
De nood aan een krachtgerichte blik Participatie en inclusie van ouderen

Door: Jasper De Witte, Tine Van Regenmortel

Kernwoorden: Empowerment, Inclusie, Ouderen, Ouderenbeleid, Participatie

Onze maatschappij benut de krachten van ouderen veel te weinig, wat een participatief en inclusief ouderenbeleid sterk tegengaat. Wij schuiven empowerment naar voor als een cruciaal kader om het ouderenbeleid onder de loep te nemen, en zo de participatie, inclusie en het algemeen welzijn van ouderen te versterken.

Participatie en inclusie van ouderen

Participatie en inclusie zijn sinds jaar en dag terecht speerpunten van het Vlaamse ouderenbeleid. Desondanks participeren (vooral kwetsbare) ouderen op verschillende vlakken minder, en is een inclusief ouderenbeleid tot op heden nog niet gerealiseerd. Zo neemt cultuurparticipatie in Vlaanderen sterk af met een toenemende leeftijd, beoefenen 60-plussers vaker geen enkele sport en maken ze minder gebruik van internet en smartphones (Beke, 2022). Verder voelt zo'n 30% van de ouderen zich soms tot altijd eenzaam (Annemans & T'jaeckx, 2018), wat sterk toeneemt wanneer we focussen op kwetsbare groepen zoals mantelzorgers, ouderen met fysieke of psychische gezondheidsproblemen of bewoners van woonzorgcentra. Dit is problematisch omdat chronische eenzaamheid ertoe kan leiden dat ouderen zich sociaal isoleren. En omdat chronische eenzaamheid erg negatieve effecten heeft op de psychologische en fysieke gezondheid van ouderen: het hangt niet alleen sterk samen met depressie, maar leidt ook tot meer hart- en vaatziekten, een verhoogde kans op de ontwikkeling van dementie en een snellere dood. Kortom, een gebrekkige participatie en inclusie tast het welzijn en de gezondheid van ouderen aan en betekent een enorm verlies aan sociaal kapitaal. Bovendien hangt er een behoorlijk kostenplaatje aan, onder andere door hogere uitgaven voor gezondheidszorg.

De oorzaken van een gebrekkige participatie en inclusie van ouderen zijn legio en bevinden zich op micro-, meso- en macroniveau. Zo zorgen allerhande individueel-psychologische problemen – zoals een gebrek aan zelfvertrouwen, het niet aanvaarden van de eigen kwetsbaarheid en hulp en jeugdtrauma's (die vaak gepaard gaan met hechtingsproblemen) – ervoor dat men minder aansluiting vindt bij anderen. Op mesoniveau kan een beperkt aanbod of de beperkte toegankelijkheid of betaalbaarheid van voorzieningen de participatie van ouderen ernstig belemmeren. Op macroniveau leiden structurele uitsluitingsmechanismen zoals armoede, de negatieve beeldvorming van ouderen, ageism en allerhande gezondheids- en mobiliteitsproblemen tot gebrekkige participatie en inclusie van ouderen. Armoede resulteert bijvoorbeeld niet alleen in moeilijkheden om te participeren omwille van geldgebrek, maar de stress die ermee gepaard gaat, zorgt er ook vaak voor dat relaties onder druk komen te staan. Vermits de mechanismen van uitsluiting zich zowel op micro-, meso- als macroniveau bevinden, is het versterken van participatie en inclusie van ouderen een gedeelde verantwoordelijkheid van individuen, professionals, verenigingen, beleidsmakers en de hele maatschappij, en is er een brede waaier aan maatregelen nodig op micro-, meso- en macroniveau. In dit kader kan empowerment soelaas bieden als algemeen referentiekader voor de ontwikkeling en evaluatie van beleidsmaatregelen.

Empowerment als overkoepelend kader

Wij schuiven empowerment naar voor als algemeen referentiekader om vanuit een krachtgerichte blik naar participatie en inclusie van kwetsbare ouderen te kijken (De Witte & Van Regenmortel, 2019a). Het doel van empowerment is om voor ieder individu sociale inclusie te realiseren door een gevoel van controle te verwerven op de eigen situatie en omgeving. Een

belangrijk uitgangspunt hierbij is dat ieder individu sterktes en zwaktes heeft en afhankelijk is van zijn omgeving, waardoor het doel nooit kan zijn maximale autonomie te realiseren, hetgeen onmogelijk is. Empowerment wil eerder sociale inclusie en verbondenheid realiseren aangezien mensen net uit allerhande formele en informele relaties kracht en autonomie halen. Hieruit volgt dat kwetsbaarheid en afhankelijkheid hand in hand gaan met autonomie en controle. Zo kunnen ouderen door het erkennen van hun kwetsbaarheden en het aanvaarden van hulp juist meer controle en autonomie verwerven en betekenis geven aan hun leven (met andere woorden relationele autonomie). Dit is een cruciaal idee waar we als maatschappij te weinig oog voor hebben en op inspelen, zeker als het over kwetsbare groepen gaat. Ieder individu heeft krachten en kan iets betekenen voor zichzelf en zijn of haar omgeving. Het inspelen op de sterktes van ouderen leidt tot meer verbondenheid, en andersom resulteert verbondenheid met anderen ook in een psychologisch en sociaal versterkingsproces van de oudere.

‘Enabling niches’ die inspelen op de krachten van ouderen

Het is dan ook zaak om als maatschappij zogenaamde ‘enabling niches’ te creëren, een omgeving waarin (kwetsbare) ouderen kansen krijgen om hun krachten te benutten, zich veilig en sociaal gewaardeerd voelen, niet gestigmatiseerd worden en duurzame relaties met elkaar en anderen kunnen aangaan. Op basis van kwalitatief onderzoek met kwetsbare ouderen in Vlaanderen en Brussel (15 narratieve interviews, zie De Witte & Van Regenmortel, 2019b) detecteren wij een aantal factoren op individueel/psychologisch, relationele en structureel/maatschappelijk niveau, die de participatie en veerkracht van ouderen rechtstreeks en onrechtstreeks versterken.

Individueel/psychologisch

Op individueel/psychologisch niveau is het cruciaal om via een krachtgerichte blik, waarbij men focust op wat ouderen wél kunnen, de individuele veerkracht te versterken. Door ouderen te waarderen en met respect te benaderen, neemt de trots op wie ze zijn toe, waardoor ze tevens een positievere kijk op het leven krijgen. Dit laatste is een belangrijke bron van veerkracht omdat het ouderen de moed geeft om allerhande uitdagingen tegemoet te treden, zoals gezondheidsproblemen, sterfte van de partner en pensionering.

Het belang van eigenwaarde voor participatie

“Op dat moment vroegen ze [medewerkers van de armoedeorganisatie] om terug te komen. Gedurende die vijf jaren [waarin hij in armoede leefde] had niemand me dat gevraagd. Ik was zo moeilijk benaderbaar dat niemand op mij aan het wachten was. Dus dat was leuk, en dan ben ik teruggegaan. Dat is iets, dat ze je van tijd tot tijd iets vragen, en dat mensen in rekening nemen wat je zegt. Dat is heel verschillend van de situatie waarbij je altijd over die schulden moet spreken en wanneer ze zeggen dat het je eigen schuld is.[...] Het was vooral de eigenwaarde dat me een boost heeft gegeven. Dat is meer voor een mens dan je je kan inbeelden.” (man, 73 jaar).

Deze sociaal geïsoleerde, oudere man leefde gedurende verscheidene jaren in extreme armoede, was invalide en kon niet meer werken. Hij geeft aan dat hij dankzij zijn participatie in een armoedeorganisatie zijn trots had teruggekregen, wat hem de moed gaf om zijn problemen aan te pakken (De Witte & Van Regenmortel, 2019b).

Een andere belangrijke bron van psychologische veerkracht is het aanvaarden van de eigen kwetsbaarheden. Dit is een moeilijk proces waar dikwijls heel wat tijd overheen gaat, en waarbij het zinvol is om te sensibiliseren en het taboe en gevoelens van schaamte te doorbreken. Dit kan ertoe leiden dat ouderen (persoonlijke en materiële) hulp sneller aanvaarden, waardoor hun participatie en inclusie toenemen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het accepteren van toenemende afhankelijkheid en allerhande gezondheids- of mobiliteitsproblemen, waardoor men gemakkelijker hulp (zoals een rollator) aanvaardt, wat op zijn beurt de participatie stimuleert. Dit is voor heel wat ouderen echter geen sinecure, waardoor ze zich soms zelfs sociaal isoleren. Een chronisch eenzame oudere met ernstige hechtingsproblemen: *“Ik heb nog een beetje eer over [met betrekking tot het gebruik van een rolstoel]”*. Hierbij is een evenwichtige blik op ouderen cruciaal, waarbij men als maatschappij erkent dat mensen zowel sterktes als zwaktes hebben, maar waar iedereen even waardevol is.

Verder geven nogal wat ouderen aan dat het voor hen belangrijk is om grote en/of kleine doelen voorop te stellen (zoals dagelijks een wandeling maken) en om bepaalde vaardigheden te oefenen (zoals fysieke oefeningen, computervaardigheden)

omdat ze hierdoor energie en een algemeen gevoel van controle op hun leven krijgen. Het lijkt dan ook belangrijk om dit te stimuleren, onder meer door de zogenaamde 'aangeleerde hulpeloosheid' tegen te gaan. Al te vaak worden dingen immers voor ouderen gedaan in plaats van met of door hen. Medewerkers van woonzorgcentra kunnen hierbij helpen door alles wat bewoners zelf nog kunnen in het huishouden en bij de persoonlijke verzorging ook door henzelf te laten doen.

Relationeel

Op relationeel niveau is het evenzeer van tel om met een krachtgerichte blik naar ouderen te kijken. Zo is het niet alleen cruciaal om het sociaal netwerk van ouderen te versterken door positieve relaties met een partner, vrienden, familie en professionele hulpverleners, maar ook bijvoorbeeld om vrijwilligerswerk te stimuleren. Uit onderzoek blijkt dat vrijwilligerswerk het welzijn van ouderen positief beïnvloedt omdat het praktische, sociale en emotionele steun met zich meebrengt (De Witte & Van Regenmortel, 2019b). Bovendien kan vrijwilligerswerk ouderen afleiden van mogelijke zorgen, hen een goed gevoel geven en hun eigenwaarde en zelfvertrouwen versterken, wat we benoemen als 'de kracht van het geven'. Hierbij is het wel soms nodig om kwetsbare ouderen bij te staan, omdat ze niet altijd initieel kansen zien om iets voor iemand anders te betekenen, terwijl ze wel graag zouden helpen. Zo gaf een oudere man, die zich erg eenzaam voelde en in goede fysieke gezondheid verkeerde, aan niet te weten hoe iets te betekenen voor iemand anders: *"Ik zou niet weten hoe ik iemand kan helpen. Er zijn geen mogelijkheden voor mij"*.

Positieve beeldvorming en structureel/maatschappelijke barrières

Ook op maatschappelijk niveau kan men meer inzetten op de krachten van ouderen. Hiervoor is het belangrijk om het dominante beeld van ouderen tegen te gaan, dat al te vaak gekenmerkt wordt door afhankelijkheid, verlies en kwetsbaarheid. Dit negatieve beeld is problematisch omdat het beïnvloedt hoe we als maatschappij over ouderen denken en hoe we met ouderen omgaan. Wanneer we ouderen als passieve leden van de maatschappij beschouwen die niet bijdragen, sluiten we hen bewust en onbewust uit van participatie. Zo hoeft het niet te verbazen dat psychologische hulpverlening enkele jaren geleden niet werd terugbetaald voor ouderen in Vlaanderen, alsof men boven een bepaalde leeftijd geen psychologische noden meer heeft. Deze negatieve beeldvorming sijpelt bijvoorbeeld ook door tot in de professionele hulpverlening die allesbehalve waardenvrij is, waarbij medewerkers vanuit die beeldvorming ouderen al eens durven betuttelen en kinderlijk behandelen (Geerts & Brys, 2022).

Een positieve beeldvorming en een oprecht geloof in de krachten van ouderen zou er bovendien toe kunnen leiden dat we het nut en de meerwaarde meer inzien om structurele barrières tot participatie weg te werken. Hier knelt het schoentje al te vaak wanneer we inzoomen op ouderen en het ouderenbeleid. Zo zijn er tot op heden allerhande structurele barrières (zoals armoede, mobiliteits- en huisvestingsproblemen) die we zouden kunnen aanpakken door de inkomens bijvoorbeeld op te trekken tot de armoedegrens, voetpaden aan te passen aan rolstoelgebruikers, het openbaar vervoer verder uit te bouwen, individueel vervoer betaalbaar en toegankelijk te maken (voor ouderen die geen beroep kunnen doen op het openbaar vervoer), betaalbare psychologische hulp aan te bieden en in betaalbare en kwalitatieve woningen te voorzien. Door barrières weg te nemen zouden ouderen hun krachten gemakkelijker kunnen gebruiken en kunnen participeren aan de samenleving.

Empowerment: een cruciaal kader om het ouderenbeleid onder de loep te nemen

Het empowerment-paradigma is door haar tweezijdige focus op "krachten en verbondenheid" een ideaal kader om het ouderenbeleid onder de loep te nemen, en zo de participatie, inclusie en algemeen welzijn van (kwetsbare) ouderen te versterken. Hierbij is het cruciaal voor ogen te houden dat ieder persoon zowel kwetsbaar én krachtig is, en in relatie tot anderen en zijn omgeving staat. Empowerment beschouwt de vergrijzing dan ook niet als een probleem, maar ziet het als een uitdaging met heel wat opportuniteiten. Via een krachtgerichte focus poogt empowerment een inclusieve, warme en leeftijdsvriendelijke maatschappij te realiseren, waar ouderen op een volwaardige manier aan kunnen deelnemen. Het is dan ook zaak voor beleidsmakers, organisaties, professionals en burgers om vanuit dit kader hun specifieke omgeving te analyseren en 'enabling niches' te creëren die ouderen aanzetten hun krachten meer te benutten.

Door

Jasper De Witte

Jasper De Witte is doctor in sociologie en verbonden aan HIVA KU Leuven als expert binnen de onderzoeksgroep Sociaal en Economisch Beleid en Maatschappelijk Integratie.

Email: jasper.dewitte@kuleuven.be.

Tine Van Regenmortel

Tine Van Regenmortel doctor in psychologie en professor in de Master Sociaal Werk en Sociaal Beleid aan de Faculteit Sociale Wetenschappen van de KU Leuven, en verbonden aan de Academische Werkplaats Sociaal Werk van de Tilburg University/Tranzo.

Email: martine.vanregenmortel@kuleuven.be.

Literatuurlijst

1. Beke, W. (2022). *Vlaams Ouderenbeleidsplan 2020-2025*.
2. Annemans, L. & T'jaeckx, J. (2018). *Persdossier. Resultaten Nationaal Geluksonderzoek 2018 over sociale relaties*. Gent: NN.
3. De Witte, J. & Van Regenmortel, T. (2019a). Silver Empowerment. Loneliness and social isolation among elderly. An empowerment perspective. Leuven: HIVA KU Leuven.
4. De Witte, J. & Van Regenmortel, T. (2019b). Silver Empowerment. Resilience of vulnerable elderly. A narrative research approach. Leuven: HIVA KU Leuven.
5. Geerts, C. & Brys, C. (5 januari 2022). *Zorgverleners kijken alsmäär negatiever naar ouderen: 'Ageism is sluipend gif*. Sociaal.net. Geraadpleegd via <https://sociaal.net/achtergrond/ageism-zorgverleners-kijken-steeds-negatiever-naar-ouderen/>