

# LEVENSWIJSHEDEN

Digitalisering  
Hulp durven vragen



## **S-Plus vzw**

Sint-Jansstraat 32  
1000 Brussel

---

T. 02 515 02 06  
E. [info@s-plusvzw.be](mailto:info@s-plusvzw.be)  
W. [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be)

---

Ondernemingsnummer 0409 572 206  
RPR Brussel

---

Verantwoordelijke uitgever:  
Corry Maes, S-Plus vzw, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

---

Redactie: Gertie Brouwers , Charlotte Brys, Christel Geerts,  
Hanne Jacobs, Sarah Van Humbeeck

# IN DIALOOG OVER HET (G)OUDER WORDEN

**In het voorjaar van 2021 stuurden we samen met Prof. Dr. Christel Geerts en ouderenpsychologe Charlotte Brys een bevraging uit. In de bevraging polsten we naar jullie geestelijke gezondheid. Een thema dat dankzij corona actueler is dan ooit. Maar ook wilden we weten welke jullie ervaringen zijn. Hoe zijn jullie omgegaan met moeilijkere situaties? Welke voorwerpen of uitspraken zijn jullie dierbaar? Welke ervaringen willen jullie delen met leeftijdsgenoten?**

De bevraging werd een groot succes. Maar liefst 1255 mensen tussen 41 en 93 jaar vulden hem in. Alle resultaten werden verwerkt in een lijvig rapport, dat je kan nalezen op [www.s-plusvzw.be](http://www.s-plusvzw.be). Een aantal thema's trokken onze speciale aandacht. Dit zijn enerzijds thema's waarover de bevroegden zelf aangaven meer te willen weten. Anderzijds zijn er een aantal thema's die misschien niet bij naam werden genoemd, maar waar we uit de antwoorden konden afleiden dat ze belangrijk zijn voor een groot deel van jullie. Deze 6 thema's zijn: digitalisering, hulp durven vragen, bewegen, piekeren, cognitief functioneren en rouw en verlies. In 2022 gaan we aan de slag met 'digitalisering' en 'hulp durven vragen'.

Een wereld zonder internet valt haast niet meer voor te stellen. Zowat alles kan digitaal vandaag. Corona heeft die evolutie alleen maar versneld. Voor veel mensen gaat dit té snel, de digitale kloof wordt almaar groter. Hoe kunnen we deze mensen ondersteunen? Welke zijn de struikelblokken?

Hulp vragen blijkt niet zo eenvoudig. Net geen 50 % van de bevroegden vraagt nooit om hulp of praat nooit met professionele hulpverleners. Nochtans vinden de meeste mensen het geen probleem om iemand te helpen. Waarom is de drempel om hulp te vragen dan zo hoog?

Deze 2 thema's pakken we aan in een reeks interactieve sessies in 2022. Tijdens de sessies willen we praten, verbinden en elkaar inspireren.

Zo hopen we tot nieuwe inzichten te komen. Het wordt ongetwijfeld een boeiend parcours.





# DIGITALISERING



Digitalisering staat op plaats 1 inzake het onderwerp waarrond jullie meer informatie wensen te ontvangen. Niet geheel onverwacht, omdat de digitale media een grote opmars kennen in onze samenleving en dit aan een ongeziene snelheid. Burgers worden steeds vaker geïnformeerd via digitale weg. Ook sociale contacten verlopen vaak online. Een wereld zonder internet valt haast niet meer voor te stellen. Denk bijvoorbeeld aan het betalen van rekeningen, het aankopen van een treinticket, het indienen en nakijken van je belastingen en het uitwisselen van foto's met jouw familie en vrienden.

## DIGITALE SAMENLEVING

Jammer genoeg bestaat er een digitale kloof in de samenleving. Er zijn mensen die helemaal geen toegang hebben tot digitale media, er niet mee willen werken of er niet mee kunnen werken tot personen die er zeer vaardig in zijn. Deze kloof bestaat tussen jongeren en ouderen, maar ook tussen ouderen onderling. Voor 1 op 5 Vlamingen blijft het ontbreken van een set digitale basisvaardigheden (online betalen, online de juiste informatie vinden, videobellen ...) nog steeds een probleem. Daarenboven beschikt maar liefst 60 % van de 55-plussers niet over voldoende vaardigheden om digitaal actief te zijn (Statistiek Vlaanderen, 2019).

Het feit dat sommige groepen in onze samenleving niet of minder mee zijn op de digitale snelweg, baart ons zorgen. Het legt een hypotheek op de mogelijkheid om als volwaardig lid aan de samenleving deel te nemen, aangezien de digitale netwerken steeds belangrijker worden en ook

heel veel van de basisdienstverlening digitaliseert. Mee zijn op de digitale snelweg is een aanrader voor iedereen. In het boek 'The Silver Ones' lezen we: "Hoe beter respondenten vertrouwd waren met de digitale media, hoe later ze zich senior voelden. Via de digitale media blijft men in het leven staan. Lemaitre spreekt zelfs van het internet als jeugdelixir." (Lemaitre, 2018)

## **CIJFERMATERIAAL VAN DE DIGITALE EN ONLINE WERELD**

We zijn er de voorbije jaren stilaan van uit gegaan dat iedereen digitaal in verbinding was en dat de smartphone de laatste stukjes digitale kloof aan het dichten was. Echter is digitaal kunnen connecteren onvoldoende om ook digitaal te kunnen functioneren. Hiernaast geven we enkele cijfers weer die we terugvinden in de Digi-meter (2020).

## **DIGITALE DREMPELS VOOR OUDERE VOLWASSENEN**

Het niet online en/of digitaal zijn kent verschillende oorzaken (Vlaamse ouderenraad, 2020). Niet iedereen heeft toegang tot internet of digitale toestellen. Een belangrijke oorzaak hiervan is de (te) hoge kostprijs voor sommigen voor de aanschaf van een abonnement en toestel(len). Ook beschikt niet iedereen over voldoende digitale kennis en vaardigheden om aan de slag te gaan. Verder is er bij sommigen een zeker wantrouwen aanwezig in het gebruik van digitale toepassingen. Een gevoel van onveiligheid kan aanwezig zijn net als

**50 % van de 65-plussers heeft thuis een vaste computer, 67 % een laptop, 82 % een smartphone en 59 % een tablet**

**72 % van de 65-plussers heeft thuis een internetverbinding**

**10 % van de 65-plussers heeft thuis geen computer en 10 % heeft thuis noch computer, noch internetverbinding**

**De voornaamste groeier van de voorbije jaren is de smartphone, maar liefst 93 % heeft zo een toestel. Enkel in de categorie 55+ zit er nog wat groeimarge**

**De cijfers bij 65-plussers inzake het bezit van digitale toestellen evolueren positief**

**84 % van alle Vlamingen gebruikt dagelijks minstens 1 chatdienst of sociale mediaplatform, bij 65-plussers is dit 67 %**

**4 op 10 Vlamingen (maar ook 35 % van de 65-plussers) geeft aan dat sociale media het afgelopen jaar een gevoel van verbondenheid gaf**

**28 % van de 65-plussers zegt geen dag zonder sociale media te kunnen. Dit is slechts 26 % in de algemene bevolking**

**48 % van de 65-plussers geeft aan dat dankzij de digitale technologieën de lockdown aangenamer was**



angst voor informaticacriminaliteit. De motivatie om digitaal deel te nemen aan de samenleving vormt ook een drempel. Niet iedereen ziet er het nut van in. Tenslotte speelt de gebruikersvriendelijkheid van de digitale toepassingen en gebrekkige technische ondersteuning een rol.

## ANTWOORDEN OP DREMPELS

Gelukkig bestaan er heel wat antwoorden op de aanwezige drempels. We bespreken deze hier. Een computer kopen om op het internet te gaan is niet noodzakelijk. Je kan naar plaatsen in de buurt gaan waar je op internet

kan surfen, denk aan de bibliotheek, een lokaal dienstencentrum of in sommige woonzorgcentra. Verder is de aankoop van een tablet of smartphone ook al een mogelijkheid om op internet te geraken. Om internet in huis te halen, volstaat verder vaak een kleine uitbreiding van je huidig tv- of telefoonabonnement. Daarnaast kan je op sommige openbare plaatsen gebruik maken van gratis draadloos internet (wifi). Je internet- en computervaardigheden ontwikkelen of verder bijschaven kan via verschillende opleidingen op maat. In Vlaanderen vindt ieder jaar een digitale week plaats met verschillende leerrijke activiteiten. Intensere opleidingen kunnen gevolgd worden via het Centrum voor Basiseducatie of in een Centrum voor Volwassenonderwijs. Neem zeker ook een kijkje in jouw buurt inzake het aanbod van cursussen. Leeftijd is geen criterium om al dan niet iets te leren, ook in dit geval geldt dit. Ervaar je een drempel vanwege lichamelijke en/of cognitieve uitdagingen, ga dan zeker op zoek naar hulpmiddelen en toepassingen die er bestaan om jou te ondersteunen om digitaal te kunnen deelnemen aan de maatschappij.

Helaas zijn er online ook mensen met foutieve bedoelingen actief. Dat is in de 'offline' wereld niet anders. Je hier bewust van zijn en steeds op je hoede zijn is cruciaal. Een aantal belangrijke tips kunnen hierrond geformuleerd worden: kijk goed naar het afzendadres en het webadres waarnaar je mogelijk wordt doorgestuurd. Vraag jezelf ook af of je wel een bericht of nieuws verwacht van deze persoon of dienst. Laat een belletje bij jezelf afgaan indien er heel snel gehandeld moet worden. Weet verder dat je bank nooit vraagt om persoonlijk

gegevens of bankgegevens via sms, mail of telefoon. Wees ook attent op taal- en tikfouten. Ben je ergens niet zeker van? Ga er dan niet op in en vraag iemand uit je omgeving om raad. Neem bij vragen ook best zelf contact op met de bevoegde dienst of persoon die jou contacteert. Op die manier ben je zeker dat je met de betrokken dienst of persoon echt in contact bent. Zoals aangegeven zal onze samenleving alleen maar verder digitaal groeien. Om volwaardig te kunnen blijven deelnemen, zullen digitale contacten meer en meer belangrijk worden. Weet dat de digitale wereld ook heel wat leuke zaken voor jou in petto heeft. Het is dus ook een aangename bron van ontspanning, denk bijvoorbeeld aan gratis jouw lievelingsmuziek beluisteren via YouTube of afleveringen van jouw favoriete serie bekijken.

**Een laatste tip:** blijf met jouw vragen rond de digitale samenleving niet alleen zitten. Vraag raad aan mensen in jouw omgeving, bijvoorbeeld S-Pluscontacten. Van elkaar kunnen jullie ongetwijfeld nog heel veel leren.

---

## BRONNEN

**Imec (2020).** Digimeter 2020. Digitale trends in Vlaanderen. Geraadpleegd via DIGIMETER2020.pdf (imec.be)

**Lemaitre, F. (2018)** Do's & don'ts voor 50+ marketing. The Silver Ones. Pelcmans Pro.

**Statistiek Vlaanderen (2019).** Digitale vaardigheden bij burgers. Geraadpleegd via Digitale vaardigheden bij burgers - Statistiek Vlaanderen

**Vlaamse Ouderenraad (2020).** Advies 2020/5. Over de digitale inclusie van ouderen. Geraadpleegd via Advies 2020-5 over de digitale inclusie van ouderen-DEF.pdf (vlaamse-ouderenraad.be)



“

**Je internet- en computervaardigheden ontwikkelen of verder bijschaven kan via verschillende opleidingen op maat.**



# INTERVIEW MET HILDE, AMBASSADRICE VAN DIGITALISERING

We spreken af via Zoom, en na enkele problemen horen en zien we elkaar prima. Een mooi voorbeeld dat digitaal gaan nog altijd niet zo simpel is. Op mijn scherm zie ik Hilde, een vrouw die vol enthousiasme vertelt over haar ervaringen met de digitale wereld en waarom ze ambassadrice wilt zijn van dit thema.

## WAAROM HEB JE JE PRECIES INGESCHREVEN VOOR HET THEMA DIGITALISERING?

**Hilde:** “Omdat ik het een heel tof en interessant thema vind. Ik heb de laatste 20 jaar van mijn beroeps carrière bij de VUB gewerkt op een onderzoeksinstelling. Hier moesten we op vlak van informatica en digitalisering aan de top staan. We hadden altijd de nieuwste computers en programma’s en moesten blijven bijleren om die programma’s te kennen en ik vond dat zalig. Dat heeft mij zeker geholpen om mee te zijn met de digitalisering van de samenleving. Eén van mijn kinderen is trouwens een IT’er en het leuke is dat wij met elkaar kunnen babbelen over deze zaken en dat we van elkaar kunnen leren. Mijn motto is dan ook dat je altijd kan blijven bijleren. Ik ben dus veel bezig met de digitale wereld en wil daar graag andere mensen bij helpen.”

## NU WE TOCH OVER BIJLE- REN BEZIG ZIJN; WAT VIND JE VAN DE VRAAG ‘BEN JE OOIT TE OUD OM DIGITAAL TE GAAN?’

**Hilde:** “Nee, dat vind ik niet, totaal niet! Mijn schoonvader vroeg me op

een gegeven moment: “Ik zou toch graag met een computer leren werken, zou ik dat nog kunnen?” Waarop ik zei: “Ja tuurlijk, waarom zou je dat niet kunnen, als je dat echt wil dan kan je dat.” Er moet natuurlijk wel een zekere interesse zijn om het te willen leren en ze moeten er de noodzaak van inzien.”

## WAT VIND JIJ VAN DE GROTE VERSCHUIVING NAAR HET DIGITALE LEVEN?

**Hilde:** “Het is niet meer tegen te houden die digitale vooruitgang, je kan op momenten niet meer zonder. En dat vind ik niet gezond. Het idee dat je bijna nooit meer op een niet-digitale manier iets kunt doen. Mensen die niet mee zijn komen zo voor een muur te staan, en dat vind ik geen goede evolutie. Neem nu bijvoorbeeld het Covid Safe Ticket. Het is nog mogelijk om het af te printen indien je niet over een smartphone beschikt, maar dan moet je een laptop en een printer hebben of je moet iemand kennen die dat voor je kan doen. Ik vind het een prachtige vooruitgang maar ik vind het toch gevaarlijk ook. Ik denk dat daardoor die digitale kloof alsmaar groter wordt.”

## KRIJGEN OUDEREN GENOEG KANSEN OM BIJ TE LEREN OVER DE DIGITALE SAMENLEVING?

**Hilde:** “Nee, dat denk ik niet. Ik denk dat je mensen beter individueel benadert en samen bekijkt wat voor die persoon een aanwinst zou zijn om te kunnen. Bijvoorbeeld als iemand regelmatig met de ziekenfonds te ma-

ken krijgt, dat je hen dan leert om de zaken van de ziekenfonds online in orde te maken. Zo maken ze kennis met de digitale wereld via middelen die ze effectief gebruiken.”

## WAT DOE JIJ ALLEMAAL ONLINE? HEB JE EEN SMARTPHONE, SHOP JIJ ONLINE, BANKIER JIJ ONLINE?

**Hilde:** “Ik denk dat ik bijna alles online doe, ik heb niet veel papierwerk meer. Ik doe mijn bankzaken en belastingen online net zoals mijn verzekeringen en ziekenfonds. Shoppen doe ik ook online. We zijn laatst nog eens naar de film gegaan en die tickets heb ik ook online gekocht.”


## TEN SLOTTE, ZIJN ER NOG TIPS DIE JE WILT MEEGEVEN?

**Hilde:** “Voor de mensen die cursussen geven zou ik voorstellen om dit in kleine groep te doen en op een praktische manier zoals bijvoorbeeld de Swipecafés. En voor de personen die willen leren zou ik zeggen durf proberen en niet bang zijn om iets verkeerd te doen.”



# HULP (DURVEN) VRAGEN





**Uit de bevraging van de S-Plusleden blijkt dat 49,9 % van de deelnemers zelden tot nooit hulp vraagt aan anderen indien nodig. 48,7 % praat zelden tot nooit met professionele zorgverleners en 40,3 % zelden tot nooit met mensen uit de omgeving, indien men zich niet goed voelt. Dit zijn toch wel opvallende cijfers. Om die reden werd het thema ‘hulp (durven) vragen’ geselecteerd om er met jullie verder op in te gaan.**

De meeste mensen vinden het geen probleem om anderen eens te helpen (collega's, buren, vrienden ...). Maar zelf hulp vragen vinden we doorgaans een pak moeilijker. We hebben er niet zelden een slecht of vervelend gevoel bij. En zeker diegenen die zelf altijd paraat staan om anderen te helpen.

### **HULP VRAGEN IS NIET EVIDENT**

Waarom durven we nu eigenlijk zo moeilijk om hulp vragen? Wat zegt het over onszelf? Zijn we bang om de controle te verliezen of om als niet sterk gezien te worden? Heb je er al bij stil gestaan dat anderen het misschien wel tof vinden om (ook eens) iets voor jou te kunnen doen?



Mensen moeten om te beginnen hun vraag durven stellen. Soms wilt men geholpen worden maar vraagt men niets en is men nadien ontgoocheld dat er geen hulp was.

Het antwoord op deze vragen is uiteraard niet eenvoudig. Een complex samenspel van ervaringen en gevoelens maakt het moeilijk om hulp te vragen. We overlopen hierbij verschillende redenen, onderverdeeld in verschillende vaststellingen. Sommige zaken spelen enkel bij informele contacten (buren, vrienden, familie ...), anderen dan ook weer in relatie tot professionele zorgverleners.

### **WE HECHTEN VEEL BELANG AAN ONZE AUTONOMIE.**

- Ik heb het altijd al gekund, dus nu ook
- Ik wil het zelf doen en er van leren
- Ik wil alles zelf doen omdat het dan sneller en beter gaat
- Ik heb het idee dat ik er zelf wel uitkom
- Ik ben zo niet opgevoed, ik heb geleerd om steeds zelfstandig te handelen
- Ik wil zelf de controle houden over de situatie

### **WE VINDEN HET MOEILIK OM ONS KWETSBAAR OP TE STELLEN.**

- Ik zie het als een zwakte of falen.
- Ik wil niet afhankelijk zijn van anderen.
- Ik voel me schuldig en/of ongemakkelijk dat ik hulp moet vragen.

### **WE WILLEN DE RELATIE DIE WE HEBBEN MET ANDEREN NIET NEGATIEF BĒINVLOEDEN.**

- Ik wil een ander niet tot last zijn.
- Ik heb al zoveel gevraagd aan anderen.
- Ik denk dat de ander het niet aankan.
- Ik ben bang om de andere kwijt te raken door er (teveel) beroep op te doen.
- Ik ben bang dat ik straks ook iets moet terugdoen en daar heb ik de energie niet voor.
- Ik denk dat anderen het al zo druk hebben.
- Ik voel me superieur ten aanzien van anderen.

### **WE GELOVEN NIET OP BETERSCHAP OF HULP.**

- Ik denk dat niemand mij kan helpen.
- Ik weet eigenlijk niet wat mij kan helpen.
- Ik ben bang om een 'neen' te horen.
- Ik vertrouw anderen niet.

### **WE WETEN NIET BIJ WIE WE TERECHT KUNNEN.**

- Ik weet niet wie me kan helpen.
- Ik beschik over onvoldoende informatie om hulp te vinden.



Zoals je kunt zien is het niet evident om hulp te vragen. Verschillende drempels dien je hierbij te overwinnen. Zicht hebben op de aanwezige drempels is al een belangrijke eerste stap.

## **HULP VRAGEN, HOE DOE JE DAT?**

Mensen moeten om te beginnen hun vraag durven stellen. Soms wilt men geholpen worden maar vraagt men niets en is men nadien ontgoocheld dat er geen hulp was.

Een 2de stap is je (hulp)vraag op een duidelijke manier stellen en ermee omgaan. Op basis van de volgende 5 stappen kan je dit op een gepaste manier doen.

**1. SCHRIJF JE VRAAG OP.** Wat is het probleem precies? Noteer het alvast even voor jezelf. Dat mag specifiek zijn (bv. de zolder opruimen) of algemeen (bv. ik heb hulp nodig in huis).

## **2. GA NA OP WIE JE KAN REKENEN.**

Klop bij de juiste personen aan uit je omgeving. Ga na wie er allemaal in aanmerking komt. Denk hierbij zowel aan informele contacten (vrienden, burens, familie,...) als formele hulpverleners (diensten, organisaties ...).

## **3. STEL JE VRAAG OP HET JUISTE MOMENT.**

Ga na wanneer de persoon tijd heeft. Niet wanneer je samen met vrienden in de cinema zit bijvoorbeeld. Wacht ook niet te lang, want dan kan je vraag mogelijk groter worden.

## **4. STEL JE VRAAG OPRECHT EN CONCREET.**

Geef aan waarvoor je hulp nodig hebt en geef hierbij ook een eventuele tijdsindicatie weer. Zo weet de persoon waarbij je aanklopt ook wat er van hem / haar wordt verwacht.

## 5. NEM DE REACTIE OP EEN GOEDE MANIER OP.

Een vraag stellen zorgt er nog niet voor dat deze ingelost wordt. Indien de persoon jou kan en wil helpen, dan is het goed om hierrond verdere afspraken te maken. Afspraken maken voorkomt latere ergernissen. Indien een persoon jou niet kan of wilt helpen, dan is het belangrijk om dit te aanvaarden. Maak je niet boos. Misschien kan je nog vragen of de persoon het op een ander moment wil doen of heeft hij / zij een tip bij wie je wel terecht kan. Je kan ook altijd zelf naar iemand anders op zoek gaan. Geef zeker niet op. Besef dat je hulpvraag belangrijk is en het soms even kan duren vooraleer je bij de juiste persoon of dienst terecht komt.

## OMGAAN MET EMOTIONELE BLOKKADES

Geen hulp durven vragen heeft te maken met heel wat gevoelens en emoties. Sommigen spreken hierbij ook over blokkades, zoals afwijzing, oude wonden, trots, superioriteit, competitie ten opzichte van anderen in plaats van samen, onwaardig gevoel, schuld, cynisme, onafhankelijkheid en controle.

Het loslaten van deze blokkades is belangrijk indien deze jouw stap tot hulp in de weg staat. Dit is zeker geen eenvoudige oefening, maar wel de moeite waard om te proberen. Alles begint bij het bewust worden van de aanwezige emotie. Ga voor jezelf na welke blokkade(s) bij jou optreden. Accepteer en doorvoel deze emotie, deze mag er zijn. Zorg ervoor

dat jouw emoties geen rem veroorzaken in je handelen. Zie het als een deel van jou en val er als persoon niet mee samen.

## GERAAK JE ER OP JEZELF NIET UIT?

Ga dan na of iemand je hierbij verder kan helpen. Een goed gesprek met iemand die je vertrouwt kan wonderen doen. Indien je professionele hulp wenst in te schakelen, dan kan je steeds terecht bij een psycholoog of psychotherapeut. Weet tenslotte dat je ook 24/7 gratis en anoniem terecht kan bij Tele-onthaal op het nummer 106 om jouw kopzorgen in alle veiligheid en vertrouwen te bespreken. Ook al ben je soms alleen, je mag er nooit alleen voorstaan.

---

### BRONNEN

**Meulenberg, R. (2021).** Om hulp vragen? 15 redenen waarom dat zo lastig is! Geraadpleegd op Hulp vragen is voor velen lastig. Waarom? 15 belangrijkste redenen (ruudmeulenberg.nl)

**NLP College.** Om hulp durven vragen (en aanvaarden) lastig? Stop! Geraadpleegd op Om hulp durven vragen (en aanvaarden) lastig? Stop! - #1 Kennisbank (hetnlpcollege.nl)

**Stevens, J. Vraagverlegenheid:** moeite om hulpvragen te stellen? Geraadpleegd op Hulp vragen moeilijk voor jou? Vraagverlegenheid? (desteven.nl)

**Vlaams Instituut Gezond Leven (2021).** Een handleiding om hulp te vragen. Geraadpleegd op Single oefening | Nok Nok



# INTERVIEW MET LIEVE, AMBASSADRICE VAN 'HULP DURVEN VRAGEN'

Lieve (73) heeft al heel wat meege- maakt in haar leven. Zo kwam ze op haar 33ste alleen te staan met 3 kinde- ren na een scheiding en werd ze kort nadien ontslagen op haar werk. Intus- sen lijdt Lieve al een aantal jaar aan de spierziekte fibromyalgie, waar- door ze veel pijn heeft en moeilijk kan stappen. Maar ondanks de financiële problemen, de pijn en het verdriet, is ze er altijd bovenop gekomen. Lieve is ambassadeur geworden voor Le-venswijsheden, omdat ze graag wil vertellen over de manier waarop ze omgaat met tegenslagen en wie haar daarbij geholpen heeft. Ze wil je niet vertellen hoe je een bepaalde situatie moet aanpakken, elke situatie is anders. Maar wel dat zij elke tegenslag heeft overwonnen, ondanks alles.

## JE KREEG VERSCHILLENDE ZWARE TEGENSLAGEN TE VERWERKEN. WANNEER HAD JE NOOD AAN HULP?

**Lieve:** “Als jonge alleenstaande moe- der heb ik geprobeerd om alles zo- veel mogelijk zelf te doen. Ik ben heel zelfstandig en handig. Enkel voor zwaarder werk, vroeg ik hulp aan mijn broers. Maar sinds ik aan fibromyal- gie lijdt, heb ik meer hulp nodig. Sinds mijn 60ste heb ik een rollator, omdat stappen moeilijker gaat. Boodschap- pen doen lukt nog wel, en verder krijg ik veel hulp en steun van mijn kinde- ren. Zo gaan ze o.m. naar het contain- erpark voor mij. Ook mijn burens hel- pen met kleine klusjes of gaan voor mij naar de apotheker.”

## HEB JE OOK PROFESSIONELE HULP?

**Lieve:** “Ik heb een poetsvrouw, die eigenlijk veel meer voor me doet dan alleen poetsen. Ik heb even Thuis-hulp gehad, toen ik een beentje in mijn knie gebroken had. Omdat ik goed met de computer kan werken, heb ik dat allemaal zelf kunnen regelen. Maar dat lukt niet alle senioren. Een vriendin die niet met de computer werkt, had het veel moeilijker om hulp te vinden. Zij zoeken via-via naar hulp in huis, door aan de burens te vragen wie bij hen komt poetsen bijvoorbeeld. Ik heb geluk dat ik het zelf kan uitzoeken.”

## IS ER EEN VERSCHIL TUSSEN PROFESSIONELE HULP EN HULP VRAGEN AAN FAMILIE?

**Lieve:** “Ja, ik vind het veel moeilijker om hulp te vragen aan mijn familie. Aan mijn kinderen durf ik het minst van al vragen. Sinds corona er is, zijn ze heel bezorgd en komen ze vaker langs. Voordien hadden we een minder goeie band. Ze hebben alle 3 een drukke job, 2 hebben ook kinderen, ze hebben niet veel tijd. Zo ben ik ooit eens gevallen om 23 u. 's avonds. Ik kon niet meer recht van de pijn en zelfs dan durfde ik mijn kinderen niet te bellen. Het was al laat, op maandag moeten ze vroeg op om te gaan werken en hun kinderen naar school te doen. Uiteindelijk heb ik de dokter van wacht gebeld en heeft hij een ambulance gestuurd. Ik vind het zelfs makkelijker om hulp te vragen aan vreemden dan aan mijn dochter die vlakbij woont. Ook als ik op straat ben en ik heb iets laten vallen, spreek ik makkelijk een vreemde aan om mij

te helpen. Meestal doen mensen dat dan ook.”

## HEB JE TIPS VOOR ANDEREN OM MAKKELIJKER OM HULP TE VRAGEN?

**Lieve:** “Ja, dat je zeker gebruik moet maken van de hulpmiddelen die er bestaan. Ik heb een rollator sinds mijn 60ste. Velen vroegen me dan of ik daarmee wel op straat zou durven komen. Tuurlijk wel! Je moet dat gewoon doen, het maakt je niet minderwaardig. Durven doen, durven vragen, maar altijd vriendelijk. En dan helpen mensen je meestal wel.”





Voor plussers met pit

In samenwerking met



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
BRUSSEL



Chartoloog



CHRISTEL GEERTS

Met de steun van



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



**Socialistische  
Mutualiteiten**