



VRJWILLIGERS
ACADEMIE Amsterdam

Masterclass Eenzaamheid: Wat helpt?

22 november 2018

Jenny Gierveld is emeritus hoogleraar aan de afdeling Sociologie en Sociale Gerontologie van de Vrije Universiteit Amsterdam en gespecialiseerd in eenzaamheid. Deze masterclass wordt georganiseerd door Vrijwilligersacademie Amsterdam en Kennismarkt Oost. De masterclass wordt gefaciliteerd door Renate Schepen.

Doel

Samen met Jenny Gierveld onderzoeken hoe we eenzaamheid aan kunnen pakken en voorkomen. In deze masterclass sluiten we aan bij de problematiek en initiatieven in Amsterdam Oost.

Inhoud

Jenny Gierveld geeft aan hoe de behoefte aan contact bij ons als mens hoort. Als kind weet je vaak al met wie je bevriend wilt zijn. Eenzaamheid ontstaat als de persoonlijke wens voor contact niet aansluit bij de kwantiteit en kwaliteit van de contacten. We hebben behoefte aan twee vormen van contact, emotioneel, mensen die je kunt vertrouwen en met wie je meer intieme onderwerpen kunt bespreken en sociaal, mensen met wie je even een praatje maakt of dezelfde interesses deelt. De gewone contacten zijn ook heel belangrijk (de markt, de buurvrouw), mits dit regelmatig is en er een variatie is.

Sinds 1992 doet Jenny Gierveld onderzoek naar eenzaamheid, waarbij ze 4.500 mensen tussen de 55 en 85 jaar hebben gevolgd en iedere 3 jaar opnieuw ondervraagd welke contacten er in het leven van de deelnemers belangrijk zijn. Ze hebben nu dus reeds van 25 jaar gegevens. Het blijkt hoe snel contacten kunnen versloffen (bijvoorbeeld door een verhuizing naar een nabijgelegen stad) en hoe belangrijk het juist is om deze contacten te onderhouden. 'zorg dat je die vasthoudt.' Ook een diversiteit van contacten in leeftijd is belangrijk. Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar vaak zijn er wel verschillende oorzaken. 1 op de 3 mensen zijn eenzaam en 8-10% zijn ernstig eenzaam. Het is wel per gebied verschillend (grote steden en plekken waar de kinderen vertrekken om te gaan studeren is het hoger). Het gaat er om de oorzaken van de eenzaamheid te onderzoeken.

Hoe kunnen we helpen?

Eerst moeten we realiseren dat het niet gemakkelijk is. We moeten ook niet denken dat we het op kunnen lossen. We kunnen ook gewoon voor de gezelligheid bij iemand langs gaan. Dit moet dan wel regelmatig (iedere 14 dagen). We moeten er ook zelf voor zorgen dat we een sociaal

konvooi opbouwen en koesteren dat met ons meevaart in het leven. Een opdracht uit de vriendschapskursus is om 1 iemand te bellen met wie het contact verwaterd is. Dit helpt.

Bij activiteiten in de wijk is het belangrijk dat je mensen aan de arm meeneemt. Ook hier gaat het om dat je mensen actief uitnodigt en verwelkomt (vb Resto van Harte) en dat je dit regelmatig doet.

Het is extra ingewikkeld, omdat je het vaak niet aan de buitenkant kunt zien of iemand eenzaam is en je ze dus moeilijk kunt bereiken, maar je kunt gewoon vriendschappelijk een gesprek aangaan. Niet willen oplossen, maar luisteren naar het verhaal. Vrijwilligers hebben hier vaak meer tijd en aandacht voor, dus het is ook belangrijk dat de professioneel naar de vrijwilliger luistert.

In groepjes bespreken deelnemers

Wat helpt bij eenzaamheid n.a.v. eigen ervaring, wat helpt bij het voorkomen van eenzaamheid en wat hun rol hierin kan zijn.

- onderzoeken wat de situatie is en luisteren
- bijeenkomsten organiseren op basis van belangstelling/ gemeenschappelijkheid (vb scoot mobielclub)
- dingen doen is belangrijk ipv alleen converseren
- je moet het zelf ook leuk hebben als maatje
- naar buiten gaan voor vluchtige contacten (hondje)
- vrijwilligerswerk (contact en je nuttig voelen)
- durven vragen, hulp zoeken
- leven in woongemeenschap
- onderkennen van eigen eenzaamheid en actie ondernemen
- neutrale ontmoetingsplek (huiskamer in de wijk)
- 1 x per week samen er op uit
- veilige warme inclusieve plek bieden
- glimlachen, groeten, praatje maken (bijvoorbeeld op een bankje)
- iets laten vallen om zo contact te maken
- iemand herhaald te eten vragen
- samenleefvormen
- eetclubje starten
- vangnet maken (netwerk)
- onderdeel blijven van de maatschappij (eigen waarde/ meedoen)
- bemiddelen om mensen weer te betrekken (alleen is te spannend)
- verschillende vrijwilligersorganisaties met hun specifieke aanpak (vb Burenhulp Oost, Wijs met Grijs, St. Regenboog), Team Ed, Humanitas, Buurtcirkel, Elthetokerk
- vrijwilligers goed ondersteunen (aandacht vanuit de politiek)
- voorkomen: anticiperen op de toekomst