

'Kunnen we
er over
praten?'

Eindhoven

in Contact

Verdiepingsconferentie

EENZAAMHEID

2 oktober 2018

Inhoud

Voorwoord	3
Het laatste taboe?	4
Wat beïnvloedt eenzaamheid?	7
Workshops:	10
1 Eenzaamheid bespreekbaar maken	10
2 Vraag- en handelingsverlegenheid	12
3 Eenzaamheid bij jongeren	14
4 Eenzaamheid en migranten	18
5 Beïnvloeden van beïnvloeders	20
Gehoord!	22
In de wandelgangen	24
Slotwoord	26

Kunnen we er over praten?

Op 2 oktober viel er heel wat te halen op de Eindhovense verdiepingsconferentie Eenzaamheid. Tijdens twee lezingen in het Parktheater konden de aanwezigen hun theoretische kennis bijspijkeren over het taboe op eenzaamheid en de gebeurtenissen die eenzaamheid veroorzaken. In vijf creatieve workshops daarna kregen de ruim honderd deelnemers uit het hele land praktische handvatten om beter toegerust het gesprek aan te gaan.

In een interactieve workshop ging het om het bewust worden van je eigen belemmeringen, een tweede interactieve minitraining gaf inzicht in vier typen mensen. Een derde behandelde eveneens de schroom om over eenzaamheid te praten en gaf als handvat de transitiecirkel. Twee workshops diepten eenzaamheid uit bij jongeren en migranten.

Het is niet voor niets dat de organiserende stichting Eindhoven in Contact de conferentie de titel meegaf ‘Kunnen we er over praten?’. Want het is de bedoeling dat het taboe op eenzaamheid in 2025 is doorbroken: dan spreken alle Eindhovenaren vrij met elkaar over hun gevoelens van eenzaamheid. “Voor ons is het interessant of het Eindhoven gaat lukken om het taboe te doorbreken”, zegt directeur Arie Ouwerkerk van de landelijke Coalitie Erbij. “Als dat lukt, worden we effectiever in onze pogingen eenzaamheid te voorkomen of te verminderen.”



Lezing: Eric Schoenmakers

Het laatste taboe?

Op eenzaamheid rust een taboe. Waar komt dat vandaan? En hoe kijken we naar eenzame mensen? Eric Schoenmakers, socioloog en gerontoloog van Fontys Hogescholen Toegepaste Gerontologie, diept het stereotype beeld van eenzaamheid uit en laat zien waarom we er niet graag over praten.

Waarom is er zoveel schroom om te praten over eenzaamheid? Is het het laatste taboe? Schoenmakers begint zijn lezing met het uitleggen van dat woord. 'Tabu' in het Polynesisch betekent het verbod om over iets te spreken, te gebruiken of te doen. De Encyclopædia Britannica Online beschrijft taboe als een verbod op gedrag dat weerzinwekkend is. "Om eenzaamheid een taboe te noemen, moeten we dus hard maken dat de samenleving het weerzinwekkend vindt."

'Over eenzaamheid moet je gewoon kunnen praten, het moet normaal worden'

Minder competent

Schoenmakers tikt daarom in Google het woord 'eenzaamheid' in en ziet vooral afbeeldingen van eenzame mensen in fletse of zwart-wit kleuren. Eenzaam wil je dus niet graag zijn, maar is het weerzinwekkend? Dan moeten er toch meer bewijzen volgen.

Experimenten

Deze vindt Schoenmakers in twee wetenschappelijke experimenten. In het eerste experiment krijgt een groep studenten korte beschrijvingen voorgelegd van eenzame en niet eenzame mannen en vrouwen. Op basis van de beschrijvingen moeten zij een inschatting maken. "De studenten blijken eenzame mensen te zien als minder competent, minder sociaal, minder geliefd, minder aantrekkelijk en zwak en passief."

Anders gedragen

Het tweede experiment koppelt twee personen aan elkaar. De ene keer krijgt iemand vooraf te horen dat de persoon tegenover hem eenzaam is, de andere keer niet. "Deze testsituatie toont aan dat als we aannemen dat de persoon tegenover ons eenzaam is, we onszelf minder sociaal tegen hem of haar gedragen. Dit lokt bij de ander ook weer

minder sociaal gedrag uit én een gevoel van eenzaamheid. Mensen nemen het gedrag over dat van hen verwacht wordt. De selffulfilling prophecy." Conclusie: eenzaamheid is geen positief iets, mensen zien jou anders en gedragen zich anders tegen over je. Er bestaat dus wel degelijk een taboe.

'Is eenzaamheid weerzinwekkend?'

Veranderen

Op dit punt in de lezing aangekomen gaat er in het publiek een hand omhoog. Waarom moeten we er dan toch over praten als het alleen negatieve gevoelens oplevert? Schoenmakers: "Het is juist goed om erover praten, want er moet iets veranderen. Dat krijg je alleen voor elkaar door het te benoemen,

door erover te praten doorbreek je het taboe."

'Eenzame mensen worden als zwak, minder competent en minder aantrekkelijk gezien'

Normaal

Uit de twee experimenten blijkt het begrijpelijk dat mensen schromen hun eenzaamheid bespreekbaar te maken, want het gaat ten koste van het beeld dat mensen van je hebben. Wat moet je dan doen? "Om te durven praten over eenzaamheid moet ons denken en doen veranderen", zegt Schoenmakers. We moeten eenzaamheid gaan zien als iets dat hoort bij het leven. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan,



want dergelijk gedrag gebeurt vaak onbewust. In Eindhoven willen we het taboe op eenzaamheid doorbreken, er iets normaals van maken. Eenzaamheid is deel van het mens-zijn, daar moeten we toch gewoon met elkaar over kunnen praten?”

‘Eenzaamheid is deel van het mens-zijn’

Lezing: Theo van Tilburg

Wat beïnvloedt eenzaamheid, wat zorgt ervoor dat mensen niet eenzaam worden?

Langdurig of chronisch eenzame mensen komen terecht in een negatieve spiraal die leidt tot een slechte fysieke en psychische gezondheid. Zijn er bepaalde gebeurtenissen of persoonskenmerken, beïnvloeders, die zorgen dat de een niet eenzaam wordt en de ander juist wél? Professor Theo van Tilburg, hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam, geeft college.

In vogelvlucht leidt Van Tilburg ons door de belangrijkste onderzoeken en bespreekt de schadelijk effecten van chronische eenzaamheid, de kans op dementie en wat aanpakken tegen eenzaamheid kunnen zijn. Hij begint zijn lezing echter met het normaliseren van eenzaamheid. “Eenzaamheid hoeft niet altijd problematisch te zijn. Het hoort nu eenmaal bij het leven.”

Fysieke pijn

“Eenzaamheid is het sociale equivalent van fysieke pijn, honger en dorst”, weet Van Tilburg. “Dat motiveert mensen,

net als bij honger, te gaan eten, bij eenzaamheid om weer relaties aan te gaan en te onderhouden. Als dat niet lukt, kan eenzaamheid chronisch worden en is slecht voor de gezondheid. Dan is er op lange termijn een grotere kans op ziekten en hartaandoeningen, overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, verminderde zuurstofopname en bovendien een verhoogde kans op vroeger overlijden.”

‘Chronisch eenzame mensen komen terecht in een negatieve spiraal’

Kans op dementie

Onderzoeken tonen aan dat eenzaamheid het geheugen aantast en cognitieve achteruitgang veroorzaakt. Dat komt omdat er geen of weinig contact is met anderen en je je emoties niet kwijt kunt bij iemand. Van Tilburg: “Introverte, niet-open personen, lopen eerder het

Oorzaken eenzaamheid

Er zijn een drietal oorzaken voor eenzaamheid te onderscheiden. ‘Life events’, zoals je partner verliezen of verhuizen naar een andere stad. Ten tweede een gebrek aan sociale vaardigheden. En last but not least het beeld dat eenzame mensen zelig zijn, dat kan een selffulfilling prophecy worden.

Eindhovense aanpak

Om te kunnen praten over eenzaamheid moeten we ons denken en doen richting de eenzame mens veranderen. Een complexe opgave, want ons gedrag gebeurt vaak onbewust. De Eindhovense aanpak wil van eenzaamheid iets normaals maken. Zo wordt het taboe doorbroken, dat is essentieel en vernieuwend.

risico eenzaam worden. Jezelf isoleren kent vele facetten, de zichtbaarheid op de gezondheid merk je pas na vele jaren. Anderen zeggen zo makkelijk 'ga er op uit ga mensen ontmoeten'. Maar wat als dat niet lukt of de betreffende persoon het niet kan?"

Ouderen en eenzaamheid

Senioren lopen vanaf een jaar of zeven-tig meer risico. Zij moeten leren omgaan met verlies op vele fronten. Als ze met pensioen gaan, worden ook hun zakelijke netwerken minder, in de loop der jaren overlijden partner, familie en vrienden. Als ze hoogbejaard worden, liggen fysieke ongemakken op de loer: afname van zicht, gehoor en moeilijk lopen. Daardoor lopen ze het risico de regie over hun leven te verliezen, helemaal als ze in een (verpleeg)instelling terechtkomen.

'Langdurige eenzaamheid tast het geheugen aan en kan leiden tot dementie'

Wat verkleint de kans op eenzaamheid?

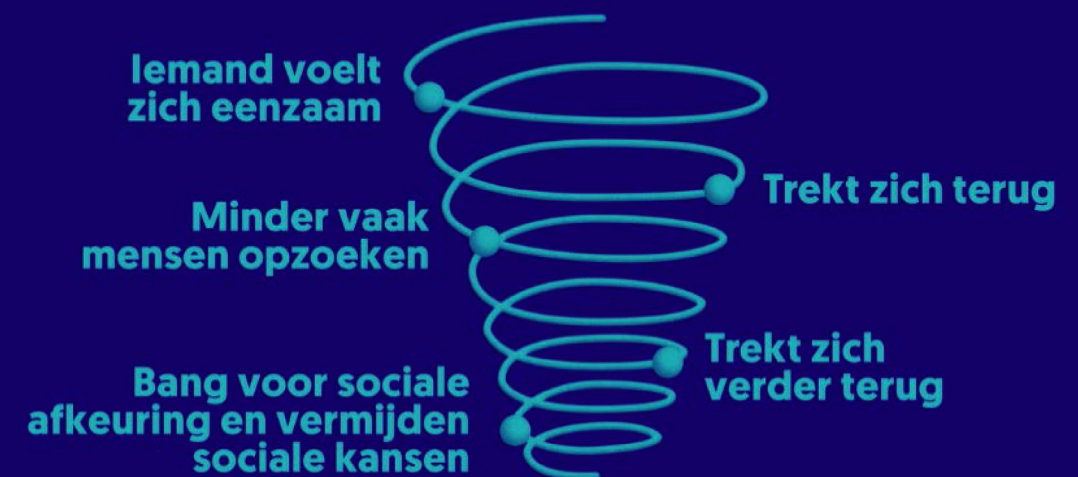
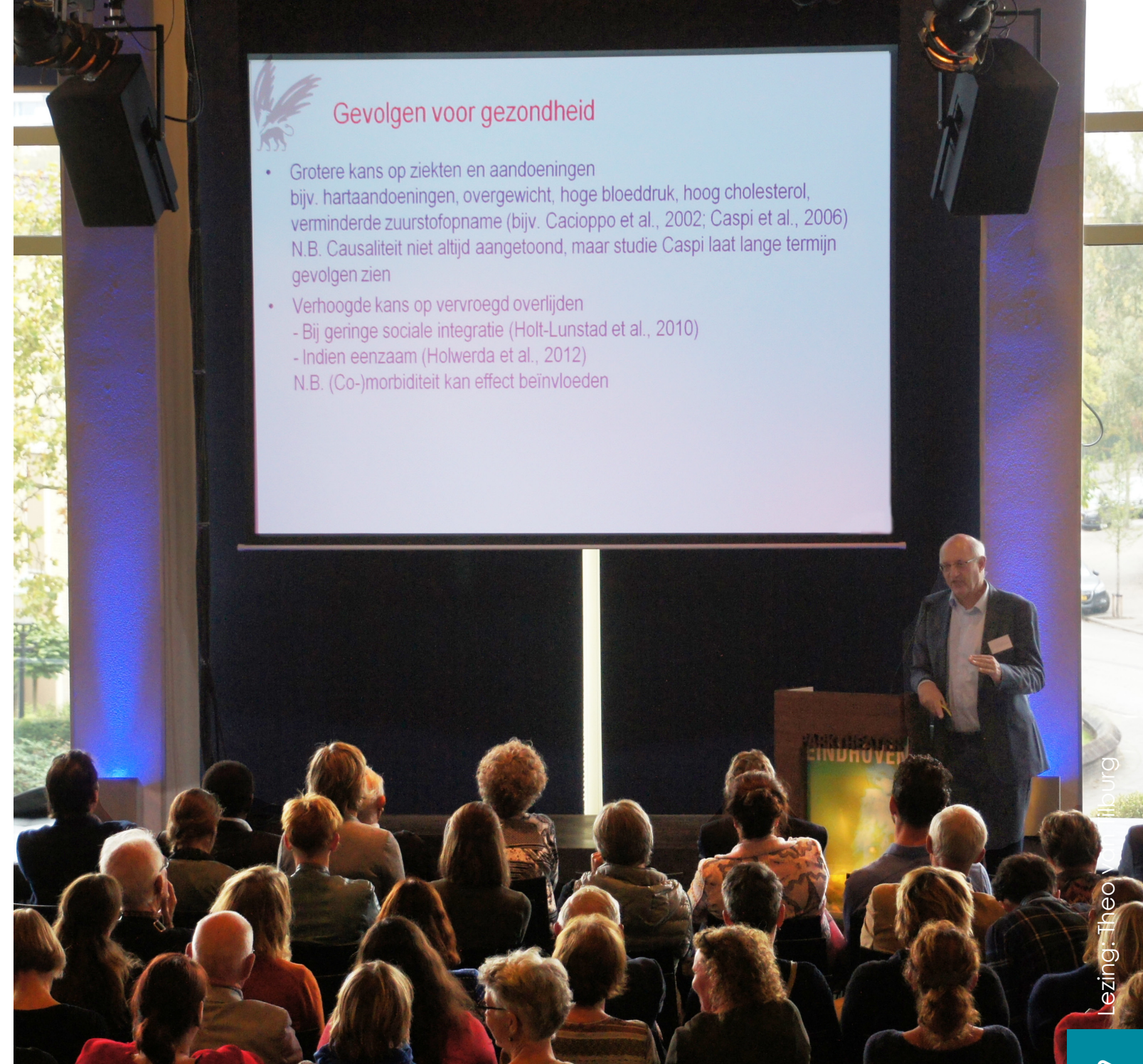
Er zijn een aantal (persoonlijke) kenmerken die de kans op eenzaamheid verkleinen zoals lichamelijk voldoende energie hebben om anderen te ontmoeten, voldoende financiën om te par-

ticiperen, sociaal vaardig zijn en weten dat je zelf iets aan je situatie kunt doen. Daarnaast is ook de steun van de omgeving belangrijk. Accepteert of verwerpt je omgeving jouw gevoelens? Als je een ondersteunend netwerk hebt, is dat een barrière tegen stress en ben je beter bestand tegen traumatische gebeurtenissen. Ook belangrijk: heb je huisgenoten of burens? Ben je digitaal handig genoeg om snel informatie en zorg te zoeken? Zit je op sociale media?

'Accepteert of verwerpt de omgeving jouw gevoelens?'

Zeven aanpakken

Zorg voor ontmoetingsmogelijkheden, die persoonlijk en betekenisvol contact mogelijk maken. Bezigheden en afleiding kunnen eenzaamheid tijdelijk verminderen. Door praktische ondersteuning krijgen mensen de kans bij te dragen aan de gemeenschap. Vergroot, indien nodig, je sociale vaardigheden en probeer een sociaal gewaarde rol te krijgen. Heb realistische verwachtingen en probeer de eigen negatieve interpretaties terug te dringen. "Stel als hulpverlener je ambitie niet te hoog, het verzachten van eenzaamheid is al heel veel", besluit Van Tilburg.



Maak eenzaamheid bespreekbaar

Martha Talma en Maryse den Hollander, adviseurs en trainers bij Movisie, geven een minitraining in het bewust worden van eigen belemmeringen om het gesprek over eenzaamheid beter aan te kunnen gaan. Velen signaleren dat eenzaamheid speelt bij mensen, maar schromen het erover te hebben.

'Ik vertel niet over mijn gevoel van eenzaamheid, omdat ik niet het idee heb dat mensen er iets mee kunnen.'

'Ik spreek er niet over want ik schaam me erover, het voelt als falen.'

De workshopleiders hebben briefjes met uitspraken van mensen met eenzaamheidsgevoelens op de pilaren in de ruimte geplakt. "Herkennen jullie deze uitspraken?" Vele aanwezigen knikken volmondig ja.

'Welke gevoelens belemmeren jou om over eenzaamheid te praten'

Schroom

Bij de volgende oefening kiezen de deelnemers uit een aantal uitspraken: welke passen bij de eigen schroom om over eenzaamheid te praten? Daar gaan ze vervolgens twee aan twee met elkaar

over in gesprek. Verschillende gevoelens passeren de revue: "Ik ben bang dat de ander mij bemoeizuchtig vindt. Als ik het gesprek aanga dan ben ik ook verantwoordelijk voor de oplossing. Die ander wil er vast niet over praten, het is te pijnlijk."

Wat helpt?

Welke gedachten helpen je je schroom te overwinnen? Dat blijken er best veel. "Ik hoef het niet op te lossen, het is de verantwoordelijkheid van die ander. Ik mag geraakt worden. Ik mag het even niet weten. Alleen aandacht geven helpt al."

'Ik ben bang dat de ander mij bemoeizuchtig vindt'

In de ogen kijken

Bij de laatste oefening moeten de deelnemers met de knieën tegen elkaar, twee minuten in elkaars ogen kijken. Een oefening om contact te maken met de ander en jezelf. De workshopleiders: "Mensen vinden hun eigen gevoel vaak confronterend. Ze reageren dan vanuit standaardoplossingen of gaan het gesprek niet aan. Dat is een gemiste kans. Met deze oefening sta je stil bij je gevoel in een



'spannende' situatie, en maak je tegelijkertijd contact met de ander. Als je je bewust wordt van je gevoel en dit erkent, zit dat je niet meer in de weg. En lever je beter maatwerk in een gesprek."

Movisie heeft trainingen ontwikkeld. Deze zijn gratis te downloaden: www.movisie.nl/publicatie



Vraag- en handelingsverlegenheid

Waarom is eenzaamheid zo'n moeilijk onderwerp voor professionals, vrijwilligers en degene die ze tegenover zich hebben? Waarom schroom 'vraagverlegenheid' om het over eenzaamheid te hebben en te handelen.

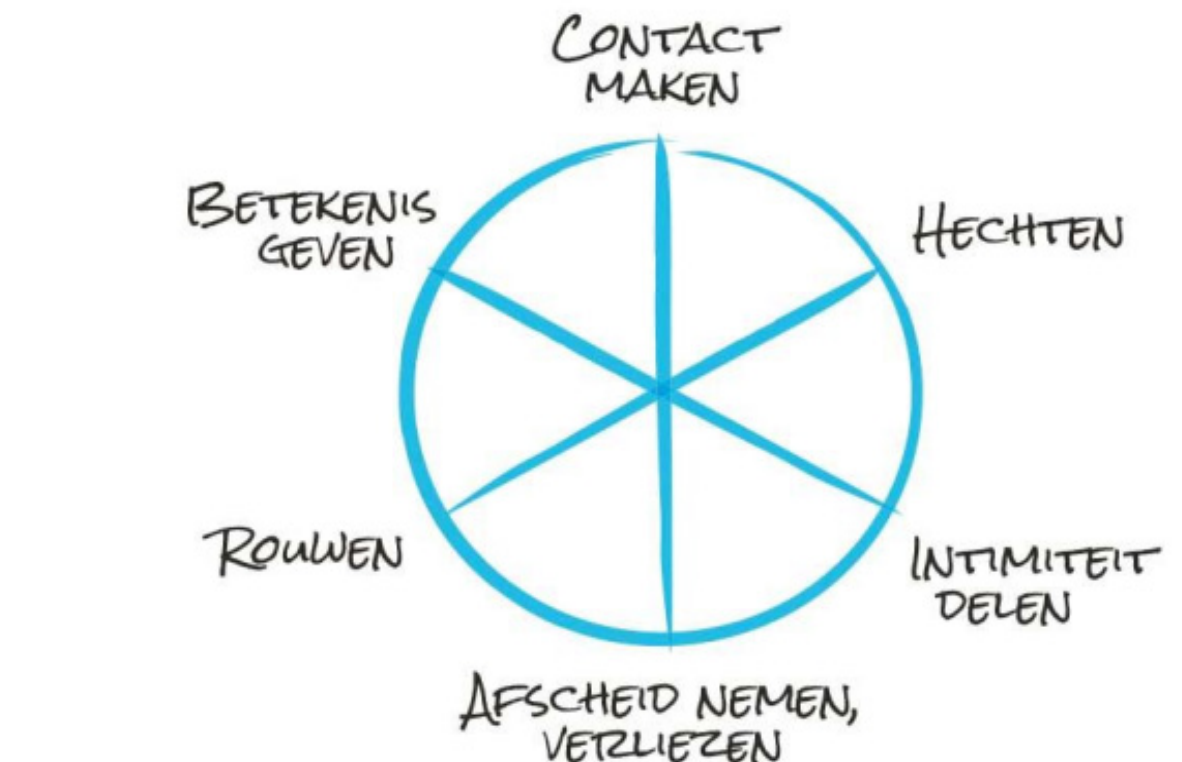
Harm Knoop, theoloog en vrijgevestigd geestelijk verzorger, geeft handvatten aan de hand van de transitiecirkel.

Knoop vraagt de deelnemers eerst naar hun eigen ervaring met eenzaamheid. Vrijwilliger Hans noemt het een ziek gevoel, maar gaat snel over naar wat hij voor eenzame mensen doet. Dat is tekenend volgens de theoloog: "Het is confronterend om over je eigen eenzaamheid te praten. Maar als iemand ernaar vraagt en je houdt dat af dan bevestig je het taboe en het vooroordeel: een eenzame is een gemankeerd mens." Vervolgens voeren de deelnemers tweegesprekken over elkaars een-

zaamheidservaringen. Hoe voelt dat? Een verpleegkundige vindt het moeilijk om erover te praten, omdat ze die gevoelens niet herkent.

Het aandurven

De transitiecirkel kan helpen. "Je begint met contact maken en doorloopt dan de hele cirkel. Dat is een proces in jezelf en in het contact met de ander. Het is belangrijk om te putten uit je eigen ervaring. Dat hoeft niet expliciet te zijn", legt Knoop uit. "Alleen als dat



nuttig lijkt, vertel je iets over jezelf: ik ben toen toch zo eenzaam geweest. Je gaat mee in iemands verhaal, maar je hoeft het niet op te lossen. Je helpt de ander accepteren en integreren: dat draag ik mee, dat is van mij. Jij bent oor en resoneert mee. Af en toe ga je bij jezelf naar binnen, hoe is dat voor mij? Het gaat niet om het persoonlijke, maar om openhartig zijn, het aandurven. De ander veiligheid bieden."

Door te realiseren dat je niets hoeft met het verhaal van de ander. "Je kunt iemand niet genezen, die kan het met hulp alleen zelf wortel laten schieten. Verlies en rouw horen erbij, wat het problematisch maakt is als mensen het geen plaats kunnen geven."

Belangrijk

De deelnemers krijgen de vraag wat belangrijk is bij eenzaamheid. De een zegt: bij jezelf blijven, de ander juist: verbinding maken. Knoop vindt beide belangrijk. "Iemand helpen om eenzaamheid een plaats te geven kan alleen als we in verbinding zijn met onszelf. We kunnen alleen betekenisvolle relaties met anderen aangaan als we die met onszelf hebben. Omgekeerd, een betekenisvolle relatie met een ander helpt zo'n relatie met jezelf aan te gaan."

'Niet bang zijn je te laten raken door verhaal van de ander'

Niet genezen

Wat helpt tegen vraagverlegenheid is: niet bang te zijn voor wat er komt. Hoe?



Eenzaamheid bij jongeren: wat kunnen we doen?

Hoe komt het dat veel jongeren eenzaam zijn ondanks alle mogelijkheden tot off- en online contact? En wat kunnen we eraan doen? Maaïke Verhagen, docent aan de Nijmeegse Radboud Universiteit zet feiten en onjuistheden naast elkaar.

Een veel gehoorde mening is dat die vermaledijde sociale media en games leiden tot eenzaamheid onder jongeren. Klopt dat? "Er is lang gedacht van wel, maar onderzoeken tonen juist het omgekeerde aan. Eenzame jongeren games wel vaker, maar het is niet zo dat jongeren door games eenzaam worden. Alleen problematisch games heeft wel een relatie met eenzaamheid", legt Verhagen uit. "Als ze alleen meelesen op sociale media kan dat een oorzaak zijn voor eenzaamheid. Als ze actief 'posten'

met vrienden 'in real life' zorgt het juist voor stevige sociale contacten. Je kunt dus niet in zijn algemeenheid zeggen dat sociale media een slechte gewoonte zijn."

'Je kunt niet zomaar zeggen dat omgaan met sociale media een slechte gewoonte is'

Tegen aan praten

Ook vaak gehoord: het zou eenzame jongeren vooral ontbreken aan sociale vaardigheden. Ook dat nuanceert Verhagen. "Het is een subgroep die sociale vaardigheden mist. Vaker hebben jongeren aan de buitenkant een druk sociaal leven met veel activiteiten, maar missen ze iemand tegen wie ze kunnen aanpraten over persoonlijke zaken."

Fase van transitie

Om hoeveel procent van de jongeren gaat het? Verhagen: "Bij kinderen voelt acht procent zich geregeld eenzaam. Tijdens de adolescentiefase piekt dat naar vijftig. Drie tot tien procent voelt zich soms of regelmatig eenzaam. Jongeren zijn er vatbaar voor omdat ze in een fase van transitie zitten en met veel nieuwe omgevingen te maken krijgen: lagere school, middelbare school en voortgezet onderwijs. Ze voelen zich er niet bij horen en snel afgewezen. Bij eenzame jongeren valt op dat ze kijken met een onterechte negatieve blik. Ze denken vaker negatiever over zichzelf en hun vriendschappen en zijn minder tevreden met hun relaties."

'Jongeren zijn vatbaar voor eenzaamheid, omdat ze in een fase van transitie zitten'

Anoniem

Op de universiteit van Verhagen voelt een op de vijf studenten zich weleens eenzaam. "Je zit met grote aantallen studenten in enorme collegezalen. Ze voelen zich anoniem en wij zien ze ook niet altijd. We hebben nu bij de studentenpsycholoog bewust een link aangegeven dat ze het ook kunnen melden als ze zich eenzaam voelen. Voorheen bestond die mogelijkheid niet eens."

Sociaal fenomeen

Eenzaamheid is geen diagnose, het is een sociaal fenomeen. "Eenzaamheid is net zo slecht voor de gezondheid als depressies, eetstoornissen, obesitas en veel roken (zie infographic pagina 17 onderaan). Als je gevangen blijft in die gevoelens van eenzaamheid wordt het chronisch en kom je in een vicieuze



cirkel terecht. Onder ouderen en volwassenen zijn onderzoeken gedaan naar welke interventies helpen, bij jongeren is dat niet het geval. Eenzaamheid bij jongeren is anders dan bij ouderen en volwassenen. Wat we doen bij jongeren moeten we veel systematischer gaan testen.”

Basisschool

Een mbo-docent meldt zich met een vraag. “Op school hebben we met verschillende zelfdodingen te maken gehad. Dan ben je met praten dus al te laat. Zouden we niet veel vroeger moeten beginnen met praten over gevoelens. Bijvoorbeeld al op de basisschool?”

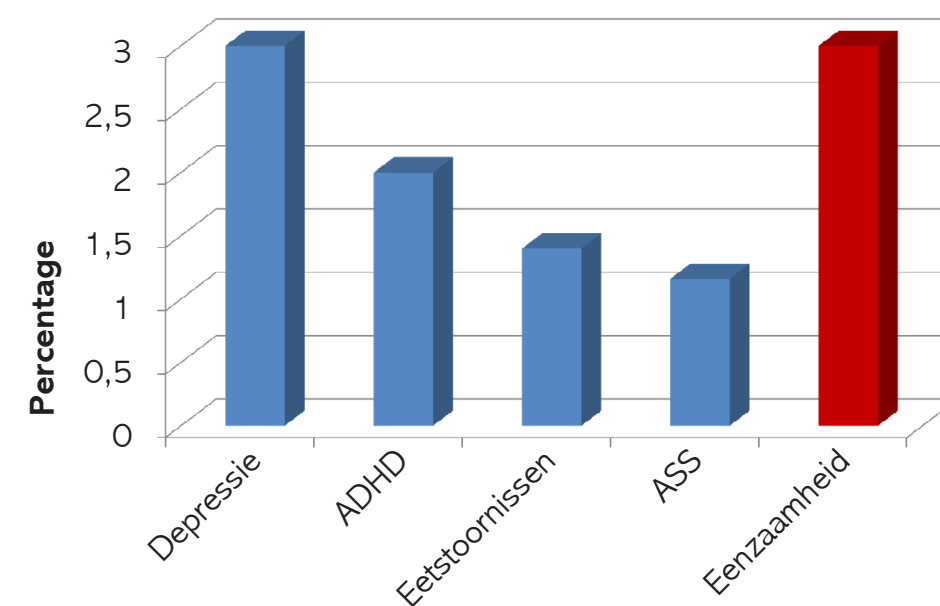
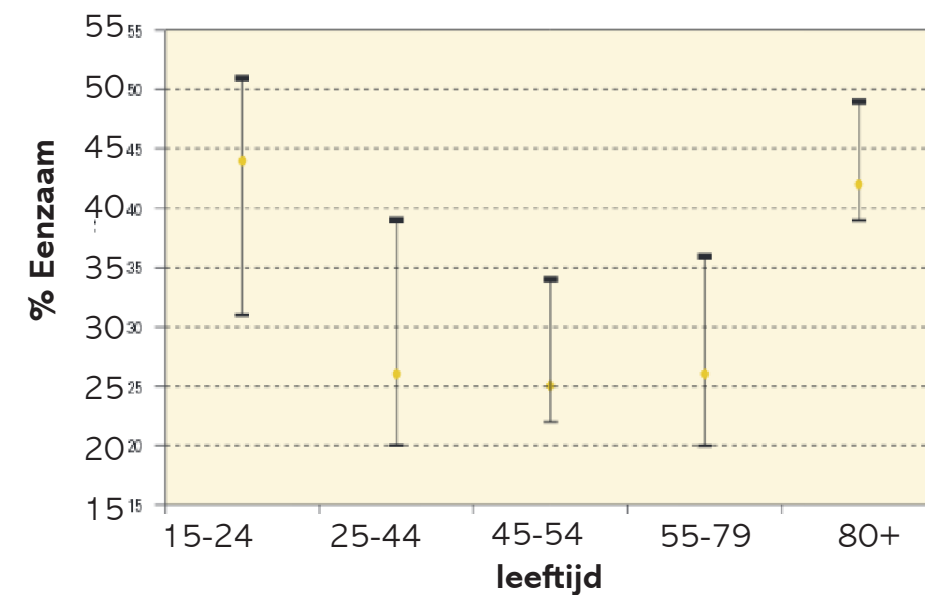
Daar is Verhagen het volmondig mee eens. “Jong geleerd is oud gedaan. Als ouder moet je ook gelegenheid geven om te praten over datgene wat niet zo goed ging. Bijvoorbeeld niet vragen: hoe was het vandaag, maar hoe voelde jij je vandaag? Wat was het allerleukste en wat was minder prettig? En opvoedondersteuning op de basisschool is belangrijk.”

‘Als ouder ook gelegenheid geven om te praten over datgene wat niet zo goed ging op school’

Tot slot: wat kun je eraan doen?

“Het probleem erkennen, signaleren, erover praten en ondersteuning geven op maat. Eenzaamheid is een subjectief gevoel, voor iedereen voelt het anders.”

Prevalentie Eenzaamheid: leeftijd



Radboud University



Essentie eenzaamheid jongeren:

Het ervaren van een onplezierig gevoel door:

- gemis aan kwaliteit van relaties/of meerdere relaties
- het gevoel er niet bij te horen
- buitengesloten voelen

Wat is belangrijk?

- niet kwantiteit van vrienden, maar kwaliteit
- diversiteit in contacten, bijvoorbeeld met verschillende generaties, groter vangnet
- eenzame jongeren hebben niet minder activiteiten en zijn ook niet vaker alleen

Risico's voor jongeren:

- aanleg, DNA
- sociale omgeving/steun
- door ziekte niet naar school
- gepest worden
- subgroep met minder goede sociale vaardigheden
- subgroep met negatieve denkbeelden



Eenzaamheid en migranten

Bestaat er ook bij migranten een taboe rond eenzaamheid? Ja, weet Headly Binderhagel, voorzitter van het Netwerk Oudere Migranten Brabant (NOMB). Het NMOB helpt zorgaanbieders hun aanbod af te stemmen op oudere Nederlanders met een niet-westerse afkomst.

Binderhagel benadrukt dat eenzaamheid geen Eindhovens of Nederlands probleem is, maar dat het wereldwijd bestaat. Wel kunnen cultuurverschillen een rol spelen. Zijn ogen werden daarvoor geopend toen hij burgemeester was en mensen ging feliciteren met hun tachtigste verjaardag: "Ze zaten op hun ver-sierde stoel te wachten op mijn bezoek. In Suriname gaat dat heel anders: daar weet de hele buurt dat iemand tachtig wordt. Je geeft een feest met een band en iedereen komt langs om te dansen. Ook mensen van tachtig en

negentig dansen mee. Ze dansen hun ellende en eenzaamheid weg. Rituelen kunnen helpen tegen eenzaamheid."

'Eenzame migranten bereik je alleen via hun kinderen'

Scheiding leeftijden

Bindernagel is kritisch op de scheiding van leeftijden in het westen. "In Amerika

en West-Europa zijn mensen in leeftijdsgroepen gezet, die los staan van elkaar. De zeventigjarige of tachtigjarige komt zo alleen te staan. Op je 73ste naar de disco gaan en dansen met jonge vrouwen? In Suriname heel normaal, maar hier word je beschouwd als viezerik."

'Op je 73ste in de disco dansen met jonge vrouwen? In Suriname heel normaal, hier ben je een viezerik'

Straf van Allah

Eenzaamheid is dus een probleem van de hele samenleving. Maar er zijn ook cultuurspecifieke zaken die dat bij migranten kunnen versterken. Zo is het bij migranten van Turkse of Marokkaanse afkomst taboe te praten over eenzaamheid. "Daardoor denken artsen dat het niet bestaat. Mis, er is juist veel depressie, stress en ellende. Ze zien dat als

een straf van Allah waar je mee moet leven."

Probleem erbij

In Nederland is er een probleem bijgekomen: kinderen van migranten zitten in een spagaat: aan de ene kant vraagt de samenleving van ze dat ze werken, maar hun godsdienst eist dat ze voor hun ouders zorgen. Dat doen ze dan ook, waardoor het voor hun ouders moeilijk is te praten over verdriet of eenzaamheid. Ze communiceren er niet over want ze willen niet dat hun kinderen zeggen: 'wat zit je nou te klagen, zorg ik soms niet goed voor je?' Veel ouderen zijn echt bang voor hun kinderen."

Bindernagel heeft gemerkt dat er toch maar een manier is om deze ouderen te bereiken: via die kinderen. Bijvoorbeeld om te zorgen dat iemand vanwege dementie wordt opgenomen.



WORKSHOP 5

Beïnvloeden van beïnvloeders

Overall waar je bent communiceer je. En je neemt jezelf altijd mee. In deze interactieve workshop van Miranda Rotmensen en Renate Pronk van C-Craft konden de deelnemers kiezen uit vier archetypen. Hoe beïnvloedt jouw persoonlijkheid het gesprek met de ander? Hoe pas je jezelf aan, zodat het contact makkelijker verloopt?

In welk type herken jij je het meest? De deelnemers verdelen zich over de vier archetypen en worden zich bewust welk type ze vertegenwoordigen en welke karaktereigenschappen daarbij horen. “De eerste oefening heeft als achtergrond dat we unieke individuen zijn, maar ons gedrag is universeel. Het bestaat uit aangeboren en aangeleerde dingen. Onze persoonlijkheid veranderen is moeilijk, bewustworden van ons gedrag is makkelijker”, leggen de workshopleiders uit.

De vier archetypen:

- *De Beheerser, een krachtig, initiatiefrijk persoon, maar ook bot en ongevoelig*
- *De Denker, bedachtzaam, rustig, stabiel, maar ook koud en afstandelijk*
- *De Allemansvriend: gezellig, creatief, maar ook slordig en veelbeloverig*
- *De Zekerheidszoeker: gevoelig, goede luisteraar, loyaal, maar ook doelloos en passief*

Wat doen?

In de volgende oefening gaan de deelnemers met hun tegenpool in gesprek. Ze moeten rekening houden met de eigenschappen van het type dat ze voor zich hebben. Hoe praat je over eenzaamheid met een Allemansvriend, Denker, Beheerser of Zekerheidszoeker? De Allemansvriend is gezellig en houdt van plezier maken. De Denker is bedachtzaam en grondig. Hoe ga je effectief met ze in gesprek?

Aanpassen

De bedoeling is de deelnemers op een andere manier te laten nadenken over hoe ze een gesprek beginnen. Voor velen was het een eyeopener. “Het was goed op deze manier over eenzaamheid



na te denken. Omdat het onderwerp zo gevoelig ligt, is het slim om je gedrag aan te passen aan degene met wie je praat.”

richten op de persoon tegenover me. En kijk ik met een andere bril naar eenzaamheid.”

Meer informatie: www.c-craft.nl

Eigen persoonlijkheid

“Het gaat erom welke invloed je persoonlijkheid heeft op een gesprek. Door de oefeningen denk je meer na over wie jij bent en hoe jij het gesprek beïnvloedt. En hoe je het beter zou kunnen doen”, leggen de workshopleiders uit. “Je realiseert je meer wie je bent.”

‘Welke invloed heeft je persoonlijkheid op je gesprek met iemand?’

Andere bril

Een deelnemer beaamt dat: “Ik sta er helemaal niet bij stil hoe ik overkom, nu heb ik dat wél gedaan en kan ik een stapje terug doen, zo kan ik me meer



Ministerie van Eenzaamheid

In Nederland bestaat al negen jaar de Coalitie Erbij, de landelijk organisatie tegen eenzaamheid. Anno 2018 zette ook het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport eenzaamheid op de agenda door het actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'. In Engeland mikken ze hoger, daar hebben ze zelfs een ministerie en minister van Eenzaamheid.

Eenzaam voelen of eenzaam zijn

'Je eenzaam voelen of eenzaam zijn, dat is een groot verschil. Je kunt je in een kamer vol mensen toch eenzaam voelen.'

Deelnemer



Door kunst eenzaamheid bespreekbaar maken

'In Amsterdam maken we eenzaamheid ook bespreekbaar op een creatieve manier. Van verhalen over eenzaamheid maken we een theatervoorstelling. Zo loopt op scholen het project Draagbare Eenzaamheid. Eigen gemaakte kleding laat eenzaamheid zien. Eenzaamheid wordt makkelijker bespreekbaar door het buiten jezelf te plaatsen en het bijvoorbeeld aan een voorstelling of kleren te koppelen.'

Deelnemer



Gehoord !

Eenzaamheid als honger

Eenzaamheid is als honger. Een signaal van het lichaam dat aanzet tot actie. Bij honger ga je op zoek naar eten, bij eenzaamheid ga je op zoek naar sociale contacten. Dat is normaal. Maar wat als je geen eten kunt vinden of je durft niet te eten? Dan wordt honger een probleem. Als je jezelf lange tijd alleen voelt wordt eenzaamheid een moeilijk probleem, een vicieuze cirkel.

Theo van Tilburg

Focus op eenzame jongeren

'Goed dat er een workshop over eenzaamheid onder jongeren is. De focus zou niet alleen op ouderen moeten liggen. Dat mis ik bij het ministerie, die hebben het alleen over ouderen en zieken.'

Deelnemer



Informatie op conferentie inhoudelijk

'De informatie op de verdiepingsconferentie was heel goed, echt inhoudelijk. Verrassend vond ik dat normaliseren bij de eenzaamheidsprobleem oplost en bij de ander juist niet.'

Deelnemer

Anders reageren op eenzame mensen

'Opvallend vond ik, dat je blijkbaar anders gaat reageren als je weet dat iemand eenzaam is.'

Deelnemer

Langdurig eenzaam net zo slecht als veel roken

'Langdurig eenzaam zijn, geeft dezelfde gezondheidsproblemen als veel roken en obesitas. En zorgt natuurlijk voor veel persoonlijk leed.'

Maaïke Verhagen

Gehoord !

23

Verdiepingsconferentie Eenzaamheid

22

Verdiepingsconferentie Eenzaamheid

Arie Ouwerkerk

Directeur Coalitie erbij

“De beweging in Eindhoven is landelijk uitzonderlijk door de visie dat in 2025 alle Eindhovenaren vrij met elkaar spreken over gevoelens van eenzaamheid. Eindhoven zoekt naar verdieping, naar inzicht in welke interventies kunnen helpen en hoe het taboe te doorbreken. Ik denk dat nog meer inlopen, nog meer cursussen en nog meer activiteiten niet helpen. Belangrijker is het je afvragen: wat is eenzaamheid? Wanneer is het een probleem? Wanneer moet je mensen helpen of juist niet? Wat is effectief? Dat zijn kernvragen die in de workshops in Eindhoven allemaal aan bod komen. Veel mensen willen iets aan eenzaamheid doen, ze moeten daar goed voor worden toegerust en op 2 oktober konden ze dat leren. Voor ons als landelijke coalitie, is het interessant of het Eindhoven gaat lukken om het taboe te doorbreken en vrijuit te praten over eenzaamheid. Als dat lukt kunnen we veel effectiever worden in onze pogingen eenzaamheid te voorkomen of te verminderen.”

www.eenzaam.nl



Join Us

Project voor eenzame jongeren in Eindhoven

In navolging van Veghel is voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar ook in Eindhoven het project Join us gestart. Jongeren die meedoen hebben vaak te weinig sociale vaardigheden en/of een negatief denkbeeld. Ze voelen zich alleen en willen dat doorbreken, maar weten niet hoe. Het project maakt jongeren sociaal redzaam, waardoor ze hun eigen plek in de maatschappij vinden. Join us organiseert avonden waarbij ze elkaar ontmoeten en leuke dingen doen. Jeugdwerkers begeleiden de jongeren om een positief zelfbeeld te ontwikkelen in een veilige omgeving. Maar ook door het trainen van sociale vaardigheden, zodat ze vrienden maken en een eigen netwerk opbouwen en in stand houden. De methodiek die Join us hanteert werkt op basis van vijf pijlers: plezier centraal, innerlijke motivatie, peer-to-peer leren, preventief en laagdrempelig en eigen kracht versterken.

www.join-us.nu/eenzaamheid-bij-jongeren

Renate Richters

Wethouder van Jeugd, Zorg en welzijn en Armoede

Renate Richters had zich afgemeld vanwege een ‘dag op de hei’ met het college van B. en W. en de wekelijkse raadsvergadering. Ze wist toch een gaatje in de agenda te vinden om de aanwezigen persoonlijk toe te spreken. “Eenzaamheid los je niet zomaar op, daar komt meer bij kijken dan alleen een blik activiteiten opentrekken. Het is een complex probleem, dat we daarom ook in het coalitieakkoord opgenomen hebben. Ik zag onlangs een subsidieaanvraag van Eindhoven in Contact voorbijkomen, daar kan ik nog niets over zeggen, want het is, denk ik, wel bekend dat de gemeente Eindhoven in financiële problemen verkeert. Ik ben daarom blij dat het nog even duurt tot 2025 - wanneer alle Eindhovenaren vrij met elkaar over eenzaamheid spreken - want dan heb ik nog even tijd. Laat het duidelijk zijn dat ik graag in gesprek wil blijven: de gemeente kan het niet alleen en jullie ook niet.”

www.eindhoven.nl



Marjon Reus

Virusverspreider geluk van Parktheater

Het Parktheater in Eindhoven experimenteert al zo'n drie jaar met het thema geluk. Geluk op de werkvloer, geluksplekken in de stad en elk jaar in maart de Dutch Happiness Week. Dit jaar faciliteerde het theater de verdiepingsconferentie Eenzaamheid. Hoe verhoudt zich het thema eenzaamheid tot geluk? “We hebben het geluk van de inwoners van Eindhoven hoog in het vaandel staan en kennen het probleem van eenzaamheid. Dagelijks nodigen wij onze alleengaande theaterbezoekers uit om aan te schuiven aan De Lange Tafel. Zo kunnen ze van te voren en na afloop samen nog wat praten over de voorstelling. Dat werkt. Het Parktheater is een maatschappelijk betrokken theater en met de stichting Eindhoven in Contact verkennen we wat we samen in de Dutch Happiness Week kunnen organiseren om nog meer van betekenis te zijn voor de stad. De aangesloten zorgprofessionals van Eindhoven in Contact zijn zeer deskundig en wij hebben de ruimte en de middelen. Samen kunnen we mooie stappen zetten.”

www.parktheater.nl

Slotwoord en vooruitblik

Volgend jaar: Week vóór de eenzaamheid

Deze verdieplingsconferentie is het slotakkoord van een jaar nadenken over hoe wij in Eindhoven de aanpak van eenzaamheid handen en voeten gaan geven. Na ons eerste symposium in 2017 vormden vijftien deelnemende organisaties een initiatiefgroep, daarna groeide de beweging gestaag met concrete acties en initiatieven. Anno 2018 is er een zelfstandige stichting in oprichting, Eindhoven in Contact: de netwerkorganisatie voor een stadsbrede aanpak van eenzaamheid.

We gaan géén eenzaamheid bestrijden, we zijn ook niet tégen eenzaamheid. Het is een normaal gevoel dat ons zegt dat we behoefte hebben aan contact. Maar lukt het daarover te praten? In de praktijk blijkt dat moeilijk, op eenzaamheid rust een taboe. Vandaar ons doel: in 2025 voelen alle Eindhovenaren zich vrij met elkaar te praten over hun gevoelens van eenzaamheid.

Hoe gaan we dat doen? Met zo'n grote ambitie kan het niet anders dan aansluiten bij al die mooie initiatieven en activiteiten op straat-, buurt- en wijkniveau. Laten we als professionals en vrijwilligers ook de gesprekken thuis bij mensen niet vergeten. Door om te zien naar elkaar verbinden we ons met elkaar. Het tegendeel van eenzaam zijn, is immers verbonden zijn.

We gaan op expeditie naar 2025. De stip op de horizon is dat alle Eindhovenaren dan om kunnen gaan met gevoelens van eenzaamheid. Concreet betekent dat het verminderen van het aantal mensen dat lijdt aan langdurige

eenzaamheid. In Eindhoven zijn dat er zo'n 25.000. Volgend jaar beginnen we met het opzetten van het basiskamp: een gedegen verkenning. Hoe ziet eenzaamheid er in onze stad uit, wat doen we al en wat kunnen we verbeteren? Daarmee komen we bij het tweede doel: bevorderen dan er in 2020 goede professionele opvang en begeleiding beschikbaar is voor alle Eindhovenaren die lijden aan langdurige en chronische eenzaamheid en daar iets aan willen doen.

We leggen op dit moment de laatste hand aan een passende organisatie: een lerende netwerkorganisatie. Met een regiegroep, een aandeelhoudersplatform, een bestuur en een raad van advies. En last but not least werkplaatsen waarin we activiteiten ontwikkelen om onze doelen te realiseren. De kunst zal zijn de samenwerking gestalte te geven. Er is in Eindhoven veel

energie die zich richt op samenleven. Als het ons lukt die energie te mobiliseren en te bundelen, wordt het een geslaagde expeditie en is 'Eindhoven in Contact'.

Dan vieren wij volgend jaar de 'Week vóór de eenzaamheid'.

Neem voor meer informatie contact op met:

Tom van Campen
tomvancampen@kpnmail.nl
06 20491435

Jeroen Pijnenburg
info@burocement.nl
06 10310172





De verdiepingsconferentie
Eenzaamheid werd mede
mogelijk gemaakt door:



Colofon:

Coördinatie: Astrid van Wijk
Teksten: Astrid van Wijk en Anneke Nunn
Fotografie en lay-out: Sandra Dijkstra