werkconferentie

EENZAAMHEID

29 januari 2018



Samen pakken we eenzaamheid aan!

Inhoud

Eindhoven de eenzaamste? 3

Ronde een en twee 4

Uitkomsten ronde een en twee 8

Ronde drie: Hoedjes op! 10

Van theorie naar praktijk 12

Slotwoord en vooruitblik 17



Eindhoven de eenzaamste?

Aan energie en enthousiasme ontbrak het niet op de werkconferentie Eenzaamheid op 29 januari in het stadhuis. Het motto: in 2025 spreken alle inwoners van Eindhoven vrijuit met elkaar over gevoelens van eenzaamheid. Als sluitstuk gingen ze met elkaar op de foto als eenzaamheidsambassadeurs.

Het borrelde en bruiste van ideeën tijdens de bijeenkomst. Een filosoof trapte af met gedachten over eenzaamheid. “Wie van jullie heeft zich wel eens even of voor langere tijd eenzaam gevoeld?” Bijna alle aanwezigen staken hun hand op. Dat brak het ijs om het begrip verder te verkennen aan de hand van een nieuwe werkmethode: zes symbolen die een geanimeerd gesprek op gang brachten.

Het middagprogramma viel uiteen in drie rondes: Wat is nodig om over eenzaamheid te praten? Welke concrete ideeën hebben jullie? Welke acties willen jullie gaan ondernemen? Het idee van de ambassadeurs en een pr-campagne om eenzaamheid op de kaart te zetten gooide hoge ogen. De slogan, met een knipoog:
Eindhoven de eenzaamste?

Het idee voor de taskforce Eenzaamheid ontstond tijdens de landelijke Week tegen Eenzaamheid in september vorig jaar. Buro Cement, Fontys Hogescholen en Power organiseerden een symposium om informatie uit te wisselen. In de loop van een half jaar vormde zich een initiatiefgroep, nu gaat de groep een platform opzetten om eenzaamheid stevig aan te pakken.



RONDE EEN EN TWEE

Wat heb je nodig om over eenzaamheid te praten?

Na de inleiding en het opwarmertje verhuizen de ruim vijftig aanwezigen naar de Hal van honderd die grenst aan de raadszaal. Ze verzamelen zich rond zeven statafels. Daar verkennen ze het thema eenzaamheid en brainstormen over concrete ideeën.

“Bij oppervlakkig contact vraag je niet uitgebreid hoe het gaat. Alleen als je tijd en interesse hebt, kun je echt naar iemand luisteren”, vindt een medewerkster van de GGD van tafel 2. Ze kiest daarom voor het symbool dat lijkt op een klokje. Een medegroepslid denkt even na en vraagt: “Bedoel je dat voor vrijwilligers of alleen voor professionals?” ”Voor beiden”, is het antwoord.

Gemeenten houden hand op knip
Tijd voor elkaar komt ook terug bij de keus voor het euroteken. “Meer tijd kost geld. Gemeenten houden de hand op de knip. Als je een indicatiebegeleiding hebt, komen er bij het thuisbezoek veel praktische zaken aan de orde over financiën en huishouden”, zegt een medewerkster van Actief Zorg. “Praten over eenzaamheid doe je niet even tussen de steunkousen door.”

De klik
In de vier puzzelstukjes ziet de OVO de klik die er sowieso moet zijn om contact te maken. “Anders lukt het niet een vertrouwensband op te bouwen.”
Daar is iedereen aan tafel het mee eens. De sfeer is goed; de deelnemers luisteren naar elkaar en gaan op elkaars opmerkingen in.

Vrijheid geeft lucht
Het teken van de twee vogelfiguren roept associaties op met vrijheid. “Als je eenzaam bent, ben je gevangen in jezelf. Dat verlamt. Je kunt alleen lucht krijgen als je je vleugels weer uitslaat. Dat kan als er erkenning en herkenning is.”

De sleutel
De vertegenwoordigster van het Indisch Netwerk voelt zich het meest aangesproken door het figuurtje met een opwindsleutel. Bij mensen die diep eenzaam zijn, moet je de sleutel vinden om ze weer aan de praat te krijgen. “Jij fungeert als deel van de sleutel. Aandacht en gelijkwaardigheid zijn dan belangrijk.”

‘Tijd, interesse en aandacht’

Uit bed komen
Het gaat te vaak over negatieve dingen, vindt de praktijkondersteunster van huisartsengroep Orion. Daarom kiest zij de vierkante blokjes met een hartje. “Positieve ondersteuning is als een cadeautje. Als je daarvan uitgaat, kun je beter helpen. Probeer erachter te komen waar iemand zijn bed nog voor uit komt, waar praat je nog graag over mee en waar luister je naar?”



Tokens helpen het gesprek op gang

De werkvorm met tokens is ontwikkeld door Philemonne Jaasma, promovenda Industrial Design aan de TU Eindhoven. Ze noemde het Changing Perspectives. Zo wil ze constructieve uitwisseling tussen verschillende belanghebbenden stimuleren. Zodat ze elkaar vanuit hun verschillende perspectieven en achtergronden aanvullen en samenwerken bij maatschappelijke kwesties. De werkconferentie gebruikte de analoge versie, er is ook een digitale.



‘Eenzaamheid: gevangen zijn in je eigen wereld’

Belangrijkste voorwaarden
Als alle tokens besproken zijn, vraagt de organisatie de belangrijkste te kiezen. Dat blijkt nog niet zo eenvoudig voor de deelnemers, want ze merken dat alles met alles samenhangt. Uiteindelijk kiest tafel 2 voor de puzzelstukjes (de klik), het cadeautje (positieve ondersteuning) en het klokje (tijd en aandacht voor elkaar).

Ronde twee

Waar en hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar? Welke concrete ideeën zijn daarover?

Los van elkaar komen de verschillende groepen vaak bij dezelfde ideeën uit. Bijvoorbeeld al vroeg het gesprek aangaan over eenzaamheid: op de basis- en middelbare school. Leer kinderen er open over te zijn. Vanzelfsprekend is er ook een taak voor opvoeders om kinderen te leren niemand uit te sluiten.

Versterk netwerken
“Het moeilijke bij eenzaamheid is dat mensen niet zelf aan de bel trekken”, zegt een aanwezige. “Voor je het weet is iemand dan chronisch eenzaam.” Wat dan werkt? Versterk netwerken in buurten en zet activiteiten op waar iedereen aan kan meedoen. Zo loopt in Tongelre het project BuurtBuik. De Voedselbank en een supermarkt zorgen voor de ingrediënten en buurtbewoners organiseren en koken samen een buurtmaaltijd. Zo slaan ze twee vliegen in een klap: arme gezinnen krijgen een goede maaltijd en samen koken zorgt voor ongedwongen contact.

Signalen herkennen
Humanitas en de Vrijwillige Hulpdienst opperen om workshops te organiseren waarbij hun vrijwilligers signalen van eenzaamheid beter leren herkennen. Bij de vriendschapsmaatjes komt het onderwerp eenzaamheid nooit aan de orde, een gemiste kans eigenlijk.

Sociale media inzetten?
Over de rol van sociale media verschillen de deelnemers van mening. De een vindt dat ze eenzaamheid creëren, door al dat turen op een schermpje. De ander ziet juist mogelijkheden om ze in te zetten tegen eenzaamheid.

‘Versterk netwerken in buurten en zet activiteiten op’



‘Eenzame mensen trekken zelf niet aan de bel’

Visite ontvangen

Hoe schrijnend het gebrek aan tijd soms is, wordt duidelijk aan de hand van een voorbeeld. “Ik vroeg een cliënt wat ze het allerliefste wilde, ze zei: ‘Visite ontvangen’.” Ze was niet meer in staat zichzelf te wassen en haar huis schoon te maken. Daarom voelde ze zich eenzaam, want zo wilde ze geen visite ontvangen.



UITKOMSTEN RONDE EEN EN TWEE

Aanpak?

- waarom is iemand eenzaam?
- hoe doorbreek je het taboe?
- alleen zijn kan ook een keuze zijn
- ieder mens is uniek: eenzaamheid heeft een individuele aanpak nodig
- leer vaardigheden om met eenzaamheid om te gaan
- eenzaamheid hoort bij het leven
- professionele organisaties kaarten eenzaamheid aan

Onderwijs

- bij de jeugd beginnen, dus erover leren communiceren op school
- jongeren vertrouwd maken met eigen en andermans eenzaamheid
- zorg voor openheid over eenzaamheid, maak het onderdeel van de opvoeding
- denk aan gebruik van social media
- maak een app om te leren communiceren
- maak een toneelstuk over eenzaamheid

Wijken en buurten

- stimuleer initiatieven en activiteiten in wijken
- probeer een mentaliteitsverandering op gang te brengen
- verspreid informatie via spotjes bij Studio040 of door artikelen in wijkbladen
- zorg dat hulpverleners meer samen-werken in buurten
- maak sociale kaart van wat te er doen is

Kennis

- vrijwilligers scholen om zo eenzaamheid te signaleren
- ontwikkel vaardigheden om met anderen in gesprek te gaan
- creëer gelegenheid door gesprekskaartjes te geven of een luistercadeautje
- tijd is geld, gemeenten houden de hand op de knip
- eenzame mensen schamen zich
- stimuleer eigenwaarde

Waar kan ik terecht?

- zorg voor een meldpunt of telefonische hulplijn
- iemands netwerk versterken kost weinig en is functioneel
- formeer een platform dat samenwerking zoekt om eenzame mensen te helpen
- wijs professionals in organisaties aan die signaleren en doorverwijzen



Schulden en armoede

- schulden kunnen eenzaamheid veroorzaken
- kijk naar de relatie tussen armoede en eenzaamheid
- zorg voor lotgenotencontact

Aandacht voor elkaar

- heb respect voor jezelf
- neem de tijd om naar elkaar te luisteren om een vertrouwensband op te bouwen
- prikkel mensen om nieuwsgierig te zijn en interesse te tonen in de ander
- verklein de afstand tot anderen
- breng mensen bij elkaar
- tijd en ruimte maken (gebeurt te weinig)
- een ‘klik’ is belangrijk

Kleine en grote acties

- begin klein door te groeten en oogcontact te maken
- maak alle Eindhovenaren ambassadeur om het taboe op eenzaamheid te doorbreken, doe dat met een logo of broche
- omdenken, verbinden, netwerken
- organiseer een pr-campagne op gemeentelijk niveau
- organiseer een landelijke campagne
- zoek hippe manieren om het thema beeldend te maken
- eenzaamheid heeft een boegbeeld nodig
- spontane ontmoetingen waar je blij van wordt



RONDE DRIE: HOEDJES OP!

‘Zorg voor meer verbinding met het bedrijfsleven’



Nu wordt het serieus: de deelnemers koppelen een concrete actie aan (medewerkers van) instellingen en organisaties. Ook daarvoor gingen ze weer op een ludieke manier aan de slag. Deze ronde valt er heel wat te lachen, de meest hilarische acties komen voorbij.

De organisatie deelt witte papieren hoedjes uit. Groepsleden schrijven daarop de acties waaraan ze zich willen verbinden. Of ze geven een hoedje met een actie aan een ander die volgens hen geknipt is om die actie uit te voeren.

Plenair
Na afloop komen veel deelnemers de raadszaal weer binnen voor het plenaire gedeelte, vaak nog gewapend met een hoedje. Iedereen is enthousiast over de acties, maar niet iedereen heeft de tijd of de menskracht om ze uit te voeren. Toch blijkt de lijst met mensen die hun naam achter een actie hebben gezet behoorlijk lang.



To do lijstje
- elke organisatie vraagt aan het bestuur of de directie goedkeuring om mee te doen met de acties
- SGE maakt een stroomschema
- Lumens vraagt de eigen pr-afdeling bij te dragen aan de pr-campagne
- Er wordt gezocht naar een persoon of organisatie die de coördinatie van alle acties op zich neemt

Een greep uit de voorgestelde acties:
- breng graffiti aan met uitdagende teksten
- organiseer een lange-tafeldiner met kerst
- zet een buurtquiz op
- bedenk acties voor eenzame jongeren
- breng eenzaamheid bij je collega-wijkverpleegkundigen onder de aandacht
- zeg iedereen die je ziet vriendelijk gedag
- sluit aan bij de Dutch Designweek
- vraag Bavaria teksten op bierviltjes te zetten die eenzaamheid aankaarten
- vraag horecagelegenheden op rustige avonden iets te organiseren voor eenzame mensen

Betty Verhagen

Manager begeleiding bij Actief Zorg een thuiszorgorganisatie die in Zuid-Nederland huishoudelijke zorg aanbiedt.



‘Iedere organisatie moet het thema eenzaamheid in de beleidsplannen opnemen’

Vanwaar de interesse?
“Eenzaamheid is een onderwerp dat onze begeleiders veel tegenkomen. Het is goed als ze daarin meer geschoold worden en beter weten wat ze eraan kunnen doen. Tachtig procent van onze klanten heeft psychische problemen en voelt zich eenzaam. Niet iedereen heeft een netwerk om op terug te vallen.”

Hoe beviel de werkconferentie?
“Bijna iedereen stak zijn hand op toen de inleider vroeg wie zich wel eens eenzaam voelde. Dat brak het ijs. Zelf praat ik er ook nooit over met mijn vriendinnen.”

Waarom zit je in de initiatiefgroep?
“Ik wil het meer bij onze medewerkers onder de aandacht brengen. We hebben inmiddels een workshop georganiseerd, een artikel geplaatst in onze nieuwsflits en in elk team komt een coördinator die eenzaamheid onder de aandacht brengt. Het symposium heeft zijn eerste vruchten al afgeworpen. We moeten het zo laag mogelijk insteken in de organisatie, het moet gebeuren op de werkvloer.”

Beste idee?
“Een pr-campagne, een soort Sirecampagne om eenzaamheid op de kaart te zetten. Wij werken met veel gemeentes in Zuid-Nederland en eerlijk gezegd hoor ik er niet zoveel over. Het is een taboe, net zoals psychische klachten. Het mooiste zou zijn als iedere organisatie het thema standaard in zijn beleidsplannen opneemt.”

Wim de Hoog

Voorzitter De Zonnebloem van Woensel-Noord-West.

Wanneer hoorde je over het initiatief?
“Ik ben aangehaakt op de werkconferentie Eenzaamheid. Ik hoorde ervan op een vergadering in de Achtse Barrier, waar alle vrijwilligers en professionals bij elkaar komen. Het leek me wel wat voor De Zonnebloem.”

Wat vond je ervan?
“Een heel goed initiatief: hoe kunnen organisaties meer samenwerken en van elkaar leren? Wij doen al veel om mensen van alle leeftijden met een fysieke beperking uit hun isolement te halen. Want als je lichamelijk niet goed uit de voeten kunt, loop je eerder kans te vereenzamen. Vooral ronde drie sprak me aan, over de acties zoals een pr-campagne om eenzaamheid meer op de kaart te zetten.”

Hoe organiseren jullie activiteiten?
“De huidige maatschappij is zo druk dat bijna niemand meer tijd heeft om wat voor anderen te doen. Wij woekeren met ons vergrijzende vrijwilligersbestand. Tegenwoordig krijgen we ook vrijwilligers uit het bedrijfsleven, in het kader van sociaal ondernemen. In de baas zijn tijd krijgen die een dagje vrij om ons te helpen rolstoelen te duwen. Zo kunnen we onze gasten dagjes uit aanbieden naar de dierentuin of de Lichtjesroute lopen. Dat is een belevenis waar ze maanden op teren: het begint met de voorpret en weken naderhand hebben ze het er nog over.”



‘Onze vrijwilligers komen nu ook uit het bedrijfsleven’

Evie Sparidaens

Wat kan social design betekenen voor maatschappelijke vraagstukken? Evie Sparidaens studeerde af aan de Design Academy, richting ‘Man and Wellbeing’. Ze werkt als ontwerper voor Vitalis en als woonondersteuner bij Archipel.



‘Mijn ontwerpen moeten sympathie opwekken om de ander beter te begrijpen’

Waarom aanwezig bij de werkconferentie?
“Ik interesseer me voor maatschappelijke vraagstukken en ingrijpende ziektes zoals dementie en autisme. Eenzaamheid is een ongrijpbaar en complex gevoel én een maatschappelijk probleem. Ik duik graag in zulke maatschappelijke onderwerpen om te kijken wat je als ontwerper kunt toevoegen. Mijn ontwerpen moeten sympathie opwekken zodat je de ander beter leert begrijpen. Ik ben meer gefocust op gevoel dan op de medische kant.”

Wat voor dingen maak je?
“Ik sprak met een man die al dertien jaar zorgt voor zijn dementerende vrouw. Veel informatie richt zich op de medische kant en niet op de gevolgen zoals het kwijtraken van contacten. Ik maakte een boekje met focus op gevoel met op elke bladzijde één zin: ‘Wat wilde ik nou zeggen? Waar zijn mijn sleutels nou weer?’ Zo word je langzaam de gedachtewereld van een persoon met dementie ingetrokken. ‘Hou vast’ heet het project om mantelzorgers en mensen met dementie zich makkelijker uit te spreken. Het moet zorgen voor herkenning voor andere mantelzorgers.”

Al iets ontworpen tegen eenzaamheid?
“Ik heb op de werkconferentie een arts ontmoet. Naderhand hebben we de kennismaking voortgezet tijdens een etentje en gebrainstormd over het idee van een ‘luistercadeautje’. Je geeft een jarige aandacht, je luistert naar hem of haar.”

Wat vind je van de taskforce Eenzaamheid?
“Het is een goed en noodzakelijk initiatief. Eenzaamheid kent vele oorzaken. Het aanbod aan ondersteuning, activiteiten en koffiepunten in wijken is groot, maar versnipperd. We kunnen effectiever zijn als we de krachten bundelen en beter samenwerken. In sommige wijken lijkt het aanbod (te) groot, in andere juist (te) klein.”

Hoe beviel de werkconferentie?
“Het heeft veel opgeleverd. Veel ideeën, enthousiasme en energie om zaken op te pakken. We moeten nu wel een gedegen organisatie op poten zetten en niet de kans te lopen te verdrinken in alle ideeën. Ik zie veel in kleine taakgroepen die zorgen dat het einddoel gehaald wordt. De kunst is om hoofdlijnen te bepalen en prioriteiten te stellen.”

Welk idee sprak je het meeste aan?
“Een grote pr-campagne en educatie. Voor alle twee geldt: ga niet opnieuw het wiel uitvinden, maak gebruik wat de landelijke ‘Coalitie erbij’ ontwikkelt. Zij organiseren onder andere de Week van de Eenzaamheid en hebben prmateriaal en bieden trainingen en workshops aan rond eenzaamheid voor vrijwilligers en professionals. Dat scheelt tijd en geld.”

Ben je al iets aan het ontwikkelen?
“Tijdens de week van e-health kwam het idee om een e-healthmodule EenSaam te ontwikkelen voor mensen die kampen met eenzaamheid. Samen met de GGzE gaan we daarmee aan de slag. We willen er een coach aan vast koppelen en de keus deel te nemen aan een onlinecommunity.”

Marian Gersen

Beleidsmedewerker kwaliteit bij SGE. “Mensen met een chronische aandoening, zoals psychische klachten of diabetes, hebben een grotere kans eenzaam te worden. Daarom doe ik mee namens de initiatiefgroep.”



‘Laten we nu een gedegen organisatie op poten zetten’

Daty Sprenger

Inhoudsdeskundige van de Stichting WIJeindhoven.



‘Met wie heeft u door de week contact? Wie komt er op je verjaardag?’

Waarom zit je in de initiatiefgroep?
“Eén van de vragen die we aan de keukentafel stellen: hoe ziet uw sociaal netwerk eruit? Daar zit de vraag naar eenzaamheid impliciet in. Signaleren van eenzaamheid hoort bij onze opdracht omdat we iedereen op zijn of haar manier mee willen laten doen in de samenleving. Het hebben van een netwerk helpt daarbij. Onze generalisten vragen daarop door. Met wie heeft u door de week contact? Wie komt er op je verjaardag?”

Wat is eenzaamheid eigenlijk?
“Voor mij is het een ‘state of mind’. De een voelt zich eenzaam in een kamer vol mensen, een ander is veel vaker alleen, maar voelt zich geen minuut eenzaam.”

Wat vond je van de werkconferentie?
“De werkwijze met de tokens was erg leuk. Je raakt zo makkelijk in gesprek over concrete ideeën.”

Hebben jullie al afspraken over acties?
“Ja. Binnenkort organiseren we een bijeenkomst voor senioren en hun mantelzorgers over hun verwachtingen van het ouder worden. We werken daarin samen met Vitalis/Archipel en Wooninc., het is een project gericht op preventie. Ouderen stellen de keus voor een andere woning vaak te lang uit en moeten dan hals over kop verhuizen naar een verpleeghuis. Zo raken ze behalve hun huis, ook hun hele netwerk kwijt. Er is dan geen tijd meer om binnen de eigen buurt naar oplossingen te zoeken.”

Slotwoord en vooruitblik

Thema eenzaamheid expliciet maken in beleidsplannen

De analyse is gemaakt, de vervolgbijeenkomsten zijn een feit. Een werk- en actieplan is in de maak. Eind maart ontvangt het nieuwe college het plan om eenzaamheid in Eindhoven bespreekbaar te maken en aan te pakken.

“We staan aan het begin”, zegt Jeroen Pijnenburg van Buro Cement. Vanaf september 2017 kwam een groeiproces op gang, steeds meer organisaties en instellingen uit het sociaal domein haken aan. “De olievlek moet groter, betrek ook het bedrijfsleven erbij: mkb-bedrijven, Brainport, Hightechcampus en de designindustrie.”

De organisatie overhandigt het nieuwe college van B en W het plan van aanpak na de gemeenteraadsverkiezingen. Pijnenburg: “De gemeente voert de Wmo en de Participatiewet uit, het thema eenzaamheid moet explicieter in gemeentelijke beleidsplannen aan bod komen. Dat gebeurt nu te weinig.”

Voor Tom van Campen van Power, voelt de conferentie als een bevestiging op het goede spoor te zitten. “Tijdens de borrel ging het gesprek gewoon door. Het was nog spannend of de nieuwe werkwijze zou lukken, maar de tokens hebben hun werk prima gedaan.”







Colofon:

Coördinatie en tekst: Astrid van Wijk
Fotografie en layout: Sandra Dijkstra

In samenwerking met Sesam Academie

Werkconferentie Eenzaamheid werd mede mogelijk gemaakt door:

BURO CEMENT

POWER
VEERKRACHT OP LEEFTIJD

Fontys

EINDHOVEN

GGD
Brabant-Zuidoost