



De eettafel in Oirsbeek.  
© Luc Lodder

## ACHTERGROND OUDERENZORG

# ‘Seniorvriendelijk is geen wedstrijd’

Beekdaelen moet een ‘seniorvriendelijke gemeente’ worden, in navolging van een reeks andere Limburgse gemeenten. Maar wat heb je als oudere aan zo’n fraai predicaat?

**DOOR GEERTJAN CLAESSENS**  
BEEKDAELEN/SITTARD

Je bent oud en je wilt nog wat. Liefst zo lang mogelijk zelfstandig, gezond en veilig blijven. Gemeenten doen er van alles aan om ouderen daarbij te helpen: huiskamervoorzieningen, telefooncontactgroepen, ouderenadviseurs, ondersteuning van mantelzorgers en creatieve manieren om dementie en depressie onder de aandacht te brengen.

Dat is nog maar een greep uit de activiteiten waarmee gemeenten senioren en naasten die hen helpen kunnen ondersteunen en het predicaat *senior friendly community* verdienen. Dat is hard nodig, want bij ouderen komt vaker depressie, dementie, eenzaamheid en overbelasting van mantelzorgers voor.

## Weigering

---

Bij depressie is er echt meer aan de hand. Mensen die ermee kampen, schamen zich vaker. Door de klachten en reacties uit hun omgeving durven ze geen hulp te vragen of kunnen ze dat niet.

MARJA VEENSTRA

---

Ook de gemeente Beekdaelen is nu in de race voor de fraaie titel, in navolging van 31 gemeenten in Limburg en de Euregio die aan het project van stichting euPrevent uit Heerlen meedoen. Maar wat koop je daar als hulpzoekende senior voor? Hoe vind je de weg naar de goedbedoelde voorzieningen?

Dat is nogal een uitdaging, blijkt uit de rapportage die de stichting maakte voor de start van het project in Beekdaelen. De organisatie zette een mysteryguest in om te zien hoe scheutig de gemeente is met informatie over voorzieningen. Die moest behoorlijk doorvragen om zaken aan de weet te komen. En stuitte aanvankelijk op een weigering: een gesprek was alleen mogelijk als de hulpvrager meekwam.

## Spion

Uiteindelijk kreeg de 'spion' wel de nodige informatie, maar dat kostte onnodig veel moeite. „Veel mensen haken wellicht al af als ze geen duidelijk antwoord krijgen. Ze vragen vaak niet door”, zegt projectcoördinator Marja Veenstra. Ook bij websites van gemeenten is vaak een zoektocht nodig om hulp te vinden, die nogal eens wisselende antwoorden oplevert.

Daarbij komt dat vraag en aanbod niet altijd op elkaar aansluiten. „Het moet altijd duidelijk zijn waar je terechtkunt. Dat is lastig, met name bij mantelzorgers en mensen die kampen met depressie of dementie. Mantelzorgers zijn vaak onzichtbaar, ze noemen zich niet zo. Het zijn vaak partners of naaste familieleden die voor iemand zorgen.”

Voorzieningen die hulpbehoevende ouderen tijdelijk kunnen opvangen en zo mantelzorgers even op adem laten komen, zitten vaak vol. Bovendien is het loket Veilig Thuis voor opvang van verwarde personen alleen overdag geopend.

## **Taboe**

Ook op het aantal mensen dat kampt met ouderdomsdepressie hebben gemeenten weinig zicht. Dat komt mede door het taboe dat daarop rust, denkt Veenstra. „Bij depressie denken mensen nog vaak: kom op, stel je niet aan. Iedereen is wel eens somber of neerslachtig, maar bij depressie is er echt meer aan de hand. Mensen die ermee kampen schamen zich vaker. Door de klachten en reacties uit hun omgeving durven ze geen hulp te vragen of kunnen ze dat niet.”

Vandaar dat het nodig is dat meer mensen weten wat een depressie is en waar ze terechtkunnen voor hulp. Nog beter is voorkomen dat klachten ontstaan. Maar hoe? „Het helpt vaak al te weten dat je niet alleen bent.” Door actief te blijven en contact met anderen te hebben, kun je voorkomen dat je in een gat valt, betoogt Veenstra.

## **Aandacht**

Daarmee komt het gesprek op de zaken die wel goed gaan. Er gebeurt al veel in de deelnemende gemeenten. Beekdaelen zet al in op ontmoetingsplekken in ieder dorp. Er rijdt een wensbus en een belbus die ouderen desgewenst naar hun bestemming kan brengen. En er zijn burgerinitiatieven zoals huiskamerprojecten, eettafels en wandelgroepen. Ook is er meer aandacht voor levensloopbestendig bouwen.

## **Nieuw**

In het kader van het project van euPrevent zet Beekdaelen in op drie nieuwe activiteiten die dit jaar uit de startblokken gaan: de Telefoonster (vrijwilligers bellen geregeld met eenzame ouderen om hen uit hun isolement te halen en te horen wat ze nodig hebben), Welzijn op Voorschrift (de huisarts of hulpverlener verwijst mensen met vage psychosociale klachten naar een activiteit die hen mogelijk kan helpen) en Partner in Balans (een online cursus en coach voor mantelzorgers van mensen met dementie).

Daarmee moet de gemeente (nog) vriendelijker worden voor ouderen en mensen die voor hen zorgen. Projectcoördinator Veenstra: „Seniorvriendelijk is nadrukkelijk geen keurmerk. Het is geen wedstrijd. De bedoeling is dat gemeenten van elkaar leren, zodat iedereen er beter van wordt.”

# Ouderen langer gezond laten leven

Het project Senior Friendly Communities moet de gezondheid, participatie en veiligheid van ouderen verbeteren.

Het initiatief van de Heerlense stichting euPrevent richt zich met name op mantelzorgers en senioren die kampen met eenzaamheid of ouderdomsdepressie.

Die klachten komen bij ouderen vaker voor. Volgens cijfers van het CBS heeft in Beekdaelen 5,7 procent van de 65-plussers last van ernstige depressieve klachten, boven de 75 stijgt dat aandeel naar 7 procent. In Beekdaelen gaat het om ruim vijfhonderd mensen. Van de mantelzorgers is naar schatting tien procent overbelast. Het gaat om een kleine duizend mensen.

Aan het project doen al 31 gemeenten in Limburg en de Euregio mee. Beekdaelen sluit zich als nieuw gevormde fusiegemeente aan. Projectcoördinator voor Nederlands-Limburg is Marja Veenstra. Zij is verbonden aan Burgerkracht Limburg en de Universiteit Maastricht, twee van de projectpartners. Ook de GGD Zuid-Limburg is erbij betrokken. De totale kosten bedragen rond de negen ton en worden betaald door de EU.

De bedoeling is niet om nieuwe initiatieven te starten. De organisatie wil vooral dat deelnemende gemeenten van elkaar leren en initiatieven uitwisselen die helpen ouderen langer zelfstandig en gezond te laten leven in hun eigen omgeving.

Meer informatie:

[www.euprevent.eu/nl/sfc](http://www.euprevent.eu/nl/sfc) (<https://www.euprevent.eu/nl/sfc/>)