



Impressie werkconferentie Eenzaamheid

17 november 2010

Corporatie pakt eenzaamheid aan

Ieder jaar organiseert de corporatie Thuisvester een conferentie voor haar samenwerkingspartners in de gemeenten waar deze corporatie actief is. Dit jaar staat de conferentie in het teken van 'eenzaamheid en sociaal isolement'. Na inventarisatie met het maatschappelijk middenveld bleek dit thema een onderschat thema waar partijen mee aan de slag willen. Naast het uitwisselen van kennis, wordt het thema ook concreet opgepakt. Na de conferentie zetten de partners gezamenlijk de schouders onder het thema. De corporatie zwenzelt aan en faciliteert. Johan Westra, directeur van Thuisvester vindt dat eenzaamheid een thema van iedere corporatie moet zijn. 'Het gaat over basaal levensgeluk van onze huurders.'

Inzetten voor ander, voorkomt eenzaamheid

Dat eenzaamheid ook om de hoek komt kijken bij mensen die volop actief zijn en het niet verwachten dat het hen zelf ook zou kunnen treffen, blijkt uit een persoonlijk verhaal van de heer de Bruijn tijdens de conferentie. Na het overlijden van zijn vrouw had hij nergens meer zin in en viel in een diep gat. Dankzij zorg voor de hond van zijn zoon en dankzij de verhuizing naar een seniorenwoning met ontmoetingscentrum om de hoek, kroop hij uit het dal. Hij ontving veel steun van de buurtbewoners. Zijn vrijwillige activiteiten droegen bij aan een zinvolle dagbesteding.

Dat raadt professor Jenny de Jong- Gierveld, emeritus hoogleraar aan de VU Amsterdam, in haar inleiding op de conferentie ook aan: als je je inzet voor anderen, helpt het bij jezelf om eenzaamheid te voorkomen. ' Het allerbelangrijkste bij het voorkomen van eenzaamheid is het op orde houden van je konvooi, dus de sociale contacten in je leven. Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het is om je konvooi op orde te houden. Maak je 'konvooi', dat wil zeggen je netwerk om je heen, toekomstbestendig is het advies. Dat kost tijd', aldus de professor. Professionals kunnen ook interveniëren. Maar uit onderzoek blijkt dat vage projecten gericht op verschillende groepen niet werken. Net als eenmalige interventies , zoals het brengen van een bloemetje. Wat wél helpt zijn specifieke activiteiten, gericht op problemen van de betreffende persoon. Uitvoerders moeten langdurig beschikbaar en deskundig zijn. Vrijwilligers behoeven continue training en terugkoppeling.

Eenzamer in Finland of Italië?

'Waar hebben oudere mensen meer kans om eenzaam te worden? In het noorden van Finland of in Toscane in Italië?' Deze vraag stelt professor Jenny de Jong- Gierveld. Deelnemers denken hier wisselend over. Volgens onderzoek zijn dat toch de ouderen in Toscane! Dat heeft alles te maken met verwachtingen. Mensen in het noorden van Finland verwachten al dat hun kinderen ver weg gaan wonen en werken omdat er in hun streek weinig te beleven valt. Het gevoel van eenzaamheid hangt samen met idealen van onszelf en onze omgeving. Ouderen in Toscane verwachten toch dat er familie komt op zondag. Wanneer er dan niemand komt, is dat een domper.

Volgens de professor heeft eenzaamheid een aantal karakteristieken. Het is een onvrijwillig, negatief verschijnsel. Het is een gemis, een tekort aan bepaalde contacten of tekort aan kwaliteit van een contact in vergelijking tot de contacten zoals we die wensen. De Jong-Gierveld hanteert de volgende definitie: Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit) van bepaalde sociale relaties. Zij onderscheidt emotionele eenzaamheid, dus het missen van een echte gesprekspartner, een betekenisvolle relatie en sociale eenzaamheid, het tekort aan (variatie) in sociale contacten.

Aandacht voor de buurt

Eén op de 10 mensen is sterk eenzaam (en blijft dit ook) en twee op de 10 matig (het gevoel varieert als je deze groep wat langer volgt). De groep 35-55 jarigen alleenstaande vaders of moeders en koppels met problemen vormen een risicogroep, net als langdurig zieken of mensen met een chronische beperking. Andere factoren die van invloed kunnen zijn op gevoelens van eenzaamheid zijn werkloosheid, het hebben van financiële zorgen en het alleen wonen. De afgelopen 25 jaar zijn mensen niet méér eenzaam geworden, alhoewel mensen wel vaker alleen wonen. 'Maar we praten makkelijker over onze gevoelens dan vroeger. Grofweg gezegd was er vroeger geen tijd om diep in te gaan op je gevoel en was het hele onderwerp eenzaamheid taboe', aldus De Jong-Gierveld.



Zij vraagt speciale aandacht voor de rol van buurten. Als mensen zich veilig voelen in een buurt, plezier hebben in hun woning en omgeving en buren/buurtgenoten kennen, dan verkleint dit de kans op gevoelens van eenzaamheid. Zij onderstreept het belang van actieve inzet van vrijwilligers, ook vanuit de kerk. 'Dat wordt nog wel eens onderschat, het belang van de kerk voor het welzijn van mensen.'

Goed voorbeeld doet volgen

De Thuisvester introduceert tijdens de conferentie een aantal bewezen 'goede voorbeelden', dus projecten die hun meerwaarde al hebben aangetoond op andere plekken. Het betreft: de Studiekring, bijeenkomsten voor gepensioneerde ouderen waarbij zij op eigen wijze aan de slag gaan met actuele onderwerpen. Het gaat om persoonlijke ontwikkeling en kennisverrijking (zie <http://www.spectrum-gelderland.nl/smartsite.dws?id=53777>) de Booschappenplusbus, gericht op iets gezamenlijk ondernemen (booschappen doen of een uitstapje), onder begeleiding van vrijwilligers, waarbij tegelijkertijd het vervoer is gewaarborgd (zie www.booschappenplusbus.org), Bezoekdiensten voor weduwen en weduwnaars, gericht op het bieden van ondersteuning bij rouwverwerking, met als doel de kans op eenzaamheid en sociaal isolement te reduceren. De bezoekdienst werkt met ervaringsdeskundige vrijwilligers die één à twee keer per maand langs gaan bij mensen die drie tot zes maanden ervoor hun partner verloren hebben (zie http://www.movisie.nl/134406/def/home/bezoekdienst_voor_weduwen_en_weduwnaars/?onderwerp_id=0&toonLinkerMenu=False). De training vrienden maken kun je leren van het Rode Kruis, waar deelnemers in zes bijeenkomsten oefenen in het aangaan en onderhouden van een vriendschap (zie <http://www.rodekruis.nl/dit-doen-we/steun-lange-termijn-nationaal/sociale-activiteiten/paginas/vrienden-maken-kun-je-leren.aspx>)

Deelnemers aan de conferentie hebben kennis genomen van de vier projecten en kozen één of meer projecten waar zij mee aan de slag gaan in hun gemeenten, dus in Rucphen en Zundert. De Thuisvester schakelt het landelijk kennis-adviesbureau Movisie in om de projecten met de verschillende organisaties daadwerkelijk tot stand te brengen. Dit heeft de Thuisvester ook in de gemeente Oosterhout gedaan en dat heeft concrete resultaten opgeleverd. Een corporatie kan eenzaamheid aanpakken!