heel divers: eenzaamheid, maar ook het onveiligheidsgevoel speelden een rol. Daarnaast voelden bewoners zich ook fysiek niet goed door te weinig beweging of ongezonde voeding.”

“Mensen motiveren voor activiteiten vraagt tijd”

Als eerste stap in het project ging Nico Martens op zoek naar partners. “Er waren veel organisaties bereid om mee te werken. Dat is onrechtstreeks mischien wel een beetje de verdienste van het project Zorgzame Buurten. Het zorgt ervoor dat er meer budget is voor werkingsmiddelen, maar bovenal dat er tijd is. Tijd om als verantwoordelijke de partners goed te informeren, de samenwerking zorgvuldig te organiseren en bij de doelgroep voldoende reclame te maken.

Die samenwerkingen maken het project krachtiger.”

MEDISCHE TESTS

De resultaten van de enquête en de medische testen werden gebruikt om het project concreet in te vullen. Een van de vaststellingen was dat veel bewoners van Peterbos een verhoogd risico op suikerziekte hebben. Daarom richtte Nico twee diabeteswerkgroepen op. “Daar bespreken bewoners met een diëtiste tweeweekelijks hoe ze door de juiste voeding te eten dat risico kunnen verlagen. Naast de diabeteswerkgroepen, kwam er ook een rookstopgroep. Stoppen met roken heeft een gezondheidsvoordeel, maar je spaart er ook geld mee uit. Een tabacologe van het Jules Bordet Instituut helpt momenteel een zestal mensen van hun nicotineverslaving af.”

“Uit de testen kwam ten slotte ook een groot probleem van tandzorg naar boven. Meer dan de helft van de bevroegden had zichtbare tandproblemen of gaf aan last te hebben”, gaat Martens verder. “De hoge tandartsfactuur zorgt ervoor dat mensen een bezoek uitstellen of helemaal niet gaan. Dit voorjaar willen we gedurende een week een mobiel tandartsenkabinet



SAAMO



NICO MARTENS (SAAMO):

“Petersbos is vooral een wijk waar de bewoners zich positief willen inzetten en waar veel aandacht en zorg is voor elkaar.”

in de wijk post laten vatten. Het zou mooi zijn, mochten tandartsen uit de buurt dat kabinet bemannen. Op die manier kunnen de bewoners contact leggen met de tandarts en die kan hen dan uitleggen dat hij werkt met een derdebetalersregeling. Die houdt in dat de patiënt enkel het remgeld betaalt, de rest van de factuur gaat rechtstreeks naar de ziekteverzekering. We hopen zo de doorstroom naar hun kabinetten op gang te brengen en een duurzame oplossing aan te reiken.”

ZWETEN

“Willen mensen zich beter voelen, dan is het belangrijk dat ze voldoende bewegen. Daarom hebben we verschillende bewegingsgroepen opgericht. Wie aansluit bij de wandelgroep kan een keer in de week mee op stap. Voor wie het iets intensiever

mag, zijn er de lessen lichte gymnastiek. En wil je echt zweten? Dan is er de boksgroep. Mensen geven aan dat ze zich gezonder voelen nu ze meer bewegen”, zegt Martens. Ook de fietslessen passen in dat bewegingskader. “Vorig jaar leerden we maar liefst vijftig kinderen en vijf volwassen vrouwen fietsen. Kunnen fietsen heeft als bijkomend voordeel dat het je meer vrijheid geeft en zelfstandiger maakt.”

“Per beweegactiviteit bereiken we gemiddeld vijf mensen. Vrouwen zijn doorgaans iets makkelijker te motiveren dan mannen. En voor sommige activiteiten zoals de wandelingen bepaalt het weer sterk de opkomst.” Nico waarschuwt dat je bij de start van een nieuwe activiteit er nooit mag van uitgaan dat het een overdonderend succes zal worden. Mensen hebben andere kopzorgen en hen mobiliseren vraagt tijd. “We proberen op verschillende

manieren te motiveren. We gaan regelmatig met een thermos koffie ergens in de wijk staan en spreken bewoners gewoon aan. Of we laten andere partners doorverwijzen. De beste tactiek is sleutelfiguren naar de activiteit te laten komen. Vaak krijgen zij dan anderen ook warm.”

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

De ultieme ambitie van het project Zorgzame Buurten in Anderlecht is het opstarten van een wijkgezondheidscentrum. “Dat is een plaats waar huisartsen, verplegers en kinesisten gratis medische zorg aanbieden, maar waar er ook volop ingezet wordt op preventie zodat we gezondheidsproblemen kunnen voorkomen”, legt Nico Martens uit. “Op dit moment worden verschillende woonblokken in Peterbos gerenoveerd. Wij zullen een plaatsje krijgen op het gelijkvloers van een van die blokken. In 2028 kunnen we ons daar definitief vestigen, maar we hopen in september volgend jaar alvast met een tijdelijk centrum van start te gaan. Dan zou het project Zorgzame Buurten voor ons pas echt geslaagd zijn.”



Bevel zorgt goed voor zijn ouderen

HET PROJECT ZORGZAME BUURTEN BRENGT GENERATIES SAMEN

In de kleine landelijke gemeente Bevel in de provincie Antwerpen hebben ze de afgelopen twee jaar niet stilgezeten. Sinds hun deelname aan Zorgzame Buurten hebben de projectverantwoordelijken er alles aan gedaan om van Bevel een leeftijdsvriendelijk dorp te maken. Een doorgeefdoos, een liftpunt, een verpleegkwartier. Van alles probeerden ze uit, en met succes.

Tekst Liesbet De Vuyst | Foto Eva Donckers

In een klein lokaal van het parochiehuis stroopt Victor zijn mouw op. Verpleegster Mieke meet zijn bloeddruk en zuurstofwaarden. Die zijn beide prima. Vervolgens trekt de man zijn mouw nog wat hoger en toont een plek op zijn bovenarm. Mieke kijkt die aandachtig, fronst het

voorhoofd en raadt hem aan een afspraak te maken bij zijn huisarts. Victor knikt, bedankt de verpleegkundige hartelijk en keert terug naar het aanpalende zaaltje waar een winters menu op hem wacht. Hij heeft de eerste sneeuw getrotseerd om in het buurtrestaurant van Bevel te

komen eten. Dit is het kloppende hart van de gemeente.

LEEFTIJDVRIENDELIJK

Tussen Lier en Herentals, te midden van de weilanden, ligt Bevel. Het is er rustig wonen. Er is een bakkerij en een apotheek, meer niet. Bevel telt ongeveer tweeduizend inwoners, van wie het merendeel oudere mensen zijn. Willen de Bevelaars naar de winkel of het gemeentehuis, dan moeten ze naar hoofdgemeente Nijlen. Tot voor kort was er geen bus- of treinverbinding.

Toen Nijlen kon intekenen op het project Zorgzame Buurten, was de directeur van het plaatselijke woonzorgcentrum Jo Sels meteen overtuigd. In de hoofdgemeente Nijlen werd vanuit het woonzorgcentrum al heel wat gedaan voor oudere mensen. “Maar omdat Bevel geen rusthuis heeft, had ik het gevoel dat we de bewoners daar wat in de steek lieten. Het project Zorgzame Buurten was een mooie kans om daar verandering in te brengen.”



MIEKE - GEPENSIONEERD VERPLEEGKUNDIGE - VERZORGT VICTOR TIJDENS HET VERPLEEGKWARTIERTJE:

“De huisarts is altijd drukbezet. Het is goed dat we voor kleine dingen bij Mieke terecht kunnen.”

JONE VAN TULDEN:

“We probeerden mensen te verbinden. Zo worden burens kennissen en kennissen vrienden. Voor ouderen kan dat een groot verschil betekenen.”

Hoe begin je nu aan zo'n project? “Kort voor wij beslisten om deel te nemen, had een studente een onderzoek gevoerd naar de leeftijdsvriendelijkheid van Nijlen en haar deelgemeenten”, legt Jo uit. “We besloten om de drie thema's waarop onze gemeente het slechtst scoorde aan te pakken. Vooraleer we effectief aan de slag gingen, werden Lieke Smits en Jone Van Tulden tot projectverantwoordelijken benoemd. Daarnaast gingen we ook op zoek naar partners. Wil je zo'n project ernstig aanpakken, dan moet je je laten bijstaan. Met tien organisaties gingen we van start. De eerste maanden leerden we elkaar beter kennen en gingen we op zoek naar de zorgnoden per thema.”

FIETSEN

“In september 2022 schoten we uit de startblokken. In een eerste fase wilden we de mobiliteit verbeteren”, zegt Jone. “In Bevel was geen openbaar vervoer en dus gingen we in dialoog met De Lijn. Met resultaat, want sinds enkele maanden rijdt de bus van Lier naar Herentals ieder uur door het centrum van onze gemeente. Om gemakkelijker naar Nijlen te raken, richtten wij een liftpunt op. De bedoeling van dat punt is dat Bevelaars er postvatten zodat buurtbewoners hen kunnen meenemen. We gaven de lifters extra zichtbaarheid door een winkeltas met liftlogo uit te delen. Met Facebookposts, flyers en nieuwsbrieven probeerden we het initiatief bekend te maken. Of het liftpunt veel gebruikt wordt, is moeilijk te onderzoeken. Maar de winkeltas duikt geregeld in het straatbeeld op.”

Maar er zijn nog meer initiatieven geweest op vlak van mobiliteit. Sinds de start van het project wordt er heel wat afgefietst in Bevel. “De rolstoelfiets en duofiets van het woonzorgcentrum in Nijlen worden nu ook op regelmatige tijdstippen naar het



parochiehuis van Bevel gebracht. Wie ze wil gebruiken, kan dat gratis doen. Heb je geen fietsmaatje, dan kan je een beroep doen op een sportieve vrijwilliger die je met plezier meeneemt voor een ritje.” En Jone voegt er nog enthousiast aan toe dat er sinds de start van het project in Bevel ook een bakfiets rondrijdt. Die brengt verse hoeveproducten aan huis. Op die manier hoeven de bewoners zich niet altijd zelf te verplaatsen.”

KENNISSEN WORDEN VRIENDEN

Zorgen voor meer respect en sociale inclusie werd het tweede aandachtspunt van het project. Lieke en Jone bedachten de doorgeefdoos. “Dat is een doos met het logo van Zorgzame Buurten erop en koekjes erin. We deelden lukraak enkele dozen uit onder de Bevelaars. Zij mochten genieten van het lekkers. De enige voorwaarde was dat ze de doos nadien opnieuw zouden vullen en aan een buurschenken. Dat initiatief was een succes, net zoals onze wedstrijd waarmee we op zoek gingen naar de tofste straat van Bevel. Bij de winnaars kwam de ijskar langs voor een gulle traktatie. Het zijn allemaal kleine initiatieven met een grote impact: mensen verbinden. Zo worden burens kennissen en kennissen vrienden. Voor ouderen kan dat een groot verschil maken.”

“De laatste pijler waarrond we aan de slag gingen, was zorg en gezondheid”, voegt Jo er ten slotte aan toe. “Voor dat thema hebben we praatgroepen rond dementie

opgericht. Samenleven met een persoon met dementie is doorgaans niet vanzelfsprekend. Door mantelzorgers samen te brengen, hen ervaringen te laten uitwisselen en tips aan te reiken, kunnen we hen sterker en veerkrachtiger maken. Zo hopen we dat ze hun rol van mantelzorgers langer zullen volhouden. We werken ook samen met een notaris. Die heeft al twee keer een infosessie gegeven over zorgvolmachten. Een onderwerp waar veel interesse voor bestaat.”

Maar het belangrijkste initiatief is misschien wel het verpleegkwartiertje dat verbonden is aan het buurtrestaurant. Mieke Van Peteghem is verpleegster op pensioen en vrijwilligster. Een keer per maand komt zij een praatje slaan met de bezoekers van het restaurant. Ze luistert naar hun zorgen, geeft hen advies, fluistert nuttige tips in hun oor of verwijst hen door naar organisaties die meer voor hen kunnen betekenen. In een ruimte naast het restaurant meet ze de bloeddruk en de saturatie van de mensen. De waarden schrijft ze op een kaartje zodat bezoekers ze kunnen bijhouden of bezorgen aan hun huisarts. Mensen met diabetes kunnen ook hun voeten laten nakijken. Victor vindt dat verpleegkwartier een handig initiatief. “De huisarts is altijd zo drukbezet. Het is goed dat wij voor kleine dingen hier terecht kunnen. En als er echt een probleem is, dan helpt Mieke ons verder. Het is een laagdrempelige manier om aan de juiste hulp te raken. Hier in Bevel wordt goed voor ons gezorgd. Ik apprecieer dat.”

“Waar mensen elkaar kennen, gaan ze elkaar ook helpen”

HET BUURTRESTAURANT MAAKT DE STAP NAAR HULP MAKKELIJKER

Het is gezellig druk in het lokaal dienstencentrum van Kortemark. Aan de tafel van Eddy gaan de glazen omhoog en wordt er getoost op de 86e verjaardag van tafelgenoot Wilfried. “We hebben elkaar ontmoet in het buurtrestaurant”, legt Eddy Coudron (75) uit. “Dat is het mooie aan het project Zorgzame Buurten. Mensen die we vroeger vaag kenden, zijn nu goede vrienden geworden.”

Tekst Liesbet De Vuyst | Foto 



EDDY, EEN GAST VAN HET
BUURTRESTAURANT:

“Hier leven mijn vrouw
en ik wekelijks naartoe.
De maaltijd is altijd lekker
en het gezelschap fijn.”

Omdat het nieuwe jaar nog maar net uit de startblokken is geschoten, staat er een feestmaaltijd op het menu in het buurtrestaurant van Kortemark. De soep en kroketten zijn al verorberd. Het is tijd voor het dessert: ijstaart met koffie. Aan de tafel van Eddy zitten acht mensen. “Wij hebben elkaar hier in het buurtrestaurant leren kennen. Nu spreken we iedere dinsdag af om samen te eten. Mijn vrouw en ik leven daar wekelijks naartoe. De maaltijd is altijd lekker en het gezelschap fijn. En we moeten niet zelf koken of afwassen. Alleen maar voordelen”, lacht hij.

DUWTJE

Merlijn Lombaert werkt voor het OCMW van Kortemark. Dat nam samen met het plaatselijke woonzorgcentrum en lokaal dienstencentrum het initiatief om in te tekenen op het project Zorgzame Buurten. “Toen we besloten om deel te nemen, hebben we de periode van analyseren en overleggen kort gehouden”, legt hij uit. “We zijn vrijwel meteen van start gegaan. Een kleine enquête onder onze bewoners toonde dat er nood was om

mensen samen te brengen. Kortemark is een uitgestrekte landelijke gemeente met ruim 12.000 inwoners. De laatste jaren zijn hier veel appartementen gebouwd en er vestigden zich ook veel nieuwe gezinnen van buiten Kortemark. Van de nieuwkomers hoorden we dat ze niet gemakkelijk aansluiting vonden. De oudere mensen betreurden het dat ze niet meer iedereen in het dorp kenden terwijl dat vroeger wel zo was.”

Het was duidelijk dat de inwoners van Kortemark weer meer naar elkaar wilden toegroeien, maar dat ze een duwtje in de rug nodig hadden. “Bij ons OCMW zijn maatschappelijk werkers vooral met individuele dossiers bezig”, zegt Merlijn. “Toen ik projectverantwoordelijke werd, besliste ik samen met de partners om voor Zorgzame Buurten op verbinding in te zetten. Want alleen waar mensen elkaar kennen, zullen ze elkaar ook helpen. Het buurtrestaurant is een ideale manier om ontmoeting te stimuleren.” Merlijn ziet het ook als een kans om inwoners de weg naar de gemeentelijke diensten en het lokaal dienstencentrum te wijzen die in



MERLIJN LOMBAERT (OCMW KORTEMARK):

“Eerst stonden de tafeltjes apart, maar na verloop van tijd hebben we ze bij elkaar gezet, zodat mensen verplicht werden aan lange tafels aan te schuiven en met elkaar te praten.”

zaal. Het gezelschap klinkt, zingt en wiegt op de tonen van de muziek. De dansvloer blijft leeg, maar iedereen amuseert zich op zijn manier. Een tafel verderop heerst absolute stilte. Daar concentreren vier gasten zich op een rondje Rummikub.

“De inwoners van Kortemark willen weer meer naar elkaar toegroeien”

hetzelfde gebouw zijn ondergebracht. “Het maakt de stap om een beroep te doen op die diensten kleiner. Het buurtrestaurant vindt twee dinsdagen per maand in hoofdgemeente Kortemark plaats. De andere dinsdagen van de maand kunnen de mensen in een van de deelgemeenten terecht voor een maaltijd.”

WILL TURA

“Mijn vrouw en ik komen al vanaf de opstart van het buurtrestaurant”, zegt Eddy. “Ik herinner me dat we hier in het begin maar met twintig mensen waren. Nu zijn dat er wekelijks negentig. Meer kunnen er niet bij. Het is een succesformule. Vanaf vandaag wordt er aan iedere maaltijd ook nog een namiddagactiviteit gekoppeld. Omdat we kort na de eindejaarsperiode nog een beetje in feeststemming zijn, staat er muziek en dans op het programma. Iedereen heeft op voorhand zijn lievelingsnummer aan de organisatie bezorgd. We hebben allemaal liedjes van Will Tura gekozen. Hij is ook van de Westhoek en we zijn met zijn muziek opgegroeid.”

Merlijn bevestigt dat die namiddagactiviteit nieuw is. “In het begin ging onze aandacht alleen naar mensen overtuigen om naar het buurtrestaurant te komen. Daar zijn we ondertussen in geslaagd. Vooral ouderen en alleenstaanden vinden de weg naar hier. Eerst stonden de tafeltjes apart, maar na verloop van tijd hebben we ze bij elkaar gezet, zodat mensen verplicht werden aan lange tafels aan te schuiven en met elkaar te praten. Dat heeft gewerkt. Mensen bleven na verloop van tijd langer zitten en er kwam geleidelijk aan vraag naar extra entertainment. Nu zijn we zover. Met een kaart- en bingonamiddag, sport, muziek en dans hopen we onze gasten blij te maken. Voorlopig organiseren we die activiteiten nog zelf, maar het is de bedoeling om op termijn de plaatselijke verenigingen warm te maken hieraan mee te werken.”

Aan de tafel van Eddy heeft het dessert gemaakt. “Laat de fles bubbels maar komen”, roept hij. “Ja, als er iemand jarig is, moet die trakteren. Dat is de afspraak.” En net op het moment dat de kurk knalt, echoot ‘El Bandido’ van Will Tura door de

“De oudere inwoners van Kortemark komen volop aan hun trekken”, vertelt Merlijn. “Maar ook aan de allerjongsten en de generaties ertussen hebben we gedacht. Twee woensdagnamiddagen per maand trekt van april tot oktober de speelkar uit. In haar kielzog volgt de Babbelcaravan. Bestemming? Een pleintje in een van onze deelgemeenten. Het doel? Ouders of grootouders met kleine kinderen aantrekken.” Voor de kleinsten bevat de kar fietsjes, hoepels, touwen en krijt. De caravan is eigenlijk een mobiele bar waar mensen een kop koffie of iets fris kunnen bestellen. Hij wordt bemand door een vrijwilliger van de armoedeorganisatie ‘t Schoederkloptje. De eerste consumptie is gratis, nadien betaal je voor een drankje 1 euro. “Het is een laagdrempelige manier om burensamen te brengen en om zo ook nieuwe initiatieven zoals buurtcomités en buurtfeesten aan te moedigen. Waar er concrete plannen zijn, kunnen we sinds dit jaar ook een subsidie van 250 euro aanreiken. We hopen op die manier buurtprojecten meer te stimuleren en de mensen van Kortemark nog dichter bij elkaar te brengen.”

“DE DIVERSITEIT VAN DE ZORGZAME BUURTEN IS HUN GROTE KRACHT”

VVSG over het project Zorgzame Buurten

De VVSG (Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten) was al lang voor de start van het project Zorgzame Buurten bezig met buurtgerichte zorg. Ze stelden een visienota met acht bouwstenen op die als kader dienden voor de 132 projecten die uiteindelijk gerealiseerd werden. Dany Dewulf zit in het consortium van de projecten Zorgzame Buurten en Tine De Vriendt maakt deel uit van het stakeholdersoverleg.

Tekst Liesbeth Van Braeckel

“Lokale besturen zijn een heel belangrijke partner in een zorgzame buurt”, steekt **Tine De Vriendt** van wal. “Als je volgens de principes van een zorgzame buurt wil werken, moet je het verband leggen met mobiliteit, ruimtelijke ordening en de leefbaarheid in de wijken. Dan is het heel logisch dat de lokale besturen in veel van deze projecten de trekker zijn.” “En waar lokale besturen geen trekker zijn, is het vaak een lokaal dienstencentrum, een voorziening voor mensen met een beperking, of een burgerinitiatief dat de leidende rol op zich neemt”, vult Dany Dewulf aan. “Om succesvol te zijn, is het nodig dat die samenwerken met het lokaal bestuur, bijvoorbeeld om de mobiliteit van ouderen van en naar het woonzorgcentrum te garanderen. Ook op andere levensdomeinen is het lokale bestuur een kritische succesfactor: vrijetijdsbesteding, lokale handel, de korte keten, cafeetjes waar buurtbewoners elkaar ontmoeten. De initiatiefnemer heeft nooit alles in handen. Een goede en complementaire samenwerking, ook met de eerstelijnszone, is noodzakelijk om de juiste zorg en ondersteuning te kunnen aanbieden aan inwoners die daar om vragen.”

Het project Zorgzame Buurten loopt nu twee jaar, en werd recent voor een jaar verlengd. “Dat is zeker een goede zaak”, vindt Tine. “Zo gaat de dynamiek die gecreëerd is niet meteen verloren. Met de nieuwe Vlaamse Regering zullen we moeten proberen naar een structureel beleid te gaan dat ingebed is en linken heeft met alle beleidsdomeinen. Zowel voor lokale besturen als partners is het nog niet helemaal duidelijk wat de toekomst in petto heeft. Hoe

“Een zorgzame buurt draagt bij aan nabije zorg, maar ook aan meer veiligheid en minder schooluitval.”

gaan de zorgzame buurten verbonden worden met het woonzorgdecreet, met de lokale dienstencentra, maar ook met ‘één gezin één plan’ en een geïntegreerd breed onthaal? Dat zijn initiatieven die gelijkaardige doelen nastreven. Idealiter wordt er een kader gecreëerd waardoor maatwerk mogelijk is. Lokale inbreng is hier heel belangrijk. Zorgzame buurten zijn een werk van lange adem. De Vlaamse minister van Welzijn,

Volksgezondheid en Gezin gaf een boost met de 132 bijkomende projecten, maar we hopen op een langetermijnbeleid met structurele financiering op termijn. Zorgzame buurten werken preventief en innovatief, en dat is moeilijk in een klassieke financiering te gieten.”

“Moeten er extra middelen gevonden worden, of moeten we de bestaande stromen herbekijken en misschien ook meer regionaal financieren en niet enkel sectoraal?”, vraagt Dany zich af. “Naast zorg en ondersteuning gaat het ook over stadsontwikkeling of dorpsmanagement. Dat vergt een integrale aanpak. Zo kan een zorgzame buurt bijdragen aan nabije zorg maar ook aan meer veiligheid, minder schooluitval en ervoor zorgen dat mensen in kwetsbare posities makkelijker werk vinden en houden. Dat is het strategisch belang van die zorgzame buurten.”

“De diversiteit van de projecten is mooi om te zien”, besluit Dany. “En die diversiteit betekent hun grote kracht. Daarom is er nood aan een kader, dat geen keurslijf aan regels mag zijn. We willen lokale initiatiefnemers de autonomie geven om aan de slag te gaan met de noden van de buurt, op maat van de buurt.”

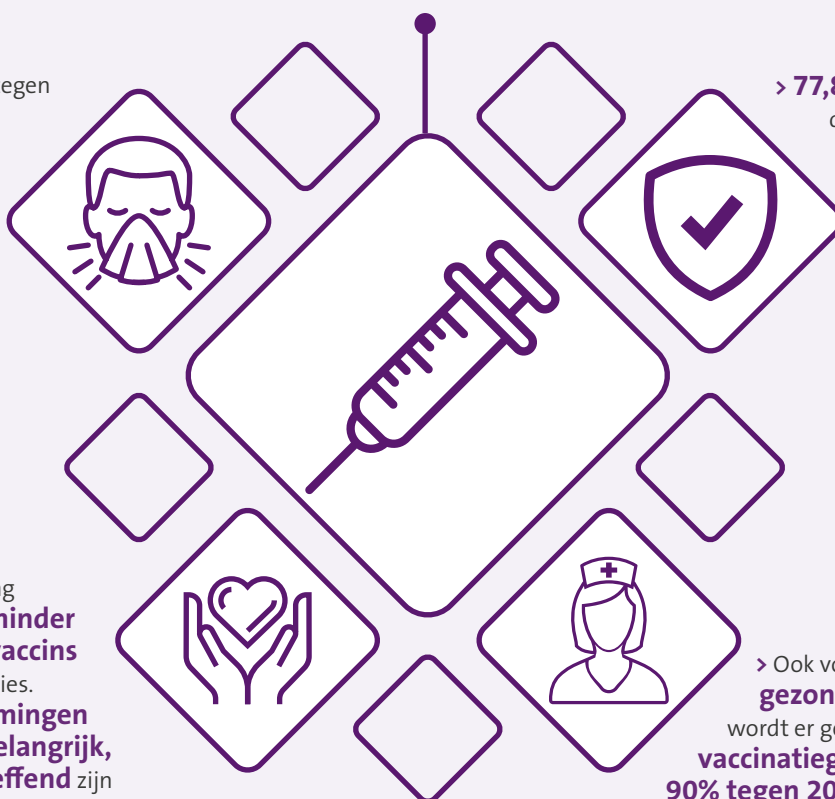
VACCINATIES IN CIJFERS

De Universiteit Antwerpen onderzocht vorig jaar voor het eerst het vaccinatievertrouwen van de Vlaming. Dat ligt vrij hoog: vier op vijf Vlamingen heeft vertrouwen in vaccinaties. Dat vertrouwen is in Vlaanderen vrij stabiel, terwijl het in de rest van Europa de laatste jaren gedaald is.

> 83% van de bevroegde Vlamingen

vindt vaccins eerst belangrijk voor kinderen. Iets minder mensen (78,6%) vindt vaccins ook voor volwassenen belangrijk.

> Vlaanderen wil dat tegen 2030 **80% van de 65-plussers** zich laat **vaccineren tegen griep**, tegenover 60% nu.



> 77,8% is het eens

dat vaccins veilig zijn, 80% vindt vaccins doeltreffend.


> De jongere bevolking (18-44 jaar) heeft **minder vertrouwen in vaccins** dan oudere generaties. **57% van de Vlamingen** vindt dat vaccins **belangrijk, veilig en doeltreffend** zijn en overeenstemmen met hun overtuigingen. Bij de jongere bevolking is dat rond de 40%. Voor 45-plussers ligt het op zo'n 68%.

> Ook voor **gezondheidswerkers** wordt er gestreefd naar een **vaccinatiegraad** tegen griep van **90% tegen 2030**.

Project Groene Long geeft het Limburgse Meulenberg opnieuw licht

“GROENE RUIMTES STIMULEREN DE CONTACTEN TUSSEN BUURTBEWONERS EN VERGROTEN DE LEEFBAARHEID”

De Limburgse wijk Meulenberg beschikt over heel wat groen. Helaas worden de groene plekken niet benut. Bewoners maken er weinig gebruik van en voelen zich er niet altijd op hun gemak. In samenspraak met de buurt is de gemeente Houthalen-Helchteren het project Groene Long gestart om alle bewoners te stimuleren opnieuw genieten van de groene ruimtes.

Tekst: Janine Meijer 

De wijk Meulenberg in de Limburgse gemeente Houthalen-Helchteren wordt omzoomd door groene gebieden. Wie van wandelen, fietsen of sporten in een bos of park houdt, kan in Meulenberg zijn hart ophalen. Maar helaas wordt er van deze recreatieve mogelijkheden weinig gebruik gemaakt door de buurtbewoners. Wie een kijkje gaat nemen bij het speeltuintje in het park Berkenveld ziet geen spelende kinderen. Het gebouw waar verschillende activiteiten worden georganiseerd zoals vrouwenfitness wordt te weinig gebruikt.

“De groene zones rond Meulenberg hebben een enorm potentieel om de leefbaarheid in de wijk te vergroten, maar worden onvoldoende benut”, zegt

opbouwwerker Michaël Herbots van SAAMO Limburg terwijl hij in Berkenveld rondwandelt. “Groene ruimtes nodigen buurtbewoners uit om elkaar te ontmoeten en beter te leren kennen. Die sociale verbondenheid is enorm belangrijk in een wijk als Meulenberg.”

HEKKEN AFBREKEN EN PADEN VERLEGGEN

Meulenberg ontstond vlak voor de Tweede Wereldoorlog op een onbewoond stuk Heidegebied en was bedoeld voor de arbeiders van de steenkoolmijn van Houthalen. De meeste huizen zijn eenvoudig en sober, maar er staan ook grote villa's in Meulenberg. Hier woonden de directeurs en ingenieurs van de mijnen.

Sinds de mijn van Houthalen in 1992 werd gesloten, wordt de wijk vooral bewoond door mensen met een migratieachtergrond. De wijk kampte met heel wat samenlevingsuitdagingen. Maar dankzij verenigingen zoals SAAMO Limburg en het jeugdwelzijnswerk is het de afgelopen jaren veel rustiger in Meulenberg. De gemeente Houthalen-Helchteren wil deze positieve ontwikkeling verder zetten en besloot om het project Groene Long uit te werken. De bedoeling van het project is onder meer om samen met de bewoners te onderzoeken hoe de ontmoetingskansen kunnen worden vergroot en de vergroening kan worden gestimuleerd.

Uit gesprekken met buurtbewoners bleek dat sommigen zich niet altijd veilig voelen

in de groene gebieden. Veel heeft te maken met de manier waarop de groene gebieden zijn ingericht. Wie het terrein Berkenveld wil betreden, moet een ijzeren draaier door. Aan de grenzen van het terrein staan grote hekken.

Buurtwerker Michaël: "Toen het terrein Berkenveld werd ontworpen, ging men er vanuit dat het plaatsen van hekken het veiligheidsgevoel zou bevorderen. Vandaag blijkt dat gebruikers juist het gevoel hebben opgesloten te zitten, omdat ze niet snel weg kunnen als er iets gebeurt."

Bewoners zeiden niet expliciet dat ze zich onveilig voelden, benadrukt Michaël. "Ze vroegen een extra beveiligingsdeur in de fitnessruimte die zich in het park bevindt. Of ze zeiden dat het park niet voor hen bedoeld was."

"Door de hekken af te breken, de padenstructuur te veranderen en de struiken uit te dunnen, krijgt een gebied een andere sfeer en geef je het eigenaarschap terug aan de buurt", zegt Herbots.

Het afsluiten van publieke plekken zie je ook op andere plaatsen in Meulenberg. Ook in de buurt van de lagere school in

Meulenberg bevinden zich meerdere hekken. Op een schooldag zie je de meeste ouders hun auto in de straat tussen de school en het park Berkenveld parkeren, hun kinderen ophalen en weer weg rijden.

Herbots: "Het schoolbestuur wil de hekken afbreken en een nieuwe groene zone creëren tussen de school en het park. Op die manier stimuleer je ontmoetingen in plaats van kinderen in te auto te zetten en weg te rijden."

Sommige veranderingen roepen weerstand op, geeft Herbots toe. "Het is natuurlijk makkelijker om de auto wel vlakbij de schoolpoort te parkeren. Het kost wat tijd om mensen ervan te overtuigen dat het ontsluiten en ontharden van een gebied de leefbaarheid bevordert."

BEVORDEREN VAN DE LEEFBAARHEID

Een aantal ideeën uit het participatietraject zijn al uitgewerkt en hebben geleid tot positieve veranderingen in de wijk. Het cultuurhuis Casino heeft een nieuw programma ontwikkeld om buurtbewoners aan te trekken die voorheen de weg naar het cultuurhuis niet vonden. Het

project Buurtliving dat ontmoetingen tussen vrouwen faciliteert is hier een voorbeeld van.

Herbots: "Er zijn ook plannen voor een mobiel jeugdhuis dat indien nodig naar een andere locatie in de wijk kan worden verplaatst. Op de Kindcampus kunnen kinderen fietsen lenen in de fietsbibliotheek en vrouwen fietslessen volgen."

Het publiek van de lagere school Sprankel in Meulenberg bestond aanvankelijk vooral uit kinderen met een migratieachtergrond. "Sinds de school een methodeschool is geworden, heeft dit geleid tot meer diversiteit onder de schoolkinderen. En dankzij de aanleg van een verkeerspark op het plein voor de school wordt de buurt vaker door andere scholen bezocht", weet Herbots.

"Het bevorderen van de leefbaarheid in een kwetsbare buurt met verschillende bevolkingsgroepen is een uitdaging", besluit Herbots. "Gelukkig heeft Meulenberg veel troeven. Het is een warme buurt met een grote sociale cohesie. Mensen zorgen voor elkaar. Het project Groene Long versterkt dit en geeft de buurtbewoners letterlijk en figuurlijk meer lucht."



» Hoe kan sociaal werk een rol spelen in rechtvaardige duurzaamheid? In het kader van #sterksociaalwerk brengen Weliswaar, Sociaal.Net en SAM, steunpunt Mens en Samenleving inspirerende praktijken in beeld.

Nieuwe website voor naasten van suïcidale gezinsleden

HULPVERLENERS EN NAASTEN VAN WIE AAN SUÏCIDE DENKT STOTEN NOG VAAK OP DREMPELS

Mee-leven.be is een website die steun wil bieden aan naasten van een suïcidaal gezinslid, en is onderdeel van de portaalsite Zelfmoord1813.be. Voor de ontwikkeling van mee-leven.be ging dr. Alexandre Reynders (Kenniscentrum Gezinswetenschappen-Odisee Hogeschool) in gesprek met meer dan veertig ouders, broers, zussen en kinderen van een suïcidaal gezinslid en tientallen hulpverleners uit verschillende organisaties. Het project kadert binnen het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie met de steun van de Vlaamse overheid.

Tekst in samenwerking met Odisee

“Naasten zijn vaak zorgdragers, maar samen met het gezinslid dat aan suïcide denkt, hebben ze hun eigen zorgen”, aldus Alexandre Reynders. “Naasten getuigen vaak dat er voor hun ervaringen en noden weinig aandacht is. Met Mee-leven.be willen we naasten erkennen en ondersteunen. De website is opgebouwd rond de getuigenissen van lotgenoten, biedt tips rond zelfzorg en een handige toolbox. Daarnaast is er ook een uitgebreid luik voorzien voor hulpverleners.”

BELANG VAN NAASTEN

Het spreekt voor zich dat specifieke en continue zorg noodzakelijk zijn voor iemand die aan zelfdoding denkt. Wanneer deze persoon deel uitmaakt van een gezin,

is het waardevol voor de hulpverlener om hen te betrekken in de suïcidepreventie. Op deze manier krijgen hulpverleners meer inzicht in de onderliggende oorzaken en de noden van de suïcidale persoon. Daarnaast is de naaste een belangrijke partner in het helingsproces: in deze situatie worden de naasten dus betrokken als een zorgdrager of een mantelzorger. Het is aangewezen dat naasten als zorgdrager voldoende ondersteund worden.

Naasten betrekken als zorgdrager is niet evident. Het wordt nog moeilijker om de gezinsleden te zien als zorgvragers. Nochtans, de impact van meelevens met een dierbare die zelfdoding denkt grijpt in op alle levensdomeinen van de naaste met gevolgen op korte en lange termijn. “Een

suïcidaal proces eindigt gelukkig meestal niet met een overlijden maar het duurt vaak lang, is levensbedreigend, onvoorspelbaar en ingrijpend”, legt Alexandre uit. Ze ervaren negatieve gevolgen op hun emotioneel welbevinden, hun zelfbeeld, sociaal en professioneel leven. Tegelijk voelen ze zich erg verantwoordelijk voor het welbevinden van het suïcidale gezinslid, wat extra druk met zich meebrengt. Daarnaast zijn er de gevolgen voor het gezin in zijn geheel en de onderlinge gezinsrelaties. De nood aan ondersteuning van de naasten en de meerwaarde hiervan in het kader van suïcidepreventie wordt algemeen erkend. Maar naasten én hulpverleners stoten vandaag nog op veel drempels.



ZORG VRAGEN, ZORG KRIJGEN

Ondanks de impact die naasten ervaren, zijn zij vaak niet geneigd om hulp te vragen of te aanvaarden. Naasten willen niet met hun zorgen naar buiten komen om de andere gezinsleden te ontzien of omdat ze het suïcidale gezinslid geen bijkomend schuldgevoel willen geven. Naasten hebben het gevoel dat hun problemen niet belangrijk genoeg zijn of dat alle aandacht vooral naar het suïcidale gezinslid moet gaan, of ze ervaren schaamte. “Het gevolg is dat naasten niet snel hulp vragen, maar ook dat ze hulp niet snel aanvaarden wanneer die aangeboden wordt”, aldus Alexandre.

Helaas ervaart de hulpverlening ook heel wat drempels bij het aanbieden van hulp aan naasten. Als er sprake is van suïcidaliteit, wordt de hulp als heel dringend ervaren, met de focus op de cliënt of patiënt die daarbij hoort. Daarnaast zijn de middelen en tijd beperkt om ook de naasten te betrekken, wil men de rechten van de suïcidale persoon respecteren, zijn de naasten niet steeds bereikbaar of hebben de hulpverleners het gevoel dat ze niet de nodige competenties hebben om naasten te ondersteunen. Geestelijke gezondheidszorg is historisch sterk gericht op de cliënt of patiënt.

MEE-LEVEN.BE

“Suïcidaliteit treft niet enkel een individu maar vaak de hele context – in het bijzonder het gezin”, stelt Alexandre vast. “We zitten dus met een bijzonder omvangrijke groep naasten die een grote impact ervaren. Mee-leven.be is onderdeel van Zelfmoord1813.be, de portaalsite voor info en hulp rond preventie van zelfdoding, en richt zich specifiek op naasten.”

Zowel Mee-leven.be als Zelfmoord1813 zijn een actie binnen het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (VASIII) dat als doelstelling heeft het aantal zelfdodingen tegen 2030 met 10% te verminderen ten opzichte van 2020. Naasten van mensen die aan zelfdoding denken, werden opgenomen als een belangrijke strategie-overschrijdende aandachtsgroep. “Dit betekent dat er bij elke actie aandacht moet zijn voor de impact op de naasten en de mogelijke ondersteuning die naasten nodig hebben of kunnen bieden”, legt Alexandre uit. “De Familierflex, die steeds meer zijn ingang vindt in de hulpverlening en het betrekken van naasten in een ‘Safety plan’ zijn hierbij waardevolle evoluties. Met de tool Mee-leven.be willen we bijdragen aan deze verschillende hoopvolle ontwikkelingen. De website heeft als doel de erkenning van noden van naasten van een gezinslid met suïcidale gedachten en biedt daarnaast

heel wat tips én een toolbox ter ondersteuning van naasten.”

Hulpverleners hebben eveneens een belangrijke initiërende, sensibiliserende, ondersteunde rol. Naasten waarderen het als ze erkenning van hulpverleners krijgen. “Dat naasten niet snel hulp vragen en aanvaarden, wil niet zeggen dat ze er geen nood aan hebben. Voorzichtig maar herhaaldelijk vragen hoe het gaat en of ze steun nodig hebben, is daarom aangewezen”, aldus Alexandre. “Naasten doorverwijzen naar Mee-leven.be kan een eerste stap zijn. Bovendien heeft Mee-leven.be ook een uitgebreid luik voor hulpverleners met inzichten over uitdagingen en tips bij het betrekken van naasten in het kader van suïcidepreventie.”

Tot slot moeten de naasten zelf gesensibiliseerd worden. “Zij mogen zich meer bewust worden van de impact die zij ervaren op de verschillende domeinen van hun leven, dat het als naasten eerder normaal is dat onder deze omstandigheden hulp wenselijk is en dat hulp vragen of aanvaarden gerechtvaardigd is. Dat zij er ook toe doen.”

» www.mee-leven.be



*Wat zijn de grootste uitdagingen voor de welzijnszorg?
Hoe ziet de toekomst eruit?
Denkers uit binnen- en buitenland leggen hun visie voor.*

Psychiater Stephan Claes over draagkracht en mildheid

DE MENS IS GEEN MACHINE

Niet meekunnen wordt door de hardwerkende Vlaming ervaren als een schande. Volgens psychiater Stephan Claes moeten we het anders aan boord leggen. “Kunnen we afrekenen met dat zelfkritische perfectionisme, zonder dat we naast elke Vlaming of Nederlander een therapeut moeten zetten?” Claes houdt een verrassend pleidooi voor mededogen, zelfkennis, vergeving en dankbaarheid.

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

Als hoogleraar Psychiatrie (KU Leuven) en psychiater aan het Universitair Psychiatrisch Centrum (UPC) ervaart **Stephan Claes** wat er op zijn patiënten en studenten weegt. Een grote groep mensen worstelt met zichzelf en heeft mentale klachten, stress, depressieve gevoelens. We mogen hen niet in de steek laten, schrijft hij in *De gestreste samenleving*. Is het onze samenleving die faalt?

“Mensen moeten een realistisch beeld ontwikkelen van wie ze zijn en wat ze aankunnen.”

Stephan Claes: “De maatschappij, dat zijn wij allen. Ook als je zou zeggen dat veel van onze problemen worden veroorzaakt door onze manier van leven, dan moet je toegeven dat die levensstijl onze eigen keuze is. We willen die vrijheid. We willen de kans om ons te realiseren in een complexe wereld. Ik denk dat we zelf moeten

proberen om anders naar ons leven te kijken. We mogen niet bezwijken onder de druk die we onszelf opleggen.”

We komen uit een periode dat de individuele zorg op maat floreerde. De groei van dat model is niet eindeloos. Moet er een andere manier gevonden worden om met klachten en stoornissen om te gaan?

“We hebben een goede geestelijke gezondheidszorg nodig voor mensen met duidelijke ziektebeelden. Ernstige depressies, manisch-depressieve ziekte, verslaving en dies meer. In die zorg op maat moet voldoende worden geïnvesteerd, zoals bij de eerstelijnspsychologen. Het zijn initiatieven die ik toejuich. Maar het zal nooit genoeg zijn. Steeds meer mensen zonder een klassiek psychiatrisch ziektebeeld doen een beroep op de geestelijke gezondheidszorg. Het zijn mensen die bezwijken onder de druk van hun leven. De oplossing ligt niet in het vinden van nog meer psychologen, therapeuten of welzijnswerkers. Het is belangrijk dat we uitzoeken waar de enorme druk vandaan komt en hoe we ermee omgaan.

Hoe kunnen onze jongeren helpen om al die druk en verwachtingen te dragen? Preventie is dus belangrijk.”

Hebt u de gevolgen van de prestatiedrang bij uw patiënten in de loop der jaren zien veranderen?

“Er komen meer mensen bij ons over de vloer die geen klassiek psychiatrisch ziektebeeld meer hebben. Ze lijden aan een mengeling van angst, depressiviteit, slaapproblemen en lichamelijke klachten, zoals pijn of maag-darmklachten. In mijn boek interpreteer ik die combinatie als een chronische overbelasting van het stresssysteem, een toestand die lichaam en geest verstoort. Ik vind dat die klachten duidelijk in aantal toenemen. Het aantal ernstige psychiatrische problemen blijft stabiel. Maar de groep stressgerelateerde problemen breidt uit. Het zijn mensen van wie de klachten niet voldoen aan de criteria van de DSM. En toch vallen ze voor langere tijd uit.”

STEPHAN CLAES (KU LEUVEN):

“Iedereen kent wel iemand in de familie, op het werk of in de vriendenkring die eronderdoor is gegaan. Men weet dat wel, maar toch gaat men zelf hard door.”



Zijn we ons misschien bewuster geworden van de druk?

“Een gezonde vorm van perfectionisme heeft altijd bestaan en is ook nodig. Als je iets wil doen, dan wil je het zo goed mogelijk doen. Dat prestatiegericht perfectionisme heeft geen link met burnout. Het zelfkritisch perfectionisme is andere koek. Mensen die daarmee worstelen hebben voortdurend het gevoel dat ze tekortschieten. Onderzoek toont aan dat mededogen voor jezelf een grote hulp kan zijn. Een goede zelfkennis is ook essentieel: je moet weten wat je kan en wat je niet kan. Nederigheid is daar een wat ouderwets woord voor. Niet iedereen is geboren om topprestaties te leveren en daar is niets mis mee.”

Er zijn grenzen aan wat we kunnen. Maar er zijn geen grenzen aan wat we kunnen weten. Is het die tegenstelling die ons vandaag parten speelt?

“Niet alles is maakbaar. Tegelijkertijd is onze kennis eindeloos uitbreidbaar. Die twee zouden elkaar ook positief kunnen beïnvloeden. Stel dat je je eigen lichaam nog beter zou begrijpen en dat je je eigen stresssysteem voortdurend zou kunnen monitoren. Op die manier zou je kunnen inschatten hoe het gesteld is met je draagkracht. Het beter begrijpen van ons lichaam, dankzij biofeedback, zou ons misschien kunnen helpen om de lichamelijke grenzen beter aan te voelen. Maar ook zonder biofeedback moeten we ons lichaam terug beter leren voelen.”

Kan je zeggen dat er een taboe rust op die worsteling met prestatiedrang, druk en vermoeidheid?

“Er wordt in elk geval te weinig over gesproken. Iedereen kent wel iemand in de familie, op het werk of in de vriendenkring die eronderdoor is gegaan. Men weet dat wel, maar toch gaat men zelf hard door. Ik zie dat ook in het ziekenhuis waar ik werk. Werknemers bijten door omdat er te weinig personeel is. Tegelijkertijd worden de kwaliteitsnormen strenger. Dus nog meer druk.”

“Heel wat mensen in de zorg klagen over het feit dat ze te weinig tijd hebben om echt met patiënten bezig te zijn. Die mensen hebben voor een job in de zorg gekozen omdat ze zich betrokken voelen bij het lot van anderen. Hopelijk helpt technologie ons om zorgverleners te ontzorgen, zodat ze meer tijd hebben voor hun patiënten.”

Wat is voor u de toekomst van de zorg?

“Mensen die vastgelopen zijn moeten we helpen om na te denken over hun leven. Onze samenleving is best complex, met vele familie- en relatievormen, financiële uitdagingen en problemen, drukke carrières. Dat is onze werkelijkheid. Mensen moeten een realistisch beeld ontwikkelen van wie ze zijn en wat ze aankunnen. We moeten hen vertrouwen blijven geven dat het goed kan komen. Soms is het aangewezen om wat tot rust te komen in je leven. Dit proces hoeft overigens niet door een psycholoog worden begeleid. Het kan evengoed gebeuren door een verpleegkundige of een sociaal werker.”

» Lees het volledige gesprek met Stephan Claes op weliswaar.be

» Stephan Claes, *De gestreste samenleving. Waarom we alles hebben en toch ziek worden*, LannooCampus, 2023, 198 p. ISBN 9789401493093. €24,99



14:23

Thierry en Peggy zijn een puppypleeggezin voor het Belgisch Centrum voor Blindengeleidehonden. “Xibo is al de derde pup die we opvangen en socialiseren”, vertelt Thierry. “We lazen er iets over op sociale media, en vonden de tijd rijp om iets te doen voor mensen die het minder makkelijk hebben in het leven dan wij. We trainen elke dag met Xibo. We maken hem zindelijk, leren hem reizen met de auto, de bus en de trein, en trainen bepaalde commando’s die hij moet kennen. Net zoals bij de vorige honden zal het ons een beetje pijn doen als we hem moeten afgeven, maar voor de blinde of slechtziende persoon bij wie hij terecht zal komen zal er een hele nieuwe wereld opengaan. Daar doen we het voor!”

>> www.bcg.be



“Tot aan mijn opname in de psychiatrie, dacht ik dat ik de enige was met mijn probleem”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

Fans van soap *Thuis* kennen hem als Lowie, maar Mathias Vergels doet meer dan acteren. Zo maakt hij ook muziek en ging mee op de tournee van *Te Gek!?* die focust op de naasten van psychiatrische patiënten, met als titel *Het komt voor in de beste families*.

Mathias twijfelde of hij wel wilde meewerken aan de tournee van *Te Gek!?* “We vinden het allemaal belachelijk dat psychische problemen in de taboesfeer blijven hangen, en willen er toch zelf niet over praten. Die redenering heeft me over de streep getrokken”, vertelt hij. “Eens de beslissing genomen, werd het voor mij makkelijk om erover te praten. Ik vond een manier om er normaal over te doen en ook mijn ervaringen met bipolariteit en verslaving te delen. Tot ik werd opgenomen, dacht ik dat ik de enige was met mijn probleem. Het zou me zeker geholpen hebben als anderen erover gesproken zouden hebben.”

“Ik stond er zelf op dat moment niet bij stil hoe het was voor mijn ouders en broer”, zegt Mathias. “Je bent in zo’n periode vooral bezig met je eigen therapie en met beter worden. Achteraf ben ik wel aan hen gaan vragen hoe het voor hen was. Mijn vader vond het moeilijk om over te praten, kon het zelfs niet. Ik begrijp dat het niet makkelijk was voor hem. Het was een wereld die hij niet kende en niet wilde kennen. Hij was opgevoed met het idee: sta op, en ga werken tot je weer gaat slapen. En verder hoef je niet te spreken over je gevoelens. Ik heb dat ook wel een beetje, dat altijd maar doordoen. Maar ik heb wel manieren gevonden om me te uiten, door teksten en muziek te schrijven. Mijn mama heeft me wel verteld dat het haar pijn deed. Mijn broer begon zich in die periode ook van ons af te zetten om te tonen: ‘Hé, ik ben er ook nog hè’. Die eiste ook zijn aandacht op.”

**“Het zou me zeker geholpen hebben
als anderen over hun problemen
gesproken zouden hebben.”**

» Lees op weliswaar.be het volledige gesprek met Mathias Vergels.

TERUG NAAR DE KOPERSTRAAT

We beleven historische tijden. We staan op een kantelpunt. Vanaf nu wordt alles anders. Ook dit jaar blijven we niet gespaard van grote woorden en grote gebeurtenissen. Ons dagelijkse leven wordt echter vooral bepaald door individuele ervaringen die zelden het nationale nieuws halen. Hoe we ons met elkaar verbonden voelen bijvoorbeeld. Die beleving is voor ons even ingrijpend als kille feiten, de stijgende inflatie, een renteverhoging, verre oorlogen. Wat verbondenheid betreft, heerst er duidelijk onrust in de samenleving. De indruk bestaat dat de chronische eenzaamheid toeneemt, en dat de polarisering en de individualisering verergeren. Omdat een gezond sociaal leven het welbevinden van mensen bevordert, is het belangrijk om de boel bij elkaar te houden. Sociale isolatie en eenzaamheid vormen het onkruid van de samenleving en dat moet dus gewied worden. Vandaar terechte campagnes als 'Samen tegen eenzaamheid'. Maar hoe maak je die concreet?

Meer nabijheid kan je onmogelijk opleggen van bovenaf. In onze generationaliseerde en hypercommerciële samenleving klinkt een pleidooi voor verbondenheid snel verdacht of melig. Aandacht vragen voor gemeenschappelijkheid zou de autonomie van het individu in het gedrang brengen. Wie wil er nu terug naar vroeger? Dat fameuze 'vroeger' krijgt op die manier de allure van een prehistorie waarover de gekste verhalen de ronde doen. Vroeger was het beter: toen de dieren nog spraken.

De onlangs overleden schrijver Walter van den Broeck was gespecialiseerd in een bijzondere vorm van vroeger. Niet de grote geschiedenis met haar overdonderende feiten, beroemde mensen en schreeuwende nieuwstitels die alles verklaren. Maar wel de kleine verhalen van de kleine mensen die in stilte verdwijnen tussen de plooiën van het verleden. Hij geloofde in de verbondenheid die hij in zijn jeugd had ervaren. Wie Van den Broeck wat beter leerde kennen, wist dat hij zich enorm kon opwinden in opgeklopte negatieve berichtgeving. Hij pleitte voor goed nieuws, want dat was er ook.

Van den Broeck schreef over zijn werkelijkheid: het arbeidersmilieu in de Kempen na de Tweede Wereldoorlog. Het epicentrum van zijn verhalen bevond zich in de Koperstraat 45 in Olen, waar Van den Broeck opgroeide. Het is een onooglijke slaapstraat met arbeidershuisjes die anoniem lijken. Van den Broeck had het niet



over de Wetstraat, maar over de Koperstraat. Het arbeidershuisje van zijn jeugd werd in zijn verbeelding een paleis met vele kamers, een podium waarop familieleden aandacht vroegen. Fundamentele maatschappelijke veranderingen doen zich in de eerste plaats voor als menselijke ervaringen die gedeeld worden, thuis en op het werk. Dat was de kern van *Brief aan Boudewijn*, Van den Broecks grote klassieker die ons nog steeds veel te vertellen heeft. Om meer verbondenheid te vinden, moeten we in de eerste plaats aandachtiger naar onszelf leren kijken en naar de mensen rondom ons. Als je wil weten wat er werkelijk aan de hand is, dan moet je terug naar je eigen Koperstraat.

Harold Polis



KLIMAATPSYCHOLOGIE. HOE PSYCHOLOGIE BIJDRAAGT AAN EEN DUURZAAM LEVEN

Hoe ga je om met klimaat-stress? Klimaatpsychologie belicht de veelzijdige invloed van klimaatverandering op het menselijk welzijn, variërend van fysieke gezondheid tot mentale veerkracht.

» Jaap van der Stel, e.a., *Klimaatpsychologie. Hoe psychologie bijdraagt aan een duurzaam leven*, Boom, 2024, 256 p. ISBN 9789024463855. €34,50

WAAROM WE STERVEN

Onze kennis over waarom we ouder worden en sterven maakt enorme sprongen. Nobelprijswinnaar en moleculair bioloog Venki Ramakrishnan schreef er een boek over.

» Venki Ramakrishnan, *Waarom we sterven*, Nieuwezijds, 2024, 256 p. ISBN 9789057126000. €27,99



GEZINSHERENIGING ONDER DRUK. TRANSNATIONAAL SOCIAAL WERK

Dit boek vertrekt vanuit de leefwereld van vluchtelingengezinnen en de sociaal werkers – beroepskrachten of vrijwilligers – die hen ondersteunen. Het schetst verhalen van ouders en minderjarigen die de procedure voor gezinshereniging meemaken.

» Pascal Debruyne, *Gezinshereniging onder druk. Transnationaal sociaal werk*, EPO, 2024, 280 p. ISBN 9789462674899. €29,90

NIEUWE LICHAAMELIJKHEID

Slatman pleit voor een fundamenteel andere blik op gezondheid, ziekte, beperkingen en sociale uitsluiting. Lichamelijke problemen kan je onvoldoende oplossen door alleen te focussen op tekortkomingen in het lichaam, in het denken of in het gedrag van individuen.

» Jenny Slatman, *Nieuwe lichamelijkeheid*, Noordboek, 2024, 256 p. ISBN 9789464710984. €22,90



IK BEN EEN PLEEGKIND... EN NU?

Dit boek, gebaseerd op eigen ervaringen zal vele jongeren in de pleegzorg de extra ondersteuning kunnen bieden die zij nodig hebben om zich positief te kunnen ontwikkelen en ontplooiën in de maatschappij.

» Lyona Rose, *Ik ben een pleegkind... En nu?*, Aldo, 2024, 256 p. ISBN 9789492600578. €13,99

MIJN HALVE MOEDER. LEVEN MET EEN PSYCHIATRISCHE OUDER

De moeder van Angèle Nederlof wordt regelmatig in een psychiatrische inrichting opgenomen. De auteur schrijft over haar jeugd en hoe ze zich daarvan heeft bevrijd. Mag ze gelukkig zijn als haar moeder het niet is?

» Angèle Nederlof, *Mijn halve moeder. Leven met een psychiatrische ouder*, Aldo, 2024, 256 p. ISBN 9789492600615. €20



HOOP EEN THUIS GEVEN. HET DAGELIJKSE EN PROFESSIONELE LEVEN IN EN ROND GEZINSHUIZEN

Gezinshuisouders bieden een thuis aan kinderen die om uiteenlopende redenen niet bij hun eigen ouders kunnen wonen. Die boek biedt een beeld van het dagelijks leven daar.

» Dorie Graas, e.a., *Hoop een thuis geven. Het dagelijkse en professionele leven in en rond gezinshuizen*, SWP, 2024, 256 p. ISBN 9789085602972. €22,90

Welzijns- en gezondheidsmagazine voor Vlaanderen uitgegeven door de Vlaamse overheid – Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Jaargang 30 - nummer 2
Editie april-mei 2024

Redactie: Liesbeth Van Braeckel

Eindredactie: Astrid De Vos

Medewerkers:

Janine Meijer, Lise Collin, Liesbet De Vuyst

Omslagillustratie en tekeningen:

Pieter Van Eenoghe

Fotografie: Jan Locus, Bob Van Mol, Stephan Vanfleteren

Verantwoordelijke uitgever:

Karine Moykens, secretaris-generaal
Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Redactiebegeleiding en lay-out:

artoos group

Druk en distributie: artoos group

Oplage: 14.725 ex

Gratis abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen: weliswaar@artoosgroup.eu. Bij adreswijziging oud én nieuw adres en abonneenummer vermelden.

Redactie: redactie@weliswaar.be
Vlaamse overheid – Departement Zorg Weliswaar
Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Wil je een kort bericht plaatsen?
info@weliswaar.be

Weliswaar kan geen lezersbrieven opnemen. Je reactie is altijd welkom op het redactieadres of info@weliswaar.be en facebook.com/weliswaar



Weliswaar wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



WIW 168.24 JG30/nr. 2

ISSN 1371-9092

Afgiftekantoor Antwerpen X
artoos group
Oudestraat 19, 1910 Kampenhout

TIJDSCHRIFT

Weliswaar, welzijns- en gezondheidsmagazine
verschijnt vijfmaal per jaar
(februari, april, juni, september, november)
Machtigingsnummer 2386570
Erkenningsnummer P3A8091



A red banner for a symposium. On the left, the text 'SYMPOSIUM ZORGZAME BUURTEN' is written in white, with 'ZORGZAME BUURTEN' in a larger, bold font. Below it, '22 april 2024 - BRUSSEL' is written. In the center is a white heart icon with a red outline and a red checkmark inside. On the right is a photograph of a group of people sitting on a bench outdoors. A red box in the top right corner of the photo contains the text 'Zorgzame Buurten' and a small logo.

» Lees alles over de zorgzame buurten in ons dossier vanaf p. 11