



**VRJWILLIGERS**  
**ACADEMIE** Amsterdam

## Masterclass: eenzaamheid

**28 september 2012**

Door Dr. Anja Machielse, senioronderzoeker bij het Landelijk Expertisecentrum Sociale Interventie en hoofddocent Sociologie van de humanisering bij de Universiteit voor Humanistiek georganiseerd door de Coalitie Erbij in samenwerking met Nicole Stoop trainer bij de Vrijwilligersacademie Amsterdam.

**Doel:** onderzoeken hoe we de potentie van vrijwilligers het best kunnen benutten en hoe vrijwilligersorganisaties hierbij kunnen faciliteren.

### **Inhoud (theorie):**

Anja Machielse vertelt, dat ze al jarenlang een fascinatie heeft met het thema 'eenzaamheid en sociaal isolement'. Dat is bij haar ontstaan door onderzoek naar welzijn en sociaal welbevinden en onderzoek naar de netwerken van Nederlanders. Het bleek, dat sommige mensen helemaal geen netwerk hebben. Sommigen van hen zijn wel en anderen niet gelukkig. En soms bleek het thema Eenzaamheid ook nog eens totaal niet bespreekbaar.

Er bestaan diverse soorten Eenzaamheid:

- Sociale
- Emotionele
- Existentiële
- Metafysische en
- Kosmische eenzaamheid.

De behoefte aan contact is ook zeer divers en dat maakt het bestrijden van eenzaamheid een ingewikkelde zaak.

Bij de landelijke Coalitie Erbij is er meer aandacht ontstaan voor het thema Eenzaamheid. Eenzame mensen praten niet gemakkelijk over hun gevoelens uit schaamte, ongemak en door de complexiteit van het probleem. Dat maakt Eenzaamheid onzichtbaar. Toch heeft iedereen er wel ervaring mee, want iedereen heeft zelf wel eens Eenzaamheid ervaren.

Maar wat maakt Eenzaamheid nu problematisch? Dat gebeurt als Eenzaamheid niet bespreekbaar is, als het je belemmert in je functioneren. Bijvoorbeeld als het zover gaat dat je je post niet meer openmaakt.

En wie kunnen eenzaamheid signaleren? Daarvoor bestaat geen standaardoplossing. Elke eenzame persoon heeft aparte aandacht nodig met een op hem of haar aangepaste benaderingswijze.

## ***Dialogo***

Nicole Stoop (NS) opent de dialoog.

*Vraag : Wat kunnen mensen eraan doen?*

Op verzoek van NS vertelt Peter Pauw (PP), vrijwilliger en ervaringsdeskundige bij de Stichting De Regenboog zijn verhaal. Hij is een aantal jaren geleden gescheiden en daardoor heel veel kwijt geraakt. Hij kwam alleen te staan, verhuisde van een luxe huis naar een klein appartement, raakte verslaafd aan de medicijnen en drugs en vereenzaamde steeds meer.

In 2008 kroop hij uit het dal en kwam op een gegeven moment zijn vroegere kracht weer terug. En in 2010 is hij bij De Regenboog als vrijwilliger begonnen en heeft inmiddels 3 maatjes bijgestaan, die verslaafd waren en ook alles verloren hadden. Wat je volgens hem het beste kunt doen is hen empathie laten voelen en hen laten zijn wie ze zijn en hen vooral niet veroordelen. Daarnaast moet je vooral goed je eigen grenzen blijven bewaken.

*Vraag aan PP: Is het belangrijk dat maatjes iets bij hun buddy's herkennen?*

Waarschijnlijk wel. Zo is bijvoorbeeld een maatje met PP gestopt, omdat PP inmiddels succesvol was en hij daar niet mee om kon gaan.

Anja Machielse: Je kunt de eenzaamheid niet voor anderen *oplossen*, maar je kunt wel wat doen door er eenvoudigweg te *zijn* voor iemand, die eenzaam is.

*Vraag aan PP: Hoe ben je er bovenop gekomen?*

PP: In een Duitse afkickkliniek hebben ze mij met mezelf geconfronteerd. Dat betekende voor mij: meer zelfanalyse, meer contact maken met mezelf en meer mijn eigen kracht inzetten. Daardoor verdween geleidelijk aan de eenzaamheid. Verslaving is vaak een gevecht om aandacht en die aandacht kan je uiteindelijk het beste aan jezelf geven.

*Vraag Nicole Stoop aan AM: Hoe belangrijk is de verbinding met jezelf?*

AM: Eenzaamheid heeft te maken met *eigenwaarde*. En dat impliceert dat je aandacht aan je zelf moet geven.

*Vraag: Wat is de relatie tussen verslaving en eenzaamheid?*

AM: Eenzaamheid treedt vaak op als je sociale netwerk wegvalt en daar speelt verslaving vaak een rol bij. En dan ontstaan dikwijls diepere eenzaamheid en psychische problemen en schulden.

Op verzoek van Nicole Stoop geeft Anna, vrijwilligster bij Amsterdamse Vriendendiensten informatie over de Stichting Amsterdamse Vriendendiensten. Zij werkt al een aantal jaar als maatje en is ervaringsdeskundige. Ze heeft sindsdien nooit een reguliere baan gehad en altijd bij sociale werkplaatsen gewerkt. Anna is verslaafd aan alcohol en sigaretten. Helaas is de mentaliteit van de huidige regering (Rutte I): 'Eigen schuld, dikke bult'.

*Vraag: Zijn mensen met werk over het algemeen minder eenzaam?*

AM: Werk is heel belangrijk en biedt een sociale context en vaak veel contacten. Werk is daardoor een beschermende factor, want geeft aan de meeste mensen een houvast. Aan sommigen echter niet; bij hen levert werk juist vaak extra problemen op. Zo kunnen mensen op het werk het pispaaftje worden en daarbij worden zij dan vaak gepest. Dat pesten gebeurt eigenlijk overal waar mensen in groepen samen zijn. De vraag is of dit nu bij de mensen zelf of bij de samenleving hoort. De huidige samenleving brengt meer individualisering, globalisering en technologische ontwikkeling met zich mee. Onze verzorgingsstaat wordt daardoor bepaald. Mensen kunnen dus steeds minder een beroep op de eigen familie doen en worden steeds afstandelijker naar elkaar.

Ramona van de Stichting School' s cool, die leerlingen van groep 8 van de basisschool begeleidt naar klas 2 van het voortgezet onderwijs geeft aan dat ook veel leerlingen die School 's cool begeleidt vaak eenzaam zijn.

*Vraag : Wat bepaalt, dat iemand later eenzaam kan worden? Hoe kun je dat al in een vroeg stadium signaleren?*

AM: De beleving van mensen is heel verschillend. Daarom is het als maatje belangrijk om een bepaalde gevoeligheid voor signalen te ontwikkelen. Het gaat daarbij om zgn. 'niet-pluisgevoelens', waarbij je waarneemt, dat iemand er niet in slaagt om aansluiting te vinden. Bij dat signaleren is het goed te beseffen, dat je altijd kijkt vanuit je eigen referentiekader. En daarom hoef je het dus lang niet altijd bij het juiste einde te hebben. Want sommige mensen trekken zich bewust terug en kiezen het isolement. Dat is voor hen een bewuste strategie, die hen enige zekerheid en veiligheid verschaft. Het voorkomt, dat zij worden teleurgesteld of zich afgewezen voelen. En daardoor voelen zij zich soms comfortabeler.

*Vraag: Hoe stel je je als maatje op?*

AM: Maatje zijn betekent meebewegen met het leven van de persoon die je begeleidt en dat vooral niet vanuit jouw eigen normen en vooroordelen doen.

Op verzoek van Nicole vertelt Jan Willem, vrijwilliger bij de Stichting Sensor iets over het werk van Sensor. Het doel van de telefoondienst Sensor is contact hebben met eenzame mensen door het thema eenzaamheid bespreekbaar te maken. De anonimiteit van degene, die belt maakt het voor hem of haar gemakkelijker om erover te praten.

*Vraag: Is eenzaamheid het gevolg of de oorzaak van sociaal psychische problemen?*

AM: Er bestaat een wederkerige relatie tussen eenzaamheid en sociaal psychische problemen.

*Vraag: Is de bestrijding van eenzaamheid wel werkelijk mogelijk?*

AM: Soms kun je ervoor zorgen, dat de eraan rakende problemen deels opgelost en/of verzacht worden.

*Vraag: Levert meer zelfkennis ook de mogelijkheid op, dat je jezelf kunt troosten?*

AM: Sommige mensen halen juist kracht uit eenzaamheid. Zich alleen voelen is de basis van hun bestaan. Maar voor de meeste mensen ligt dit anders. Vrijwilligers, die met hen werken doen er dus goed aan om hen de mogelijkheid van meer zelfkennis opdoen aan te reiken. En dat vraagt wel een

goede training van vrijwilligers om te weten wat daarvoor nodig is. Veel eenzame mensen zijn niet zelig en het is dus belangrijk om vooral ook de positieve kant van eenzaamheid te benoemen.

Nicole Stoop, coördinator bij De Regenboog vertelt, dat zij standaard bij elk intakegesprek na een half uur vraagt: “Wat maakt jou nou leuk om mee om te gaan? Waar liggen jouw kwaliteiten?” En een maatje kan een belangrijke rol spelen bij het verder ingaan op die kwaliteiten.

Dorien, vrijwilligster bij Sensoor zegt, dat het ook aan de telefoon helpt als je mensen complimenten geeft; dat gebeurt gewoon te weinig.

*Vraag: Wat is de rol van de naasten bij verslaving?*

AM: Dat kan heel erg variëren. Eenzame mensen moeten het inzicht in de eigen situatie durven toelaten. Zij moeten als het ware eerst zelf willen dat ze zich bewust worden van zichzelf.

*Vraag: In hoeverre is het nodig om eenzaamheid te benoemen? Het kan toch vaak gezien worden als de negatieve kant van het leven.*

AM: In sommige gevallen is het inderdaad helemaal niet productief. Bijvoorbeeld iemand in Rotterdam leefde al 30 jaar in isolement, maar had een hele goede band met zijn maatschappelijk werker. Die relatie was alleen mogelijk door het niet over zijn eenzaamheid te hebben. Als maatje moet je dus altijd zelf proberen aan te voelen wat wel/niet kan. En het blijft lastig in te schatten of je het onderwerp eenzaamheid wel/niet zal aankaarten.

Margriet, buddy bij De Regenboog geeft aan dat je als maatje bij het benoemen van eenzaamheid het gevaar loopt terecht te komen in de rol van degene die de diagnose stelt, terwijl je maatje/buddy bent.

AM: Het is dus belangrijk om te bepalen wat feitelijk de meerwaarde van het echt letterlijk benoemen van eenzaamheid is. Wat voegt dat toe?

Monique, zelfstandig coach/trainer: Als je wilt doordringen in de problematiek van eenzamen dan kun je het beste je eigen behoeften bloot leggen. Maar als je het toch rechtstreeks bespreekbaar wilt maken, dan is het beter om te vragen: “Hoe ervaar je het alleen zijn?”

Louise, maatje bij Amsterdamse Vriendendiensten heeft bij de start aan haar maatje gevraagd: “Wat heb je van mij nodig?” Het antwoord was: samen lopen, de stad in, praten, samen eten. Samen dingen doen bleek dus heel belangrijk. Vraag dus aan de ander: “Wat wil je van mij?”

Leo, buddy bij De Regenboog: “Niet iedereen heeft daar een antwoord op; bij mijn buddy kwam er geen antwoord en toen heb ik zelf maar een aantal mogelijkheden aangegeven.”

AM: Mensen zeggen soms ook wel: “Ik weet niet meer wat ik wil. Ik heb in mijn leven zoveel behoeftes opzij moeten zetten, dat ik ze niet meer voel.”

Een maatje bij Vriendendiensten: Je kunt proberen iemand terug te brengen naar vroeger, voordat alle problemen begonnen.

Een maatje bij project Over de Drempel: Teruggaan naar het verleden lukt lang niet altijd. Mijn maatje heeft MS, zit nog steeds in zijn verdriet daarover en trekt zich terug, zodra we een mogelijkheid hebben gevonden om eventueel verandering te brengen in zijn eenzaamheid.

### ***Tips aan elkaar***

Tip 1: Volg een cursus Motiverende Gespreksvoering. Daarbij kun je leren om ruimte te geven aan de vele teleurstellingen die mensen hebben gevoeld.

Tip 2: Vorm intervisiegroepjes en bespreek de vraag of je bepaalde dingen voor jezelf of voor de ander doet. Dat inzicht is belangrijk bij het buddy/maatjeschap.

Tip 3: Als iemand niet weet wat hij/zij leuk vindt, geef dan zelf concrete voorbeelden van wat jij leuk vindt.

Tip 4 AM: Kijk samen rond in het netwerk om mensen heen, bijvoorbeeld door te vragen naar foto's die je in hun huis ziet en verken samen de weg op zoek naar de eigen behoeftes van de ander.

Tip 5: Bij wat oudere leerlingen kun je vragen wat ze leuk vonden toen ze op de basisschool zaten.

***Slotvraag Nicole Stoop aan AM: Wat vind jij belangrijk aan de vrijwillige inzet ten behoeve van eenzame mensen?***

AM: Vrijwilligers hebben iets anders te bieden dan professionals. Zij kunnen het zich permitteren om te gaan van 'mens tot mens'. En zij kunnen 'op maat' bepalen wat de betreffende persoon nodig heeft. Professionals moeten altijd werken volgens een behandelplan.