

Bouwstenen voor buurtnetwerken rond sociaal geïsoleerde ouderen

Het kleine helpen

Met de vergrijzing neemt de behoefte aan zorg toe. Om die zo dicht mogelijk bij de persoon met zorgbehoefte te organiseren is er een 'sterk sociaal dragend weefsel' nodig, met informele steun van mantelzorgers, vrijwilligers en ook buurtbewoners. Verschillende lokale overheden en organisaties proberen uit te vlooien hoe ze die informele steun door buurtbewoners kunnen bevorderen. Zeker voor kwetsbare, sociaal geïsoleerde ouderen, die vaak geen netwerk meer hebben, kan dit immers van levensbelang zijn.

TEKST LEEN HEYLEN EN LIESBET LOMMELEN BEELD KRISTOF VAN ACCOM

In de zoektocht naar hoe je een 'zorgzame buurt' kunt realiseren, duikt al snel het ideaalbeeld op van de zorgzame gezellige wijk waar mensen elkaar kennen en elkaar spontaan helpen. Er schemert een zweempje heimwee naar een misschien niet eens bestaand vroeger in door. Maar de praktijk is zo simpel niet. Burenhulp loopt niet vanzelf, zeker niet voor kwetsbare ouderen. Ze botst op vraagverlegenheid, handelingsverlegenheid en acceptatieschroom. Vraagverlegenheid verwijst naar de terughoudendheid waarmee we hulp vragen. Zeker in een samenleving waar zelfredzaamheid en autonomie als belangrijke waarden gepromoot worden, is het niet evident om toe te geven dat je hulp nodig hebt. Handelingsverlegenheid heeft dan weer betrekking op de gêne die we ervaren als we mensen hulp willen bieden. We willen mensen doorgaans wel graag helpen, maar het zomaar aanbieden doen we niet snel. We willen hun privacy niet schenden. Acceptatieschroom tot slot verwijst naar de schroom die we voelen om aangeboden hulp te aanvaarden. We zijn nogal vlug geneigd te zeggen dat het wel los zal lopen. Dit maakt dat zelfs in een omgeving met een sterke sociale cohesie, waar burens elkaar goed kennen, onderlinge hulp niet vanzelf op gang komt.

De kracht van 'het kleine helpen'

Soms zijn de verwachtingen voor de steun van buurtbewoners ook hoog, te hoog. Burenhulp heeft immers grenzen. Het kan niet alle problemen van alle sociaal geïsoleerde ouderen oplossen. Structurele hulp, die op frequente basis gegeven moet worden, valt buiten de grenzen van wat buurtbewoners voor elkaar willen doen. Ook hulp bij

zwaardere taken of persoonlijke verzorging overstijgt de draagkracht van burenhulp. Veeleer gaat het om 'het kleine helpen': eens boodschappen doen, samen ergens naartoe gaan, een spelnamiddag organiseren in het buurthuisje, een oogje in het zeil houden, elkaar een luisterend oor bieden, kortom, er zijn voor elkaar. Dit kleine helpen is wel goud waard. Het laat mensen voelen dat ze erbij horen. Bovendien wordt op die manier ook het netwerk van potentiële steun groter: weten dat er iemand is op wie je terug kunt vallen, kan al even veel betekenen als de steun op zich, zeker voor ouderen in sociaal isolement.

Anderzijds is niet elke oudere in sociaal isolement gebaat bij versterkte buurtnetwerken. Soms is de problematiek zo ernstig dat hij de grenzen van informele hulp door buurtbewoners overstijgt.

Weten dat er iemand is op wie je terug kunt vallen, kan al even veel betekenen als de steun op zich, zeker voor ouderen in sociaal isolement.

Zes bouwstenen voor buurtnetwerken

Hoe kan een organisatie dit 'kleine helpen' nu bevorderen? Op basis van praktijkgericht onderzoek bij enkele lokale initiatieven is vastgesteld dat er zes bouwstenen bestaan die samen het fundament van succesvolle buurtnetwerken vormen.

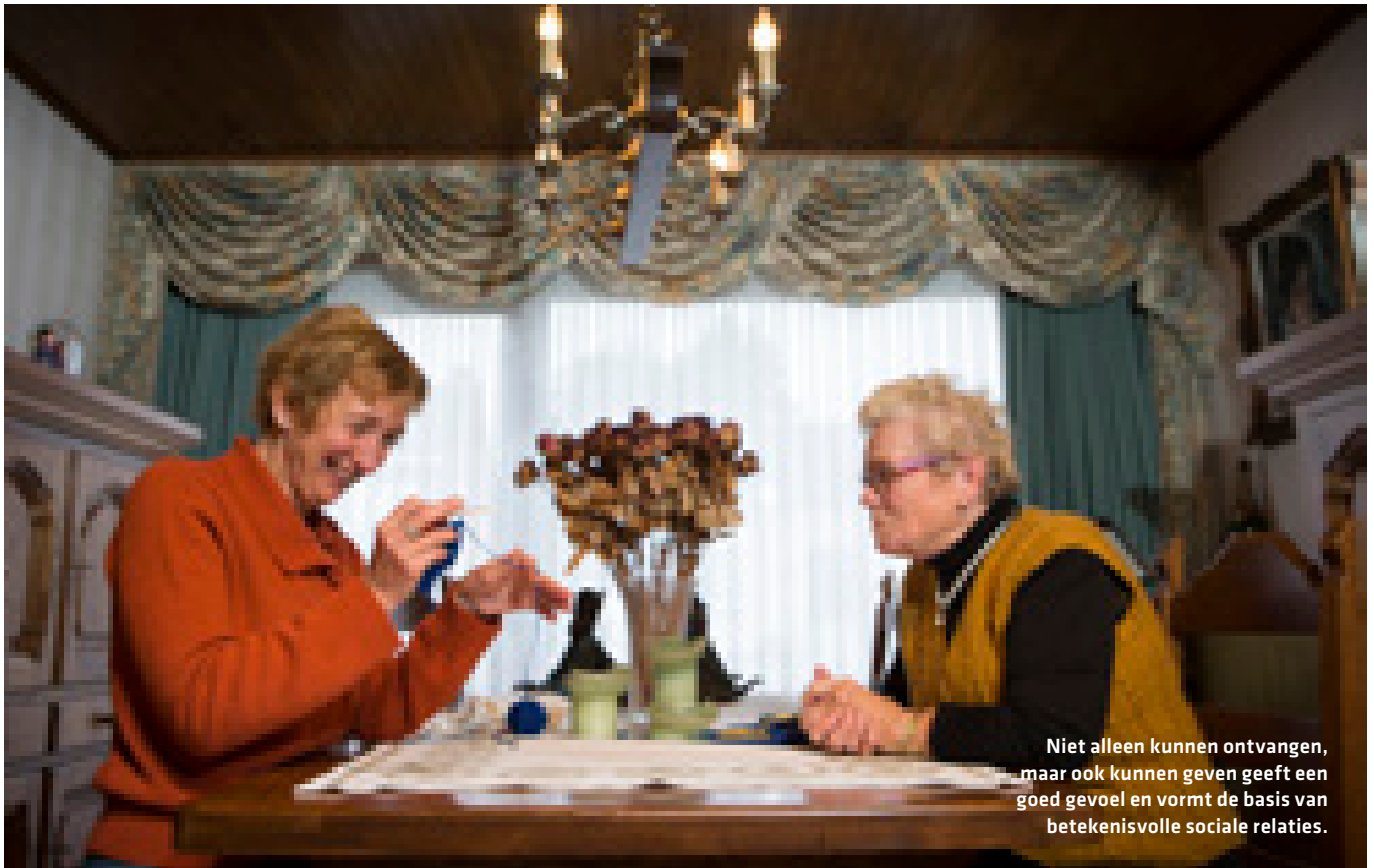
Een eerste belangrijke bouwsteen voor buurtnetwerken rond kwetsbare ouderen is inzetten op ontmoeting. Mensen helpen elkaar immers pas, wanneer ze elkaar wat beter kennen en er een zekere mate van onderling vertrouwen is.

Een tweede bouwsteen is een positieve insteek. We moeten die kwetsbare, sociaal geïsoleerde ouderen wel bereiken en bij het buurtleven betrekken. Mensen aanspreken op hun mogelijkheden en niet of niet alleen op hun moeilijkheden, kan de drempel tot deelname aanzienlijk verlagen.

Een inclusieve omgang met mensen waarin je je op zowel jong als oud richt, vormt de derde bouwsteen. Wie zich bijvoorbeeld exclusief richt op de doelgroep ouderen, dreigt immers het stereotiepe beeld van 'je bent oud en dus heb je iets nodig' te bevestigen.

De vierde bouwsteen is het principe van wederkerigheid. Daar draaien buurtnetwerken om: wederkerigheid, onderlinge wederzijdse steun. Niet alleen kunnen ontvangen, maar ook kunnen geven geeft een goed gevoel en vormt de basis van

betekenisvolle sociale relaties. Opgelet, die wederkerigheid betekent niet 'voor wat, hoort wat'. Wanneer iemand iets doet voor een ander, hoeft die andere niet 'even veel' terug te doen. Het gaat om respect en waardering, om attent zijn. Wanneer Jos Martine in de tuin komt helpen en Martine Jos achteraf een kopje koffie aanbiedt, dan is dat een vorm van wederkerigheid. Een dankjewel, een schouderklopje, een kopje koffie, het volstaat. Bouwsteen vijf hangt nauw samen met het principe van wederkerigheid. Wederzijdse steun bevorderen betekent immers dat je iedereen als gelijkwaardig be-



Niet alleen kunnen ontvangen, maar ook kunnen geven geeft een goed gevoel en vormt de basis van betekenisvolle sociale relaties.

schouwt. Of je nu zwaar zorgbehoevend bent of juist nog gezond en wel, iedereen heeft wel eens iets nodig en iedereen heeft iets te bieden. En misschien heeft Jos uit bovenstaand voorbeeld nog wel meer plezier van de fijne babbel achteraf bij het kopje koffie dan Martine aan hulp in haar tuin. Door geen onderscheid te maken tussen 'gevers' en 'ontvangers' vermijd je dat minder tastbare behoeften verwaarloosd blijven. Een laatste bouwsteen tot slot is 'vrijheid'. Wanneer mensen het gevoel hebben dat ze iets moeten doen, haken ze immers af.

Burenhulp loopt niet vanzelf, zeker niet voor kwetsbare ouderen. Ze botst op vraagverlegenheid, handelingsverlegenheid en acceptatieschroom.

Verbindende praktijkwerker

Sterke buurtnetwerken bouwen, zeker rond kwetsbare ouderen, vraagt om de ondersteuning van een professional. 'Verbindend werken' vormt de essentie van diens werk: verbinding leggen met (nieuwe) deelnemers, verbindingen bevorderen tussen deelnemers onderling (en bemiddelen indien nodig) en ver-

bindend werken tussen deelnemers en andere organisaties. Zo kan deelname aan initiatieven die inzetten op buurtnetwerken, voor sommigen het opstapje zijn naar vrijwilligerswerk of naar het verenigingsleven. Ook kan de praktijkwerker signalen oppikken en doorverwijzen naar bijvoorbeeld schoonmaakhulp of psychologische begeleiding. Buurtnetwerken opbouwen houdt ook in dat de praktijkwerker zich in de leefomgeving van de doelgroep moet begeven. De organisatie achter de praktijkwerker is tot slot een minstens even belangrijke schakel in buurtnetwerken. De praktijk-

werker kan nog zo gedreven zijn, wanneer de organisatie niet mee is, ontbreekt het noodzakelijke draagvlak om een duurzaam initiatief op te bouwen. Buurtnetwerken opbouwen rond kwetsbare, sociaal geïsoleerde ouderen vraagt immers tijd en ruimte. Tijd om vertrouwen op te bouwen en ruimte om te handelen. Werken met mensen betekent dat je moet

kunnen afwijken van standaardprocedures. Een organisatie die de nodige tijd en ruimte biedt en waarop de praktijkwerker terug kan vallen, is dan ook een belangrijke randvoorwaarde. Lokale overheden kunnen hierin een belangrijke rol spelen. 'Burenhulp' staat ook ingeschreven als een van de opdrachten van lokale dienstencentra. Maar ook andere diensten en functies op lokaal niveau kunnen gangmaker zijn bij het vlechten van buurtnetwerken en zo het verschil maken voor sociaal geïsoleerde ouderen.

Leen Heylen en Liesbet Lommelen zijn respectievelijk onderzoeksleider en onderzoeker bij Vonk3, Thomas More

➔ Meer weten

Dit artikel is gebaseerd op het denk- en doeboek *Het kleine helpen. Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen* van uitgeverij Politeia. In dit boek vindt u de nodige inzichten, methodieken en tips om aan de slag te gaan.

www.politeia.be