Dit + plusartikel is exclusief voor abonnees, maar we bieden het je **gratis** aan. Zo kan je kennismaken met Gazet van Antwerpen.

Een persoonlijke ervaring en contacten op sociale media inspireerden Malou Doumen om een website te maken over thuis ouder worden. © Sven Van Haezendonck

+ "Goede informatie is geen luxe, maar een vorm van zorg": Malou (75) bouwt website om generatiegenoten wegwijs te maken

MECHELEN Informatie over thuis ouder worden is vaak een kluwen dat amper te ontwarren is. Dat inspireerde Malou Doumen (75) uit Mechelen enkele jaren geleden om er een pagina op Facebook over te maken. Alle tips die ze verzamelde, bundelt de geëngageerde zeventiger nu op een website die ze zelf miste toen haar vader overleed.

Sven Van Haezendonck

03:00

Luisteren Delen

Reclame verborgen, omdat belangrijke bronnen worden gebruikt

Overheden, ziekenfondsen en zorgorganisaties nemen tal van initiatieven om mensen te ondersteunen wanneer ze een dagje ouder worden en graag thuis blijven wonen. Maar je een weg banen door de overvloed aan informatie, dat is andere koek. “Ik stelde vast dat informatie over het thema vaak versnipperd is. Voor veel mensen is het een uitdaging om het bos door de bomen te blijven zien”, zegt Malou.

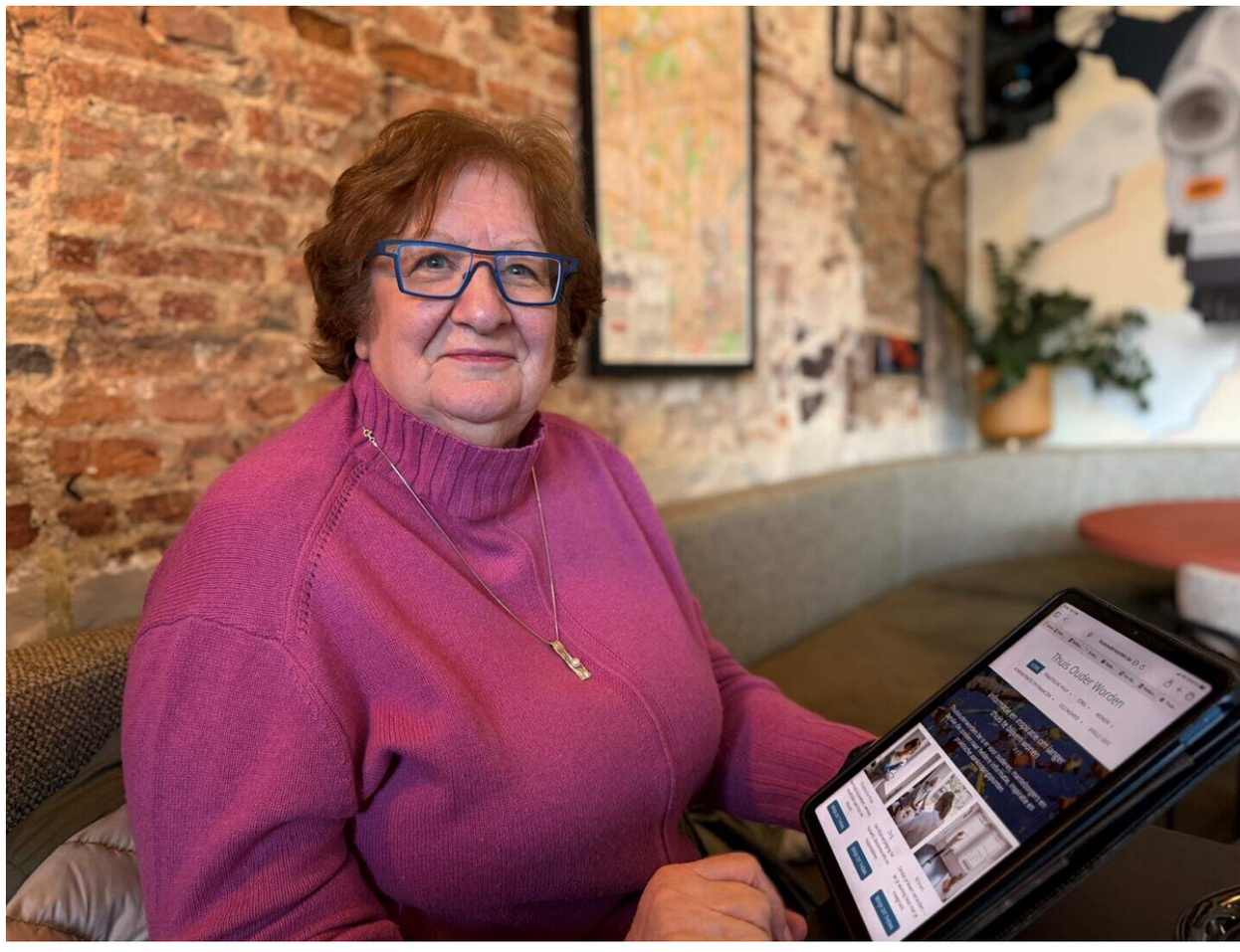
Een persoonlijke ervaring was haar drijfveer om ermee aan de slag te gaan. “Toen mijn papa overleed, was er gelukkig nog geen digitale administratie met wachtwoorden. Wat wél ontbrak, was een overzichtelijke administratie van abonnementen, verzekeringen en lopende contracten. We moesten bijna letterlijk wachten tot brieven en facturen in de bus vielen om te weten wat we nog moesten regelen”, vertelt de zeventiger.

> **“Toen mijn papa overleed, moesten we bijna letterlijk wachten tot brieven en facturen in de bus vielen om te weten wat we nog moesten regelen”**
>
> **Malou Doumen**
> Bezieler ‘Thuis Ouder Worden’

Mentaal zwaar

Het opruimen van het ouderlijke huis was niet alleen emotioneel, maar ook praktisch en mentaal zwaar. “Omringd door de herinneringen en spullen moesten we voortdurend beslissingen nemen. Dat vaak zonder houvast of overzicht. In een periode van rouw weegt die onzekerheid extra zwaar. Die last wil ik in de toekomst van mijn kinderen hun schouders halen. Voorbereiding en regie maken het verschil", legt Malou uit.

Op Facebook maakte ze enkele jaren geleden haar pagina 'Thuis Ouder Worden' aan, die al gauw tot enkele honderden volgers leidde. "Ik post er geregeld informatie en ik ga ook in dialoog met andere ouderen en mantelzorgers. Die uitwisseling blijkt bijzonder waardevol, maar tegelijk legde ze een probleem bloot. Mensen vinden er wel losse stukjes informatie, maar zelden een helder overzicht. Telkens opnieuw duiken dezelfde vragen op: waar begin ik, wie is waarvoor bevoegd en hoe kan ik dat allemaal regelen?"



Malou werkte haar website tot in de puntjes uit. © Sven Van Haezendonck

Zo groeide het idee om de vele losse gesprekken op Facebook, persoonlijke ervaringen en bestaande informatie te bundelen op een helder platform. Malou is al even gepensioneerd, maar professioneel heeft ze een verleden in de communicatiesector. "Ik heb ooit zelf nog websites gebouwd", zegt ze. Het laatste zetje van haar dochter, die huisarts is, bracht haar project in een stroomversnelling: een website maken als betrouwbare wegwijzer voor wie ouder wordt en er belang aan hecht om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen. “Zij ziet in haar praktijk dagelijks hoe groot de nood is aan betrouwbare, overzichtelijke en toegankelijke informatie.”

Gericht doorverwijzen

Met haar website, een aanvulling op de Facebookpagina die nog altijd actief is, wil de geëngageerde senior hierin een aanvullende rol opnemen als gids. “Op www.thuisouderworden.be bundel ik informatie en verwijs ik generatiegenoten of hun mantelzorgers gericht door naar de juiste officiële instanties en professionele partners. Ik bied dus zelf geen diensten of zorg aan, maar ik help mensen op weg om sneller wegwijs te geraken in het bestaande aanbod”, vertelt Malou.

De website is netjes onderverdeeld in vijf categorieën. In de rubriek ‘praktische hulp’ gaat het over het stap voor stap loslaten van ballast en het organiseren van ondersteuning aan huis. “Met de rubrieken ‘wonen’ en ‘financiën & administratie’ nodig ik mensen uit om tijdig stil te staan bij de toekomst en zelf de regie in handen te houden. Het gaat over veilig wonen, maar ook over het vastleggen van belangrijke zaken zoals zorgvolmachten en testamenten.”

Durven benoemen

Dat doet Malou vanuit een sterke overtuiging. “Goede informatie is geen luxe, maar een vorm van zorg op zich. De regie nemen, gaat ook over meer dan organiseren alleen. Het gaat over spreken en durven benoemen wat belangrijk is: over wat je wel en niet wil, over hoe je oud wil worden. In de gesprekken die ik had, merkte ik hoe moeilijk dat is. Veel ouderen stellen gesprekken uit, uit schroom of om hun kinderen niet te belasten. Toch ontstaan juist daar later de grootste onzekerheden: ‘Wat zou mama gewild hebben?’ of ‘Wat als papa dit niet meer zelf kan zeggen?’”

“Veel ouderen stellen gesprekken uit, uit schroom of om hun kinderen niet te belasten. Toch ontstaan juist daar

later de grootste onzekerheden: ‘Wat zou mama gewild hebben?’ of ‘Wat als papa dit niet meer zelf kan zeggen?’”

Malou Doumen
Bezieler ‘Thuis Ouder Worden’

Met haar initiatief wil Malou generatiegenoten aanzetten tot organiseren, maar ook tot vooruitdenken. “Ik wil mensen aanmoedigen om in gesprek te gaan met partners, kinderen, vrienden of zorgverleners. Niet vanuit angst, maar vanuit zorg voor elkaar. Wie tijdig spreekt over zijn wensen, geeft richting, rust en houvast. Aan zichzelf én aan wie later mee moet beslissen. Het is mijn missie om van een onzekere zoektocht een helder pad te maken.”

www.thuisouderworden.be

Mechelen | Lokale zorg | Blikvangers Mechelen

Fout gezien? Laat het ons hier weten.

MEEST GELEZEN

Zwartmakelaars overspoelen Antwerpse huurmarkt, slachtoffers getuigen: “Het is verwerpelijk, maar zonder die fixers maken we geen kans op een dak boven ons hoofd”

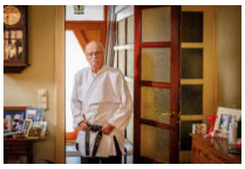
Deze vijftigplussers melden zich meteen als reservist voor het leger: “Die Poetin ginder begint iets te mankeren”

“Trump maakt in Europa dingen mogelijk die ondenkbaar waren”: econoom Geert Noels analyseert crisis in onze industrie, maar ziet ook positief nieuws

Soundos na hevige discussie met Bart Schols in ‘De afspraak’: “Als je onzin uitkraamt, zal ik zeggen dat je jouw mond moet houden, zelfs in jouw eigen programma”

VOOR JOU AANGERADEN

Mechels aikido-boegbeeld Frans Jacobs op 88-jarige leeftijd overleden: “Hij zal door veel mensen hard gemist worden”



Mechelen ondersteunt engagement om erfgoed in de kijker te zetten: “Elk dorp heeft zijn eigen verhaal”

Beestig lekker zonder dierlijke producten, maar wat zijn de geheimen van het Mechelse Funky Jungle?

Geert en Alda heropenen café ‘t Wavers Hoekske: “Een plek waar je gezellig kunt babbelen en iets kunt eten”

LEES OOK

MECHELEN

Alik (18) kroont zich tot Vlaams kampioen kickboksen: “Weinig vechters durven het tegen hem opnemen”

MECHELEN

Mechels aikido-boegbeeld Frans Jacobs op 88-jarige leeftijd overleden: “Hij zal door veel mensen hard gemist worden”

BORNEM

STEM-leerlingen bouwen wagentje op waterstof: “Dankzij de ‘hydrostick’ is de kans op explosies véél lager”

ZEMST

Gemeente bouwt vier noodwoningen met stevige Vlaamse subsidie: “Noodzakelijk voor inwoners die in acute noodsituatie komen”

MECHELEN

Inbreker slaat toe in bestelwagen maar vlucht weg wanneer alarm in werking treedt

MECHELEN

Veertiger ligt op straat te slapen en heeft airsoftwapen bij zich: boete van 800 euro

BERLAAR

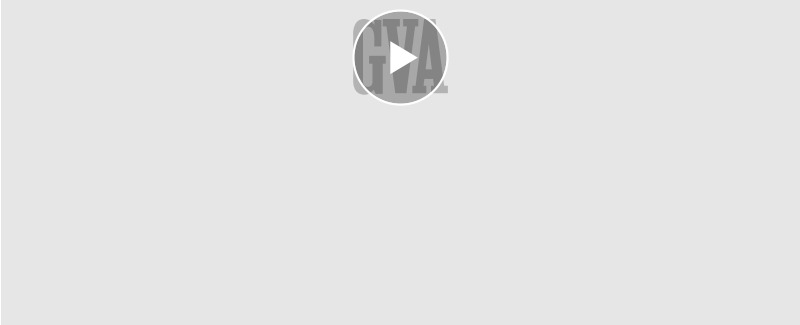
Meisje (13) slachtoffer van seksueel misbruik op weg naar afspraak in JAC, mama reageert aangeslagen: “En dat op klaarlichte dag in het hartje van Berlaar”

PUURS-SINT-AMANDS

Bromfietser (16) raakt gewond bij aanrijding

BORNEM

Automobilist (60) raakt gewond bij aanrijding



ASSISEN. Advocaat Mohamed Kargbo: “Deze zaak is extreem, het is normaal dat u afschuw zal voelen”

KONTICH

Denise Du Four, 93 jaar

MECHELEN

Raymond ‘René’ Schillemans, 89 jaar

ONZE PARTNERS

Let op voor ‘workslop’: hoe kan je ‘t voorkomen?

Een woning kopen? Vergeet deze stappen niet

ITEGEM

Hoe Hubert (84) zijn dorp verenigt met taart en een zwaai: “Als ik ’s morgens niet aan het raam zit, denken de kinderen dat er iets scheelt”

MECHELEN

Alik (18) kroont zich tot Vlaams kampioen kickboksen: “Weinig vechters durven het tegen hem opnemen”

LIER

Man rookt in café en deelt vuistslag uit aan bezoeker die daar opmerking over maakt

Wat brengt het weer de komende dagen? "Vanaf dinsdag gaat het opnieuw regenen"

5:04

Geloofwaardige filmpjes uit ‘In de gloria’ of ‘Man bijt hond’: Pateeketv maakt allereerste Vlaamse AI met Sora 2

JETTE

“Wie er seks in ziet is gek”: fotograaf schept duidelijkheid over wat er écht te zien is op foto die Jette in rep en roer zet

LIER

Van Vespa tot Ducati: Squadra Abarth & Rally Collection pakt uit met eerste expo vol iconische motoren

LIER

Zwaar geladen wagen leidt politie naar cannabisplantage in hartje Lier: celstraffen tot 4 jaar geëist tegen driekoppige bende

ITEGEM

Hoe Hubert (84) zijn dorp verenigt met taart en een zwaai: “Als ik ’s morgens niet aan het raam zit, denken de kinderen dat er iets scheelt”

EDEGEM

Prachtige kastelen, fonkelende kevers en een vlonderpad door de jonge beekvallei: deze wandeling in Edegem wil je niet missen

SCHILDE

Met Véronique De Kock naar haar favoriete restaurant: “Hier is het voor mij als 15-jarige allemaal begonnen”

DESSEL

In dit voormalige schipperscafé stap je binnen in de vorige eeuw: “Het interieur, met schilderijen op maat van een kajuit, verander ik níét”

jobat
Go for happy.
Hij kan tot 7.500 euro/maand verdienen. Zijn job?

Ben jij emotioneel intelligent? Deze 12 vaardigheden zorgen ervoor

NIEUW: plankend vergaderen

made in Mechelen

Brouwerij Haacht stelt nieuwe financieel directeur aan

Schoonheidsinstituut Très Belle verhuist naar ruimer pand in centrum Berlaar

Mechelaar Robin opent vintagewinkel met hondje Ozzy als uithangbord

zimmo

Februari: wat moet er deze maand gebeuren in de tuin?

Waarom steeds meer mensen voor Hasselt kiezen

Mag je een huurder verbieden om te roken?

Lees nu onbeperkt digitaal en zaterdag op papier voor maar € 4,25/week.

Ontdek het aanbod