



Eindhoven
in Contact



Werkconferentie 16 februari 2022

EEN GOED GESPREK OVER EENZAAMHEID

INHOUD

Inleiding: een goed gesprek over eenzaamheid	1
Hoe voer je een goed gesprek over eenzaamheid?	2
Vera Vanderveesse heeft een missie	3



Inleiding: een goed gesprek over eenzaamheid 1

Hoe ga je met iemand in gesprek over eenzaamheid? Dat stond centraal tijdens onze bijeenkomst op 16 februari. Er was veel animo voor het onderwerp, meer dan 30 mensen deden mee.

In het eerste deel lichten Rosa van den Nieuwenhof en Marijke de Kroes van de GGD Zuidoost-Brabant een tipje van de sluier op over de training 'Een goed gesprek over eenzaamheid'. Samen met Eric Schoenmakers van Fontys ontwikkelden ze deze workshop.

Het levensverhaal van Vera Vandervesse stond in het tweede deel centraal. Als voorlichter over eenzaamheid vertelde ze dat eenzaamheid als een rode draad door haar leven liep. En hoe ze leerde er mee om te gaan, waardoor dat gevoel minder werd.

Hoe voer je een goed gesprek over eenzaamheid? 2



Er is maar één manier om zeker te weten of iemand zich eenzaam voelt en dat is ernaar te vragen. Bovendien helpt een gesprek het ordenen van gedachten, leggen trainers Rosa van den Nieuwenhof en Marijke de Kroes van de GGD Zuidoost-Brabant uit. Het borrelde en bruipte tijdens de workshop.

Uit het cabareteske begin van de training blijkt al meteen hoe belangrijk het is om een gesprek goed te voeren. Een van de trainers heeft zogenaamd hoofd-

pijn en draagt daarom een koptelefoon. De ander onderbreekt haar voortdurend als ze wat wil zeggen en geeft constant ongevraagde adviezen. Luisteren naar elkaar is er niet bij. Dat mondt uit in wederzijdse irritatie. Zo voer je dus géén goed gesprek.

Lastig

We verdelen ons in groepjes van vijf en gaan meteen praktisch aan de slag. De opdracht: bespreek je eigen ervaringen met als leidraad een aantal vragen. Heb je wel eens met iemand gepraat

over eenzaamheid? Wat ging goed en wat was lastig? Sprak je wel eens met iemand over je eigen eenzaamheid? Hoe was dat? Gebruik je in het gesprek het woord eenzaam? In hoeverre voel jij je als professional verantwoordelijk om eenzaamheid bespreekbaar te maken met cliënten? Vragen te over dus.

‘Sprak je wel eens met iemand over je eigen eenzaamheid? Hoe was dat?’

Beladen woord

“Ik heb het nooit over eenzaamheid”, vertelt een deelneemster. “Dat is zo’n beladen woord. Ik ga het gesprek aan en luister, meestal vind je dan wel een

ingang om het erover te hebben.” Een ander, die werkt met licht verstandelijk gehandicapte mensen, benoemt het juist wel: “Het schept duidelijkheid, dan weet je waarover je praat en het is toch een gevoel dat bij het leven hoort.” Een derde vindt het lastig om over eenzaamheid te praten en weet niet welke vragen te stellen.

Tijd

We komen weer plenair bij elkaar om ervaringen uit te wisselen. ‘Leerzaam’ vonden velen. “Maar”, zegt iemand “Neem je de tijd? Nog belangrijker heb je de tijd?” Instemmend gemompel. Als je de zelfredzaamheidsmatrix af moet vinken en alle leefgebieden bespreekt met een cliënt, sneuvelt door

tijdgebrek vaak de vraag over eenzaamheid.

‘Neem je de tijd? En heb je de tijd om over eenzaamheid te praten?’



Casus bespreken: Peter Janssen

Het volgende onderdeel van de workshop is samen de casus bespreken van Peter Janssen. Wat willen de deelnemers aan hem vragen? Welke onderwerpen willen ze aan de orde laten komen? We gaan weer met elkaar in discussie.

Peter (Peer) Janssen is 78 jaar oud en woont al zijn hele leven in Leende. Tot zeven jaar geleden was dat samen met zijn vrouw. Na een ziekbed van tweeënhalve jaar is zijn vrouw aan kanker overleden. Peter was mantelzorger. Hij heeft drie kinderen, twee wonen in Eindhoven, een in Utrecht. Peer woont

zelfstandig en is in goede gezondheid. Hij zegt dat hij eigenlijk best een goed leven heeft, hij wil niet dat je denkt dat hij zielig is. Maar hij mist wel iets.

‘In een split second zie je soms bij binnenkomst hoe iemand zich voelt’

“Ik zou vragen wat hij mist, wat het verschil is tussen vroeger en nu. En of hij hobby’s heeft”, zegt iemand. Een ander: “Als ik hem voor het eerst zie, ben ik benieuwd naar wat voor man hij is. Ik zou hem de ruimte geven zijn verhaal te vertellen en me laten leiden door wat hij zelf vertelt.”

Non-verbaal

Logische vragen, maar er zijn nog meer aspecten waar de aanwezigen op letten. Zoals de intentie waarmee je naar Peter toe gaat, wat je opdracht is en of je zijn hulpvraag boven water moet krijgen. Dan ga je anders het gesprek in.

Anderen wijzen op de non-verbale signalen: hoe doet iemand de deur open? Hoe ziet hij eruit? "In een split second zie je soms hoe iemand zich voelt."

Koe bij de horens

Het maakt ook uit je een lange of korte relatie met iemand aangaat. "Als het gaat om een langdurig contact zou ik verbinding proberen te maken."

Een medewerker uit de ouderenzorg

heeft nog een andere suggestie: "Wat bij ons altijd werkt, is vragen naar waar iemand blij van wordt. Als daar een antwoord op komt, heb je vaak de koe bij de horens gevat."

Kort samengevat: het gesprek aangaan, blijkt een zoektocht naar verbinden, erkennen en herkennen.

Nieuwe partner

Hoe liep het af met Peter? Hij wilde graag praten over zijn overleden vrouw. Wat de hulpverleners niet hadden ingecalculeerd was dat hij ook graag een nieuwe partner wilde vinden om zijn leven mee te delen. Dat vond hij moeilijk om te vertellen.



Afkorting **GOED**: mogelijke gespreksonderwerpen

Gevolgen

Heb je het gevoel erbij te horen? Zijn er dingen die je nalaat omdat je je eenzaam voelt? Hoe beïnvloedt eenzaamheid jouw bestaande relatienetwerk?

Oorzaken

Waar komt jouw eenzaamheid vandaan? Voelde je je eerder eenzaam of mis je sociale vaardigheden? Hoe ziet je sociale netwerk eruit?

Ervaring of beleving

Hoe voelt eenzaamheid? Is het intens of zwaar? Wanneer voel jij je eenzaam?

Daden of handelen

Wat doe je als jij je eenzaam voelt? En weet je wat je kunt doen in zo'n situatie? En weet je om te gaan met die gevoelens?

Suggesties voor gespreks- onderwerpen

Als laatste onderdeel delen de trainers een A4'tje uit met vier onderwerpen en vervolgvragen. Om deze niet te vergeten hebben ze de afkorting **GOUD gebruikt: **Gevolgen, Oorzaken, Ervaring en Daden.****

Het zijn geen verplichte vragen, het zijn onderwerpen om naar eigen inzicht aan de orde te laten komen. Denk voor een goed gesprek met iemand die eenzaam is ook aan de relatieopbouw en vergeet niet om je bewust te zijn van cultuurverschillen. Wees je óók bewust van je eigen bril.

Belangstelling

Er is veel belangstelling uit de zaal voor de gesprekstechnieken. Zou deze cursus ook bij Vitalis gegeven kunnen worden als een soort 'train de trainer'? En is er een training voor vrijwilligers of een die zich toespitst op verstandelijk gehandicapte eenzame mensen? Via de link lees je meer over de training [Een goed gesprek over eenzaamheid](#) Er is een on- en offline variant.



Vera Vandervesse heeft een missie **3**

Een stil meisje, niet gezien, niet gehoord, geen vrienden. Op haar 12de al een rugzakje. Nu een vrouw (57) die lezingen geeft, voorlichter eenzaamheid is en anderen inspireert om over eenzaamheid te praten. Vera Vandervesse is van ver gekomen.

Het is een week na haar presentatie op de bijeenkomst van Eindhoven in Contact. Hoe voelt ze zich? "Ik ben blij dat ik mijn verhaal heb kunnen vertellen. Dat ik gezien en gehoord ben.

Ik hoop dat het de aanwezigen helpt in de omgang met hun cliënten."

De aanwezige professionals en vrijwilligers waren er stil van en vroegen zich af waar ze de kracht vandaan haalde om op de been te blijven. Dat heeft ongetwijfeld te maken met haar karakter: ze weet van geen wijken. "Ik ben niet zover gekomen om uiteindelijk naar de knoppen te gaan."

'Dat kriebelen van beestjes onder de microscoop. Ge-wel-dig'

Missie

Velen zoeken de oorzaak van hun eenzaamheid buiten zichzelf, maar Vera niet. Haar motto is: 'als je weet wie je bent, weet je ook wat je nodig hebt'. "Huisartsen en hulpverleners in de tweedelijnszorg moeten aan hun protocollen over gezondheid één belangrijke vraag toevoegen: 'Hoe is het met jouw sociale gezondheid?' In al die jaren heeft niemand mij ooit gevraagd 'Vera heb jij vrienden bij wie je terecht kunt?'. Toen ik na 23 jaar mijn huisarts daarmee confronteerde, zei ze, 'maar Vera, jij bent toch niet eenzaam?'"

Lezingen

Boosheid zorgde ervoor dat ze lezingen ging geven. Boosheid en frustratie over

hoe Hugo de Jonge – eerst als wethouder gezondheid in Rotterdam, daarna als minister van VWS – het alleen had over fantastische projecten. Maar waar zijn de verhalen van die eenzame mensen vroeg ze zich af. "Als minister van VWS had hij het alleen maar over eenzaamheid onder ouderen. En zij zijn heus niet de enigen die zich eenzaam voelen." Ze ging workshops volgen en van toen af aan was haar missie duidelijk.

Dikke rode draad

Eenzaamheid loopt als een rode draad door haar leven. Eerst was het een hele lange, dikke draad, ze voelde zich continu eenzaam. Nu is het een dunne draad met knoopjes. De knoopjes zijn

'Ouderen zijn echt niet de enigen die eenzaam zijn'

de momenten waarop ze zich nog eenzaam voelt, zoals op feestdagen en op Moederdag. "Wanneer dat veranderd is? Ik denk dat het begon toen ik mijn partner leerde kennen. Door het contact met hem kon ik mezelf zijn, hij gaf me vertrouwen. Ik voelde de vrijheid mijn eigen pad te mogen gaan. Dat was een proces van vallen en opstaan."

Als ik groot ben

Ze omschrijft zichzelf als een stil meisje, dat niet van meisjesdingen hield maar wel van de kindermicroscoop. "Dat kriebelen van beestjes onder de microscoop. Ge-wel-dig."

Geschiedenis en aardrijkskunde waren haar favoriete vakken. Haar thuissituatie was niet gewoon, haar ouders hadden geen vrienden. Ze was 12 en droeg al een behoorlijk rugzakje, waar ook een seksueel trauma in zat. "Ik dacht: 'Als ik later groot ben, wil ik per se zelf de kost verdienen. Ik ga studeren en krijg vrienden.'" In haar eigen onderhoud voorzien was zo belangrijk dat ze koos voor een studie boekhouden, dan wist ze in ieder geval 100 procent zeker dat ze een baan vond.

Partner

In haar tienerjaren woog ze op een gegeven moment nog maar 50 kilo, bij een lengte van 1,80 meter. Nee, het was geen anorexia, door stress 'vrat'

ze zichzelf van binnenuit op. "Ik nam contact op met de kinderpsychiater van vroeger en ging naar een psychiatrisch ziekenhuis. Ik wist niet hoe ik moest leven, het was meer overleven."

'Ze moest en zou de wereld bewijzen dat ze mee kon draaien'

Na twee jaar was ze weer terug in het echte leven. Ze schreef 150 sollicitaties, kreeg werk als administratief medewerkster bij een scheepsvaartbedrijf en volgde ook nog therapieën. Ze buffelde maar door. Ze moest en ze zou het maken, ze zou de wereld bewijzen dat ze mee kon draaien. Ze was 30, had een nieuwe baan en een

vriend. Ze gingen samenwonen. Ze maakten alle twee lange werkdagen en in het weekend was het genieten. En toen opeens... ging het lichtje uit. "Ik kon alleen nog van mijn bed naar de bank." De artsen constateerden onder andere fibromyalgie (chronische pijn in spieren en bindweefsel). Uiteindelijk werd ze arbeidsongeschikt verklaard.

Geen zielige verhalen

Het is pas een paar jaar geleden dat ze zich realiseerde dat ze zich ook als kind al eenzaam voelde. Als voorlichter wil ze het taboe op eenzaamheid doorbreken. "Het moet bespreekbaar worden, de schaamte moet eraf. Iedereen is voor korte of langere tijd

wel eens eenzaam. Je zou net zo makkelijk moeten kunnen zeggen 'ik heb verdriet, ik ben boos' als 'ik ben eenzaam'. De media moeten stoppen er zielige verhalen over te schrijven."

'Eenzaamheid moet bespreekbaar worden, de schaamte moet eraf. Iedereen is voor korte of langere tijd wel eens eenzaam'

Vrienden

"Ik heb nooit vrienden gehad in mijn kindertijd en puberteit", zegt Vera tijdens het napraten. "Maar volgens mij zijn er geen vrienden die in al je

behoefte voorzien. Aristoteles beschrijft in zijn Ethica drie soorten vriendschappen: de nuttige, de aangename en de hechte. De een is niet perse beter dan de ander."

Ze raakt in gesprek met een aanwezige die ook niet zo goed weet wat vrienden zijn. Zij zegt: "Je kunt inderdaad niet alles bij één vriend vinden. Mensen zeggen vaak dat ze veel vrienden hebben, maar volgens mij heb je maar een paar hechte vrienden."





Samen omgaan met eenzaamheid

Colofon:

Tekst en coördinatie: Astrid van Wijk

Ontwerp en fotografie: Sandra Dijkstra

In opdracht van Eindhoven in Contact

www.eindhovenincontact.nl

[terug](#)