



fiola
Krachtig samen

Door onze wijze ogen

Een participatief fotoproject over
ouder, grijzer en wijzer worden.

Deelnemers:

Jean Paul Buysse (60), Edwig De Cubber (63),
Tonia Ryckbosch (53), Armand Vande Casteele (68),
Claudine Jolie (57), Marc Notenbaert (68), Tom Corijn (60),
Ronny Vande Casteele (63)

Ondersteuners:

Frauke Decoodt en Margaux Vanryckeghem

Speciale dank aan de tolken voor doven en slecht-
horenden, en aan Jo De Knijf en Sophie Broeckaert
voor de ondersteuning.

Het photovoice-project “Door onze wijze ogen”
is een innovatieproject van Fiola.

Fiola is een Oost-Vlaamse organisatie die baby's,
kinderen, jongeren en (jong)volwassenen met
een ondersteuningsvraag en hun netwerk
versterkt en verbindt. We doen dat vanuit onze
handicapspecifieke expertise.

Meer info op www.fiolavzw.be

Inleiding

Tussen midden april en eind mei kwamen we met acht mensen samen in de Gentse Fiola-lokalen om deel te nemen aan het photovoice-project “Door onze wijze ogen”. Een project waarbij we met onze foto’s en verhalen tonen hoe het voor ons is om ouder te worden. Dit delen we nu met jou in een tentoonstelling en deze brochure. Zo kan jij er samen met ons voor zorgen dat we in onze kracht blijven naarmate we ouder, grijs en wijzer worden.

We startten dit project met wat tips om mooie foto’s te maken. We leerden hoe we een verhaal konden vertellen met beelden. Samen dachten we na over wat “ouder worden” en “beperking” betekent. Met deze thema’s in ons achterhoofd namen we twee weken lang foto’s over wat belangrijk is in ons leven, wat goed gaat, wat moeilijk is, wat we graag anders willen.

Daarna kwamen we terug samen en bespraken onze foto’s in de groep. Er was geen tijd om door al onze foto’s te gaan, dus kozen we vijf foto’s die voor ons het beste toonden wat er in ons leven centraal staat. Elke foto en verhaal deelden we onder in een thema. Verder in deze brochure staan de thema’s in het vet gedrukt.

Elk verhaal is uniek, maar het viel ook op hoeveel gelijkenissen we vonden, hoe we ons ook konden herkennen in de verhalen van anderen. Soms maakten we zelfs gelijkaardige foto’s.

We gaven punten aan de thema’s die naar boven kwamen om te kunnen achterhalen welke krachten en drempels op de voorgrond staan in onze levens. Want hoewel elk thema belangrijk is, zijn er sommige die er wat meer uitspringen.

Zo zagen we nog beter de verbanden tussen de thema’s en groepeerden ze in acht categorieën: toekomst en verleden, sociale verbondenheid, ondersteuning, welbevinden, pijn en medicatie, dagbesteding, (zelf) waarde vs. miskenning en onrust.

Met de vele foto’s en onderwerpen gingen we aan de slag om onze rondreizende tentoonstelling en deze brochure vorm te geven.

Zo weet je wat belangrijk is in ons leven, waar we van opleven en wat ons zorgen baart. Je kan er samen met ons voor zorgen dat we in onze kracht blijven, ook bij het ouder, grijs en wijzer worden.

Een visuele voorstelling van het verloop van dit project en de photovoice-methodiek.







Onze foto's en verhalen, onze thema's en categorieën

Toekomst en verleden

We maken ons soms wel zorgen over de toekomst, maar veel zin heeft dat niet. We weten niet wat de **toekomst** brengt. We hebben geen glazen bol. Het zal er niet beter op worden. Door de ouderdom, maar voornamelijk door onze specifieke situatie, wordt ons leven lastiger. Dat houdt ons soms meer bezig dan “ouder worden”. We gaan **trager en vervagen**, zoals een schildpad en een veelgebruikte tafelonderlegger. Maar zoals plantjes die net ontspruiten leren we na de tegenslagen ook keer op keer **opnieuw beginnen**. Het verleden en hoe ons leven vroeger was moeten **loslaten**, is lastig. De auto is maar een symbool. Een symbool voor dingen die we ooit koesterden, de persoon die we waren, moeten loslaten.



“Dit is een glazen bol. De toekomst, ik kan er niet in kijken. Het is moeilijk om mijn toekomst te voorspellen. Zeker met Parkinson weet je niet hoe het zal evolueren. Waar ik zelf trots op ben dat is dat ik 38 jaar in hetzelfde WZC heb gewerkt. Ook al had ik Parkinson. 17 jaar overdag en 21 jaar nachtdienst. Ik ben moeten stoppen nu 3 jaar terug, had graag mijn 40 jaar dienst gehaald maar het mocht niet zijn, jammer. Ik heb veel behandelingen gehad. Ik heb mijn auto moeten laten. Dat voel je wel, dat het achteruit gaat. Ik maak me daar meer zorgen over dan over ouder worden. Of over de gezondheid van mijn partner en haar toekomst. Maar het heeft ook niet veel zin om me veel zorgen te maken, ik weet toch niet wat er zal gebeuren.”

Jean Paul Buysse

Sociale verbondenheid

Wat ons recht houdt zijn de **mensen rondom ons**. Onze **familie en vrienden, de mensen die als wij zijn**. **Samen zijn** met anderen, dat geeft ons kracht. Zo-als de vele tegeltjes rondom ons als we op een kruis staan. Wat belangrijk is in ons leven, is dat we **zorgen voor elkaar en elkaar steunen**. We zijn bezorgd over elkaars gezondheid naarmate we verouderen, of door onze beperkingen die verergeren. We zijn voor elkaar een ruggensteun bij rugpijn van de ander. Maar niet iedereen heeft iemand om samen ouder mee te worden. We voelen ons soms heel **eenzaam** en afgesloten van de buitenwereld. Zoals een enkel snoepje in een afgesloten bokaal. Het is soms moeilijk om mensen te vertrouwen. Zelfs omringd door mensen, zoals in een groot appartementsblok, moet je opletten dat je niet iedereen vertrouwt, want maar al te vaak wordt dat **vertrouwen** geschonden. Soms vinden we meer verbondenheid bij onze dieren.



“Dit ben ik, daarrond een kleine kring van mensen, daarbuiten 2 kruisende lijnen, wat mijn leven later voorstelt. Ik weet nog niet waar die heen gaan. Die tegeltjes, dat zijn voor mij alle mensen die rond mij staan. Ik kom graag samen met mensen. Ook in de groepswerking, met mensen zoals ik. Maar ook eenzaam zijn is OK. Ik ga vaak gaan wandelen en dan zet ik mij op een bankske. Of ik neem een bad. En dan kom ik tot rust en zit ik alleen in mijn kop.”

Ronny Vande Castele



“De snoep staat symbool voor eenzaam zijn, anders zijn, bekeken worden als dat ene snoepje dat niemand moet hebben. Die eenzaamheid komt heel zwaar binnen nu mijn zonen de deur uit zijn. De pot is vacuüm dicht, afgesloten van de buitenwereld. Mijn gehoorproblematiek zorgt ervoor dat ik me (soms) afgesloten voel van de wereld rondom mij. Nu mijn zonen op hun eigen benen staan, verdwijnt niet alleen hun aanwezigheid maar ook maar ook hun dagelijkse hulp: opstaan, flessen losdraaien ... de kleine taakjes waar ik me nu extra zorgen over maak.”

Tonia Ryckbosch



“We leerden elkaar kennen op het werk. En daar begon de liefde. 29 jaar bijna zijn we al samen. Samen genieten van het leven, zolang het nog kan. Verder kijken, nooit achteruit kijken. Achter ons is onze woonplek, in Zelzate. Op de eerste verdieping, met een groot terras. Ik blijf graag binnen omdat ik angst heb om buiten te gaan. Wantrouwen. Mijn geheugen heeft een beetje achterstand. Ik ben zo geboren. Wat achterstand. Soms begrijpen de mensen me niet en pakken me verkeerd op. Sommige mensen lachen je uit. Daardoor vertrouw ik mensen niet zo goed. Vaak grote teleurstellingen. Ze weten niet wat gebeurd is, wat in onze kop zit. Wat als ik bang ben om altijd opnieuw gekwetst te worden? Het is normaal voorzichtig te zijn. Hoe weet ik of iemand te vertrouwen is? Vertrouwen is iets wat je stap voor stap ontwikkelt, door herhaalde betrouwbare ervaringen. Vroeger zat ik ook altijd opgesloten, door mijn ouders. Omdat ik slecht was in mijn hersens hielden ze me alleen. Ik ben graag alleen rustig bezig. Ik kom niet graag buiten, mijn vrouw wel.”

Armand Vande Castele

Ondersteuning

Voor velen onder ons worden onze levens gekenmerkt door mensen die ons ondersteunen. Om te koken, te kuisen, te helpen bij wat niet (meer) lukt. Zonder hen zou het onmogelijk zijn om vast te houden aan wat wel nog lukt. Zoals in ons eigen huis kunnen wonen. Of zo lang mogelijk kunnen blijven stappen. Het maakt ons ook wel afhankelijk van hen. Indien er niemand komt, om bijvoorbeeld uit bed getild te worden, dan kunnen we het niet alleen. Die ondersteuning gaat ook niet alleen over mensen, we hebben ook vaak materiaal nodig, zoals een rolstoel of tillift.



Marc Notenbaert

Mijn huis in Sinaai
Sinaaidorp 38 waar ik
al 40 jaar woon met de
steuning van Fiola, Zongant
vanland, ~~Piet~~ Beekhuis
Woon heel graag in mijn
woning want ik heb er
met behulp van het buur
van 2003 tot 2014 en met
de minne naam Fiola
van 2014 tot 2016
heeft ook begeleiding van
Sanne Bouman die met
6 jaar begeleidt op de bus
van Fiola en buurster
ze heeft me al veel
geholpen met alles het is
een toffe



“Dit is familiezorg die alle dagen twee uur komt om te helpen met koken en het huishouden. Dit is niet de enige ondersteuning. Ook mijn logopedist komt langs elke week. Elke dag komt er een verpleegster en elke week wordt mijn medicatie door hen klaargezet. Ik heb de mensen nodig die mij komen ondersteunen want zelf kan ik het niet meer. Ook Fatma mijn vrouw kan het niet, haar gezondheid wil ook niet mee.

Alle ondersteuning is belangrijk, maar zeker ook de kinesisten. Elke vrijdag ga ik naar een speciale kinesist in Wetteren voor mijn aangezicht. Door de Parkinson heb ik veel onoplosbare en grote pijn in mijn kaak. Ik heb ook een kinesist in Lochristi. Die komt één keer per week langs en ik ga één keer per week naar daar. Mijn spieren moeten om de paar dagen gestretcht worden. Anders worden ze stram en kan ik niets meer doen. Voor mij is het belangrijkste dat ik nog kan blijven stappen. Ook al is het traag. Aan hoe het zal zijn als ik niet meer kan stappen daar ben ik niet mee bezig, daar wil ik nog niet aan denken.”

Jean Paul Buysse

Welbevinden

Wat heel belangrijk is in ons leven, zijn de zaken die ons **rust** geven, ons doen **ontspannen** en **genieten**. Dat is de natuur of een mooie wandeling. Even uitrusten op het bankje buiten in de zon. Gaan fietsen. Een sigaretje roken. Naar muziek luisteren en mensen doen dansen op muziek. Of gewoon kijken naar onze huisdieren op de sofa. Pluk de dag, wij genieten van het moment. We weten niet wat morgen brengt, we leven vandaag en vergeten onze zorgen.



“Dit is een feestje dat ik soms organiseer. In dit WZC werkte ik vroeger. Ik ga graag muziek gaan spelen voor bejaarden. Die mensen die dan opgaan in de muziek. Ik speel dan graag de muziek af die zij graag horen. Ik doe graag dingen voor mensen. Maar muziek is ook voor mij heel belangrijk. Ik geniet er enorm van om naar te luisteren. Naar Patricia Paay bijvoorbeeld, daar word ik echt rustig van.”

Jean Paul Buysse



“Dat bankje is zo aangenaam, en in de rust. Echt een speciaal mooi bankske. Elke dag ga ik gaan wandelen, doe ik mijn toerke, dan ga ik me efkens zetten en genieten. Behalve als het regent. Maar ik vind dat heel aangenaam, dan kijk ik wat rond. Ik heb vaak pijn aan mijn rug dus dan moet ik even gaan zitten. Last van artrose. Het wordt wel wat erger met ouder worden. Met een rollatorke lopen dat zie ik niet zitten ze.”

Claudine Jolie



*De wandeling in de
natuur in Sinaai
Tussen de weide akkers
en dieren dat doe ik voor
mijn gezondheid heb lust
van de Rug en moet wel
bewegen met het wandelen
kom ik tot ~~Rust~~ en krijg
ik gezonde lucht in -
We lopen door de mooie
natuur in Sinaai waar
ik woon*

Pijn en medicatie

Pijn Pijn Pijn Pijn. Voor velen onder ons bepaalt het ons leven. En de medicatie die we ervoor moeten nemen. Veel te veel. Moeilijk om bij te houden, daarom zijn er doosjes of verplegers. Hoe ouder we worden, hoe meer pilletjes we dienen te nemen. Soms maken we ons ook zorgen over ouder worden, dat ons hart niet meer zal kloppen. Maar de pijn die we doorstaan, de zorgen die we hebben, heeft vaak met onze specifieke situatie te maken, niet zozeer met ouder worden.



“Per dag neem ik 16 tot 18 verschillende medicijnen. Tegen de pijn. Voor mijn maag. Vitaminen. Antidepressiva. Zonder pijnstillers heb ik nog veel meer pijn, maar ze helpen ook niet. Ik blijf veel pijn hebben. Ik neem zo een 4 à 5 tradanols per dag. De pijn is vooral in mijn ledematen. Vanaf dat ik wakker word, 's nachts ook. 6 op 7 nachten word ik wakker van de pijn. De dokters hebben de medicatie opgetrokken maar het helpt nog niet.

Moest ik geen pijn meer hebben, zou ik mijn situatie nog kunnen aanvaarden. Ik heb euthanasie aangevraagd. Als het mij beu is trek ik de stekker eruit. Met ouder worden ben ik niet zo bezig. Trek ik me niet aan. Ik leef van dag tot dag.”

Edwig De Cubber

Dagbesteding

Hoe we onze dag opvullen, geeft ons voldoening. Of net niet, als het voelt alsof het enige wat we nog kunnen doen de hele dag TV kijken is. Dagbesteding betekent voor ons werk of vrijwilligerswerk. Zoals in de keuken van een restaurant. Of in de moestuin van onze groepswerking. Kunnen werken gaat niet alleen over zinvol bezig zijn, het brengt ons ook samen met mensen en geeft ons zelfwaarde. Nu we ouder worden, of onze beperkingen toenemen, moesten we stoppen met werken, of dreigt dit te gebeuren. Dat willen we helemaal niet. Ons werk vulde ons niet alleen met trots, maar het vulde ook onze dag.



“Dat is de keuken waar ik werk. Het geeft me rust. Als het niet te druk wordt, want dan moet iemand me komen helpen. Het is ook nog het enige wat ik kan doen. Ik doe het graag omdat ik dan samenkom met mensen.”

Ronny Vande Castele



“Mijn TV en mijne computer zijn enorm belangrijk voor mij. Veel anders kan ik niet doen. Vanaf dat ik opsta gaat mijn TV aan, tot ik ga slapen. Het is het enigste wat ik doe, wat ik nog kan doen.

Vaak halen ze me uit mijn bed in de late voormiddag of tegen de middag. Dan is het al te laat om nog te ontbijten. Rond 8u 's avonds word ik er al terug in gestoken, met een tillift. Ook in mijn kamer heb ik een TV, als ik wakker word, is dit het enigste wat ik kan doen, TV opzetten.

Wanneer ik wakker word hangt af van hoe goed ik geslapen heb. Rond een uur of 9. Als ik niet goed geslapen heb komt dat door de pijn. Alleen als ik drink kan ik soms doorslapen.

Sinds kort heb ik een nieuwe elektrische rolstoel, maar zelf alleen op stap te gaan zie ik nog niet vaak zitten. Stel dat ik er uit val. Sowieso kan ik niet vaak buiten omdat mijn dagen gevuld zitten met allemaal zorgverleners die hier over de vloer komen.”

Edwig De Cubber

(Zelf)waarde vs. miskenning

Zelfstandig kunnen zijn, dat geeft ons kracht. Nog zelf de bus kunnen pakken. Met de fiets kunnen vertrekken en toekomen wanneer we willen. Het geeft ons trots om een leven lang gewerkt te hebben en nu **zelfwaarde** te vinden in knutselen, zoals het maken van fotokaders. Maar we slagen er niet altijd in om het hoofd recht te houden. Mensen rollen vaak over ons heen, we zijn soms een klein balletje dat niet mee kan, zich **minderwaardig** voelt en door de maatschappij minder gewaardeerd wordt. Vaak voelen we ons **genegeerd**, alsof we **onzichtbaar** zijn. Zoals op de bus, waar niemand nog opstaat voor oudere mensen.



*“Dit is mijn bezigheid, zeker nu ik ouder word. Met hout. Ik maak fotokaders. Die bovenste kader is onze trouw. Elke kader is anders. Ik heb er zo al een stuk of 25 gemaakt. En glas grave-
ren doe ik ook. Ik pruts en knutsel graag en maak graag dingen. Ik ben altijd bezig. Dit is mijn hobby. Hier kan ik rustig aan werken voor een mooi resultaat. Veel sociale contacten heb ik niet, ik blijf graag binnen. Sommige mensen zijn meer met hun kop bezig. Ik niet. Ik ben goed met mijn handen. Vroeger toen ik werkte was ik rap mee. Andere mensen moest je twintig keer uitleggen, ik één keer. Ik was altijd heel zelfstandig. Ik heb vroeger veel met machines gewerkt. Het is een hobby. Iets wat ik vroeger niet had en nu haal ik mijn schade in.”*

Armand Vande Castelee



“Ik gebruik de bus voor verplaatsingen. Ik kan niet goed tegen de drukte als er veel mensen op zitten. Iedereen zit er soms als sardientjes bij elkaar en de jonge mensen willen dan niet recht staan. Dan doe ik teken, wil je de oude mensen niet eens laten zitten en dan negeren ze u soms echt wel.”

Claudine Jolie

Onrust

Velen van ons raken makkelijk **overprikkeld** en zijn **overgevoelig**. Bijvoorbeeld op de bus als die te vol is. Als de dingen niet lopen volgens de planning, als het chaotisch en te druk wordt, dan voelt het ook zo in ons hoofd. Zoals de kleurenkubus die volledig uiteenvalt. Als de kubus mooi gelegd is, en de kleuren bijeen, dan loopt de dag ook vlotter. We hebben soms nood aan een anker en **standvastigheid** om de rusteloosheid in onszelf de baas te kunnen. Genoeg redenen om **stress** te krijgen. Voor sommigen is op tijd komen een hele opgave maar de tijd loopt, tijd kost geld. Onze wereld draait maar door en door, en soms kunnen wij wat minder snel mee.



“Deze kubus weerspiegelt de drukte en chaos (soms) in mijn leven. Ik krijg ondersteuning van verschillende diensten: verpleging, gezinshulp, kinesist en hippotherapie. Ik ben heel dankbaar voor deze hulp.”

Mijn vaste rituelen en structuren geven mij rust. In tijden van onrust kan ik beroep doen op Fiola om het evenwicht te herstellen. Fiola zorgt voor het geheel van de kleuren, dat alle kleuren terug een geheel vormen.”

Tonia Ryckbosch



“Dit zijn drie verschillende klokken. Een horloge en twee wekkers die al niet meer gaan, tussen haaksjes. Dat horloge gaat wel nog. Kheb dat in mijne keuken getrokken. Kheb dat op da plateautje getrokken. En dat plateautje omgekeerd. Ennuh, ik zeg, als ge ergens naartoe gaat moet ge altijd op tijd zijn. Dus ik heb nu vandaag met de fiets naar het station gereden. Waar dat de bussen komen. Ik heb de bus genomen. Ik was wel op tijd.

Ik doe ook vrijwilligerswerk en soms is dat een beetje moeilijk. Ze weten wel van mij dat ik soms wel ne keer vijf minuten te laat kom. Als ze merken dat ik langer onderweg ben dan maken ze zich ongerust, dan bellen ze eens naar mij.

Ik denk wel dat het iets te maken heeft met mijn autisme en ADHD. Op school zeiden ze vroeger altijd tegen mij “Du vurtj du vurtjs Du vuurtsj”. Dat de tijd loopt.

Soms geeft dat een beetje stress, hé.”

Tom Corijn



“Rust = roest. Roest anker. Anker is een houvast. In het leven moet je op twee benen staan. Gelijk de ooievaars, die staan altijd op één been, dus die staan niet stevig. Dat ge niet altijd moogt twijfelen. Soms is dat een beetje moeilijk voor mensen met licht autisme. Als ge in de winkel staat en er is niemand mee, en moet ik nu dat kopen of dat kopen. Of als ze iets zeggen, dan peis ik, wat bedoelen ze nu? Ge moogt niet altijd alles letterlijk nemen. Ge moet sterk zijn. Een anker is sterk. Ge legt dat in de zee.”

Tom Corijn

Ten slotte ...

Zoals dit vaak gaat bij zo'n intense projecten, komt de grondige evaluatie pas achteraf. Toch geven we al enkele reflecties mee van de deelnemers en ondersteuners.

Hoewel het in het begin wat overweldigend leek "Gaan we dit wel kunnen?", bouwde het project aan het zelfvertrouwen van de deelnemers "Wij kunnen dit!". Zowel de foto's maken binnen de opdracht, als er samen over nadenken.

We ondervonden dat de reflectiemomenten veel losmaakten. Eigenlijk hadden we nog veel langer kunnen spreken. Elkaars verhalen horen en de verschillen en gelijkenissen, versterkte het gevoel "niet alleen te zijn" en van elkaar te kunnen leren. Elkaar kunnen (toe)vertrouwen. Een "leerrijke oefening" die ervoor zorgde dat "onze hersenen niet krimpen". Je kon zien, voelen en horen dat de oefeningen de mensen in hun kracht zetten.

De motivatie om deel te nemen was niet zozeer om iets bij te leren over fotografie of nadenken over ouder worden. Het was eerder een reden om eens buiten te komen, om samen te zijn met andere mensen in een gelijkaardige situatie, elkaar te leren kennen en ervaringen te delen.

De workshops werkten ook heel verbindend. De grote babbelaars deden hun best om naar anderen te luisteren. Degenen die moeilijk uit hun woorden geraken, knoopten gesprekken aan. Gaandeweg kregen we een hechte groep die elkaar ondersteunde. Op eigen initiatief besloten de deelnemers in contact te blijven.

Iedereen was het roerend eens: een geslaagd project!



En wat nu? Doe mee!

Dit photovoice-project maakte deel uit van een reeks innovatieprojecten waar Fiola mee haar schouders onder zette. Dit project is slechts een begin. Met wat we leerden van de acht deelnemers willen we, samen met hen en andere lotgenoten, verder aan de slag om hun leven aangenaamer te maken, ook wanneer ze ouder worden.

We bekijken hoe we de resultaten van dit project kunnen verankeren in onze werking. Tegelijk willen we ook organisaties buiten Fiola inspireren om na te denken over hoe we ouder wordende mensen binnen de zorgsector beter kunnen ondersteunen. Met deze brochure en onze reizende tentoonstelling willen we ook jou hierbij betrekken.

Kan de tentoonstelling een tijdje bij jullie opgesteld worden? Wil je extra exemplaren van deze brochure ontvangen? Blijf je graag op de hoogte van dit thema en betrokken bij de verdere ontwikkelingen? Of wil je jouw mening met ons delen?

Contacteer ons via info@fiolavzw.be.





Fiola vzw
Kasterstraat 81
9230 Wetteren
www.fiolavzw.be
info@fiolavzw.be