

Onderzoek naar  
het welbevinden  
in de gemeente  
Borger-Odoorn

**Van eenzaamheid  
naar verbondenheid  
in gemeente  
Borger-Odoorn**



# Voorwoord

In de gemeente Borger-Odoorn is al eerder onderzoek gedaan naar cijfers en percentages rondom eenzaamheid. Er blijkt een piek te zitten bij ouderen, maar ook een piek bij jongeren. We gaan met dit onderzoek niet opnieuw onderzoek doen naar cijfers, maar we gaan op zoek naar persoonlijke verhalen achter eenzaamheid.

We hebben veel gesprekken mogen voeren met de inwoners van onze gemeente. Opvallend is hoe open mensen zijn. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid zijn er veel mooie en ontroerende gesprekken ontstaan tijdens de straatinterviews. Bij de diepte-interviews blijkt dat iedereen een boeiend verhaal te vertellen heeft, daarnaast delen inwoners diepe worstelingen.

We verbazen ons over het feit dat er veel gesproken wordt over “eenzaamheid uit de taboesfeer halen”. Mensen praten, volgens de professionals, niet snel over eenzaamheid. Dit zet ons aan het denken. Ligt het taboe misschien meer bij de professional? Vinden zij het lastig om over eenzaamheid te praten? Iets om bij stil te staan.

# Inhoudsopgave

## Van eenzaamheid naar verbondenheid in de gemeente Borger-Odoorn

Praktijkonderzoek naar welbevinden in de gemeente Borger-Odoorn

<b>Voorwoord</b> .....	<b>3</b>
<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>4</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>6</b>
<b>Deel 1 – Probleemanalyse en de opzet van het onderzoek</b> .....	<b>8</b>
Eenzaamheid is een individueel en maatschappelijk probleem.....	8
Gevolgen van eenzaamheid voor de persoon.....	9
Eenzaamheid in de gemeente borger-Odoorn .....	10
Dit onderzoek: persoonlijke verhalen in plaats van cijfers .....	11
Aanpak van het onderzoek .....	12
<b>Deel 2 – Verhalen &amp; inzichten</b> .....	<b>13</b>
Eenzaamheid: een definitie .....	13
Mooie gesprekken tijdens de straatinterviews .....	15
Eenzaamheidsaanpak of gemeenschapskracht? .....	15
De invloed van verbondenheid met het dorp.....	18
“Kind is weer naar school, dan kom je thuis. En dan...” .....	20
Van negatief naar positief welbevinden .....	21
Wat mobiliteit kan betekenen voor het welbevinden .....	22
Gesprek over een ont-moetingsbankje: twee vliegen in één klap.....	23
Wanneer ‘op eigen kracht’ even niet lukt .....	24
“Ik mis iemand om écht mee te praten” .....	26
Levensgebeurtenissen & eenzaamheid .....	26
Diepte-interview: Jezelf zijn op de middelbare school is een hele uitdaging.....	28
Eenzaamheid & erbij horen onder jongeren.....	30
Hoe een ongeluk kan leiden tot een heel ander leven .....	32
Diepte-interview: Een mooi staaltje persoonlijke ontwikkeling .....	34

<b>Deel 3- Hoe kunnen we eenzaamheid verlichten?</b> .....	<b>35</b>
Werkzame factoren tegen eenzaamheid .....	35
Meer mogelijkheden voor contact en toch meer eenzaamheid.....	36
Wijsheid tijdens de Week tegen Eenzaamheid.....	38
Preventie van eenzaamheid .....	38
Even buurten werkt ook preventief .....	39
Een effectief bewezen methode.....	40
Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, is de ziekte van deze tijd .....	41
Je kunt er zelf wat van maken .....	42
Verbeter de wereld, begin bij jezelf.....	43
Jan Terlouw ontroert met pleidooi voor het touwtje uit de brievenbus .....	44
<b>Deel 4 - Goede voorbeelden</b> .....	<b>45</b>
Zorg met impact bij de Paasbergen.....	45
Initiatieven inwoners .....	47
Andes .....	48
Welzijn op recept .....	48
Verzorgingstehuis Humanitas in Deventer .....	48
Algemeen Stichting Welzijn Appingedam (ASWA).....	48
Ontmoetingen in de bibliotheek.....	49
Stichting Naoberschap United – FC Emmen .....	49
Kleine gezelschappen, grootse acties .....	50
Project: "Voor altijd jong" .....	50
<b>Deel 5 – Aanbevelingen</b> .....	<b>51</b>
Aanbevelingen voor de inwoners .....	51
Aanbevelingen voor de gemeente.....	52
Aanbevelingen voor professionals .....	54
<b>Nawoord</b> .....	<b>56</b>
<b>Colofon</b> .....	<b>57</b>

# Inleiding

In de gemeente Borger-Odoorn is 39% van de inwoners eenzaam en 6% ernstig eenzaam. Wanneer we ons niet verbonden voelen met anderen, missen we veel. De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Vooral wanneer iemand langdurig eenzaam is, kan dit grote gevolgen hebben voor de gezondheid, het welbevinden en het meedoen in de samenleving.

## Start van het onderzoek

Voor de gemeente is dit aanleiding geweest om het thema op te nemen in het coalitieakkoord. Hierin staat beschreven: "Eenzaamheid is een belangrijk thema bij jong en oud. Hier liggen uitdagingen voor de gemeente. Inwoners moeten waardig ouder kunnen worden in de dorpen. De gemeente wil daarom een actieplan tegen eenzaamheid, waarbij aandacht is voor 'samen!'" Andes wil, vanuit samenlevingsopbouw, input leveren voor het actieplan. Het uitgangspunt voor dit onderzoek.

In een eerder stadium is er onderzoek gedaan naar de percentages en cijfers omtrent eenzaamheid in de gemeente. Andes gaat op zoek naar de persoonlijke verhalen achter het begrip eenzaamheid. Dit is gedaan door middel van ontmoeting. Met inwoners is het gesprek aangegaan om het begrip eenzaamheid een persoonlijk verhaal te geven.

## Voor wie is het onderzoek geschreven?

Het onderzoek is in eerste instantie geschreven voor de gemeente Borger-Odoorn. Ook professionele organisaties, zoals Andes en de sociale teams, kunnen het onderzoek goed gebruiken.

## Inhoud

Het onderzoek bestaat uit verschillende onderdelen:

- **Deel 1: Probleemanalyse en de opzet van het onderzoek**

Wat is precies het probleem als het gaat om eenzaamheid? En hoe staat het ervoor met eenzaamheid in de gemeente Borger-Odoorn? Dat zijn vragen die in dit deel van het onderzoek aan bod komen. Ook wordt de opzet van het onderzoek beschreven.

- **Deel 2: Verhalen & inzichten**

In dit deel van het onderzoek komen inzichten en verhalen samen. Verhalen van de inwoners uit Borger-Odoorn en inzichten vanuit de literatuur. Soms zijn quotes van inwoners gebruikt en een aantal verhalen zijn volledig uitgewerkt.

- **Deel 3: Hoe kunnen we eenzaamheid verlichten?**

We hebben allerlei inzichten opgedaan over eenzaamheid. Ook hebben we verhalen gelezen. Die gaan we vervolgens concreet maken door met de volgende vraag aan de slag te gaan: Hoe kunnen we eenzaamheid verlichten?

- **Deel 4: Goede voorbeelden**

Tijdens het onderzoek blijkt dat er al heel veel goede voorbeelden te vinden zijn in de gemeente Borger-Odoorn. Ook in andere delen van Nederland zijn voorbeelden te vinden waar we van kunnen leren. We hebben een mooie reeks gemaakt met goede voorbeelden.

- **Deel 5: Aanbevelingen**

In de aanbevelingen worden geen oplossingen gezocht in het verminderen van eenzaamheid. De focus ligt dan op het probleem, terwijl je beter kunt focussen op de kracht van mensen en gemeenschappen. De aanbevelingen zijn daarom ook opgesplitst. Het gaat niet alleen om aanbevelingen aan de gemeente en professionals. Het gaat des te meer om aanbevelingen aan alle inwoners.

## Deel 1

# Probleemanalyse en de opzet van het onderzoek

Wat is het probleem wanneer we het hebben over eenzaamheid? Hoe staat het ervoor met eenzaamheid in gemeente Borger-Odoorn? Vragen die in dit deel van het onderzoek aan bod komen. Ook wordt de opzet van het onderzoek beschreven.

### Enzaamheid is een individueel en maatschappelijk probleem

Een aantal factoren werkt eenzaamheid in de hand <sup>1</sup>:

- Door de vergrijzing stijgt het aantal mensen dat zich eenzaam voelt. Vooral verweerde mensen geven aan zich sneller eenzaam te voelen.
- De meeste mensen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis en gezinnen zijn kleiner geworden. Hierdoor zijn families compacter geworden.
- Contacten en dienstverlening zijn steeds vaker digitaal of geautomatiseerd. In kleine dorpen staat ook de aanwezigheid van basisscholen, dorpshuizen en verenigingen onder druk, waardoor er minder natuurlijke ontmoetingsplekken zijn.
- We gaan vaker zonder partner door het leven.
- Onze samenleving is gericht op prestaties, zelfontwikkeling en succesvol zijn. Door het drukke bestaan hebben we niet steeds tijd om wat voor een ander te doen.

Al deze factoren zorgen ervoor dat mensen steeds vaker het gevoel hebben dat zij er alleen voor staan. Eenzaamheid is zowel een individueel als een maatschappelijk probleem.

### Individueel probleem

Het is een individueel probleem, omdat mensen die zich eenzaam voelen, zich hier niet goed bij voelen. Die eenzaamheid begint vaak wanneer iemand met pensioen gaat, bij een scheiding, op het moment dat een partner overlijdt of wanneer mensen minder mobiel worden. Dit worden ook wel levensgebeurtenissen genoemd. Voor sommige mensen gaan dan ineens dagen voorbij zonder dat ze iemand spreken. Het enige contact is soms het praatje bij de kassa in de supermarkt, wanneer die zich al in het dorp bevindt.

### Maatschappelijk probleem

Voor velen is eenzaamheid een individueel probleem. Niet zo lang geleden was eenzaamheid echter een minder groot probleem. De traditionele samenleving, waar iedereen elkaar bij naam kende, bestaat niet meer. In plaats daarvan leven we nu in een sterk individualistische maatschappij, waarin hechte sociale netwerken minder vanzelfsprekend zijn. Wanneer er minder saamhorigheid is in de samenleving, minder verbondenheid en samenhang, verhoogt dit de kans op vereenzaming. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer mensen minder vertrouwen in elkaar hebben en minder voor elkaar klaar staan. <sup>2</sup>



## Niet altijd een probleem

Eenzaamheid hoeft overigens niet altijd als probleem te worden gezien. Gevoelens van eenzaamheid horen soms bij het leven. Ook verschillen de gevoelens van eenzaamheid per persoon. Het kan ook niet altijd worden opgelost met meer sociale contacten. Het gaat meer om het ervaren van een zinvol bestaan in een samenleving waarin men zich thuis voelt.

- 1 RVS (2017). *De vele kanten van eenzaamheid*. Den Haag: De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving.
- 2 SCP (2018). *Kwetsbaar en eenzaam? Geraadpleegd van [www.scp.nl/dsresource?objectid=6c1eb66e-6641-49be-b398-193881204fee&type=org](http://www.scp.nl/dsresource?objectid=6c1eb66e-6641-49be-b398-193881204fee&type=org)*

## Gevolgen van eenzaamheid voor de persoon

Mensen zijn sociale dieren, die betekenisvolle relaties met anderen nodig hebben. Verbondenheid met anderen zorgt voor <sup>3</sup>:

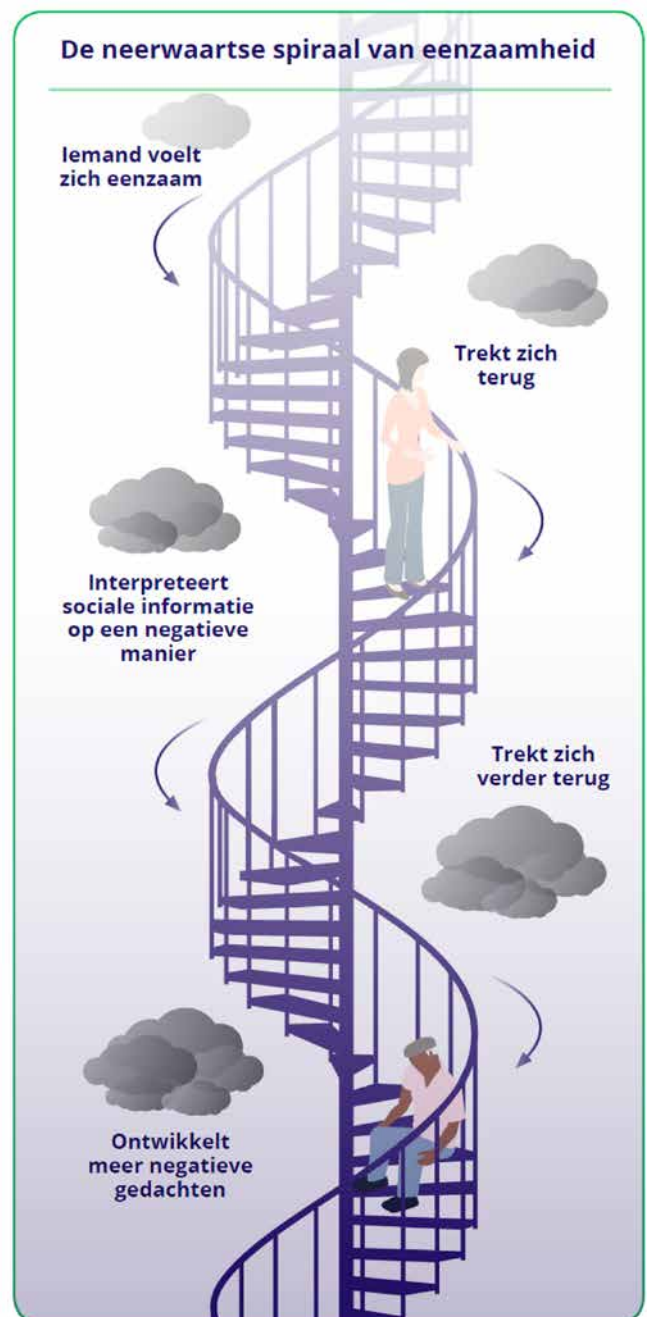
- Hechting.
- Een gevoel van veiligheid en nabijheid.
- Het gevoel erbij te horen.
- Ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfrespect.
- Mogelijkheden om gekoesterd te worden.
- Een verantwoordelijkheidsgevoel voor het welzijn van anderen.
- Kunnen vertrouwen op wederzijdse steun.
- De mogelijkheid om informatie en begeleiding te krijgen bij het omgaan met stress.

Wanneer we ons niet verbonden voelen met anderen, missen we veel. De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Vooral wanneer iemand langdurig eenzaam is, kan dit grote gevolgen hebben voor de gezondheid, het welbevinden en het meedoen in de samenleving.

### Negatieve spiraal

Een gemis aan verbondenheid tast een oerbehoefte aan, want 'erbij horen' is een eerste levensbehoefte. Onderzoekshoogleraar maatschappelijk werk aan de University of Houston Brené Brown<sup>4</sup> heeft hier een

mooi boek over geschreven met de titel 'Verlangen naar Verbinding'. Over eenzaamheid zegt zij: "Eenzaamheid vertelt ons dat we sociale verbinding nodig hebben, wat even essentieel is voor ons welzijn als voedsel en water." Niet raar dus dat mensen die zich langdurig eenzaam voelen in een negatieve spiraal terecht komen en zich erg ongelukkig kunnen voelen. Soms zelfs wanhopig.



## Eenzaamheid in de gemeente Borger-Odoorn

genoeg zijn. Ze krijgen dan het gevoel dat ze er niet bij horen in de samenleving waarin het gaat om presteren en een rijk sociaal leven. Gebrek aan zelfvertrouwen en negatieve ervaringen kunnen ertoe leiden dat jongeren weinig meer ondernemen. Ze denken dat ze niet de moeite waard zijn voor anderen en trekken zich terug. Het sociale functioneren staat onder druk, waardoor ze minder positieve ervaringen hebben. Het gevolg is dat zij zich nog meer terug trekken en op die manier ontstaat een negatieve spiraal. Langdurige eenzaamheid kan ervoor zorgen dat jongeren een grotere behoefte hebben aan zorg en dat zij vroegtijdig schoolverlater worden.

### Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben

Eenzaamheid kan ernstige lichamelijke en psychische gevolgen met zich meebrengen. Het kan de creativiteit, productiviteit, het zelfvertrouwen en de sociale vaardigheden verminderen. Ook depressies, zelfmoord, dementie, zelfverwaarlozing, verslaving, hart- en vaatziekten, slaapproblemen, cognitieve achteruitgang en schulden kunnen ontstaan door eenzaamheid. Eenzame mensen maken meer gebruik van de huisarts, medicatie en geïndiceerde zorg.

Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden. Het lijdt vaak tot een stapel van problemen, waarbij niet altijd duidelijk is wat de oorzaak is en wat het gevolg. Maar dat eenzaamheid kan leiden tot een negatieve spiraal is zeker <sup>5</sup>.

- 3 Machielse, A. (2018). Vrijwillige inzet bij eenzaamheid [Oratie]. Geraadpleegd van [www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwxbwcaKceB\\_nationale-eenzaamheid-lezing-2018-anja-machielse-coalitie-erbij.pdf](http://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwxbwcaKceB_nationale-eenzaamheid-lezing-2018-anja-machielse-coalitie-erbij.pdf)
- 4 Brené Brown (2018). Verlangen naar verbinding. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.
- 5 Movisie (2016). Wat werkt bij eenzaamheid. Geraadpleegd van [www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-eenzaamheid%20%5BMOV-10927840-1.2%5D.pdf](http://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-eenzaamheid%20%5BMOV-10927840-1.2%5D.pdf)

In de gemeente Borger-Odoorn is 39% van de inwoners eenzaam en 6% ernstig eenzaam. Dit blijkt uit de gezondheidsmonitor van de Gemeentelijke Gezondheidsdienst, het Centraal Bureau van de Statistiek en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu dat elke vier jaar wordt uitgevoerd. De cijfers komen uit de meest recente gezondheidsmonitor 2016 <sup>6</sup>.

### Aantal eenzame mensen in Borger-Odoorn

Aantal inwoners in de gemeente:  
25.370 inwoners.  
39% eenzaam = 9894, bijna tienduizend,  
eenzame mensen in de gemeente.  
6% ernstig eenzaam = 1522 ernstige eenzame  
mensen in de gemeente.  
Het aantal bewoonde straten in de gemeente is:  
413 bewoonde straten.

Gemiddeld wonen er 24 eenzame mensen  
per straat.

Gemiddeld wonen er 4 ernstig eenzame  
mensen per straat.

Bovengenoemde cijfers zijn een gemiddelde, dit betekent dat hier genuanceerd naar gekeken moet worden.

### Conclusies uit eerder onderzoek in de gemeente

Door STAMM Drenthe is in 2012 onderzoek naar eenzaamheid uitgevoerd in de gemeente Borger-Odoorn <sup>7</sup>. Alhoewel de cijfers verschillen met bovenstaande cijfers, zitten er toch interessante conclusies in het rapport:

- Jongeren (15-30) en ouderen (80+) zijn oververtegenwoordigd onder de mensen die zich (soms) eenzaam voelen.
- Alleenstaande mensen, incl. alleenstaande ouders, zijn opvallend vaker eenzaam.
- Personen die korter dan 10 jaar wonen in hun dorp zijn iets vaker eenzaam.
- Kerkelijkheid heeft geen invloed op de mate waarin mensen zich eenzaam voelen.
- Mensen zonder auto en mensen met een slechte gezondheid/handicap verkeren in een kwetsbare positie: zij zijn vaker eenzaam, nemen minder deel aan sociale activiteiten en zijn minder tevreden met hun woonplaats. Mobiliteit lijkt de sleutel.

## Dit onderzoek: persoonlijke verhalen in plaats van cijfers

### Signalen vanuit de dorpen

Ook Andes krijgt signalen uit de dorpen. Veel mensen hebben het over eenzaamheid. Andes is op onderzoek uitgegaan in de dorpen en heeft de problemen concreet gemaakt. In een memo aan de gemeente schetst Andes het beeld dat zij zien ontstaan.

### Het coalitieakkoord van de gemeente

Dat eenzaamheid een probleem is in de gemeente Borger-Odoorn is wel duidelijk. De cijfers zijn dan ook aanleiding geweest voor de gemeente om het thema op te nemen in het coalitieakkoord <sup>8</sup> 'Vertrouwd, vernieuwend, vooruit! 2018-2022'. Hierin staat: "Eenzaamheid is een belangrijk thema bij jong en oud. Hier liggen uitdagingen voor de gemeente. Inwoners moeten waardig ouder kunnen worden in de dorpen. Daarom willen we een actieplan tegen eenzaamheid. Daarnaast moet er aandacht zijn voor het 'samen!'" Naast de individuele dienstverlening gaat de gemeente daarom ook aandacht geven aan het opbouwwerk in de dorpen. Net als de Rijksoverheid streeft de gemeente naar een inclusieve samenleving. Een samenleving waarin iedereen volwaardig kan deelnemen. Waarin iedereen kan meedoen.

6 GGD, CBS en de RIVM (2016). De Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016. Opgehaald op 7-1-18 van <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/regionaal-internationaal/regionaal#!node-eenzaamheid-ggd-regio>

7 STAMM Drenthe (2012). Leefbaarheid is mensenwerk. Onderzoek leefbaarheid gemeente Borger-Odoorn. Assen: STAMM Drenthe.

8 Gemeente Borger-Odoorn (2018). Coalitieakkoord Vertrouwd, vernieuwend, vooruit! 2018-2022. Exloo: Gemeente Borger-Odoorn.

Andes wil tot een actieplan te komen tegen eenzaamheid. Vanuit die gedachte voert Andes, vanuit samenlevingsopbouw, een onderzoek uit naar eenzaamheid en welbevinden.

### Hoe eenzaamheid een persoonlijk gezicht kreeg

Er is eerder al onderzoek gedaan naar de percentages en cijfers omtrent eenzaamheid in de gemeente. Andes heeft ervoor gekozen op zoek te gaan naar de persoonlijke verhalen achter het begrip eenzaamheid. Dit is gedaan door middel van ontmoeting, door met inwoners in gesprek te gaan en het begrip eenzaamheid een persoonlijk verhaal te geven.

Ook Joris Slaets, hoogleraar ouderengeneeskunde, geeft aan dat verhalen er weer toe moeten doen. Hij zegt: "Eenzaamheid is eigenlijk niet te vatten in een vragenlijst, scores & gemiddelden. Het gaat om de verhalen erachter."

### Belangrijke inzichten waarop het onderzoek is gebaseerd

De basis van het onderzoek ligt bij het concept 'positieve gezondheid' van Machteld Huber en het begrip 'Welbevinden' van Joris Slaets. Machteld Huber introduceerde in 2011 een nieuw concept van positieve gezondheid, waarbij professionals zich meer richten op:

- Mensen veel meer in contact te brengen met hun kracht, in plaats van ze aan te spreken op hun zwakte.
- Te focussen op een betekenisvol leven, in plaats van op gezondheid.
- Persoonsgerichte zorg te bieden en echt aan te sluiten op persoonlijke behoeften.
- De regie bij de mensen zelf te laten en ze te helpen hun eigen beslissingen te nemen.

Joris Slaets, hoogleraar Ouderengeneeskunde, kwam eerder met het begrip 'welbevinden'. Volgens hem bepaalt niet alleen een goede gezondheid iemands kwaliteit van leven, maar ook leefplezier en welbevinden hebben daar grote invloed op. Het bouwen aan een inclusieve samenleving en het bevorderen van de leefbaarheid voor inwoners wordt gezien als een belangrijke voorwaarde voor welbevinden.

### Onderzoeksdoel

Het doel van het onderzoek is om de begrippen eenzaamheid en welbevinden een persoonlijk verhaal te geven en daarmee bewustwording te creëren. Daarbij worden allerlei voorbeelden getoond en inzichten

gegevens over wat werkt, zodat inwoners en organisaties ook daadwerkelijk over kunnen gaan tot actie.

### Hoofdvraag

Welke aanpak is nodig om het welbevinden van de inwoners van de gemeente Borger-Odoorn te vergroten en daarmee de eenzaamheid te verlichten?

### Deelvragen

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen opgesteld:

- Wat vertellen inwoners van de gemeente Borger-Odoorn over eenzaamheid en welbevinden?
- Welke theorieën en inzichten omtrent eenzaamheid en welbevinden zijn al bekend en sluiten aan bij de verhalen van inwoners?
- Welke goede voorbeelden zijn er al in de gemeente Borger-Odoorn en daarbuiten?
- Wat werkt wanneer het gaat over het verlichten van eenzaamheid en het vergroten van welbevinden?

## Aanpak van het onderzoek

### Straatinterviews met inwoners

Eenzame mensen voelen het gemis van verbondenheid met anderen. Het aanpakken van eenzaamheid begint met het leggen van contact. Ontmoeten is daarom de eerste stap van het onderzoek geworden. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid, van 1 oktober t/m 5 oktober 2018 zijn de medewerkers van Andes op verschillende plekken in de gemeente Borger-Odoorn straatinterviews gaan houden. Door met inwoners in gesprek te gaan, hebben de begrippen eenzaamheid en verbondenheid een persoonlijk verhaal gekregen. De gemeente Borger-Odoorn bestaat uit 25 dorpen. De dorpen zijn te verdelen in zanddorpen en veendorpen. Sommige dorpen hebben een agrarisch karakter en in andere dorpen speelt het toerisme een grote rol. Voor de straatinterviews zijn locaties gezocht in de plaatsen Valthermond, 2e Exloërmond en Borger. Op deze manier zijn zanddorpen en veendorpen vertegenwoordigd in het onderzoek. In totaal zijn van 103 mensen aantekeningen gemaakt bij de straatinterviews. Vooraf is een vragenlijst opgesteld met opties om door te vragen.

### In gesprek met netwerkpartners

Na de straatinterviews zijn gesprekken gevoerd met netwerkpartners in de gehele gemeente Borger-Odoorn. Deze netwerkpartners bevinden zich zowel in

de formele als informele zorg. Zo is gesproken met de sociale teams, Andes, ambtenaren van de gemeente, kerken, verenigingen en verzorgingstehuizen. In totaal is er met 14 professionals gesproken. Ook zijn gesprekken gevoerd bij belangrijke gezelschappen in de gemeente, zoals het breicafé, de schilderclub en het tekencafé. Er is een onderwerpenlijst gemaakt na analyse van de straatinterviews.

### Diepte-interviews met inwoners

Na de analyse van de straatinterviews is ook gestart met de diepte-interviews van inwoners. In totaal hebben 15 mensen deelgenomen aan een diepte-interview. Deze interviews zijn opgenomen, uitgewerkt en grotendeels anoniem verwerkt in de tekst. Van een aantal mensen zijn foto's genomen. Ook voor de diepte-interviews is gebruik gemaakt van een onderwerpenlijst.

### Onderzoeksmethode

Als onderzoeksmethode is gekozen voor de Grounded Theory Approach. Deze methode begint met een fase van dataverzameling, die gericht is op het ontdekken van categorieën en concepten. Daarna volgt een analyse waarop de onderzoeker reflecteert. Er vindt dan continue vergelijking plaats tussen verschillende tekstfragmenten, datasets, concepten en categorieën. Op basis van de analyse worden keuzes gemaakt voor een volgende stap in de dataverzameling. Vanaf het begin is het onderzoek gericht op het ontwikkelen van een theorie.

In dit onderzoek is daarom gestart met dataverzameling via de straatinterviews. De uitkomsten van deze interviews zijn geanalyseerd. Op basis van de analyse zijn categorieën vastgesteld die werden gebruikt als basis voor de diepte-interviews. Daarnaast is extra gebruik gemaakt van bestaande onderzoeken en rapporten.

### Meer info over de onderzoeksmethode

Bij interesse in de vragenlijsten van de straatinterviews, de onderwerpenlijst voor de diepte-interviews of meer informatie over de onderzoeksmethode, kan contact worden opgenomen met Andes.

## Deel 2

# Verhalen & inzichten

In dit deel van het onderzoek komen inzichten en verhalen samen. Verhalen van de inwoners uit Borger-Odoorn en inzichten vanuit de literatuur. Soms zijn quotes van inwoners gebruikt, een aantal verhalen zijn volledig uitgewerkt.

### Eenzaamheid: een definitie

Eenzaamheid komt voor onder alle lagen van de bevolking, van jong tot oud, rijk, arm, man, vrouw. Een netwerk van goede relaties met anderen, is net als financiële zekerheid en gezondheid, een onmisbaar onderdeel van de kwaliteit van het leven. De kwaliteit van het leven vermindert wanneer mensen zich niet verbonden voelen met anderen.

#### Definitie eenzaamheid

Een gangbare definitie van eenzaamheid is <sup>9</sup>:

**Het subjectief ervaren van een onplezierige of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.**

Toch is voor veel mensen niet duidelijk wat eenzaamheid precies is. We horen allerlei verschillende uitspraken over eenzaamheid:

*“Maar ja, wat is eenzaamheid? Wanneer ben je eenzaam?”*

*“Als je alleen niet gelukkig kunt zijn ben je het samen ook niet.”*

*“Eenzaamheid is: niet in harmonie met jezelf zijn. Word vrienden met jezelf.”*

*“Je verhaal kwijt kunnen.”*

*“Anders zijn voelt eenzaam. Er niet bij horen. Bij jezelf horen is belangrijk.”*

*“Je moet jezelf wel bezig houden en mensen opzoeken.”*

*“Het leven is mooi zolang je zelf er wat van maakt.”*

De volgende feiten over eenzaamheid geven meer duidelijkheid <sup>10</sup>:

#### 1. Eenzaamheid is onvrijwillig.

Het wordt opgevat als een negatieve situatie, die wordt gekenmerkt door een gemis en teleurstelling.

#### 2. Eenzaamheid is een persoonlijke, subjectieve ervaring.

Alleen de persoon zelf kan aangeven of er sprake is van eenzaamheid. De relaties die een persoon heeft worden vergeleken met de wensen die men heeft ten aanzien van die relaties. Sommige mensen voelen zich sneller eenzaam, bijvoorbeeld wanneer het aantal contacten afneemt na het pensioen. Andere mensen voelen zich pas eenzaam wanneer zij bijna met niemand meer contact hebben. Eenzaamheid kan niet objectief gemeten worden. Je kunt dus niet zeggen: “Die persoon heeft zo weinig contacten, die is eenzaam.”

Ook bij woonzorgcentrum Paasbergen in Odoorn hebben ze deze ervaring: *“Het is moeilijk te zeggen wanneer iemand eenzaam is. Sommige mensen hebben veel anderen om zich heen en voelen zich eenzaam. Anderen hebben weinig mensen om zich heen en voelen zich niet eenzaam. Het is subjectief.”*

### **3. Eenzaamheid en alleen zijn, zijn twee heel verschillende dingen.**

Zoals ook in de interviews naar voren kwam: alleen zijn en eenzaamheid zijn twee heel verschillende zaken. Een geïnterviewde: *“Soms ben ik eenzaam in een groep.”* Ook onderzoekshoogleraar Brené Brown geeft aan dat zij zich het vaakst eenzaam voelt wanneer ze samen is met anderen. Bij haar thuis noemen ze dat gevoel van niet verbonden zijn ‘het eenzame gevoel’. Als introverte vrouw stelt ze veel prijs op tijd in haar eentje. Dat kan heel krachtig en helend zijn, zegt ze.

Een uitspraak van een oudere inwoner van de gemeente: *“Wanneer je goed alleen kunt zijn, hoeft je ook niet eenzaam te zijn.”* Andere geïnterviewden waren het hier veelal mee eens, met één toevoeging: *“lets aan contacten is toch wel nodig”.*

### **4. Eenzaamheid is een gebrek aan betekenisvolle relaties met partner en familieleden.**

Het hebben van een (huwelijks)partner is van groot belang voor het welbevinden van mensen. Toch kunnen ook andere relaties een belangrijke rol spelen in het voorkomen van eenzaamheid. Het gaat dan vooral om contacten binnen de familie. Dit zien we terug bij de uitkomsten van de straatinterviews. Wanneer je familieleden zou weglaten in de netwerken van mensen, blijft er voor veel mensen weinig over. Familiecontacten zijn voor de inwoners van de gemeente Borger-Odoorn belangrijk.

### **5. Eenzaamheid is een gebrek aan betekenisvolle niet-familiale relaties.**

Toch kunnen ook andere relaties dan die van de familie belangrijk zijn bij het voorkomen van eenzaamheid. Het gaat dan om vrienden, collega’s, kennissen en burens.

## **Er bestaan drie soorten eenzaamheid <sup>11</sup>:**

**1. Emotionele eenzaamheid:** Als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in). Het gaat dan om iemand om gevoelens mee te delen.

**2. Sociale eenzaamheid:** Draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega’s. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte. Dit gaat niet altijd om het aantal contacten, maar meer om de gelijkwaardigheid in het contact.

**3. Existentiële eenzaamheid:** Een gevoel van zinloosheid. Het ontbreekt iemand dan aan zingeving. Iemand zou graag nog wat toevoegen, van betekenis willen zijn.

Een geïnterviewde praat over emotionele eenzaamheid: *“Wat ik het meest vervelend vind, is dat wanneer ik thuis kom er niemand is om tegen te praten. Soms ga ik ’s avonds wel eens naar de burens, maar dat kan ik ook niet altijd doen. Het liefste zou ik iemand hebben waar ik mijn verhaal aan kwijt kan.”*

Een andere geïnterviewde heeft het over sociale eenzaamheid: *“Ik heb een partner, we hebben een LAT-relatie, ik kan goed met hem praten. Hier in het dorp mis ik de contacten. Ik ben vrij direct en dat zijn ze hier niet. Ik pas er gewoon niet tussen op het schoolplein.”*

11 Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Geraadpleegd van [www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-een-tegen-eezaamheid](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-een-tegen-eezaamheid)

9 Tilburg, T. van & Jong Gierveld, J. de (2007). Zicht op eenzaamheid. Assen: Koninklijke van Gorcum.

10 Punt 3 komt uit: Brené Brown (2018). Verlangen naar verbinding. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers. De overige punten komen uit het boek Zicht op eenzaamheid, zie voetnoot 9.

## Mooie gesprekken tijdens de straatinterviews

Het is opvallend hoe open inwoners zijn tijdens de straatinterviews. Henk Timmer, medewerker van Andes, vertelt over een gesprek met een mevrouw in de supermarkt. Hij noemt het gesprek “een krent uit de pap.”

Henk: Ik sprak een mevrouw in de supermarkt. Ze vertelde dat ze 6 á 7 keer is verhuisd en dat ze overal met plezier heeft gewoond.

Mevrouw: “Ja, ik ben eigenlijk helemaal niet eenzaam hier en eigenlijk heb ik het ook niet gekend, omdat ik overal een goede aansluiting had. Ik heb het misschien wel getroffen.”

Henk: Ik kon het vervolgens niet nalaten om te zeggen: “Hebt u wel eens nagedacht over wat uw rol hier zelf van is geweest?” Toen schoot ze vol. De tranen over de wangen. We zijn in een apart hoekje in de winkel gaan staan.

*De mevrouw erop in en zei: “Waarom stel je die vraag?”*

Henk vertelt haar dat je twee dingen kan doen. Je kan, overal waar je komt te wonen, het gesprek aangaan of je vindt het niks en doet helemaal niks. U bent 6 á 7 keer verhuisd en u hebt overal met plezier gewoond en hebt leuk contact met de burens. U hebt niet overal in het werk gezeten van vrijwilliger, maar u bent wel overal betrokken, dus het zegt veel over u. Dat je op een positieve manier in het leven staat, de keuzes maakt, leuk met elkaar omgaat. Dat is misschien wel net zo belangrijk als goede burens hebben; dat u er zelf ook wat voor over hebt, aldus Henk.

Mevrouw: “Ik durf het bijna niet te zeggen, maar dat is natuurlijk wel zo. Je hebt gelijk.”

Henk: “Zo had ze er nooit over nagedacht. Het was wel mooi. Zij ging even haar boodschappen doen en ik had zelf ook zoiets van, dit raakt mij ook, hoe eerlijk zo'n gesprek dan verloopt. Ik pak een kop koffie en loop even weg.”

*Mevrouw is inmiddels klaar met de boodschappen en wacht even bij de deur. Ze zegt: “Mooi hoor en zwaait.”*

## Eenzaamheidsaanpak of gemeenschapskracht?

Het ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en gemeenten willen eenzaamheid graag verminderen. Minister Hugo de Jonge heeft een actieplan gepresenteerd waarin hij eenzaamheid wil aanpakken. In het plan staat bijvoorbeeld dat ouderen jaarlijks een huisbezoek moeten krijgen vanuit de gemeente. Het is niet de eerste keer dat de regering het probleem probeert aan te pakken.

### De benadering is te negatief

Joris Slaets, hoogleraar ouderengeneeskunde, is blij dat de minister het probleem op de kaart zet. Maar eens per jaar een huisbezoek brengen aan ouderen is volgens hem niet de oplossing. “Je moet meer kijken naar wat de oorzaken zijn van de eenzaamheid. Dat kan armoede zijn, maar ook psychische problemen of laaggeletterdheid. Als je dat in kaart krijgt kun je het probleem voor zijn.” Ook vindt Slaets de benadering vanuit eenzaamheid te negatief: “Eenzaamheid moet geen ziekte worden die we gaan bestrijden alsof het kanker is. We moeten zoveel mogelijk mensen kansen geven om bij de maatschappij te horen. Die benadering vind ik productiever dan de negatieve aanpak.”

### Je kunt beter bouwen aan een gemeenschap

Het probleem ‘eenzaamheid’ willen aanpakken is gebaseerd op het idee dat je mensen beter wil maken, ze ergens vanaf wilt helpen. Vaak worden dan projecten en interventies bedacht en hulpverleningstrajecten ingezet. De focus ligt dan op het willen oplossen van het probleem. Terwijl je beter kunt bouwen aan een gemeenschap. Het gaat niet om het redden van een eenzaam persoon door een niet-eenzaam persoon. Er is geen wij en zij, er is alleen een wij, een gemeenschap.

Aanpakken die meer effect hebben zijn initiatieven die niet gericht zijn op eenzaamheid als probleem <sup>12</sup>, zoals:

- Initiatieven die gericht zijn op het creëren van betekenisvolle relaties op buurtniveau.
- Inspanningen die gericht zijn op het bouwen van gemeenschappen waar iedereen welkom is.
- Inspanningen die gericht zijn op het ontdekken van wat iemand te bieden heeft, want iedereen heeft iets moois te bieden.

### Betekenisvolle relaties in de buurt

Uit onderzoek van Anja Machielse <sup>13</sup>, bijzonder Hoogleraar Kwetsbare ouderen, komt naar voren dat sociale verbondenheid de belangrijkste voorwaarde is van ons bestaan: “Mensen zijn sociale wezens die

## Diepte-interview

# Het lukt mij niet goed om contact te leggen hier in Drenthe

*“Ik kom van buitenaf. Ik ben niet geboren in Drenthe en dat is ingewikkeld. Ik ben hier gekomen zonder me te verdiepen in het begrip ‘Noorderling’. Ik ben hier gekomen, ik ben sociaal, ik klets heel graag met allerlei mensen. Ik ben vrij direct en ik leg makkelijk contact. Dan hoop je natuurlijk ook dat iemand zegt ‘wat een leuke gast, daar wil ik wel mee omgaan’. Maar gaandeweg merkte ik dat mensen in Drenthe dat niet zo gauw doen. Dus ik probeerde me te mengen, met dingen mee te doen. Op één of andere manier resoneerde dat niet bij anderen. De boot werd afgehouden. Het is generaliserend hoor, maar over het algemeen zijn mensen in Drenthe wat terughoudend, kijken de kat uit de boom, terwijl ik een snelle rakker ben. Ik kan me heel goed voorstellen dat anderen denken ‘this is too much’.*

*Ik ben op zich in een leuk buurtje komen wonen, maar ik ben wat hoogsensitief. Ik heb een buurman, dat is een echte Drent, geboren en getogen in het dorp waar ik nu woon. En hij doet echt z'n ding en dat moet je niet verstoren. Toen ik vroeg of de muziek wat zachter zou kunnen, was de boodschap: ‘Dan had je hier maar niet moeten komen. Dit is hoe wij het hier doen. En daar heb jij je naar te voegen.’ Ik heb nog een aantal keer geprobeerd in gesprek te gaan en uiteindelijk kwam het hoge woord eruit: ‘Voor een westerling doe of laat ik niets.’ In de straat lopen ze nu écht met een dikke boog om mij heen. Van een buurvrouw hoorde ik: ‘Ze vinden je lastig’.*

*Ik wil eigenlijk maar twee dingen:*

- 1. Leuk contact met mensen.*
- 2. Over en weer respect.*

*Ik hou van spontaan contact.  
Zo van ‘tof dat je er bent’.*

*Het wil niet zeggen, dat ik helemaal geen contact heb hoor. Maar echt iets opbouwen, gaat heel moeizaam. Ik merk ook dat ik daar te lang m'n best voor moet doen. En dat past dan ook weer niet bij mij. Het ligt voor een deel ook bij mij hoor.*

*In het westen had ik wel veel contacten en vrienden, alleen hier in Drenthe lukt het niet zo. Ik zou zeggen: stel je open voor een ander en ga het aan.”*

betekenisvolle relaties met anderen nodig hebben om zich gelukkig te voelen.” Om eenzaamheid te verminderen is het volgens haar belangrijk om buurtgemeenschappen te bouwen, waar iedereen welkom is. Vooral ook de mensen die afwijken van ‘het normale in de omgeving’. Deze persoon wordt dan niet meegevraagd uit medelijden, maar vanuit het bewuste idee dat iedereen iets te bieden heeft. Dus in plaats van “Och die maffe man die je altijd alleen ziet slenteren moeten we eens meevragen” vanuit het idee “We hebben je nodig, het is gezelliger als je meedoet. We kunnen iets van je leren. We kunnen samen iets doen.”

12 Oelkers, B. (2018). Eenzaamheid is geen aandoening, maar een gebrek aan gemeenschapszin. Geraadpleegd van [www.planenaanpak.nl/acties/in-actie/eenzaamheid-is-geen-aandoening-1](http://www.planenaanpak.nl/acties/in-actie/eenzaamheid-is-geen-aandoening-1)

13 Machielse, A. (2018). Vrijwillige inzet bij eenzaamheid [Oratie]. Geraadpleegd van [www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwxbwcaKceB\\_nationale-eezaamheid-lezing-2018-anja-machielse-coalitie-erbij.pdf](http://www.uvh.nl/uvh.nl/up/ZwxbwcaKceB_nationale-eezaamheid-lezing-2018-anja-machielse-coalitie-erbij.pdf)

Geïnterviewde: “Vroeger woonde bij ons in de straat een maffe mevrouw. Tegenwoordig zouden we zo iemand links laten liggen. Maar bij ons werd ze alsnog uitgenodigd voor de verjaardagen enzo. En niet uit een verplichtingsgevoel. Ze werd met liefde uitgenodigd. Ze hoorde er gewoon bij.”

## Zingeving is belangrijk

Eenzaamheid ontstaat vaak doordat er geen beroep meer wordt gedaan op wat iemand te bieden heeft, zodat iemand niet meer van betekenis kan zijn. Dit komt naar voren in het landelijke actieprogramma<sup>14</sup> tegen eenzaamheid. Hierin staat dat door zingeving eenzaamheid kan worden voorkomen en verminderen. Hiervoor blijkt het van groot belang om te kijken naar wat mensen wel kunnen in plaats van wat ze niet meer kunnen. De aanpak moet aansluiten bij de eigen kracht en eigen regie.

14 Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Geraadpleegd van [www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-eeen-tegen-eezaamheid](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-eeen-tegen-eezaamheid)

## Focus op wat sterk is

Cormac Russell gaat hierin nog wat verder. Hij zegt: “Als we inwoners willen helpen op een manier die hen, hun vermogens en hun gemeenschap, geen kwaad doet, dan kunnen we het beste beginnen met wat sterk is. Wat is sterk in henzelf en wat is sterk in de gemeenschap.





Dit in plaats van te beginnen met wat er mis is.” Zijn TEDx video is een must see <sup>15</sup>.

15 Cormac, R. (2016). Sustainable community development: from what's wrong to what's strong [TEDx video]. Geraadpleegd via [www.youtube.com/watch?v=a5xR4QB1ADw](http://www.youtube.com/watch?v=a5xR4QB1ADw)

### Een voorbeeld uit de TedTalk

Een man van in de 70, Robin, heeft zijn vrouw verloren en rouwt. De buurtwerker luistert naar de verhalen van de man, maar gaat niet alleen in op de pijn. Hij vraagt ook wat de passie is van Robin. Waar geeft Robin nog genoeg om zodat hij er graag actief mee bezig wil? Het blijkt dat hij het heerlijk vindt om van takken wandelstokken te maken. Daar gaan ze mee aan de slag. Ondertussen is hij leider van een groep, van alle leeftijden, die leren hoe je wandelstokken kunt maken. De stokken delen ze vervolgens met de gemeenschap.

Wat kunnen we nu leren van dit voorbeeld? Robin gebruikt zijn gaves en die van anderen, waarmee een betere gemeenschap wordt gecreëerd. Hij is niet een cliënt bij een hulpverlener, hij is een inwoner die van belang is in zijn gemeenschap. In plaats van hem een label te geven en daarmee buiten de gemeenschap te plaatsen, blijft hij hiermee juist een betekenisvol persoon voor zijn omgeving.

Werken aan gemeenschapskracht als alternatief voor een eenzaamheidsaanpak is daarom beter.

Dat vraagt een andere manier van denken:

Eenzaamheid aanpakken	Gemeenschapskracht opbouwen
<b>Doel:</b> minder eenzame mensen.	<b>Doel:</b> buurten waar mensen geven om elkaar en waar iedereen erbij hoort.
<b>Doelgroep:</b> eenzame mensen.	<b>Doelgroep:</b> buurtbewoners.
<b>Sturen op:</b> vermindering eenzaamheid.	<b>Sturen op:</b> gemeenschapskracht, zingeving en welbevinden.
<b>Wie:</b> iemand die niet eenzaam is, redt een eenzaam persoon. Professionals en gemeenten zijn de belangrijkste spelers, met name mensen die niet eenzaam zijn.	<b>Wie:</b> iedereen in de gemeenschap heeft iets moois te bieden. De belangrijkste spelers zijn de buurtbewoners en lokale ondernemers, waaronder de eenzame mensen.
<b>Recht op doel af:</b> eenzaamheid als probleem en zoeken naar eenzame mensen. Proberen het probleem op te lossen.	<b>Zigzaggend naar doel:</b> kleine acties, toevallige ontmoetingen, verschil maken in iemands leven, zoeken van verbinders, stimuleren lokale initiatieven.
<b>Tijdelijk:</b> oplossingen door projecten, activiteiten, programma's etc.	<b>Permanent:</b> opbouwen van de gemeenschap, verschil maken in leefbaarheid en welbevinden.

## De invloed van verbondenheid met het dorp

### Meer ontmoetingen

Om eenzaamheid tegen te gaan, hoef je niet nog meer projecten te bedenken. In plaats daarvan laat je alle projecten aansluiten bij de alledaagse micro-samenleving in buurten en dorpen. Met het idee dat buurtgenoten elkaar ontmoeten. Eigenlijk moet je alles zo inrichten dat het gericht is op interactie. Dat gaat van buurtprojecten en buurtbemiddeling tot de bouw van woningen en het inrichten van openbare ruimtes.

**Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact.**

**Iedereen wil gezien en gehoord worden.**

**Iedereen wil van betekenis zijn.**

**Iedereen wil erbij horen.**

### Betekenis voor professionals

Je kunt als professional iemand het label 'eenzaam' geven en hem vervolgens mee laten doen met een groepsactiviteit of aan een maatje koppelen. Maar echte verandering ontstaat pas als iemand zich gekend voelt en zich erbij voelt horen. De meest genoemde redenen voor een lidmaatschap zijn: andere mensen leren kennen, samen optrekken en je thuis voelen in de omgeving. Dat kan zijn bij een club of in een andere setting, zolang het maar aansluit bij de persoon in kwestie. Om dat te stimuleren heb je geen nieuwe projecten of hulpverleningstrajecten nodig, maar bewonersinitiatieven en opbouwwerkers die zich los van protocollen kunnen werken.

Professionals kunnen zich het beste richten op wat mensen te bieden hebben, zodat ze daarmee de mensen om zich heen kunnen verrijken. Het gaat erom uit te zoeken hoe je de mogelijkheden van iedereen kunt benutten om daarmee een betere toekomst te bouwen. Professionals kunnen zoeken naar verborgen schatten onder de inwoners. Waarbij het mooie is dat iedereen iets te bieden heeft. Er is niemand die niet nodig is voor het creëren van een verbonden gemeenschap. Als mensen het zelf realiseren, zijn ze op een manier betrokken die je nooit bereikt wanneer het voor hen is gedaan.

Professionals hoeven daarmee niet langer te werken met prestatieafspraken als het gaat om het verminderen van eenzaamheid. Het enige doel kan zijn dat er meer ontmoetingen en betekenisvolle relaties ontstaan in de buurten. Dit is direct ook één van de belangrijkste manieren om eenzaamheid te voorkomen.

*'The best value of a project is not the project, but bringing people together' – Jim Diers*

Inwoners voelen zich verbonden met het dorp waar zij wonen: 34% zegt zich 'zeer verbonden' te voelen, 38% 'een beetje verbonden', blijkt uit onderzoek van STAMM Drenthe. De oudste inwoners (80+) voelen zich vaker 'zeer verbonden' met hun dorp (tussen de andere leeftijdscategorieën is geen verschil).

### Een praatje maken werkt

Mensen die vaker een praatje maken met de burens, voelen zich minder eenzaam. Je zou denken dat familie en vrienden ook van grote invloed zijn, maar dat is niet het geval. Het maakt bijvoorbeeld niet uit waar de dichtstbijzijnde familie of vriend woont. Ook maakt het geen verschil hoe vaak familie en vrienden langskomen. Alleen personen die hun familie nooit zien of minder dan eens per maand een praatje maken met vrienden, voelen zich vaker eenzaam. Uit ander onderzoek komt echter wel het belang van familie naar voren. Ook uit de straatinterviews komt dit naar voren. Wanneer we mensen vragen bij wie ze terecht kunnen, wordt heel vaak de familie genoemd. Wanneer je bij de antwoorden de familie zou weglaten, hebben veel mensen geen of een heel klein netwerk.

### Ontmoeten

De binding blijkt van essentieel belang wanneer het gaat om de leefbaarheid in de dorpen: wanneer mensen zich meer verbonden voelen met hun dorp en met dorpsgenoten, zijn zij tevredener met hun dorp. De mate van verbondenheid hangt vervolgens weer samen met wat dorpsbewoners gezamenlijk doen, zoals het deelnemen aan activiteiten of een lidmaatschap van een vereniging. Ontmoeten is daarmee een centraal thema.

### Noaberschap

'Noaberschap' staat hoog in het vaandel voor de inwoners van de gemeente. Maar liefst 94% van de inwoners zegt altijd bereid te zijn om zijn burens te helpen als dat nodig is. 92% zegt het belangrijk te vinden dat mensen in het dorp op elkaar kunnen rekenen als dat nodig is <sup>16</sup>. Dit blijkt uit onderzoek uit 2012. Door onze straatinterviews in 2018 komt een ander beeld naar voren. Sommige burens kijken echt naar elkaar om, anderen zeggen niet eens goedendag.

16 STAMM CMO (2012). Leefbaarheid is mensenwerk.

Onderzoek leefbaarheid gemeente Borger-Odoorn. Assen: STAMM CMO.

## Spreekwoord: Beter een goede buur dan een verre vriend

“Wij in de flat boven de Albert Heijn staan écht voor elkaar klaar. Het is heel erg naar elkaar omzien. Ik doe zelf ook veel voor anderen: oppassen, naar m'n dochter in de Horst. Daarnaast ga ik bijvoorbeeld elke dag even bij mijn zieke buurvrouw langs. Ook kom ik daar elke avond voor het slapen gaan nog even.”

“In de tijd dat moeder ziek was stond er altijd iemand klaar, dat is nu niet meer. Eerder was er burenhulp, maar nu is dat niet meer door de drukte. We zeggen nu niet eens meer goedendag in onze buurt. Een klein praatje zou al mooi zijn.”

“Als ik ziek word, zullen mijn burens zeker helpen.”

“We kijken echt naar elkaar om. Blijven de gordijnen te lang dicht, dan gaan we even kijken.”

“Ik heb niet veel contact in de omgeving. We groeten elkaar en dat is wat mij betreft voldoende.”

“Bij nood aan de man kan ik ook bij burens aankloppen. Normaal lopen we de deur bij elkaar niet plat. Ik heb geen contacten in de buurt om spontaan te bezoeken. Dat vind ik jammer. Ik zou meer betrokken willen zijn bij de buurt. Hier zou ik bijvoorbeeld graag meehelpen de kar versieren, maar ik vind in mijn eentje de drempel te hoog. Ik doe wel mee aan activiteiten in mijn oude woonplaats.”

“Ik voel me wel alleen in de buurt.  
Er is geen gezelligheid.”

## Deelnemer straatinterviews: “Leefbaarheid begint bij jezelf.”

## Diepte-interviews Wisselend contact in de straat

Een geïnterviewde vertelt over het contact in de straat: “Als er een overlijden is in de buurt of iets anders, dan loop ik even langs. Dat doe ik gewoon. Toen ik zelf twee jaar geleden ziek was, stonden verschillende mensen voor mij klaar. We wonen in een hele hechte buurt. Dat is wel fijn hoor. Maar dat is natuurlijk niet overal zo. Ik zie wel dat de jonge mensen die hier verderop wonen, druk zijn met werk en dat ze niet zo in de gaten hebben wat er bij de mensen in de straat speelt. Ik heb altijd veel gezorgd voor anderen en dan hoop je toch dat je er ook iets voor terugkrijgt, maar dat gebeurt niet altijd.”

## Nederland is veranderd

“Samen met een oude buurling zijn we teruggegaan naar de straat waar we onze jeugd hebben doorgebracht. Waar we gespeeld hebben, waar mijn boom stond, waar de boerderij was waar we vaak achter speelden. Alleen, je kunt er niet meer komen, want overal zijn schuttingen geplaatst. Eerder liep je gewoon bij iemand achter het huis, alles was open. Dat viel ons allebei zo op, dat alles dicht was. We gingen ook nog langs ons ouderlijk huis, waar we altijd samen voetbalden. We keken naar de huizen en er kwam meteen iemand naar buiten: Wat mot je hier!? Toen hebben we het uitgelegd en toen ging het wel weer. En als je dan wilt weten wat er veranderd is? Dat is veranderd. Men houdt elkaar niet meer in de gaten. Als je eenmaal binnen bent bij mensen, zijn ze heel hartelijk. Maar de drempel is verhoogd. Ik ben nog van de oude stempel, ik doe dat wel. Ze noemen wij ook wel de buurtburgemeester. Dat is ook buurtpreventie. In woon in een huurflatje, meer heb ik ook niet nodig. De doorstroom in de woningen is heel groot en dat is ook wel een deel van wat ik mis in mijn omgeving: er zijn geen blijvende burens. Ik woon er nu 18 jaar en ik heb 5 verschillende burens gehad. Ik mis dat je aan elkaar went en een band opbouwt. Veel mensen hebben ook geen behoefte aan contact. Het wij-gevoel neemt af in Nederland. Het is net alsof we er niet trots op mogen zijn.”

In elk geval maakt de verbondenheid met het dorp het verschil als het gaat om eenzaamheid en welbevinden. De vraag is daarom hoe de verbondenheid met het dorp vergroot kan worden.

## “Kind is weer naar school, dan kom je thuis. En dan...”

Een jonge, vrolijke moeder woont met haar zoontje in Valthermond. Ze heeft een relatie. Ze mist aansluiting met andere mensen, maar laat zich vooral niet in de slachtofferrol drukken.

### Haar persoonlijke verhaal:

“Ik denk dat ik me altijd eenzaam heb gevoeld. Thuis, omdat ik niet gezien of gehoord werd. Een vader heb ik niet en sinds mijn twintigste heb ik mijn moeder nooit meer gezien. Buiten de deur was ik altijd anders. Op school werd ik gepest vanwege mijn lidmaatschap bij de Jehovah's getuigen. In de zaal van de Jehovah's werd ik niet geaccepteerd, omdat ik alleen kwam. Je wilt niet de vreemde eend zijn, maar je bent het. En toen stopte ik uiteindelijk met het geloof, op mijn 23ste. Toen was ik ook nog die hele club kwijt. Uiteindelijk liep ook mijn huwelijk op de klippen.

Toch ging ik door, gewoon weer nieuwe dingen proberen. Op het moment dat je het als een mantra je blijft herhalen wat voor ellende er gebeurd is, dat wordt een olifantenpaadje in je hersenen. Als je dat blijft benoemen, zal je er ook niet uitkomen.

### Mijn leven is net Facebook

Er is al zoveel mis gegaan, m'n leven is net Facebook, ik word vaak ontvriend. Nu doe ik dat zelf ook wel eens. Maar ik ga heel ver voor andere mensen. Iedereen krijgt van mij een soort van basisvertrouwen. Ondanks alles wat ik heb meegemaakt en ik ben heel vaak aan de kant gezet, wil ik nog steeds zo zijn. Dat mensen bij mij welkom zijn. Je kunt bij mij over van alles praten. Ik zou niet zo snel iemand afkeuren of veroordelen, want dat leer je er op zich wel van. Ik wil niet dezelfde kant op van afwijzing, dat wil ik mijn kind niet aandoen. Nu doe ik vooral m'n best om een leuke moeder te zijn. En dat lukt aardig!

### Ik mis een ritme

Toen ik zeven maanden zwanger was, kwam ik ineens thuis te zitten. Ik zat verdwaasd op een kruk, m'n hele dagindeling was weg. Ik heb dat ritme nodig. Normaal stond ik iedere dag op voor m'n werk, heb je contact met collega's, dan ga je naar huis en koken. Dus tot zeven uur 's avonds heb je structuur. Ik mis zo'n dagindeling nog steeds. Dan kom je thuis. Kind is weer naar school. Was zit in de machine. En dan.... Dan heb ik alle tijd om dingen te bedenken wat niet liep. Dan word ik ontevreden. Al die negatieve dingen komen dan ineens als een boemerang recht in m'n gezicht terecht.

### Jezelf ontwikkelen in plaats van sollicitatiedruk

Het is nu tijd om mezelf te gaan ontwikkelen. Ik denk dat dat ook een deel is wat belangrijk is bij eenzaamheid. Als je iets kan doen in de ontwikkeling. Wanneer je thuis zit, word je onder druk gezet om te solliciteren, maar inwendig is er niks veranderd. Je zou eigenlijk de kwaliteit van leven van iemand moeten veranderen, waardoor de boel niet zo zwaar drukt, dus bijvoorbeeld een yoga-club of een schildercursus of iets anders waar je jezelf kan ontwikkelen. Dat hoeft maar iets kleins te zijn, of een heftruckbewijs om jezelf weer aan het werk te helpen. Het is nu een woud van regeltjes, en als je al niet lekker in je vel zit, is het huge/enorm.

Het UWV maakt het niet makkelijk. Je mag niet zomaar vrijwilligerswerk doen. Overal hangen heel veel moeilijkheden aan, waardoor je uiteindelijk denkt: “weet je, laat maar zitten”. En dan moet je solliciteren, je krijgt de ene afwijzing naar de ander, dat hakt er ook in.

### Ik mis een soort van drive, een levensdoel

Ik ben best krankjorem opgevoed en dan word je ineens vrij gelaten. Ik heb niet geleerd hoe het anders kan. Ik heb geen idee hoe ik een normaal leven moet leiden. Ik ben nu nog zoekend. Ik mis een soort van drive, wat ik in me zou moeten hebben, een soort van levensdoel. Dat zou ik moeten gaan uitvinden. Clubjes, zoals de bridgeclub ofzo, mensen worden daar vaak niet minder eenzaam van. Ik denk dat op het moment dat je iets zingevends doet, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk voor een doel dat je leuk vindt.

### Diepgaander contact

Als je een partner hebt, betekent het niet automatisch dat je niet eenzaam bent. Als iemand je niet begrijpt of jou alles in je eentje laat uitvinden, dan ben je nog eenzamer dan wanneer je alleen bent. Mijn huidige vriend accepteert mijn verleden, hij begrijpt ook veel meer.

Op het schoolplein sta ik tussen de mensen, maar ik voel me er niet bij horen. Ze voelen met mij ook geen aansluiting. Met andere ouders voel ik een kloof. Dat heb ik best wel vaak met mensen. Ook ga ik nu naar de sportschool, maar ook daar voel ik me weer niet thuis. Ik maak grapjes over eten en de motivatie, maar dat valt niet. Er is geen verbinding.

Gelukkig vind ik het niet erg om alleen te zijn. Toch zouden een paar diepgaandere contacten fijn zijn. Het

hoeft niet altijd, maar dat ze in ieder geval een beetje begrijpen en dat ze niet kwaad denken over mij, want ik bedoel het helemaal niet kwaad.

### Ga zelf over tot actie

Het belangrijkste is, je kan best een slachtoffer zijn van dingen die jou overkomen zijn, dat mag je erkennen, prima, maar ga het niet uitmelken. Ga altijd door, gewoon nieuwe dingen uitproberen, want dan verwaterd het ook wat er gebeurd is. Op het moment dat je nieuwe ervaringen gaat krijgen, en daarover praat en wat je wil en wat je wensen zijn, dan gaat je energie ook steeds meer die kant op.

Je kunt ook kijken wat je voor een ander kunt doen. Voorheen was ik heel actief met het inzamelen voor andere mensen. Zelfs al ben je stuurloos en weet je even niet wat je moet doen. Dan kun je altijd kijken: kan ik even ramen lappen voor die en die, grasmaaien, boodschappen doen. Als je wat voor anderen mensen doet, werkt het twee kanten op. Je krijgt het ook weer terug. Je voelt je zelf goed. Het werkt energetisch ook zo: als je geeft, ga je ook ontvangen. Dat is de wet van de aantrekkingskracht. Als je praat over wat je wilt en visualiseert, dan komt het op je pad.”

## Van negatief naar positief welbevinden

Joris Slaets is hoogleraar ouderengeneeskunde. In een video <sup>17</sup> over de kanteling van de ouderzorg zegt hij dat dit onomkeerbaar is.



### De kanteling

De meeste mensen zijn opgeleid met het idee van negatief welbevinden. Zij zijn gericht op klachten en belemmeringen ten gevolge van ziektes en bekijken wat ze daaraan kunnen doen.

Slaets geeft aan dat het belangrijk is mensen eigen regie te geven. Dat je ze bewust maakt van wat belangrijk voor hen is en wat ze daarvoor moeten of laten. Dit levert uiteindelijk een kostenbesparing op in de hulpverlening. Dan leid je mensen niet naar de zorg, maar zoveel mogelijk naar het normale leven. Dit betekent overigens niet dat we de ogen moeten sluiten voor wat ouderen allemaal verliezen.

*Niet vergrijzen, maar verzilveren.*

Als het gaat om welbevinden of leefplezier zijn een aantal onderwerpen van belang:

- 1 Wie bent u? (identiteit)
- 2 Wat vindt u nog belangrijk om te kunnen doen in uw leven? (doelen, leefplezier)
- 3 Welke persoon zou je graag willen zijn en dan vooral in relatie tot anderen? (rollen, eigenwaarde)
4. Welke keuzes zou u willen maken? (vrijheid)

<sup>17</sup> Welnu [Jeendevosproducties]. (8 april 2015).

De kanteling van de ouderenzorg [YouTube].

Geraadpleegd van [https://youtu.be/V\\_3-\\_8iRQaY](https://youtu.be/V_3-_8iRQaY)



## Wat mobiliteit kan betekenen voor het welbevinden

Mensen met een slechtere gezondheid, gehandicapte mensen, mensen met minder financiële middelen en mensen die niet beschikken over een auto kunnen minder makkelijk voorzieningen bezoeken die op grotere afstand liggen. Zij hebben vaker moeite om mee te doen aan het sociale leven buiten én binnen het dorp. Zij zijn ook minder tevreden over de leefbaarheid van de gemeente en dat is een gevolg van een zekere mate van sociaal isolement.

### Altijd een auto tot de beschikking hebben maakt verschil

Of een inwoner kan beschikken over een auto blijkt een belangrijke voorwaarde te zijn om actief mee te kunnen doen in de gemeente. Zo zijn mensen die een auto hebben vaker mantelzorger, doen ze meer vrijwilligerswerk, zijn ze vaker lid van een vereniging en gaan ze vaker naar een restaurant of een café. Het gaat dan niet alleen om activiteiten buiten het eigen dorp. Ook activiteiten in het eigen dorp worden vaker bezocht door mensen die altijd over een auto kunnen beschikken.

Voor 65-plussers is de aanwezigheid van de huisarts en een supermarkt in het dorp het allerbelangrijkst, zo blijkt uit onderzoek van het Fries Sociaal Planbureau.<sup>18</sup> Op de voet gevolgd door voorzieningen als een dorps huis, een pinautomaat en openbaar vervoer. Zeker voor niet-mobiele senioren is het laatste van groot belang, omdat steeds meer voorzieningen uit kleine dorpen verdwijnen.

### *Vermindert de mobiliteit, dan vermindert de zelfredzaamheid en is de kans op eenzaamheid groter*

#### Kleine groep dreigt buiten de boot te vallen

De meeste inwoners van de gemeente kunnen zich prima redden. Vervoer is voor 9 van de 10 inwoners geen probleem. Zij beschikken altijd over een auto. Inwoners die geen auto hebben, kunnen vaak een oplossing vinden in het informele circuit. Toch dreigt er op deze manier een kleine groep buiten de boot te vallen. Om deze groep te helpen maakt Andes zich sterk voor het invoeren van 'Automatje' in de gemeente

Borger-Odoorn, zodat zij toch ergens terecht kunnen voor vervoer.

Mensen die altijd over een auto kunnen beschikken, voelen zich meer verbonden met hun dorp en zijn minder vaak eenzaam. Mobiliteit lijkt de sleutel.

*“Ik ben voor hulp aangewezen op burens. Ik heb geen kinderen en de auto is sinds kort weg. Ik maak soms ook gebruik van een taxi.”*

- 18 Fries social planbureau (2016). Huisarts en supermarkt belangrijkste voorzieningen voor 65-plussers. Geraadpleegd van [www.doarpswurk.frl/wp-content/uploads/2016/05/ fsp\\_fluchskrift\\_senioren\\_en\\_voorzieningen-def\\_0.pdf](http://www.doarpswurk.frl/wp-content/uploads/2016/05/fsp_fluchskrift_senioren_en_voorzieningen-def_0.pdf)
- 19 STAMM CMO (2012). Leefbaarheid is mensenwerk. Onderzoek leefbaarheid gemeente Borger-Odoorn. Assen: STAMM CMO.

## Gesprek over een ont-moetings bankje: twee vliegen in één klap

Een inwonster van provincie Drenthe ziet een programma op tv dat haar niet meer loslaat. Het is het programma “De Eindredactie” van HKH prinses Laurentien. In het programma worden mensen op een wit bankje geïnterviewd over eenzaamheid. Dit bankje wordt steeds meegenomen naar een andere locatie.

Tijdens één van de interviews vertelt een jonge vrouw dat zij regelmatig in het park loopt. Ze voelt zich dan heel eenzaam en ze wil graag aangesproken worden door andere mensen. Dit zet de inwonster aan het denken: “Maar hoe weet je dat iemand behoefte heeft aan een gesprek?” En toen dacht ze weer aan dat bankje...

### Ontmoeten & ont-moeten

Stel dat we een herkenbaar bankje zouden kunnen creëren in Nederland. Door bijvoorbeeld een herkenbare kleur of voor elke provincie een spreuk in eigen dialect, waardoor mensen wéten, hier zit iemand die wil praten. Dan gaat het niet alleen over eenzame mensen, maar over de verbinding tussen mensen in het algemeen.

Hoe vaak denken we niet: ik heb nu geen tijd voor een praatje. Of: zou iemand anders er wel op zitten te wachten? Ondertussen rennen en vliegen we door in de waan van de dag, want we moeten zoveel van onszelf.

Met zo'n bankje kun je twee vliegen in één klap slaan:

- 1 Er ontstaan meer ontmoetingen en daarmee meer verbondenheid.
- 2 Mensen staan vaker eens stil bij het feit dat een rustmomentje of de tijd nemen voor een mooi gesprek meer oplevert dan alsmaar stressen en van alles moeten.

### Dus daarom: een ont-moetingsbankje

Waar ideeën samen komen: een ontmoetingsbankje  
Dat mensen behoefte hebben aan een gesprek, is niet vreemd. Eenzaamheid vertelt ons dat we sociale verbinding nodig hebben, wat even essentieel is voor ons als voedsel en water. Wanneer er minder verbondenheid is in de samenleving, verhoogt dit de kans op eenzaamheid.

Om eenzaamheid tegen te gaan, hoef je niet nog meer projecten te bedenken. In plaats daarvan laat je alle projecten aansluiten bij de alledaagse micro-samenleving in buurten en dorpen. Met het idee dat buurtgenoten elkaar ontmoeten. Eigenlijk moet je alles zo inrichten dat het gericht is op interactie. Dat gaat van buurtprojecten en buurtbemiddeling tot de bouw van woningen en het inrichten van openbare ruimtes.

Een bankje om ontmoeting te stimuleren zou een hele mooie start kunnen zijn.



## Wanneer 'op eigen kracht' even niet lukt

De begrippen zelfregie, eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid zijn kernbegrippen in de wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Het gaat dan om zelf bepalen, zelf kunnen en zelfstandig kunnen meedoen.

Iedereen beschikt over eigen kracht en talenten. Het is belangrijk dat mensen de ruimte krijgen om die te laten zien. Maar wat als het even niet lukt op eigen kracht? Of als het erg spannend is om eerste stap te zetten? Dat levert een spanningsveld op.

Tijdens het onderzoek komen we iemand tegen die financiële ondersteuning kan gebruiken. Toeleiding naar hulpinstanties gaat in onze gemeente via het sociale team. De mevrouw in kwestie zou zelf contact moeten opnemen met het sociale team. Die stap zet ze niet.

### De regels opzij

In een situatie zoals in het voorbeeld moet je de regels opzij kunnen zetten. De medewerker zou dan met het sociale team contact moeten opnemen en niet afwachten totdat iemand zelf de stap zet. In het voorbeeld moet de klant op pad met zijn vraag, terwijl eigenlijk de vraag leidend moet zijn. Vanuit Andes wordt dit mooi verwoord: "Mooi zou zijn dat de vraag op reis gaat. Niet de klant. Zodat ze bij de juiste persoon terecht komen."

### Ook als het gaat om eenzaamheid

Jan Wim Ensing, opbouwwerker Andes: "In steeds meer dorpen ontstaan voorzieningen voor mensen met eenzaamheidsgevoelens. Punt blijft wel dat de individuele inwoner met deze gevoelens hier zelfstandig naartoe moet gaan. Dit kan lastig zijn, sommige inwoners ervaren een drempel. Deze is te verlagen door deze mensen te begeleiden naar een dergelijke activiteit; hetzij door een professional ofwel door een dorpsgenoot of deelnemer van een activiteit."



## Wat werkt?

Gonny van Sloten, Sociaal Team: "Ontmoeten is het toverwoord. Verbinding en ontmoeting met anderen is belangrijk om eenzaamheid te bestrijden. De sociaal werkers zijn vaak al jarenlang betrokken bij mensen die alleen wonen en zich eenzaam voelen. Zij zijn op de hoogte van de situatie waarin zij leven. Door in gesprek te gaan met inwoners komt eenzaamheid ter sprake, ook wetende dat eenzaamheid grote gezondheidsproblemen kan veroorzaken. De sociaal werker gaat in gesprek met de inwoner om te kijken waar de interesses liggen en hen te motiveren om zelf stappen te zetten. Door langdurige eenzaamheid is dit soms niet mogelijk omdat mensen de vaardigheden missen om de stap te zetten. Zij zijn niet meer gewend aan normaal contact met anderen.

Het sociaal team brengt samen met de wijkverpleging in kaart welke mensen geen enkel contact hebben met anderen buiten de hulpverlening om. Er is een project gestart waarin is getracht om eenzame senioren in contact te brengen met kinderen. Kinderen bieden een positieve bijdrage aan het contact door hun openheid en onbevangingheid. Voor een grote groep eenzame senioren is de drempel te hoog om zelf in actie te komen. Hierin ondersteunen wij hen door de mensen op te halen en te begeleiden naar de activiteit of te faciliteren in een vervoersvoorziening. Ook komen de kinderen bij de mensen thuis. Het is gebleken dat deze aanpak werkt. Zij hebben die steun nodig om de stap naar buiten te kunnen zetten.

De sociaal werkers kunnen een actieve bijdrage leveren wanneer zij eenzaamheid signaleren bij een inwoner. Zij hebben kennis van de problematiek en kunnen breed kijken. Hierin zal altijd de eerste vraag zijn of de eenzaamheid een tijdelijk situatie is, bijvoorbeeld na een overlijden van een partner of scheiding. Het kan ook gaan om een langdurig gevoel van alleen zijn is. Sociaal werkers zijn op de hoogte van de interventies en hebben aandacht voor dit maatschappelijke probleem. De sociaal werkers gaan samen met de o.a. de wijkverpleging en de welzijnsorganisatie dit probleem te lijf. Het is belangrijk dat alle inwoners en hulpverleners op de hoogte zijn van de deze immense problematiek en hun krachten en kennis bundelen. "

## De presentiebenadering

De presentiebenadering van Andries Baart <sup>20</sup> gaat over het aanwezig zijn van professionals in wijken en dorpen. Baart heeft uit de werkwijze van Buurtpost in Utrecht een aantal kenmerken gefilterd. Centraal staat het opzoeken van de inwoner in zijn eigen leefwereld, waarbij er tijd wordt genomen om een persoonlijke relatie op te bouwen. Pas daarna wordt er gekeken naar het oplossen van een bepaald probleem. Ook als er geen oplossing gevonden wordt voor het probleem hielden ze contact met inwoners.

De presentiebenadering draait om liefdevolle aandacht voor wat inwoners eigenlijk vragen. Het gaat om erkenning van hun waardigheid als mens. Het vraagt van de professional om beschikbaar te zijn en open te staan voor inwoners.

## Doorverwijzen

Wanneer blijkt dat een persoon meer hulp nodig heeft, bijvoorbeeld therapie, dan is het belangrijk om door te verwijzen. Als professional blijf je altijd kritisch kijken of het moment om op of af te schalen is aangebroken.

## Om hulp vragen blijkt lastig

Uit de straatinterviews komt naar voren dat hulp vragen best lastig is. De meeste mensen noemen allerlei voorbeelden wanneer we vragen wat zij voor een ander doen. Familie helpen & vrijwilligerswerk worden vaak genoemd. De andere kant van de medaille blijkt lastiger: zelf om hulp vragen is moeilijker. Zo zegt geeft een geïnterviewde aan: "Ik vind het wel moeilijk om een beroep te doen op anderen, ik help liever zelf andere mensen." We horen vaker: "Ik doe niet zo snel een beroep op anderen, maar voor een ander sta ik altijd open." Ook horen we vaker dat mensen niet hun kinderen tot last willen zijn, omdat die een eigen leven hebben.

<sup>20</sup> Handje helpen. De presentiebenadering in een notendop (geraadpleegd op 1-4-2019) [www.handjehelpen.nl/userdata/file/De%20presentiebenadering%20in%20een%20notendop.pdf](http://www.handjehelpen.nl/userdata/file/De%20presentiebenadering%20in%20een%20notendop.pdf)

## “Ik mis iemand om écht mee te praten”

Mevrouw is 82, maar voelt zich niet zo oud. Al haar dochters wonen in Drenthe, waarvan één in Borger. Ze woont in een fijne buurt. Soms voelt ze zich in de winter wat alleen, ze is graag buiten en nog reislustig.

### Haar persoonlijke verhaal

*“Ik ben niet eenzaam, ik ben soms alleen en dan vooral die winterperiode. De kerstperiode vind ik niet de mooiste tijd van het jaar: ik zit veel voor de tv. Ik ben blij als het weer eind januari is. Ik mag graag buiten zijn.*

*Ook is het op zondag soms lastig, omdat ik dan vaak niemand zie. Ik mis wel eens iemand om écht mee te praten en die arm om je heen, een maatje. Ik hoef geen bedgenoot, maar wel iemand om naar bijvoorbeeld een toneelstuk te gaan.*

*Ik hou ook van reizen. Ik ben nog wel eens weg geweest met een groep alleenstaanden en een groep uit Borger. Ik had een reis gevonden die ik heel graag wou doen, toen werd ik 2 dagen van te voren ziek. Maar er komt vast nog een kans.*

*Ik heb geen auto en fiets meer. Ik ben geopereerd aan mijn voet en kan daardoor minder goed fietsen en lopen. Ik kan er daardoor minder op uit. Nu heb ik een rollator, die gebruik ik alleen voor boodschappen doen. Maar als ik het dorp in ga, gebruik ik 'm niet.*

*Ik woon wel in een hele fijne buurt, ze houden me zo goed in de gaten, ze zijn geweldig. Ze stonden met soep klaar na het breken van mijn pols en haar buurvrouw heeft 1,5 maand voor avondeten gezorgd.*

*Ik vind het zelf ook prettig om wat voor anderen te doen, voor oude mensen in de seniorenvereniging bijvoorbeeld. Ik ben 82. Je bent misschien wel oud, maar voor jezelf voelt het niet zo.*

*Wat ik belangrijk vind aan contact? Dat ik even mijn verhaal kwijt kan en dat ze ook iets van een ander kan opsteken. Als je alleen bent wil je met anderen meepraten maar ze moeten je niet buitensluiten, het gevoel geven dat je erbij hoort. In het breicafé in Borger is het erg prettig.”*

### Iemand missen om écht mee te praten, speelt niet alleen bij oudere mensen. Een tiener geeft aan:

*“Mijn ouders zijn gescheiden en op die manier heb ik wel eenzaamheid gevoeld, als ik mijn vader bijvoorbeeld weinig zag. Ik heb wel een vriend ontmoet in het ziekenhuis. Nu gamen we, gaan we zwemmen of wat anders doen. M'n*

*beste vrienden wonen allemaal in een ander deel van het land, waar ik eerst ook woonde. Het zou wel prettig zijn om iemand te hebben waarmee je gewoon je diepste geheimen kunt delen. Waar je mee kunt praten. Ik kan m'n verhaal wel kwijt bij professionals, maar dat is toch anders dan bij een beste vriend.”*

## Levensgebeurtenissen & eenzaamheid

Dat er een piek zit bij ouderen als het gaat om eenzaamheid, is niet vreemd. Als je ouder wordt, krijg je vaker te maken met verlies: verlies van werk, verlies van gezondheid, verlies van een partner, verlies door een scheiding of overlijden. Het netwerk wordt daardoor vaak kleiner, waardoor ouderen bij minder mensen terecht kunnen. Tevens kan het verminderen van de mobiliteit, bijvoorbeeld door het verlies van een rijbewijs, grote impact hebben. Het wordt dan ineens minder makkelijk om bij andere mensen langs te gaan of iets te ondernemen. <sup>21</sup>

21 Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2018). Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Geraadpleegd van [www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-een-tegen-eeenzaamheid](http://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-een-tegen-eeenzaamheid)

### Groepsinterview Borgerhof

Een medewerker van Andes is in de Borgerhof geweest voor een groepsinterview.

*“Wat opviel was dat zij allemaal grote eenzaamheid hadden ervaren toen hun partner wegviel, maar bijna allemaal hebben zij hun weg hierin gevonden door door te gaan en iets te zoeken waarvoor ze door konden gaan. Eigenlijk de eenzaamheid parkeren, behalve als ze ziek zijn want dan zijn ze op onze kamer aangewezen. Dan komt er bijna niemand want daar heeft de verzorging geen tijd voor, dan zijn we echt alleen.”*

*“Ik doe wel van alles, maar als ik thuiskom ben ik weer eenzaam”*

### Groepsinterview Brughuus

Eén mevrouw heeft een heel ziek hondje op een kleedje, haar man is overleden. Ze zegt: *“Ik weet best dat ik dit niet goed doe met mijn hondje, want eigenlijk kan het niet meer. Ik kan hem niet loslaten want dan ben ik weer alleen, het is nu nog zo fijn als ik thuiskom dan heb ik nog iets om tegen te praten.”*

Iedereen deelt dit gevoel, wanneer je thuiskomt dan ben je weer alleen. Een mevrouw zegt: *“Dat gaat nooit over. Het alleen thuiskomen als je ergens bent geweest blijft verschrikkelijk, niet kunnen vertellen wat je hebt gedaan, niet je verhaal kwijt kunnen.”*

### Diepte-interview met gepensioneerde

*“Sinds een jaar ben ik gepensioneerd. Ik heb ook veel meegemaakt, een scheiding, meerdere ziektes en allerlei operaties, bedreigingen tijdens het werk. Wanneer ik me het meest eenzaam heb gevoeld? Als ik iets rottigs meegemaakt had op het werk en dat je dan thuis komt en dan is er niks. Ik kon m'n verhaal niet kwijt. Ik had geen aanspraak.”*

### Levensgebeurtenissen

Vanuit Movisie is er een bijeenkomst georganiseerd over het voorkomen van vereenzaming door je te richten op life-events, oftewel levensgebeurtenissen, omdat deze het risico op eenzaamheid verhogen. Het gaat dan niet alleen om ouderen, want op elke leeftijd kun je te maken krijgen met een levensgebeurtenis. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: het overlijden van een partner, met pensioen gaan, verhuizen of werkloos raken.

### Critical moments

Het bereiken van eenzame mensen, maar vooral ook het moment waarop, blijkt van cruciaal belang bij levensgebeurtenissen. Soms moet je even geduld hebben na een levensgebeurtenis. Ook kan het 'critical moment' het moment zijn dat iets mislukt. Het is belangrijk om mensen te ondersteunen juist op het moment dat zij gedwongen worden stil te staan en te reflecteren. Luisteren blijkt vaak belangrijker dan meteen met oplossingen komen.

Je kan niet altijd weten wanneer iemand zich het meest eenzaam voelt.

### Interview

Een 92 jarige man uit gemeente Borger-Odoorn vertelt dat hij het afgelopen jaar vier keer op vakantie is geweest en zelfs in de woestijn heeft overnacht. Ook zijn er genoeg activiteiten te doen in de omgeving, zoals kaarten met een groepje. Een tijd terug is zijn vrouw overleden en dan verwacht je misschien dat hij vervolgens de hoogste mate van eenzaamheid heeft ervaren. Dat blijkt niet het geval:

*“Mijn vrouw was nogal eens depressief. Ze is ook een paar keer opgenomen geweest. Dat is voor mij heel vervelend geweest. Je weet dan niet wat je hebt aan iemand, je eigen vrouw. Het was wel eens zo erg dat een personeelslid zei: 'ze wil je liever niet zien.' Dat vond ik heel erg. We hadden een heel goed huwelijk, tot op het laatste moment. In de periode tijdens haar ziekte was het heel zwaar. Toen dacht ik wel, wat heb je nog in het leven. Dan gaan er rare gedachten door je hoofd. Dan ben je eenzaam hoor. Dat begrijpt ook niemand. Ik miste het meeste het samenzijn met mijn vrouw. Dat ze je niet meer begrijpt. Het is wel eens gebeurd, dan vroeg ik om een kop koffie en dan kwam ze aan met een beker yoghurt. Dat is heel moeilijk. De depressieve periode was een paar keer een paar maanden. En daarna was het ook weer klaar hoor.”*

*Nu heb ik genoeg te doen. Ik hou er ook van om een paar dagen weg te gaan. De meeste ouderen willen het liefst in hun eigen bed slapen, dus ik zoek nog wel iemand die ook nog wel eens wat uitstapjes wil maken.”*



Diepte-interview

## **Jezelf zijn op de middelbare school is een hele uitdaging**

Een middelbare scholier vertelt over haar ervaringen in de klas en over de dingen die zij belangrijk vindt.

Tussendoor geeft ze mooie tips over het omgaan met eenzaamheid.

### **Haar persoonlijke verhaal**

“Ik heb nooit een goede band gehad met de kinderen in de klas. Ik kan het wel goed vinden met een paar anderen. Wel jammer. Ik had het toch gehoopt, want op de basisschool had ik ook geen goede band, daar werd ik veel gepest. Ja, dan voel je je wel naar. En eenzaam, want je staat er wel alleen voor. Nu voel ik me niet meer eenzaam. Ik voel me hier wel fijner. Goed is wat anders. Op school heb ik meestal wel dat ik me heel alleen voel. Dus ja, school is niet echt chill. Maar thuis is het gewoon lekker. Bij m’n ouders. Goede vriendinnen. De buurt is ook gewoon fijn, lekker rustig. Het is puur school.

De rest van de klas is niet mijn ding. Ik ben heel anders dan hun. Eerst kon ik last hebben van één nare opmerking, dan haalden ze me zo naar beneden en zat ik ermee in m’n hoofd. Heel naar. Toch wilde ik er graag bij horen. Nu is dat heel anders. Ik wil me niet aanpassen naar hun. Als ze nu zo’n vreselijke opmerking maken, dan denk ik ‘boeit me niet’. Ik wil niet eens bij zulke kinderen horen. Ik wil niet eens zoals zij zijn. Ik wil mij zijn. Mezelf.

Ik raad ook aan om dat niet te doen: je zet een masker op. Ik deed dat eerst ook: ik deed altijd vrolijk en nu zit ik zo van ‘jongens ik ben er echt klaar mee, ik wil naar huis’. Zo is dat nu.

Ik vind het altijd zo jammer als mensen zich aanpassen in een groep. Dat moet je niet doen. Dat is niet goed voor je. Zo zeg ik bijvoorbeeld gewoon: nee, ik vind

sporten niet leuk. I don't care anymore. Ik doe wat ik wil. Ik ben blij dat ik ben veranderd en niet ben veranderd voor hun... Anders maak je jezelf alleen maar verdrietig.

In de klas mis ik het meeste dat we niet normaal met elkaar kunnen praten. Dat vind ik best wel jammer. Gelukkig heb ik met een paar klasgenoten wel contact. We zijn aardig tegen elkaar en we helpen elkaar als we het nodig hebben. Ook heb ik nog een hele goede vriendin, bij haar kan ik altijd terecht. Ze begrijpt mij. Zij is echt mijn best friend, weet je wel.

Verder zeg ik eerlijk, zit ik ook best vaak op mijn telefoon. Eerst was ik echt verslaafd aan Instagram. Als volwassenen zeggen dat jongeren er veel op zitten: kijk eerst eens naar jezelf, want volwassenen doen het ook veel, Facebook enzo. Niet iedereen is er verslaafd aan, maar je kunt er wel snel verslaafd aan raken. Social media geeft toch vaak een slechte vibe. Iedereen is vrolijk en je ziet niet wat er achter de mooie plaatjes zit.

Op Instagram ben ik zo iemand die zelf bijna niks 'post', dan krijg ik ook geen rare reacties. Ik ga liever zitten kijken naar anderen, met een bak popcorn op de bank. Wat ik nu veel gebruik is een app op m'n telefoon waarop ik kan lezen. Ik zit nog amper op Instagram, ik heb het nog wel, maar doe er niet zoveel meer mee. Je ziet ook niet wat er achter de plaatjes zit.

WhatsApp gebruik ik wel, maar daar reageer ik ook niet altijd op. Het is wel handig, want je kunt elkaar altijd bereiken, maar je kunt ook gewoon bellen. Appen gaat wel sneller. Het contact is wel anders, want je kunt elkaar niet zien. Met FaceTime kun je elkaar wel zien. Als het echt belangrijk is, dan is het een ander verhaal, spreek dan gewoon even af. Als het iets heftigs is ofzo, dan toch liever face-to-face.

Ik spreek niet heel veel af met leeftijdsgenoten, maar ik vind het thuis ook fijn. Ik moet ook eerlijk zeggen dat ik heel druk ben met school. Er worden hier heel veel toetsen gegeven, dus ik ben veel aan het oefenen. Als ik tijd vrij heb, wil ik liever die tijd ook even voor mezelf of met m'n ouders, die zijn ook niet heel vaak thuis.

De laatste tijd zijn ze er gelukkig vaker. En ik heb er ook al een tijd geleden over gehad dat ik wel een huisdier wil, een hond of een kat ofzo. We hebben daar heel lang over lopen nadenken en toen reed m'n moeder ineens met mij naar het asiel, naar de kattenafdeling. Ik wou eigenlijk heel graag een hond, zo'n dier dat naar je toekomt en met je wil knuffelen, helemaal enthousiast.

Toen liet m'n moeder twee katten zien en zei: hier heb ik echt een klik mee en we hebben ze toen direct meegenomen. Ik vind het wel fijn, bijvoorbeeld als mijn ouders weg zijn, dat ik even met die kat kan gaan zitten. Dus ik zou zeggen, als oplossing tegen eenzaamheid: neem een huisdier, want daar wordt je wel echt blijer van. Het is echt een aanvulling, een familielid.

Als je geen huisdier wilt, zou mijn tip zijn: ga ergens heen, probeer vrienden te maken, want dat helpt echt. Dat je ergens je problemen kwijt kan en dat je kan zeggen 'ik voel me zo alleen, kun je misschien een keertje langskomen'. Je kunt ook oude vrienden weer opzoeken.

Of ga iets met je hobby doen. Ik speel bijvoorbeeld piano. Ik heb heel veel met muziek. Bijvoorbeeld, iemand vindt knutselen heel leuk, ga wat knutselen. Daar wordt je echt wel blij van. Ga niet straks alleen in dat onderzoek kijken wat er te doen is en wat andere mensen hebben gedaan waarover is geschreven, maar ga ook zelf nadenken wat je leuk vindt. Wat kun je zelf doen. Wat leuk is voor jezelf. Ga leuke dingen doen. Naar een pretpark ofzo.

Ik weet ook dat dit niet altijd makkelijk is. Toen ik depressief was, was ik echt klaar met m'n leven. Ik zat vast. Ik dacht écht dat iedereen mij haatte. Dat was wel het punt waarop ik me het meest eenzaam voelde. Ik ben best wel blij dat ik het uiteindelijk ook heb verteld, want anders zat ik nog steeds te janken op mijn kamer ofzo, dus dat is niet goed. Ik ben best wel blij dat ze me hebben geholpen en dat ik uiteindelijk wel besepte 'ze geven wel om mij' en die mensen die dat niet doen 'dat boeit me niet dat je niet om mij geeft, want ik geef ook niet om jou'. Ik ben heel erg blij dat ik me dat uiteindelijk besepte.

Aan de ene kant is het heel naar, maar aan de andere kant is het ook fijn voor de toekomst. Dat je zo jezelf kunt zijn. Daar ben ik heel blij mee."

## Eenzaamheid & erbij horen onder jongeren

Jongeren zijn constant omringd door leeftijdsgenoten en toch behoren zij tot de eenzaamste groepen in onze maatschappij. Onderzoekshoogleraar Brené Brown heeft ontzettend veel mensen geïnterviewd. Aan leerlingen van de middelbare school stelde zij vaak de vraag wat het verschil is tussen je aanpassen en erbij horen. De leerlingen sloegen met hun definities de spijker op hun kop: <sup>22</sup>

- Erbij horen betekent dat je ergens graag wilt zijn en dat anderen jou er ook graag bij willen hebben. Als je je aanpast ben je ergens waar je wilt zijn, maar waar het de anderen niets uitmaakt of jij er wel of niet bent. Je doet je dan anders voor.
- Erbij horen is geaccepteerd worden om wie je bent. Als je je aanpast, word je geaccepteerd omdat je hetzelfde bent als de rest. Je hoort er pas écht bij als je jezelf mag zijn.

<sup>22</sup> Brené Brown (2018). *Verlangen naar verbinding*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.

In de interviews kwam dit ook naar voren, zoals bij het verhaal 'Jezelf zijn op de middelbare school is een hele uitdaging'. Ook deze jongeren beschrijven hun gevoel:

*"Omdat ik graag net zo wilde zijn als mijn klasgenoten, probeerde ik me zoveel mogelijk aan te passen. Maar daar werd ik nog ongelukkiger van. Toen werd ik juist eenzaam. Het werkt niet als je iemand probeert te zijn die je niet bent."*

*"De leerlingen doen niet aardig tegen mij, dus ik doe ook niet aardig tegen hun. Verder zijn het allemaal groepjes. Groepje dames, nog een groepje dames, groepje heren, groepje heren en ik. We hebben moeite om daar uit te komen. Als we samenwerken springt iedereen weer in die groepjes. We zijn een klas, maar zelfs in de groeps-app durft niet iedereen deel te nemen aan het gesprek."*

*Ik weiger om me aan te passen, alles op te geven, om erbij te horen. Het zou mooi zijn als je er gewoon bij kan horen. Als je helemaal jezelf kunt zijn, hoor je er écht bij. Ik snap die druk niet. Waarom wil je jezelf zo aanpassen en veranderen om erbij te horen? Waarom streven we niet naar iets waar we gewoon accepteren wie we zijn. Dat iedereen kan zijn wie hij is, dan wordt het een stuk makkelijker. Dan is het vertrouwen er weer. Dat zou veel problemen oplossen. Nee wat doen we, we gaan doen alsof we iets heel anders zijn, zodat we erbij horen. Hoe moeilijk*

*kan het zijn? Je bent wie je bent. Life is beautiful. Ik heb bijvoorbeeld een heel andere muzieksmaak en ik kijk heel andere films als mijn klasgenoten."*

### Druk vanuit de samenleving

Ook onze samenleving heeft een grote invloed op het welbevinden van jongeren. In de oude maatschappij werkte je een heel arbeidsleven voor één baas. De werktijden waren overzichtelijk en na werktijd was het werken klaar. Werk zorgde voor een inkomen. In de huidige prestatimaatschappij <sup>23</sup> is dat wel anders, uit onderzoek van Harvard Business School blijkt dat we per week 82 uur bereikbaar zijn voor ons werk. Door alle technische ontwikkelingen kan werk ook overal en altijd voortgezet worden.

<sup>23</sup> Schaamteloos imperfect (11 september 2018). *Hoe je gelukkig kunt zijn in de prestatimaatschappij*. Opgehaald van [www.schaamteloosimperfect.nl/prestatimaatschappij/](http://www.schaamteloosimperfect.nl/prestatimaatschappij/)

Carrière maken is ontzettend belangrijk. Na het afstuderen willen jongeren niet alleen schitteren op het werk, maar ook daarbuiten. Het liefste doen ze een triathlon en de Elfstedentocht in één jaar, missen ze geen enkel feestje en gaan ze misschien voor een gezin zorgen. Op social media laten we vervolgens met z'n allen zien hoe goed we al die ballen in de lucht kunnen houden.

Jongeren zijn daarmee hun eigen merk geworden. Een merk dat ze moeten onderhouden om door te kunnen blijven stromen. Want om succesvol te kunnen jobhoppen moeten zij zichzelf zo goed mogelijk positioneren in de markt. Wanneer dit niet lukt of wanneer jongeren vinden dat het nog niet goed genoeg is, kunnen zij zich sociaal gaan terugtrekken.

### Jongeren vallen bij bosjes om

Ruim 50% van het werkverzuim bij jongeren ontstaat door werkstress. Bij een onderzoek onder duizenden jongeren blijkt dat 25% van de jongeren een burn-out heeft of heeft gehad. Als je denkt dat dit al veel is? Ruim 50% van de jongeren verwacht zelf een burn-out te krijgen. Ook het aantal depressies is de afgelopen jaren enorm gestegen. De World Health Organisation voorspelt zelfs dat in 2030 meer mensen worden getroffen door een depressie dan enig ander gezondheidsprobleem.



### Typen eenzame jongeren

In 2016 heeft de Radboud Universiteit een onderzoek uitgevoerd onder ruim 1750 jongeren. Er blijken twee typen eenzame jongeren te zijn:

#### 1 Minder sociaal handige jongeren

De minder sociaal handige jongeren missen de vaardigheden om vriendschappen te sluiten waaraan zij behoefte hebben. Dat de jongeren deze vaardigheden niet hebben, wordt bevestigd door klasgenoten. Doordat deze jongeren minder kans hebben om vriendschappen te sluiten, kan eenzaamheid ontstaan.

#### 2 Jongeren die doemdenken

De jongeren die doemdenken bezitten de vaardigheden om vriendschappen te sluiten wel, maar zij zijn eenzaam door hun eigen kijk daarop. Deze jongeren hebben wel vrienden, maar vinden dat deze vriendschappen en hun eigen sociale vaardigheden van lage kwaliteit zijn, terwijl hun beste vrienden dat niet zo zien. Waarschijnlijk onderschatten zij de kwaliteit van hun sociale relaties en hun eigen sociale vaardigheden.

### Wat is een succesvolle aanpak?

Om eenzaamheid bij jongeren aan te pakken is maatwerk nodig. Een eerste stap is om te kijken of een jongere behoefte heeft aan het trainen van de sociale vaardigheden of het werken aan zijn zelfbeeld. Het blijkt dat er al veel aandacht is voor het thema sociale vaardigheden. Meer aandacht voor het zelfbeeld is gewenst. Jongeren waarvan de eigen kijk op de situatie verbeterd kan worden, hebben bijvoorbeeld baat bij cognitieve gedragstherapie. Sowieso is meer onderzoek nodig als het gaat om bewezen effectieve methodes waarmee eenzaamheid bij jongeren kan worden verlicht.

### Jezelf kunnen zijn

Als we kijken naar de literatuur en de uitkomsten van de interviews, kunnen we stellen dat het belangrijk is om jezelf te kunnen zijn. Dat je niet een rol gaat spelen en jezelf gaat aanpassen.

## Hoe een ongeluk kan leiden tot een heel ander leven

Op haar 18e verhuist ze vanuit Drenthe naar Maastricht om te gaan studeren. Lang genieten van haar studententijd is haar niet gegund: vijf maanden na de start van haar studie wordt ze aangereden door een scooter en loopt ze niet- aangeboren hersenletsel op. Pas nu, 7 jaar, later heeft ze zwart op wit dat ze nooit meer beter zal worden. Het is een hele omschakeling: Van een rijk sociaal leven naar niet meer mee kunnen doen.

### Haar persoonlijke verhaal

*“Mijn middelbare school vond ik echt geweldig: ik zat op het VWO en iedereen kon het gewoon goed met elkaar vinden. Zo was ik ook, ik had altijd mensen om me heen. Bij sociale activiteiten was ik altijd van de partij. Ik was klassenvertegenwoordiger en deed veel commissiewerk. Daarnaast reed ik fanatiek paard, ging ik op stap en had ik een leuke bijbaan.*

*Daarom was voor mij de klap ook zo groot, toen ik dat ongeluk kreeg juist op het moment dat ik net was gaan studeren. Eerst werd er gedacht dat het gewoon een hersenschudding was. In de zomervakantie ben ik volledig ingestort. Ik kon niet meer naar Maastricht. De mensen daar wisten ook niet goed wat ze met me aan moesten. Waarom wordt ze niet beter? Ik zou een bestuursfunctie gaan vervullen, maar daar hebben ze me toen al snel uitgezet.*

*Ook na de zomervakantie lukte studeren niet en ben ik gestopt. Ik ben in de trein gestapt en ik ben niet meer teruggegaan, ik stortte fysiek en mentaal volledig in. Dus ik had geen andere keuze dan weer bij mijn ouders te gaan wonen. Ik heb nog een e-mail gestuurd naar mijn medestudenten om alles uit te leggen. Op één persoon na heeft iedereen uit Maastricht het contact met mij verbroken.*

*Voor mij was dat vreselijk en dat was ook mijn eerste confrontatie met eenzaamheid. Ook was het vreselijk dat het zo onduidelijk was wat ik had. Geen enkele arts zei: ‘Jij hebt hersenletsel en je wordt niet meer beter.’ Dat kunnen ze ook niet zo eenvoudig zeggen weet ik nu, omdat er nog te weinig kennis over hersenletsel is om een goede prognose te doen. De eerste paar maanden komen de mensen wel op ziekenbezoek, maar daarna komen ze niet meer. Mensen snappen niet waarom je de hele tijd op de bank of in bed ligt en waarom je niet in staat bent om, in hun ogen, simpele dingen te doen zoals koken of boodschappen doen. In de beginfase was naar de wc gaan of de oprit op en af lopen al een hele zware opgave voor mijn lichaam.*

*De meeste vrienden die ik nu nog heb, zijn van de middelbare school. Echter zaten we in een leeftijd waarop iedereen druk was met het opbouwen van een eigen leven rondom zijn of haar nieuwe studie. Er was geen ruimte om steeds naar Drenthe te komen om bij mij op ziekenbezoek te gaan. Ook begrepen ze mij slecht omdat we in compleet verschillende werelden leefden. Dat gaf regelmatig wrijving terwijl je juist zoekt naar steun en begrip. Daarnaast ben ik als persoon ontzettend veranderd door alles wat er gebeurd is. Er is bewezen dat hersenletsel gedrags- en karakterveranderingen kan veroorzaken. Mijn vrienden zijn dus nu eigenlijk met een ander persoon bevriend dan waar ooit de vriendschap mee begonnen is.*

*Ik ging ik echt van een heel rijk sociaal leven naar bijna niets. Sommige mensen zeggen dat ze het helemaal niet erg vinden om een avond op de bank te zitten. Ik vind daar niks aan. Dat past helemaal niet bij mij. Je kunt niet meedoen, niet mee naar de film of op stap. Bijna alle activiteiten spelen zich op die leeftijd toch in de avond af, dan was ik juist op mijn slechtst. Soms lukte het mij om toneel te spelen: make-up op en toch naar een verjaardag. Maar niemand zag dan dat ik daarna drie dagen kapot was.*

*Het eenzame zit er ook in, dat je er niet over kunt praten. Dat vind ik nog steeds heel erg moeilijk. Mensen kunnen zich moeilijk voorstellen wat je allemaal doet in een revalidatietraject, en dat revalidatie in mijn geval nooit ophoudt. Ze denken dat je daar naartoe gaat, dat ze je daar behandelen en dat je dan weer beter wordt. Maar ik werd niet beter. Nu, zeven jaar later, weet ik dat revalidatie er vooral op gericht is om beter te leren omgaan met je klachten en nieuwe levenssituatie. Destijds dacht iedereen, waaronder ikzelf, dat revalidatie de klachten oplost en verhelpt. Dat is helaas lang niet altijd het geval. Ook zeiden mensen: ‘doe toch niet zo negatief’. Terwijl ik me dan al echt inhield over hoe het echt was. Hoeveel pijn ik had, hoe moe ik was en dat ik echt probeerde om zo positief mogelijk te zijn. Dat is ook eenzaamheid, dat je bij niemand echt je verhaal kwijt kunt. Het leven van iemand die chronisch ziek is speelt zich af in een compleet andere wereld. In de ogen van de ‘normale wereld’ beleefde ik niks, dus op den duur gingen mensen ook maar niet meer vragen hoe het met me ging of wat ik had gedaan. Ik maakt toch niets mee, ik had toch niks te vertellen. Andersom vond ik het ook moeilijk om het gesprek aan te gaan. Als zij over het studentenleven vertelden en feestjes, dan deed dat pijn. De enthousiaste verhalen daarover, die wilde ik helemaal niet horen.*



Nu ben ik 25 en heb ik met vallen en opstaan veel over mijn 'nieuwe lichaam' geleerd waardoor ik meer grip heb op mijn klachten. Mijn leven sluit ook weer meer aan bij mijn leeftijdsgenoten. Toen ik 18 was, hadden leeftijdsgenoten ook geen zin of tijd om een stukje wandelen of een kop thee drinken. Nu wordt er veel vaker overdag afgesproken en kan ik vaker bij dingen aanwezig zijn.

Familie kwam gelukkig wel langs. Maar zelfs met mensen om je heen kun je eenzaam zijn. Ik miste vooral verbinding. Mijn successen, zoals dat ik zelf gekookt had, kon ik met niemand vieren. Want iedereen had zoiets van: waar heb jij het over? Dat heb ik nu nog. Mijn vriend snapt het wel. Maar hij ziet alles, de betere momenten en de slechte momenten. Hij ziet hoe hard ik soms moet knokken om iets te laten lukken. Als ik tegen mensen zeg: 'het was zo'n fijne dag, ik heb zelf een kerstboom gekocht, helemaal zelf, zonder hulp'. Dan word je raar aangekeken terwijl ik daar zo van kan genieten. Waar ik successen in ervaar, kan ik niet echt delen met anderen. Eigenlijk alleen mijn vriendinnetje van de revalidatie snapt het, zij heeft ook hersenletsel en weet hoe het is om 'onzichtbaar' ziek te zijn. Je moet met mij hebben samengewoond om te zien hoe heftig het is, zoals één vriendinnetje ook tegen mij zei toen we een tijdje samenwoonden: "Ik zie nu pas hoe erg het is."

Ik ben intelligent en ambitieus en had veel doelen en dromen. Tijdens mijn revalidatie werd mij geadviseerd om een mbo opleiding te gaan proberen en mijn universitaire plannen los te laten vanwege mijn nieuwe belastbaarheid. Mijn IQ staat hier los van, dat is niet veranderd door het ongeluk. Ik moest dus mijn verwachtingen en toekomstperspectief volledig bijstellen, terwijl nog steeds niemand had verteld dat ik nooit meer beter zou worden. Ik kon niet begrijpen waarom ik de lat lager moest gaan leggen. Ik dacht juist, ik wil beter worden! Ik wilde zo snel mogelijk weer terug naar mijn werk en studie. Ik dacht er komt vanzelf weer ritme in mijn leven en dan komt het wel goed. Terwijl ik eigenlijk eerst moest gaan zorgen voor de eerste basisbehoeften, zodat ik weer voor mezelf kon zorgen. En dan pas kijken wat er over zou blijven aan tijd en energie voor de rest. Afgelopen mei ben ik na lang proberen en strijden volledig afgekeurd, en toen pas kwam er ruimte voor verwerking en acceptatie.

Dat is ook wel een stukje eenzaamheid hoor. Het begrepen worden. De enige mensen die ik soms zag op een dag waren zorgverleners. Als die dan zeggen dat je de lat te hoog legt, dan word je boos en gefrustreerd. Alsof ik niet meer mag dromen over wat ik zou willen. Het niet meer

kunnen werken is iets waar ik heel veel moeite mee heb en veel eenzaamheid in voel. Je doet niet mee met dat stukje van de samenleving en je mist daardoor heel veel van wat er speelt. Daarnaast geeft werk je ook een stukje identiteit, doel en status in het leven. Dat heb ik niet. Ik was altijd heel erg bezig met carrière en de toekomst, dat dat er nooit meer gaat zijn is iets wat moeilijk blijft om te accepteren. Ook leer je minder snel nieuwe mensen kennen wanneer je chronisch ziek bent, omdat je minder buiten de deur komt door je klachten. Gelukkig heb ik nu via het sociale netwerk van mijn vriend weer nieuwe mensen leren kennen en ook al weer wat nieuwe vriendinnen gemaakt. Dit geeft mij hoop voor de toekomst.

Nu ik meer duidelijkheid heb, kan ik mijn hersenletsel wel beter accepteren. Maar er zijn nog wel momenten waarop ik niet mee kan doen. Ik heb geleerd mij daar minder druk om te maken, maar ik voel het nog wel. Ik ga bijvoorbeeld in principe doordeweeks 's avonds nooit weg. Een avond-activiteit moet ik ver van te voren inplannen zodat ik voldoende rust kan nemen van tevoren en na die tijd.

Ik heb heel lang geprobeerd om erbij te horen door overal maar ja op te zeggen. Je voelt jezelf toch altijd 'de zieke'. Het is aan jezelf om dat een dusdanig plekje te geven in je leven, dat je daar niet je hele persoonlijkheid door laat bepalen. Ik zeg heel vaak nee, zodat de keren dat ik ja zeg, ik ook echt ja kan doen en zo goed mogelijk mee kan doen.

Ik ben zo blij dat ik ben gaan samenwonen met mijn vriend. Eindelijk heb ik echt iets positiefs om over te vertellen. Ook is het in mijn situatie een hele prestatie en niet iets vanzelfsprekends als je ziet waar ik vandaan kom. Daarnaast gaan er meer mensen om mij heen samenwonen, dus ik vind weer meer aansluiting bij mijn leeftijdsgenoten. Het is een 'herkenbaar succes' voor de rest van de wereld dus iedereen viert het mee. Ik ben trots op waar ik nu sta. Ik zeg altijd: "leven met hersenletsel is topsport en vergt heel veel discipline, doorzettingsvermogen en veerkracht." Voor de toekomst hopen we op een gezinnetje, we hebben beiden een grote kinderwens dus we zijn nu aan het kijken hoe die kan worden ingevuld in deze situatie. Voor nu probeer ik te genieten van de betere momenten en te accepteren op de slechtere momenten. Ik probeer niet meer zo streng te zijn voor mijzelf waardoor ik mij heel eenzaam kan voelen, daar heb ik namelijk alleen mijzelf maar mee."

## Diepte-interview

# Een mooi staaltje persoonlijke ontwikkeling

“Ik heb veel pogingen gedaan om contact te zoeken, dat kost veel energie. Je wilt ergens bij horen. Misschien dat de interesses te veel uit elkaar lagen. Bij het tekencafé gaat de aansluiting erg gemakkelijk. Daar voel ik me op mijn gemak. Er is meer diepgang. Ik ben daar meer mezelf.

Als puber moest ik alles alleen doen. Ik denk dat ik daarom graag ergens bij wil horen. De eenzaamheid begon echter al eerder, toen ons broertje overleed, hij was destijds 9 jaar. We woonden toen overigens nog niet in de gemeente Borger-Odoorn. We waren lid van een gereformeerde gemeente, de meerderheid van onze straat was ook lid, maar deze mensen keken niet om naar mij en mijn zusjes. Ook familie niet. Hulp kwam uit een onverwachte hoek. Vanuit een christelijke beweging voor jongeren hebben twee vriendinnen geluisterd en gaven erkenning voor de situatie.

Destijds ben ik in mijn schulp gekropen. Wat ik het meeste miste in die tijd? Erkenning en aandacht. Ik heb me in mijn jeugd vaak alleen gevoeld en dat kwam later regelmatig terug, afgewisseld met goede periodes, maar het kwam wel steeds terug. Destijds had ik veel zelfkritiek, gebeurtenissen analyseren zo van ‘dat had ik anders moeten doen’. Het was nooit goed genoeg. Ik heb toen veel dingen opgepakt, maar in mijn ogen faalde ik steeds. Toen kwam ik in een soort negatieve spiraal. Ik wou menselijk contact, maar vond dit ook steeds lastiger, een soort sociale angst. Ik was bang voor afwijzing, nu nog, alleen nu herken ik het en kan ik de pijn accepteren. Ik zie het als een trauma vanuit mijn kindertijd.

Ook was er een lange periode dat ik nauwelijks in een groep durfde te praten. Er is zelfs een periode geweest dat ik alleen het huis uit kwam voor werk. Een dieptepunt. Toen ben ik naar een therapeut gegaan.

Door de therapie ben ik meer uit mijn schulp gekropen. Ik heb geleerd mezelf te accepteren en van een afstand te kunnen kijken naar mijn “kindpijnen”. Ik kan reacties nu scheiden: er zit verschil tussen ‘wat iemand bedoelt’ en ‘hoe ik het opvat’. Ook heb ik geleerd om fouten die ik maak te accepteren en op een liefdevolle manier mezelf te corrigeren.

Ik kan overigens goed alleen zijn, maar ik heb wel afwisseling nodig. Ik heb één hartsvriendin waar ik heel blij mee ben en soms is een groep erg fijn. Ik zou best wel een grotere kennissenkring willen hebben, maar soms voel ik me juist in een groep eenzamer.

In onze samenleving is ook wel iets aan de hand. Het is hier erg individualistisch, meer dan in andere culturen, weet ik via mijn vrijwilligerswerk. In andere culturen zijn ze heel zorgend voor elkaar, bij elkaar in huis wonen, meehelpen in de opvoeding. Ook is er goed burenccontact, zo gingen omwonenden een maand lang voor iemand waarvan de man was overleden zorgen. Door middel van het bieden van praktische hulp zoals dagelijks eten brengen.

Elkaar vertrouwen is iets wat weer moet. Iedereen is erg op zichzelf. In andere culturen vinden ze het raar om ouders in het verzorgingstehuis te stoppen. Je ziet daar meer kangoeroewoningen, meer zorg bij de kinderen.

Als mensen eenzaamheid ervaren vinden ze het soms moeilijk om zichzelf te motiveren om de eerste stap te zetten. Maar de keuze ligt toch bij de persoon zelf.

Ik heb altijd veel moeten vechten om mezelf staande te houden. Achteraf is dat niet verkeerd, ik heb er veel lering uit getrokken. Het was niet altijd makkelijk en soms heel zwaar, maar toch ben ik dankbaar, want ik zit nu lekker in mijn vel. Ik heb niet iets wat ik nu echt wil veranderen. Ik voel dat ik nu in balans ben.”

## Deel 3

# Hoe kunnen we eenzaamheid verlichten?

Binnen het onderzoek zijn verschillende inzichten opgedaan over eenzaamheid. Deze inzichten worden ondersteund door persoonlijke verhalen. Bovenstaande gaan we vervolgens concreet maken door met de volgende vraag aan de slag te gaan: Hoe kunnen we eenzaamheid verlichten?

### Werkzame factoren tegen eenzaamheid

In een publicatie van Movisie <sup>25</sup> uit 2016 worden de volgende werkzame factoren genoemd:

#### Voor alle leeftijden:

- Interventies voor het verminderen van negatieve gedachten hebben meer effect dan interventies die gericht zijn op sociale steun (huisbezoek), het verbeteren van sociale vaardigheden of het vergroten van de sociale interactie (stimuleren ontmoetingen).
- Om de negatieve spiraal te doorbreken, zijn interventies waarin gewerkt wordt met een sociaal cognitieve training effectief. Je kunt dan denken aan bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie.

#### Voor jongeren:

- Social media kan een aanvulling zijn op offline contacten. Het kan bescherming bieden tegen eenzaamheid. Voor jongeren die moeite hebben met face-to-face gesprekken kan het een oplossing zijn. Het maakt wel verschil hoe social media gebruikt wordt. Passief meelezen lijkt vaker te leiden naar eenzame gevoelens en actief meedoen lijkt eenzaamheid te verminderen.

#### Voor ouderen:

- Groepsinterventies kunnen werken. Vooral groepsinterventies met educatieve elementen of trainingsonderdelen, die gericht zijn op sociale activiteiten en sociale steun, werken goed.
- Activiteiten gericht op het bevorderen van de eigenwaarde en de persoonlijke controle kunnen het effect van de groepsinterventies vergroten.
- Het gebruik van technologie kan effectief zijn bij eenzaamheidsinterventies. Er wordt gedacht dat computer- en internettrainingen ook zouden helpen.
- Het werkt om een actieve bijdrage te vragen van ouderen bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.
- Interventies werken waarschijnlijk beter wanneer zij gericht zijn op een specifieke theorie.

<sup>25</sup> Movisie (2016). Wat werkt bij eenzaamheid. Geraadpleegd van [www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-eenzaamheid%20%5BMOV-10927840-1.2%5D.pdf](http://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-eenzaamheid%20%5BMOV-10927840-1.2%5D.pdf)

Daarnaast blijkt uit een recente studie van het SCP <sup>26</sup> dat de aanname dat de bestrijding van eenzaamheid een weg is om mensen gelukkiger te maken, niet geheel klopt. De aanpak van eenzaamheid richt zich vaak op sociale contacten, terwijl de ervaren kwaliteit van leven van kwetsbare personen ook afhankelijk is van

## Meer mogelijkheden voor contact en toch meer eenzaamheid <sup>28</sup>

gezondheid, betekenisgeving, activiteiten en andere zaken.

26 SCP (2018). Kwetsbaar en eenzaam?

Geraadpleegd van [www.scp.nl/dsresource?objectid=6c1eb66e-6641-49be-b398-193881204fee&type=org](http://www.scp.nl/dsresource?objectid=6c1eb66e-6641-49be-b398-193881204fee&type=org)

Een belangrijke uitkomst uit het onderzoek: het hogere doel 'verbetering van de kwaliteit van het leven' zou meer tot uiting moeten worden gebracht. Wanneer we kijken naar de kwaliteit van het leven, oftewel 'duurzaam geluk' mogen beleidsmakers, praktijkmensen en onderzoekers de focus meer verschuiven naar verbinding in de samenleving en het leggen van betekenisvolle contacten.

Zoals Joris Slaets ook zegt in zijn filmpje <sup>27</sup>: "In plaats van te vragen of er voldoende activiteiten zijn, vraag je: Wat vind je belangrijk? Beleef je daar nu plezier aan? Zo niet, welke stappen kun je daarin zetten? En, last but not least, wat kun je nog voor een ander betekenen."

In de straatinterviews wordt aangegeven:

*"Er is sjoelen, bingo, koersballen, gym, wandelen. Koffie drinken, eten. Genoeg te doen. Ook ben ik wel gewend om alleen te zijn."*

*"We hebben veel contacten door deze woonvorm. Veel sociaal contact. Er zijn genoeg bezigheden overdag. We helpen elkaar."*

Het is daarom niet nodig om nieuwe activiteiten op te zetten. In Borger-Odoorn verdient de zichtbaarheid van activiteiten nog wel aandacht:

- Bekendheid bij inwoners
- Bekendheid bij professionals

In veel lokale kranten in Borger-Odoorn is een rubriek opgenomen waarin activiteiten staan aangekondigd. Voor Valthermond geldt dat tijdens het opstellen van de gebiedsagenda bleek dat er nog behoefte is aan een online plaats waar activiteitenkalenders te vinden zijn. Betrokken organisaties, zoals dorpsorganisaties en Andes als trekker, bekijken gezamenlijk hoe er in deze behoefte kan worden voorzien.

27 Welnu [Jeendevoosproducties]. (8 april 2015).

De kanteling van de ouderenzorg [YouTube].

Geraadpleegd via [https://youtu.be/V\\_3\\_8iRQaY](https://youtu.be/V_3_8iRQaY)

Vroeger ontstond eenzaamheid vooral als gevolg van verstoting door een stam. Meestal was er een reden voor de afwijzing, maar het kwam niet vaak voor. Het was een uitzondering. Tegenwoordig is eenzaamheid eerder regel dan uitzondering. Bijna iedereen maakt in zijn leven wel een periode van eenzaamheid door. Toch lijkt dit tegenstrijdig, want in onze samenleving kun je juist met iedereen, waar en wanneer je maar wilt, contact hebben.

Wat zijn dan de oorzaken? Onze sociale wereld is erg veranderd. Veel jongeren verlaten hun geboorteplaats voor een studie of werk. Op latere leeftijd nog bij familie wonen, komt minder vaak voor. Ook wordt een huwelijk en het starten van een gezin steeds langer uitgesteld. Er zijn meer onderbrekingen in relaties en diepere verbonden relaties worden pas later aangegaan.

Naast de sociale omgeving is er nog een factor die van grote invloed is: de technologische ontwikkelingen. De persoonlijke technologie, zoals het internet, mobiele telefoons en social media zijn altijd beschikbaar en altijd in onze gedachten. Ze spelen een enorme rol in ons dagelijkse leven en daarmee ook in onze manier van denken en de manier waarop we relaties aangaan. Er zitten natuurlijk ook ontzettend veel voordelen aan de technologieën, maar ook nadelen.

Eén van de geïnterviewden zegt hierover:

*"Toen ik eerst op de bus zat, ik kom vanuit het onderwijs, moest ik ook wennen. Een andere manier van praten en een andere manier van denken, maar daar groei je in. Ik heb echt een band opgebouwd met mijn collega's daar. Ik was niet langer die vreemde eend in de bijt die had gestudeerd."*

*Ik was wel wat verveeld op de bus, ik deed ook nog de avond- en nachtdiensten. Ik had plezier aan de busritten door de mensen die net uit het werk kwamen. De mensen wilden heel veel vertellen. Zo ben ik ook op het idee gekomen om coach te worden, maar toen werd ik ziek. En later nog een keer. Ik heb meerdere operaties gehad."*

*Het werk op de bus was toen ook niet leuk meer, want mensen gingen alleen maar met de mobieltjes praten in plaats van tegen elkaar. Ik vind het de verschrikkelijkste uitvinding van deze eeuw. Spontane ontmoetingen verdwijnen doordat ze allebei op de telefoon zitten. Als ze zich alleen voelen: zoeken ze dat ding."*

28 Asatryan, K. (2016). Stap uit je eenzaamheid. Utrecht: AnkhHermes.

Een groot nadeel is dat technologieën echte verbondenheid tussen mensen in de weg staat. De obstakels:

1. Minder natuurlijke ontmoetingen: We hebben elkaar minder nodig zoals vroeger, waardoor we minder aanwezig zijn in gemeenschappen. Hierdoor ontstaan minder natuurlijke ontmoetingen en daarmee minder mogelijkheden voor verbondenheid.
2. Communicatie via een apparaat: Communicatie via mobieltjes en dergelijke vervangt steeds vaker persoonlijk contact. Dit is een obstakel omdat je via apparatuur veel minder gauw toegang krijgt tot elkaars binnenwereld.
3. Efficiënte contacten: Binnen technologieën is efficiëntie erg waardevol. Omdat veel van onze contacten op die manier verlopen, gaan we geloven dat al onze contacten efficiënt moeten zijn. Ook dit staat echte verbondenheid in de weg.

Een professional van het sociale team vertelt:  
*"Social media kan ook goed zijn, bijvoorbeeld goede ondersteuning via een chat of verbinden met oude bekenden. Het kan eenzaamheid verminderen. Je kunt meer mensen vinden, aansluiting vinden bij anderen. Een valkuil is dat je geen fysiek contact hebt, geen écht contact. Dichtbij is nodig."*

Onderzoekster Brené Brown <sup>29</sup> omschrijft het als volgt:  
*"De manier waarop we met social media omgaan lijkt op de manier waarop we met vuur omgaan. Je kunt social media gebruiken om jezelf warm te houden en te koesteren. Of je kunt er je huis mee afbranden." Het hangt af van wat jouw bedoeling is met social media, welke verwachtingen je hebt en je vaardigheden om te controleren of wat er staat echt is.*

<sup>29</sup> Brené Brown (2018). *Verlangen naar verbinding*. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers.

Eén van de leerlingen van het Esdal College zegt hierover:

*"Contact via mobieltjes? Het is maar net hoe je 'm gebruikt. Ik gebruik mijn mobiel ook amper. Ik gebruik veel meer mijn laptop, bijvoorbeeld met gamen. Ja, op een manier worden we daar minder sociaal van. Aan de andere kant gebruiken we ook social media. Op een manier is dat nep-contact, maar het is een vorm van contact."*

*Het contact bij gamen verschilt ook. Als ik iemand in de lobby tegenkom die ik niet ken, dan hou ik het contact oppervlakkig. Dan ga je niet in op persoonlijke dingen. Als*

*het iemand is die je ergens hebt ontmoet en waarmee je persoonlijk contact hebt gehad, dan gaat het contact via gamen ook wel eens wat verder. Als vrienden. Ik ben er best wel blij mee. Ik heb bijvoorbeeld veel vrienden in andere delen van het land en die kan ik nu gewoon spreken en zelfs zien, met Skype ofzo."*

Uiteindelijk blijkt uit onderzoek van over de hele wereld dat rechtstreeks contact essentieel is. Niets kan persoonlijk contact helemaal vervangen. Persoonlijk contact versterkt zelfs ons immuunsysteem: dan komen er namelijk positieve hormonen vrij in onze bloedsomloop en hersenen, waardoor we uiteindelijk zelfs langer leven.

De eenzaamheid van nu ontstaat meestal niet door een gebrek aan contact met anderen. Het is een gebrek aan échte verbondenheid, een gevolg van afstandelijkheid. Wanneer een relatie geen verbondenheid kent, kan je het gevoel hebben dat de ander je niet echt kent of niet echt om je geeft. Het werkt daarom niet om je te omringen met allerlei mensen. Het is belangrijk om te zorgen voor een gevoel van nabijheid.

Het goede nieuws is: iedereen kan leren om verbondenheid te creëren. Het gaat in beginsel om de ervaring dat je rechtstreeks toegang hebt tot de binnenwereld van een ander & zij bij jou. Dit kun je realiseren door:

- Meer diepgaande gesprekken te voeren.
- Vragen te stellen die verbondenheid bevorderen.
- Te vinden wat je met elkaar gemeen hebt en daarbij de onderlinge verschillen te accepteren.
- Productief te praten over het verleden en de toekomst.
- Gemakkelijk te praten over je binnenwereld.
- Iemand nadrukkelijk te laten weten dat je om hem of haar geeft.
- De band met iemand om wie je geeft lange tijd in stand te houden.

## Wijsheid tijdens de Week tegen Eenzaamheid

In de Week tegen Eenzaamheid worden een aantal gesprekken gevoerd bij Mondkersheem in 2e Exloërmond. Mooie gesprekken, soms met verdrietige momenten, want veel ouderen hebben hun partner verloren of soms hun kinderen. Toch geven ze een hoog cijfer aan hun leven. Wanneer je daarop doorvraagt, zeggen met een lach om de mond: "Ik kan er wel een probleem van maken, en tuurlijk zijn er ook moeilijke momenten, maar ik ga verder!"

Eén van de ouderen was zelfs net terug van haar reis naar Canada. Ze vertelde dat ze vanaf haar 25ste heel veel leest en dan niet van die flodderromannetjes, nee, over religies, filosofie en onderzoeken. Samen met een vriendin van haar, die vlakbij Mondkersheem woont, spraken we over eenzaamheid, betrokkenheid en meer. Eén zin is ons hierin bijgebleven: "Als je kunt thuis-komen bij jezelf, is het geen probleem om alleen te zijn."

Andere wijze woorden gaan over de drukke maatschappij van tegenwoordig: "Meedoen is een vies woord. Er wordt vaak heel veel druk op je gelegd om van alles te doen. Het gaat erom dat je doet wat jij wilt. Ik vind nee zeggen helemaal niet moeilijk. De jeugd wil tegenwoordig overal aan meedoen. Daar krijg je die hele stressboel van."

Wat een wijze woorden. Daar kunnen we nog wat van leren. Maar ook daarover hadden de ouderen wat te zeggen: "Ik scheer het even over één kam hoor, maar wij ouderen worden toch vaak in een verdomhoekje gezet (alhoewel wij het natuurlijk niet toestaan dat ze ons daar neerzetten) maar eigenlijk zou er veel meer gebruik moeten worden gemaakt van onze levenservaringen."

Laten we meer luisteren naar de wijsheid van onze ouderen.

## Preventie van eenzaamheid

Eenzaamheidsexperts verwachten dat er meer winst te behalen is met het voorkomen van eenzaamheid, dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. Dit artikel is gebaseerd op recente publicatie van Movisie <sup>30</sup>.

30 Movisie (2018). Preventie van eenzaamheid. Geraadpleegd van <https://www.movisie.nl/publicatie/preventie-eenzaamheid>

### Preventie of eenzaamheid verminderen?

In de media ontstaat soms het beeld dat eenzaamheid redelijk makkelijk op te lossen is met ontmoetings-activiteiten. In de praktijk blijkt dat een proces van eenzaamheid vaak al jaren speelt en dat het doorbreken van de patronen die daarmee samengaan vaak ook veel tijd en energie kosten. Daarbij komt dat er nauwelijks bewezen effectieve methodes beschikbaar zijn. We richten ons nu daarom op preventie. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen ouderen, volwassenen en jongeren, omdat de verschillen in levensfasen zorgen voor verschillen in de problemen die de doelgroepen hebben.

### Preventie bij ouderen

- Contacten: het hebben van een partner en/of goed contact met de kinderen blijkt niet altijd genoeg. Hiermee kun je emotionele eenzaamheid voorkomen. Voor het voorkomen van sociale eenzaamheid zijn ook minder diepgaande contacten van belang, zoals contact met burens, vrienden, collega's en overige familieleden. Eenzaamheid komt minder vaak voor bij mensen die veel contact hebben in de buurt, bij ouderen die dagelijks persoonlijk contact hebben en bij ouderen die wekelijks kerkbezoek krijgen.
- Third agers: Dit is de periode tussen ongeveer 60 en 75 jaar, die vaak in gaat op het moment dat iemand met pensioen gaat. Dit is een fase waarin veel ouderen zich nog gezond en vitaal voelen. In deze fase is het daarom belangrijk om een divers netwerk op te bouwen, omdat het vaak op latere leeftijd lastiger is om nieuwe contacten te leggen. Het werkt om de third agers concrete handvatten aan te bieden waarmee zijn hun netwerk zo sterk mogelijk kunnen maken of houden.

Eén van de geïnterviewden is ook een Third ager. Hij heeft op zich een breed genoeg netwerk, maar zoekt vooral een extra bezigheid:

*"Pensioen is wel eem wennen. Ik ben een beetje in een gat gevallen. In de zomer had ik nog genoeg te doen: tennis, op 't terras zitten, klusjes. In de winter is dat wel even zoeken*

## Even buurten werkt ook preventief

*hoor. Ik mis de collega's, de interactie. Dat je geen andere spraak meer hebt. Ik mis ook nog wel wat activiteit. Ik zoek nog wat om me heen, een bestuursfunctie ofzo.*

*Café-discussiegroepen zou ik ook wel interessant vinden. Zo komen we met vrienden ook wel eens bij elkaar, maatschappelijke evaluatie noemen we dat. Wat ik zoek?*

*Eigenlijk wil ik er gewoon bij horen.*

*Ik hoef trouwens niet altijd onder de mensen te zijn. Mijn kennissenkring is breed genoeg, maar ik heb er niet altijd zin in. Ik kan prima alleen zijn. Ik heb een paar goede vrienden, daar heb ik ook genoeg aan. En nog contacten op de tennisbaan etc."*

### Preventie bij volwassenen

- Het investeren in veerkracht en moderne vormen van gezamenlijk wonen biedt veel kansen als het gaat om het voorkomen van eenzaamheid bij volwassenen.
- Ook vrijwilligerswerk kan bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid bij de groep volwassenen in de categorie 35-64 jaar.
- Doordat werk in deze leeftijd nog belangrijk is, lijkt ook het investeren in inzetbaarheid op de arbeidsmarkt met bijvoorbeeld opleidingen of coaching, een goede manier om eenzaamheid te voorkomen.

### Preventie bij jongeren

- Voor het voorkomen van eenzaamheid bij jongeren is het nuttig om aandacht te besteden aan het verbeteren van hun sociale vaardigheden en hun zelfbeeld, passend bij de twee types eenzame jongeren.
- Om eenzaamheid te voorkomen kunnen gemeenten scholen stimuleren om de sociale ontwikkeling te stimuleren. In het programma van de Gezonde School is 'het werken aan welbevinden' namelijk een belangrijk onderdeel. Ook de Rots en Watertraining van Andes draagt bij aan het stimuleren van sociaal vaardig gedrag.
- Een kansrijke manier om eenzaamheid te voorkomen is het stimuleren van deelname aan het verenigingsleven.
- Het zou het interessant kunnen zijn om te onderzoeken of we sporten nog meer kunnen stimuleren naast het werk van de combicoaches.

In Rotterdam is het project 'Even Buurten' gestart, waar bij inwoners en professionals als een spil vroegtijdig problematieken signaleert. Ook betreft hij ouderen bij de buurt en maakt hij verbinding met informele netwerken.

Eén van de professionals vertelt: *"Een spil speelt eenzaamheid en sociaal isolement op. Je gaat eropuit. Je gaat op een pleintje zitten of op de markt lopen. Je legt contacten, je bent veel in de wijk en je zwaait naar iedereen. Je geeft zoveel mogelijk mensen je telefoonnummer en je organiseert activiteiten die laagdrempelig zijn."*

Een andere professional: *"Je werkt outreachend. Dat betekent dat je niet wacht totdat iemand naar jou toe komt. Je gaat bijvoorbeeld op een bankje naast iemand zitten. Je maakt contact, of iemand nou problemen heeft of niet. Als spil probeer je meer verbindingen te maken in de buurt."*

De spil denkt daarbij ook in mogelijkheden. Mensen krijgen soms al veel hulpverleners over de vloer, die vooral kijken naar de ziekte of wat er niet goed gaat. De mensen gaan daar dan zelf ook de aandacht op vestigen. Een spil laat weten dat hij dit niet kan veranderen en vraagt vervolgens hoe iemand nog gelukkiger kan worden. Wat heeft degene daarvoor nodig? En kan hij misschien zelf nog wat betekenen voor een ander? Het geeft namelijk een hele andere energie als je nog iets voor een ander kunt betekenen en dat jij niet degene bent die geholpen wordt.

Inwoners en professionals kunnen e-learning volgen als het gaat om het project 'Even Buurten', zodat zij 'spil-proof' kunnen werken. In de e-learning wordt je bewust van hoe je handelt. Het is kort, maar krachtig. De voorbeelden die erin gebruikt worden, zijn out-of-the-box.



## Een effectief bewezen methode

De Tintengroep, Andes is onderdeel van deze organisatie, heeft in samenwerking met NHL Stenden een kadernotitie <sup>31</sup> geschreven met als centrale gedachte: vitale wijken door het versterken van actief burgerschap. In de maatschappij zien zij een toename in individuele kwetsbaarheid, maar ook een toename van allerlei bewonersinitiatieven, die kracht uitstralen. Het is de veranderkracht in de gemeenschap waarin bewoners van betekenis kunnen zijn. In de gezonde, vitale en veilige buurt kunnen individuele problemen of het verergeren daarvan, voorkomen worden.

31 Groot, B. de, Ikink, J. & Kooi, J. van der (2016). Vitale wijken door het versterken van actief burgerschap. Gieten: Tinten Welzijnsgroep.

Het gaat niet om het openen van een doosje initiatieven. Het gaat om verbindingen leggen. Zelf mensen verantwoordelijkheid geven, niet zelf oplossingen bedenken, mensen ruimte geven.

*'We moeten het met elkaar doen in de buurt'*

### ABCD-methode <sup>32</sup>

Een methode die aansluit op dit gedachtegoed is de ABCD-methode: Asset-Based Community Development. ABCD is een wijkaanpak, waarbij bronnen (assets) de basis zijn voor gemeenschapsvorming. Door de assets in kaart te brengen, te mobiliseren en activeren ontstaat er een netwerk van buurtbewoners, lokale organisaties en verenigingen die samenwerken aan verbetering van de buurt. Hiermee wordt van binnenuit

gewerkt aan leefbaarheid. De methode brengt sociale relaties tot stand en wakkert het potentieel aan van inwoners, organisaties en instellingen binnen de gemeenschap. De methode behoort tot de databank van effectieve sociale interventies. Het Landelijk Samenwerkingsverband Aandachtswijken (LSA) verspreidt het gebruik van de ABCD-methode in Nederland.

32 Buurtwijjs (2016, 20 januari). ABCD: Asset Based Community Development. Geraagdpleegd van [www.buurtwijjs.nl/content/abcd-asset-based-community-development](http://www.buurtwijjs.nl/content/abcd-asset-based-community-development)

### Dit zijn de werkzame onderdelen van de ABCD-methode:

- Wijkontwikkeling en vernieuwing van binnenuit en bottom-up.
- Richten op capaciteiten in plaats van op problemen of tekorten.
- Initiatieven met weinig tot geen hulp van buitenaf.
- Voortbouwen op bestaande informele netwerken.
- Tot stand brengen van nieuwe ontmoetingen.
- Invulling van de methode door maatwerk in de wijk.
- Een combinatie van kleine, snelle resultaten en duurzame wijkontwikkeling.

Bij de ABCD-methode is een belangrijke rol weggelegd voor de opbouwwerker. Opbouwwerkers kennen de buurt, de gemeenschappen en de mensen. Ze werken van binnenuit, in dienst van de gemeenschap en ze sluiten aan bij wat er al is en waar inwoners mee bezig zijn. Ze benutten de vermogens van de buurt en maken deze zichtbaar.



## Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, is de ziekte van deze tijd

Het idee dat ons leven vooral leuk moet zijn, is de ziekte van deze tijd, zegt psychiater Dirk de Wachter in zijn Brainwash talk <sup>33</sup>. Hij en zijn collega's komen om in het werk, terwijl er geen grote hongersnood of epidemieën zijn. Dirk de Wachter zegt dat we te veel bezig zijn met gelukkig zijn. We willen dat alles maar leuk is en dat is een vergissing. We moeten leren accepteren dat het leven af en toe lastig of verdrietig kan zijn.

33 Wachter, D. de (2018). Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, is dé ziekte van deze tijd. Opgevraagd van [www.brainwash.nl/bijdrage/het-idee-dat-het-leven-vooral-leuk-moet-zijn-is-de-ziekte-van-deze-tijd](http://www.brainwash.nl/bijdrage/het-idee-dat-het-leven-vooral-leuk-moet-zijn-is-de-ziekte-van-deze-tijd)

We hebben blijkbaar niet meer genoeg aan het gewone geluk, maar we willen fantastisch gelukkig zijn. Het streven naar een onmogelijke staat van geluk zorgt voor veel ellende, depressies en vermoeidheid.

Hoe kunnen we de moeilijkheden van het leven dan het beste aangaan? Dirk de Wachter geeft aan dat we juist hechting, contact met anderen en samenzijn nodig

hebben. Dan overstijgt de ongelukkigheid zich en transformeert het naar verbondenheid. Het is daarom belangrijk om verdriet niet weg te moffelen, maar toe te laten en te delen met anderen.

Een mooie omschrijving van een mevrouw. Ze moest er wel weer om huilen toen ze het beschreef, het grote verdriet en die eenzaamheid zit er nog wel. Zij geeft aan: *“Je bent 50 jaar of langer samen geweest en als dat wegvalt, ja dat is een stuk van jezelf, dat duurt wel even voordat je je herpakt hebt.”*

Ook een jongere uit Borger-Odoorn heeft hier iets over te zeggen: *“Emoties kunnen uiten is belangrijk. Als je verdrietig bent, dan ben je verdrietig punt. Heftige dingen worden vaak verborgen bij mensen. Dan zijn we ook weer terug bij dat aanpassen en erbij horen. Mensen doen zich vaak anders voor. Dan willen ze het niet laten zien. Ik heb gehoord dat bij verslavingen het eerste wat je moet doen, is toegeven. Dat zou niet tot verslavingen beperkt moeten zijn, maar bij alle problemen moeten worden toegepast. Het is geen zwakte.”*



## Je kunt er zelf wat van maken

Veel geïnterviewden geven aan dat wanneer je eenzaamheid wilt verminderen, je er zelf wat aan kunt doen. Je kunt er zelf wat van maken.

*“Je kunt er zelf wat aan doen: bezig blijven, vriendelijk blijven tegen anderen, niet te veel kniezen. Je kunt wel achter het raam gaan zitten, daar hej ook niks aan. Daar hebben de kinderen ook niks aan.”*

Een ander zegt: *“Het belangrijkste is, je kan best een slachtoffer zijn van dingen die jou overkomen zijn, dat mag je erkennen, prima, maar ga het niet uitmelken. Ga altijd door, gewoon nieuwe dingen uitproberen, want dan verwaterd het ook wat er gebeurd is. Op het moment dat je het als een mantra je blijft herhalen wat voor ellende er gebeurd is, dat wordt een olifantenpaadje in je hersenen. Als je dat blijft benoemen, zul je er ook niet uitkomen. Op het moment dat je nieuwe ervaringen gaat krijgen, en daarover praat en wat je wil en wat je wensen zijn, dan gaat je energie ook steeds meer die kant op.*

*Je kunt ook kijken wat je voor een ander kunt doen. Voorheen was ik heel actief met het inzamelen voor andere mensen. Zelfs al ben je stuurloos en weet je even niet wat je moet doen. Dan kun je altijd kijken: kan ik even ramen lappen voor die en die, grasmaaien, boodschappen doen. Als je wat voor anderen mensen doet, werkt het twee kanten op. Je krijgt het ook weer terug. Je voelt je zelf goed. Het werkt energetisch ook zo: als je geeft, ga je ook ontvangen. Das de wet van de aantrekkingskracht. Als je praat over wat je wilt en visualiseert, dan komt het op je pad.”*

**Quote: “Het leven is mooi zolang je zelf er wat van maakt.”**

Medewerker van Andes: *“De verhalen in de Borgerhof waren erg mooi en erg positief omdat ze nog verder mogen. Mooi hoe de mensen die mindset hadden hoe ze dit hadden gedaan kon geen van allen noemen, “Als jij te lang blijft zeuren, dan komt er niemand meer” zeiden ze letterlijk. “Als ik alleen maar in mijn verdriet blijf zitten, dan jaag ik iedereen weg” zei één meneer, “Ze willen niet steeds mijn verhaal horen. En dan moet je er zelf op uit, ze komen niet bij jou. Ze komen de eerste weken bij jou maar daarna niet meer, als jij er niet alleen op uit gaat blijf je mooi alleen zitten. Je moet er zelf wat van maken niemand maakt er wat van voor jou. Je kinderen helpen wel, maar daar mag je niet alles van verwachten, die hebben hun eigen leven.”*

### Het verhaal van de drie bomen

In het boek ‘vingerafdruk van verdriet’<sup>34</sup> staat een mooi verhaal over drie bomen dat voor dit onderzoek is ingekort. Een vrouw vertelt dit verhaal over rouw aan een medewerker van Andes. Ze zegt erbij: “Wat er ook is en wat er ook is gebeurd, ik wil de derde boom zijn.”

34 Keirse, M. (2012). Vingerafdruk van Verdriet. Amsterdam: Lannoo.

Er waren eens drie bomen die alle drie in een hevige storm een grote tak waren kwijtgeraakt. De drie bomen waren elk op een andere manier met hun verlies omgegaan. Jaren later stonden de bomen er zo voor:

1. De eerste boom rouwde nog altijd om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: ‘Nee, dat kan ik niet, want ik mis een belangrijke tak.’ De boom was klein gebleven en stond in de schaduw van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wond was duidelijk zichtbaar en zag er naakt uit.
2. De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. Hij had zijn greep op de aarde verloren. De plek van de wond zat verstopt achter natte bladeren en was aan het rotten.
3. De derde boom was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf en hij rouwde om zijn verlies. Het eerste voorjaar, toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: ‘Dit jaar nog niet.’ Het tweede jaar zei hij: ‘Ja zon, verwarm mij, want mijn wond heeft warmte nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort.’ Het derde jaar zei de boom: Ja zon, laat mij groeien, er is nog zoveel te groeien.’ De derde boom was ook moeilijk te vinden, want hij was veel groter en sterker dan verwacht. Je kon hem herkennen aan de dichtgegroeide wond, die vol trots in het zonlicht werd gehouden.



## Verbeter de wereld, begin bij jezelf

Jij, elk individu, kan een verschil maken. Dat kan vanuit verschillende gezichtspunten:

### 1. Een effectieve aanpak begint bij het initiatief van de inwoners zelf

Bij de GGD Drenthe zijn tijdens het netwerk positieve gezondheid, inzichten gedeeld over publieke gezondheid. Uit het verslag van de bijeenkomst: "Interventies komen bijna altijd van buitenaf, terwijl het uitgangspunt van positieve gezondheid begint bij de vraag van de inwoner. Mooie voorbeelden van groepsgerichte gedragsverandering zijn vaak klein begonnen en zijn succesvol omdat daarbinnen nog steeds aandacht is voor het individu." Een effectieve aanpak begint volgens dit netwerk vaak bij het initiatief van inwoners zelf.

### 2. Elke inwoner kan van betekenis zijn voor een ander

Iedereen kan iets bijdragen; dorpsgenoten, ondernemers, maatschappelijke organisaties en de gemeente. We kunnen met elkaar een beweging op gang brengen, waarmee we écht een verschil kunnen maken.

Een geïnterviewde tijdens de straatinterviews zei hierover: "Liefde is datgene dat je geeft aan een ander. Het zijn de gewone dingen die het doen."

### 3. Wanneer je zelf meer verbondenheid wilt ervaren, begin je bij jezelf.

Wanneer je zelf meer verbondenheid met anderen wilt ervaren, begin je bij jezelf <sup>35</sup>. De relatie die je met jezelf hebt, is de belangrijkste die je ooit zult hebben.

Verbondenheid met jezelf is nodig om je te kunnen verbinden met anderen. Belangrijk daarin is dat je jezelf leert kennen en dat je geeft om jezelf. Manieren waarop je dat kan doen:

- Tot welke kwaliteiten in jezelf voel jij je aangetrokken? Net zoals we ons aangetrokken voelen tot bepaalde kwaliteiten in anderen, kun je je ook aangetrokken voelen tot kwaliteiten in jezelf.
- Ontdek welke behoeftes en waarden jij belangrijk vindt.
- Stel je nieuwsgierig op naar jezelf.
- Schrijf je eigen verhaal. Net zoals luisteren naar het verhaal van een ander inzichten geeft in zijn belevingswereld, geeft het voor jou ook inzicht om jouw eigen verhaal op te schrijven.
- Voel je gevoelens. Wanneer je jouw gevoelens wegdrukt, ben je minder verbonden met jezelf.
- Word bewust van de invloed van technologie. Het heeft invloed op de manier waarop je met anderen omgaat.
- Zorg goed voor jezelf.

<sup>35</sup> Asatryan, K. (2016). *Stap uit je eenzaamheid*. Utrecht: AnkhHermes.

### Voor jezelf zorgen blijkt lastig

Wat opvalt tijdens de interviews, is dat maar weinig mensen iets voor zichzelf doen. Eén vrouw zegt: "Soms niet altijd maar druk zijn: even een tijdschrift, rustmomentje, maar ligt misschien ook aan mezelf." Vervolgens gaat ze haar uitspraak uitleggen, bijna verdedigen, alsof het een taboe is het om het zo te doen, dat je eigenlijk altijd maar druk moet zijn. Dit is iets wat we meer hebben gehoord.

## Jan Terlouw ontroert met pleidooi voor het touwtje uit de brievenbus

Tijdens zijn pleidooi in 2016 had Jan Terlouw het nog niet zo gek bedacht: “Het touwtje moet weer uit de brievenbus.” Op zijn 85ste verjaardag, spreekt Jan Terlouw het Nederlandse volk toe bij De Wereld Draait Door: “We vertrouwen elkaar niet meer.” Heel Nederland hangt aan zijn lippen. Toen Jan Terlouw kind was, hingen er touwtjes uit de brievenbussen om deuren mee te openen. Er is veel veranderd. Nu wordt je fiets nog gestolen met twee sloten er omheen. Hij maakt zich zorgen over de samenleving en het gebrek aan onderling vertrouwen.

Zijn boodschap gaat in eerste instantie over het klimaatprobleem. Om dit op te kunnen lossen, moeten we volgens hem eerst een ander maatschappelijk probleem aanpakken: het gebrek aan vertrouwen. Hij zegt: “Als er wantrouwen in de samenleving heerst, bereik je niks.” We kunnen volgens hem leren van de jaren '60: “Toen hingen de touwtjes, letterlijk en figuurlijk, uit de brievenbus. Kinderen liepen bij elkaar naar binnen en volwassenen ook. Dat kon toen: het was de tijd van make love, not war.”

Dit heeft alles te maken met de sociale cohesie, de samenhang in de maatschappij. Door sociologen wordt dit omschreven als ‘de kleefkracht’. De vraag hoe samenlevingen bij elkaar blijven is één van de kernvragen in de sociologie <sup>36</sup>. Het draait om het nemen van een gezamenlijke verantwoordelijkheid en een verbonden samenleving. Het is een pleidooi voor ‘het touwtje uit de brievenbus’ <sup>37</sup>.

<sup>36</sup> Wikipedia (2016, 5 juni). Sociale cohesie. Geraadpleegd op 2 augustus 2018, van [https://nl.wikipedia.org/wiki/Sociale\\_cohesie](https://nl.wikipedia.org/wiki/Sociale_cohesie)

<sup>37</sup> Terlouw, J. (2016, 1 december). Jan Terlouw ontroert met pleidooi voor 'touwtje uit brievenbus'. <https://www.ad.nl/tv-en-radio/jan-terlouw-ontroert-met-pleidooi-voor-touwtje-uit-brievenbus~a29f0b11/>

## Deel 4

# Goede voorbeelden

Tijdens het onderzoek blijkt dat er veel goede voorbeelden te vinden zijn in gemeente Borger-Odoorn. Ook in andere delen van Nederland zijn voorbeelden te vinden waar we van kunnen leren. We kunnen natuurlijk niet uitputtend zijn. Toch hebben we in dit deel een reeks gemaakt met goede voorbeelden.

### Zorg met impact bij de Paasbergen

In de Paasbergen, een woonwijkcentrum in Odoorn, werken ze met een uniek concept: individuele begeleiding met aandacht voor de mens. De visie achter deze manier van werken komt vanuit de positieve gezondheid van Machteld Huber. Gerrie Hamberg (hoofd unit 1): “Bij de Paasbergen kijken we naar de behoefte van de mensen. Wat kun je nog wel? Wat kun je voor een ander betekenen? Het gaat om zingeving, een aangenaam leven. Kortom maatwerk.”

#### Individuele begeleiding door Anja en Aukje

Anja Geerts en Aukje Sanders verlenen de individuele begeleiding, passend bij de behoefte van de bewoners van de Paasbergen, maar ook andere inwoners uit Odoorn kunnen terecht voor individuele begeleiding. Er wordt ondersteuning geboden bij het vormgeven van de sociale (zelf)redzaamheid van de bewoner, door participatie van naasten zoals familie en het netwerk. De regie ligt bij de bewoner, de individueel begeleiders hebben een coachende rol.

Beide begeleiders volgen op dit moment een opleiding. De één voor Seniorencoach, de ander volgt de opleiding Social Work. De begeleiders hebben kennis in huis om in te spelen op de verschillende soorten eenzaamheid die de bewoner kan ervaren. Dat kan een gesprek zijn of een activiteit met de kar vol aandacht. In deze kar zitten allerlei knutselmateriaal van vroeger, boeken met platen van de omgeving en muziek van vroeger.

Als iemand graag een activiteit wil doen, maar het spannend vindt om er alleen naartoe te gaan, kan één van de medewerkers een aantal keer meegaan. Anja: “Een luisterend oor doet al heel veel.”

We hebben ook gerichte activiteiten. We doen veel in de buitenlucht; wandelen, op het terras zitten of in de moestuin. Dan komen de verhalen los.

#### Eenzaamheid

Voor eenzaamheid hebben ze bij de Paasbergen geen pasklare oplossing. Alleen activiteiten aanbieden is geen oplossing, aldus de medewerkers. Het gaat om aandacht voor de mens. Je mag ook baaldagen hebben.



Het kan niet altijd maar leuk & gelukkig zijn. De bewoners hebben hierin de regie, een eigen verantwoordelijkheid.

### Mensen met elkaar verbinden

Zo was er bijvoorbeeld een mevrouw die net haar man verloren was. Ze was erg ondernemend, maar vond het vooral op zondag moeilijk. De burens wilden graag helpen en hebben haar uitgenodigd voor een potje rummikub. Aukje en Anja zetten het op poten, vervolgens zijn de bewoners zelf weer aan slag. Aukje: "Wanneer je in een gewone straat woont, woon je echt in een buurt. Je hebt burens. In het woonwijkcentrum is het net alsof dat wegvalt, dat er geen burens zijn. Hier wilden we wat aan doen. Dat mensen weer burens van elkaar worden."

*In plaats van zorgen voor, zorgen dat...*

### Omdenken: geen tijd & geld in de zorg

Dat de aanpak van de Paasbergen uniek is blijkt wel uit het feit dat collega's van andere huizen regelmatig komen kijken hoe de zorg is georganiseerd. Gerrie: "Je hoort vaak dat er in de zorg te weinig tijd is voor bewoners. Het gaat om visie & keuzes maken. Ruimte maken voor wat nodig is. Eerst is er een visie, een behoefte, een mooi idee. Van daaruit ga je aan de slag."

## Initiatieven inwoners

Zoals uit de literatuur en ervaring blijkt, werkt het om aan te sluiten bij initiatieven van inwoners. Ook in onze gemeente zijn daar meerdere voorbeelden van:

- **Huiskamerproject in Valthe**

In Valthe is men naar aanleiding van het dorpsbelevingsonderzoek, uitgevoerd in 2017, aan de slag gegaan met het thema eenzaamheid. Onder de noemer van 'Het Proathuus' is een werkgroep van inwoners bezig met het opzetten van een huiskamerproject. Inwoners kunnen in 'Het Proathuus' op een vast tijdstip eens in de twee weken terecht voor een kop koffie en een goed gesprek.

- **Koffieochtend voor jonge ouders in Borger**

Op woensdagochtend kunnen jonge ouders/verzorgers samen komen in het MFA in Borger. Onder het genot van een kopje koffie komen allerlei gespreksonderwerpen aan bod: keuzes voor het basisonderwijs, tot opvoeding en werk. Een inwoner heeft hiervoor het initiatief genomen en het geheel opgezet. Andes heeft de eerste keer gefaciliteerd.

- **Breiclub Borger**

Wekelijks komt de breiclub in Borger bij elkaar om te breien. Onder het genot van een kop koffie en wol worden de mooiste creaties gemaakt voor o.a. de breiboezem. Ze voorzien van gratis borstprotheses. In de loop van de tijd is er een hechte groep ontstaan die lief en leed met elkaar delen en buiten de breiclub zorg voor elkaar hebben.

## RGB

Borger-Odoorn heeft twee Ruilgoederenbanken<sup>38</sup>: één in Nieuw-Buinen en in 2e Exloërmond. Verschillende inwoners doen hier vrijwilligerswerk of werken hier in het kader van de participatiewet. Bij de Ruilgoederenbanken kunnen inwoners met een minimuminkomen terecht om tegen een wederdienst spullen op te halen. De medewerkers van de Ruilgoederenbank hebben een goede werksfeer gecreëerd, waarbij ook zorg voor elkaar een grote rol speelt. Ook buiten de werktijden van de RGB om wordt voor elkaar gezorgd.

<sup>38</sup> [www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-06/ruilgoederenbank.pdf](http://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-06/ruilgoederenbank.pdf)

## Samen Eten

In Nieuw-Buinen en 2e Exloërmond zijn er 'Samen Eten'-projecten. Hier kunnen inwoners voor een betaalbare prijs met elkaar een maaltijd bereiden en nuttigen. Op deze manier ontstaan er op een laagdrempelige manier nieuwe contacten. Deze activiteiten worden zelfstandig door de dorpshuizen in beide dorpen georganiseerd.

## PlusBus

In Borger-Odoorn is de PlusBus actief. Deze voorziening, die gerund wordt door een enthousiaste groep vrijwilligers, biedt senioren de mogelijkheid uitstapjes te ondernemen.

### Wat doet de PlusBus

De PlusBus Borger-Odoorn heeft als doel om ouderen, die door lichamelijke beperking of het wegvallen van vrienden en familie aan huis gebonden zijn, te helpen anderen te ontmoeten. Dit doen zij door samen iets leuks te ondernemen.

Met de bus kan men boodschappen doen, winkelen en andere tochtjes of kleine excursies maken in de omgeving. Er is plaats voor acht personen in de bus, waar men anderen kan ontmoeten.

De bus wordt bestuurd door vrijwilligers, zij zijn medebegeleider, gastvrouw of gastheer. Vaak gaat er een tweede vrijwilliger mee, mede voor de mensen die minder mobiel zijn.

De PlusBus Borger-Odoorn is een samenwerking van de plaatselijke afdeling van het Ouderenfonds samen met de zes Ouderenbonden en de vier Zonnebloemafdelingen in de gemeente. Door subsidie en sponsoring van o.a. de Rabobank en gemeente is de bus aangekocht. Aan de deelnemers wordt er een kleine bijdrage gevraagd om de bus te laten rijden. Daarnaast wordt er ook gebruik gemaakt van sponsoren.

De PlusBus is in de beginfase onderdeel geweest van Andes, maar is sinds een aantal jaren verzelfstandigd en draait nu volledig op vrijwilligers.

## Andes

### De ABCD-methode en het opbouwwerk van Andes

Binnen het opbouwwerk van Andes wordt de ABCD-methode veelvuldig ingezet. Andes gaat hierbij uit van de krachten die in ieder dorp aanwezig zijn. Dit kunnen organisaties zijn, maar ook individuele burgers die ideeën hebben die de leefbaarheid in het dorp vergroten. Waar nodig ondersteunt het opbouwwerk deze inwoners bij het realiseren van hun plannen. Dit kan zijn door het vinden van fondsen, het in contact brengen met dorps- en professionele organisaties of simpelweg door actief mee te denken bij vragen die ontstaan gedurende het proces.

Opbouwwerkers bedenken over het algemeen geen projecten voor inwoners, maar zoeken in gesprekken met inwoners en (professionele) organisaties naar manieren om initiatieven van onderop (bottom-up) te organiseren. Een voorbeeld hiervan is de ruimtelijke verbetering aan de Sportlaan in Nieuw-Buinen. Door inwoners actief te betrekken binnen een project dat uitgevoerd wordt door de gemeente en hun input te vragen ontstaat er een soort ambassadeurschap. Gevolg: de inwoners spreken elkaar aan op negatief commentaar, actief burgerschap en slecht onderhouden voortuinen.

Dit doet Andes omdat ze zien dat initiatieven een grotere kans hebben om te blijven voortbestaan wanneer professionals zich terugtrekken en een groter draagvlak genieten onder inwoners. Door eigenaarschap bij de inwoners te laten, ontstaat een gevoel van trots wanneer een bewonersinitiatief slaagt. Dit heeft een positief effect op het ontstaan van nieuwe ideeën.

Opbouwwerkers signaleren behoeftes in de (lokale) samenleving en brengen dit onder de aandacht van inwoners. Hierdoor kunnen nieuwe initiatieven ontstaan, waarbij het van belang is het eigenaarschap op tijd bij inwoners te leggen zodat de opbouwwerker een andere rol en positie kan innemen en legitimatie gevonden heeft door te gaan met het ondersteunen van het initiatief.

## Welzijn op recept

Welzijn op recept is een sociale oplossing voor inwoners met psychosociale klachten. In plaats van een doorverwijzing naar een andere arts of het voorschrijven van medicijnen wordt een recept voorgeschreven met een verwijzing naar een welzijnsorganisatie en activiteiten.<sup>39</sup>

<sup>39</sup> [www.movactor.nl/welzijncoaches](http://www.movactor.nl/welzijncoaches)

Artsen, met name huisartsen en hun praktijk-ondersteunende medewerkers (POH/GGZ) komen logischerwijs veel in aanraking met eenzaamheid, of dat nu wordt benoemd of niet. Zij moeten zich niet alleen bewust zijn van het feit dat ook onder hun patiënten het aandeel eenzaamheid 40% is. De tendens om 'Welzijn op recept' voor te schrijven moet in het licht van bovenstaande kritisch worden bekeken. Ook hier is meer kennis van eenzaamheid nodig om tot betere adviezen voor een oplossing te komen.<sup>40</sup>

<sup>40</sup> [https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/achtergrondartikelen/249-eenzaamheid-wat-is-het-probleem#\\_edn17](https://eenzaamheid.info/eenzaamheid/achtergrondartikelen/249-eenzaamheid-wat-is-het-probleem#_edn17)

## Verzorgingstehuis Humanitas in Deventer

Het verzorgingstehuis van Humanitas in Deventer heeft voor zes studenten plaats. Zij kunnen hier gratis wonen, in ruil daarvoor bieden studenten dertig uur per maand gezelschap aan oudere bewoners. Het mes snijdt aan twee kanten: bewoners leven op door energieke studenten en studenten hebben een onderkomen.

## Algemeen Stichting Welzijn Appingedam (ASWA)

In Appingedam gaan wijkverpleegkundigen, maatschappelijk werkers etc. de wijk in. In plaats van pillen zetten zij in op participatie.

Het project Topwierde is gestart als een pilot. Hierbij laten de wijkverpleegkundigen en maatschappelijk werkers voorafgaand aan een bezoek een flyer rondgaan met een foto en de tekst "wij komen u binnenkort opzoeken". Tijdens het huisbezoek stellen ze de volgende vragen aan de mensen:

- 1 Hoe gaat het met u?
- 2 Wat heeft u nodig?
- 3 Wat kunt u zelf?
- 4 Wat kunt u doen voor een ander?



In een administratief systeem koppelen ze 'wat iemand nodig heeft' en 'wat iemand voor een ander kan doen' aan elkaar. Zo helpen ze mensen even de drempel over om weer uit huis te gaan. In plaats van fysiotherapie, omdat het dansen niet meer lukt, brengen ze mensen in contact met de dansclub.

Belangrijke factoren binnen het project zijn:

- Mensen bij een behandelplan of leefplan altijd vrijheidsgraden geven. Kans om te kiezen.
- Iedereen heeft zelf verantwoordelijkheid om zoveel mogelijk leefplezier te ervaren.
- Eigen regie geven is voor alle partijen gunstig.

Medewerker ASWA: "Het mooiste zou zijn wanneer de ouderen zelf vraag & aanbod met elkaar gaan verbinden en dat de ASWA alleen wordt ingeschakeld als er extra ondersteuning nodig is, maar zover zijn we nog niet. Daar werken we naartoe."

De evaluatie van de pilot is positief. Meer mensen zijn wat voor elkaar gaan doen. Als iemand met een vraag komt, kan er in de database gezocht worden naar iemand die bijvoorbeeld kan helpen met een boodschap of iemand die kan helpen met de administratie. De gemeente gaat het project nu structureel uitvoeren & uitrollen in heel Appingedam.

## Ontmoetingen in de bibliotheek

De bibliotheek is meer dan een vindplek van boeken, films, luisterboeken en muziek. Er worden ook verschillende activiteiten en cursussen georganiseerd. De bibliotheken in Borger-Odoorn organiseren activiteiten waarbij ontmoetingen centraal staan.

### • Belastingspreekuur

Wanneer het tijd is voor de jaarlijkse belastingaangifte, kun je naar de bibliotheek gaan voor het belastingspreekuur. Hier kun je terecht voor vragen en ondersteuning.

### • Samen lezen

Samen met anderen genieten van een mooi verhaal, een gedicht of een bijzonder boekfragment. In een kleine groep lezen en luisteren naar mooie teksten. Zet het je aan het denken? Wat doet het met je? Vind je het mooi of juist niet? Wat herken je?

### • Tabletcafé

In het tabletcafé krijg je handige tips voor het gebruik van de tablet. Ook voor vragen en tips over de computer, laptop en smartphone kan je 1 x per maand terecht in de bibliotheek. Wanneer je zelf nog geen tablet hebt, kun je er één uitproberen bij het tabletcafé.

### • Computercursus Klik & Tik

Met de computercursus Klik & Tik kunnen beginners kennismaken met de computer. Klik & Tik is een oefenprogramma dat de cursist in de Bibliotheek kan doen. De filmpjes laten zien hoe het werkt en daarna kan de deelnemer zelf gaan oefenen. De cursus kan onder begeleiding van een docent gevolgd worden.

### • Walk&Talk

Walk & Talk is een maandelijks koffieochtend in de bibliotheek, waar werkzoekenden elkaar ontmoeten, ervaringen delen en tips krijgen bij de zoektocht naar een baan. Elke maand is er een ander thema en een andere spreker.

### • Taalhuis of Taalpunt

Een taalhuis of taalpunt is een herkenbare plek in de bibliotheek voor iedereen met een vraag over taal, rekenen of digitale vaardigheden. Het Taalpunt richt zich op mensen die problemen hebben met lezen en schrijven.

## Stichting Naoberschap United – FC Emmen

Naoberschap United is een stichting van FC Emmen. De voetbalclub wil hiermee van grote betekenis zijn voor haar omgeving op maatschappelijk gebied. Zowel de gemeente Borger-Odoorn als welzijnsorganisatie Andes zijn partner van dit initiatief.

Vanuit Naoberschap United worden maatschappelijke projecten opgezet. Projecten in allerlei vormen, van het begeleiden van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt naar een baan tot een eenzame ouder het gevoel geven dat hij of zij er nog steeds toe doet. De spelers, trainers en medewerkers van FC Emmen spelen een belangrijke rol bij de uitvoering van de projecten.

Eén van de kerndoelen van de stichting is 'meedoen!'. Een veelgehoorde uitspraak in de sportwereld is "Meedoen is belangrijker dan winnen!". Maar veel

mensen kunnen of mogen niet meedoen. Of het nu gaat om werkzoekenden, asielzoekers, studenten, eenzame senioren of kinderen; Naoberschap United wil in samenwerking met FC Emmen deze mensen een plek in de maatschappij geven.

Zo zijn er elke maand bijvoorbeeld activiteiten voor eenzame ouderen, in samenwerking met Huize Odoorn. De ene keer vinden deze activiteiten plaats bij Huize Odoorn en de andere keer bij FC Emmen. Ook inwoners van de gemeente Borger-Odoorn kunnen meedoen aan deze activiteiten. Ze zorgen er zelfs voor dat deelnemers worden opgehaald en teruggebracht.

## Kleine gezelschappen, grootse acties

Tijdens het onderzoek zijn allerlei gesprekken gevoerd met belangrijke gezelschappen in onze gemeente. Een kleine opsomming, zonder uitpuittend te zijn:

- Schilderclub Valthermond
- Breicafé Mondkersheem Tweede Exloërmond
- Breicafé Borger
- Tekencafé Borger
- Koffieochtend jonge ouders Borger
- Dorpsbelangen Klijndijk

Uit de gesprekken die zijn gevoerd, komt naar voren dat men lang niet altijd toekomt aan breien of tekenen. In de groepen ontstaan namelijk vaak mooie, en soms ontroerende, gesprekken. De mensen in de groep staan voor elkaar klaar en zijn van grote betekenis voor elkaar. Dit blijkt bijvoorbeeld ook uit de volgende quotes:

*“We helpen elkaar, staan voor elkaar klaar en er is aandacht voor elkaar.”*

*“De breiclub is enorm attent en zorgzaam, ook buiten de activiteit om.”*

*“Ik ben lid van een vrouwenvereniging, hier heb ik belangrijke contacten.”*

We kunnen daarom met gerust hart zeggen: kleine gezelschappen, grootse actie.

## Project "Voor altijd jong"

Het project “Voor altijd jong” is in 2016 ontstaan naar aanleiding van het gelijknamige thema tijdens de Kinderboekenweek. Het is begonnen met ouderen die samen met leerlingen van de basisschool gedichten hebben gemaakt. Deze gedichten zijn geplastificeerd en bij ondernemers opgehangen. De ouderen, kinderen en ouders/verzorgers zijn met een wandeltocht langs alle gedichten gelopen.

Het project was gericht op het samenbrengen van kinderen en senioren, zodat ze ook een kijkje kunnen nemen in elkaars leefwereld. Dat is gelukt. Het project is uitgegroeid tot een terugkerende activiteit. Eens in de drie weken ontmoeten de ouderen en de kinderen elkaar.

De gedichten worden nu ook gedeeld met een breder publiek. Door middel van een gedichtenwandelingen kunnen alle geïnteresseerden prachtige gedichten lezen. In 2018 ging de wandeling via verschillende gedichtenposters naar cultuurpodium Van Slag, waar een presentatie plaatsvond.

Meer foto's zijn te vinden op Facebook via zoekterm “OBS de Meander gedichtenwandeling”.

## Deel 5

# Aanbevelingen - Focus op de kracht van mensen en gemeenschappen

In de aanbevelingen worden geen oplossingen gezocht in het verminderen van eenzaamheid. De focus ligt dan op het probleem, terwijl je beter kunt focussen op de kracht van mensen en gemeenschappen. De aanbevelingen zijn daarom ook opgesplitst. Het gaat niet alleen om aanbevelingen aan de gemeente en professionals. Het gaat des te meer om aanbevelingen aan alle inwoners. Wanneer we hierin duurzaam het verschil willen maken vraagt dit voor langere tijd aandacht om dit bij inwoners, gemeente en professionals onder de aandacht te brengen.

### Aanbevelingen voor de inwoners

#### 1. Wat heb jij te bieden?

Zoek uit wat jij te bieden hebt, waar jouw passie ligt, waar jij gemotiveerd van raakt, zodat je daarmee de mensen om je heen kunt verrijken. Het gaat erom jouw mogelijkheden te benutten om daarmee een betere toekomst te bouwen. Het mooie is: iedereen heeft iets te bieden. Er is niemand die overbodig is wanneer we een verbonden gemeenschap willen creëren.

#### 2. Draag je steentje bij

Eenzaamheid blijft alleen een volksziekte wanneer wij dat met elkaar laten gebeuren. Verbeter de wereld begin bij jezelf. Geef zelfs eens eerlijk antwoord op de volgende vragen:

- Hoeveel mensen in je straat/buurt ken je van naam?
- Met wie maak je regelmatig een praatje en met wie niet?
- Wat doe jij om jouw buurt leuker te maken?
- Wat doen jullie als burensamen?

- Wie ken jij in je straat/buurt die er een beetje buiten valt of teruggetrokken leeft? Wat weet je eigenlijk van deze mensen?

Als buurtbewoner kun je verschil maken, zelfs zonder al te veel inspanning. Je kunt je eigen buurt leuker maken met elkaar. Je kunt bijvoorbeeld mensen groeten die je tegenkomt. Je kunt een praatje maken met mensen die je regelmatig ziet, maar eigenlijk niet kent <sup>41</sup>. Neem je zelf deel aan een club zoals een tekenclub, leesclub of een breiclub? Misschien ken je mensen die ook behoefte hebben om mee te doen en kun je ze erbij vragen.

41 Oelkers, B. (2018). *Eenzaamheid is geen aandoening, maar een gebrek aan gemeenschapszin*. Geraadpleegd van [www.planenaanpak.nl/acties/in-actie/eenzaamheid-is-geen-aandoening-1](http://www.planenaanpak.nl/acties/in-actie/eenzaamheid-is-geen-aandoening-1)

## Aanbevelingen voor de gemeente

Iedereen kan een steentje bijdragen aan het welbevinden van anderen. Vaak weten we dit best, maar komt er weinig actie. Ga daarom de uitdaging met elkaar aan! Probeer samen met iemand alle uitdagingen uit te voeren. Wie weet, ontdek je hoe mooi het is contact te hebben met mensen die anders zijn dan de mensen die je normaal spreekt.

### 3. Zit het tegen?

Zit je even niet lekker in je vel of krijg je met een verlies te maken? Druk het verdriet of de boosheid dan niet weg. Dat alles maar leuk moet zijn, lijkt de ziekte van deze tijd. Niet alles is leuk of gaat goed en dat is heel logisch.

Vervolgens kun je er zelf iets aan doen. Je kunt zelf actie ondernemen. Dat kan al heel simpel, door gesprekjes aan te gaan in de buurt. Wat bijvoorbeeld goed werkt, is om iets voor een ander te doen. Iedereen heeft iets te bieden en kan van betekenis zijn.

Mocht je duidelijke informatie zoeken, ervaringsverhalen of meer tips & adviezen voor het omgaan met eenzaamheid, dan kun je ook kijken op de website [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl).

Lukt het niet meer zelf? Vraag dan om hulp. In eerste instantie bij familie en vrienden. Lukt dat niet, neem dan contact op met de huisarts.

### 4. Een luisterend oor, 24 uur per dag

Bovenstaande aanbevelingen zijn soms makkelijker gezegd dan gedaan. Of ze kosten tijd. Soms kan een luisterend oor al veel doen. In Nederland is een voorziening die 24 uur per dag een luisterend oor biedt. Sensor, een landelijke hulplijn via telefoon chat en e-mail, heeft duizend vrijwilligers die allemaal zijn opgeleid tot deskundige gesprekspartners. De landelijke overheid financiert deze hulplijn. Ook stimuleren zij dat een goede verbinding wordt gelegd met de lokale sociale partners, zodat wanneer daar behoefte aan is, na een goed gesprek, ook opvolging mogelijk is. Meer informatie via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl). Voor een luisterend oor kun je elke minuut van de dag bellen naar 0900 0767.

Het is verstandig om te focussen op de kracht van mensen en gemeenschappen. Een specifieke aanpak gericht op eenzaamheid is daarom niet nodig. Een algemene aanpak gericht op welbevinden, zingeving en gemeenschapskracht blijkt een duurzamere oplossing te zijn. Deze positieve aanpak kan worden gericht op individuele personen en op de gemeenschap. Het advies is om geen apart beleid voor eenzaamheid te maken met daarin activiteiten en interventies. De visie en aanpak van de gemeente kan onderdeel zijn van het totale gezondheidsbeleid.

### 1. Visie en aanpak voor de gemeente

Een duurzame aanpak gericht op zingeving en gemeenschapskracht is beter dan een specifieke eenzaamheidsaanpak. Het gaat om het opbouwen van de gemeenschap, met als doel: buurten waar mensen om elkaar geven en waar iedereen bij hoort. De doelgroep is niet de eenzame inwoner, maar alle buurtbewoners. De gemeente kan sturen op gemeenschapskracht, zingeving en welbevinden.

Alle inwoners van de gemeente Borger-Odoorn hebben iets te bieden. De belangrijkste spelers zijn buurtbewoners en lokale ondernemers. Door middel van kleine acties, toevallige ontmoetingen, het zoeken naar verbinders/sleutelfiguren in de dorpen en het stimuleren van lokale initiatieven, kan verschil maken in iemands leven.

In het landelijke preventieakkoord staan drie deeltafels; roken, alcohol en obesitas. De vierde deeltafel, de achterliggende problematiek, is uiteindelijk weggelaten en verwerkt in de andere drie. Wanneer je als gemeente al aan de slag wilt met problemen, is het verstandig te richten op de achterliggende problematiek in plaats van de zichtbare problematiek. Een interessante uitspraak daarover: "Straks is het alcoholprobleem opgelost en dan is er meer huiselijk geweld bijgekomen."

Eenzaamheidsexperts verwachten dat er meer winst te behalen is met het voorkomen van eenzaamheid dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. Het advies is daarom: richt je op preventie, zoals omschreven in het gedeelte 'preventie van eenzaamheid'.

## 2. Bewustwordingscampagne: belang van een verbonden gemeenschap

In het actieplan van de landelijke overheid staat een campagne om eenzaamheid uit de taboesfeer te halen. Wanneer we ons echter gaan richten op de kracht van mensen en de kracht van de gemeenschap, hebben we geen bewustwordingscampagne rond eenzaamheid nodig. Dan hebben we een bewustwordingscampagne rondom het belang van een verbonden gemeenschap nodig.

Dit kan onder andere door het stimuleren van online communities in de dorpen. Wellicht zijn er mogelijkheden in te bouwen op de websites van bestaande dorpsorganisaties. Een andere mogelijkheid is om de gratis ondersteuning van 'Coalitie Erbij' in te zetten. De belangrijkste vraag is of zij kunnen ondersteunen bij een aanpak die niet is gericht op het probleem eenzaamheid, maar gericht op verbondenheid.

## 3. Alles gaat om ontmoeten

Laat alle projecten aansluiten bij de alledaagse micro-samenleving in buurten en dorpen. Met het idee dat buurtgenoten elkaar ontmoeten. Eigenlijk moet je alles zo inrichten dat het gericht is op interactie. Dat gaat van buurtprojecten en buurtbemiddeling tot de bouw van woningen en het inrichten van openbare ruimtes. Ga alles zo inrichten dat mensen elkaar tegenkomen, met elkaar in gesprek raken, elkaar nader leren kennen. De waarde van een project is niet het project zelf, maar het bij elkaar brengen van mensen.

Je kunt ook een community opzetten van ondernemers en vrijwilligers die allemaal iets doen aan verbondenheid. Zo zijn er voorbeelden van groepjes die samen gamen en een rijsschoolhouder die senioren stimuleert alsnog een rijbewijs te halen.

## 4. Een lerend netwerk opzetten

Een gemeente kan niet alleen de regie nemen. Naar Amsterdams voorbeeld kan de gemeente kiezen voor het opzetten van een lerend netwerk, waarin (kleine) ondernemers, professionals, beleidsmedewerkers, vrijwilligers en wetenschappers gezamenlijk aan de slag gaan met thema's als 'verbondenheid in de gemeente' en 'positieve gezondheid'. Zo verbind je de praktijk met wetenschap en beleid, zodat je met elkaar kunt doen wat werkt. In Drenthe bestaat al een netwerk positieve gezondheid. Het is aan te raden hierbij aan te sluiten. In Midden-Drenthe is er een overleg tussen dorpsorganisaties, het Dorpenoverleg. Door middel van dit

netwerkoverleg kunnen dorpsorganisatie van elkaar leren. Daarnaast heeft het Dorpenoverleg in het verleden projecten opgezet rondom dorpszorg, cultuurhistorie, AED, wandelroutes etc.

## 5. Aanpak voor jongeren

Het is van belang om als gemeente het onderwijs te stimuleren om te investeren in de sociale vaardigheden en het zelfbeeld van jongeren. Dat kan met een aanpak gericht op de hele klas of de hele school, zoals de Gezonde School, het programma 'Over de streep' of de Rots en Watertrainingen van Andes.

## 6. Hou een vinger aan de pols

Eenzaamheid blijft een belangrijk onderwerp en daarom is het advies om als gemeente een vinger aan de pols te houden. Maak er een terugkerend agendapunt van bij de gemeenteraad en binnen de sociale adviesraad.

# Aanbevelingen voor professionals

Uit praktijkervaringen en de theorie blijkt dat het belangrijk is dat initiatieven vanuit de inwoners komen. Dat staat soms op gespannen voet met de meer aanbodgerichte systemen waarin professionals werken. Dit betekent niet dat er geen individuele hulp meer nodig is of dat alle huidige projecten overboord moeten worden gegooid. Het is belangrijk om in te zetten op beide: individuele begeleiding en het bevorderen van de gemeenschapskracht.

## 1. Visie voor professionals

Je kunt als professional iemand het label 'eenzaam' geven en hem vervolgens mee laten doen met een groepsactiviteit of aan een maatje koppelen. Maar echte verandering ontstaat pas als iemand zich gekend voelt en zich erbij voelt horen. Het enige doel kan zijn dat er meer ontmoetingen en betekenisvolle relaties ontstaan in de buurten. Dit is direct ook één van de belangrijkste manieren om eenzaamheid te voorkomen.

Professionals kunnen zich het beste richten op wat mensen te bieden hebben, zodat ze daarmee de mensen om zich heen kunnen verrijken. Het gaat erom uit te zoeken hoe je de mogelijkheden van iedereen kan benutten om daarmee een betere toekomst te bouwen. Professionals kunnen zoeken naar verborgen schatten onder de inwoners. Iedereen heeft iets te bieden. Er is niemand die niet nodig is voor het creëren van een verbonden gemeenschap.

Door zingeving kan eenzaamheid voorkomen worden of verminderd. Maar niet alleen voor eenzame mensen is zingeving belangrijk, voor ieder mens. Ook hier kunnen we dus kiezen voor een aanpak gericht op alle inwoners. Wat kun je dan doen aan zingeving? Hiervoor is het van groot belang om te kijken naar wat mensen wel kunnen in plaats van wat ze niet meer kunnen.

Willen we inwoners in Borger-Odoorn ondersteunen? Dan is het aan te raden om te beginnen met wat sterk is. De inwoners zelf en de gemeenschap daar omheen. Dit onderdeel uitvergroten is aan te raden. We willen immers voorkomen dat inwoners gezien worden als cliënten, ondanks een mogelijke hulpvraag of hulpverlening kan je iets betekenen.

Net zoals bij de aanbevelingen voor de gemeente, is ook hier de aanbeveling om de aanpak te richten op preventie. Meer informatie over preventie is bijvoorbeeld te vinden op:

<https://magazines.rivm.nl/2019/01/grip-op-preventie>

## 2. Een eenzame professional? Meer en beter samenwerken

Uit het 8 jarig onderzoek naar de Vreedzame Wijk komen een aantal belangrijke punten naar voren, wanneer het gaat over samenwerking tussen professionals. Binnen dit onderzoek kwamen professionals aan bod die de samenwerking omschreven als 'los zand' en 'eilandjes'. Zij hadden het gevoel dat ze er alleen voor stonden. De eenzame professional. Een succesvolle samenwerking blijkt af te hangen van:

- Een gezamenlijke overtuiging.
- De stimulans van doeltreffend samenwerken over instellingsgrenzen heen.
- Bestendigen van de samenwerking in wijkstructuren.

Bijna iedereen zegt het en toch blijft het een grote uitdaging. Het vraagt om een andere mindset. Zijn we in staat om van concurrentie naar co-creatie te gaan, van beschermen naar delen, van angst naar vertrouwen en van normen naar waarden? Alleen ga je sneller, samen kom je verder.

## 3. Aansluiten bij bewonersinitiatieven

Maatschappelijke organisaties, bedrijven, vrijwilligers, middenstand, huisartsen en dorpsgenoten nemen elke dag het initiatief om mensen met elkaar te verbinden. Hier komen vaak zingevende relaties uit voort. Het gaat er niet om, zoals bij veel andere plannen, dat zij eenzaamheid gaan melden. Het gaat erom dat zij gaan meewerken aan het bouwen van onze gemeenschap, samen met de inwoners.

Het is niet nodig op zoek te gaan naar eenzame mensen. Voor professionals is het belangrijk om aan te sluiten bij bewonersinitiatieven, zoals het huiskamerproject in Valthe. Acties werken het beste vanuit initiatief van inwoners.

Een strategie om verder te komen, is om dit te stimuleren, zonder de initiatieven van organisaties, bedrijven en inwoners over te nemen. Breng een beweging op gang. Een beweging van mooie initiatieven. Deel goede voorbeelden en zet ze in het zonnetje. Draag de boodschap uit dat we gezamenlijk een gemeenschap kunnen creëren waarin eenzaamheid wordt geminimaliseerd.

#### 4. Een ideeënbus van buurtinitiatieven

Maak een ideeënbus voor buurtinitiatieven. Een ideeënbus waarbij inwoners buurtinitiatieven kunnen aanleveren. De welzijnsorganisatie kan inbrengers vervolgens bij elkaar brengen, de krachten bundelen en ondersteuning bieden bij het uitvoeren van de ideeën, zonder de leiding over te nemen.

Initiatieven die meer effect hebben, zijn niet gericht zijn op eenzaamheid als probleem. Het gaat dan om:

- Initiatieven die gericht zijn op het creëren van betekenisvolle relaties op buurtniveau.
- Inspanningen die gericht zijn op het bouwen van gemeenschappen waar iedereen welkom is.
- Inspanningen die gericht zijn op het ontdekken van wat iemand te bieden heeft, want iedereen heeft iets moois te bieden.

#### 5. Bekendheid van activiteiten

Er zijn geen nieuwe projecten of hulpverleningstrajecten nodig, maar bekendheid van lopende activiteiten en projecten verdient aandacht. Zorg dat professionals goed op de hoogte zijn en informeer vervolgens inwoners over alle mogelijkheden. Er zijn een aantal digitale platforms beschikbaar. Deze fora zouden qua inhoud en vindbaarheid geoptimaliseerd moeten worden. Voor de professional is het handig om een platform te kunnen introduceren bij de klant. Op die manier kan je samen bekijken waar de interesses liggen.

#### 6. Soms bij de hand nemen

Soms voelt de drempel te hoog voor inwoners om naar een activiteit te gaan. Door hen bij de hand nemen, het liefst door een inwoner maar indien nodig door een professional, is het mogelijk deze drempel te verlagen. Dit staat misschien haaks op eigen kracht, maar het kan de inwoner helpen om vervolgens op eigen kracht verder te komen.

#### 7. In gesprek blijven met inwoners

Zien we dan geen mensen over het hoofd? Ook hiervoor kunnen we de inzet van inwoners vragen. Zij kennen wellicht iemand die behoefte heeft om mee te gaan naar een club of vereniging en kunnen die persoon uitnodigen. Daarnaast is het belangrijk dat buurtwerkers en andere professionals in gesprek blijven met de inwoners over de vraag hoe en waar ze elkaar willen ontmoeten en hoe de gemeente of andere organisaties daarbij kunnen ondersteunen.

Bovenstaande kan natuurlijk dagelijks plaatsvinden. Ook kan de jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid hiervoor gebruikt worden. Door mensen op straat aan te spreken met de vragen: hoe gaat het met je, wat heb je nodig, wat kun je zelf doen en op welke manier kun je van betekenis zijn. Deze week kan door professionals ook gebruikt worden om terug te kijken op het afgelopen jaar: wat ging goed en waar is extra aandacht voor nodig.

#### 8. Een ontmoetingsbankje

In het actieplan van de overheid staat de tip om iedere 75-plusser elk jaar een bezoekje te brengen. Het idee dat niet iedereen zelf aan de bel trekt, is begrijpelijk. Een bezoek aan huis kan een optie zijn, zolang het gericht is op de kracht van mensen en wat zij kunnen bieden. Wanneer ervoor wordt gekozen om niet alleen 75-plussers hierbij te betrekken, kunnen er verbindingen worden gerealiseerd tussen mensen van alle leeftijden.

Elk jaar alle huizen in Borger-Odoorn bij langs gaan, is wellicht teveel gevraagd. Een andere optie is om vaker “praatjes” te maken met inwoners op straat. Zoals men bij Andes aangeeft: “Het is niet de bedoeling dat een inwoner met een vraag op reis gaat, maar dat de vraag wordt opgepikt.” Een idee dat gedurende dit onderzoek is ontstaan, is het ontmoetingsbankje. Hier kunnen ook professionals of vrijwilligers op plaatsnemen.

# Nawoord

Het bouwen aan een **inclusieve samenleving** ten behoeve van kwetsbare mensen en het bevorderen van de leefbaarheid wordt gezien als belangrijke voorwaarde voor welbevinden. Het concept '**positieve gezondheid**' geeft inspiratie en richting om te komen tot een brede, integrale benadering van mensen en hun (tijdelijke) vraagstukken.

De eigen verantwoordelijkheid en regie, voor zover aanwezig, zijn uitgangspunt voor de ondersteuning die geboden wordt.

Het betrekken van het sociale netwerk (familie, buurt, vrijwilligers) is van groot belang bij het realiseren van verbeteringen in de situatie.

De uitkomsten vanuit het onderzoek geeft input voor een actieplan. Dit is het moment om samen met inwoners en de gemeente over te gaan tot concrete acties om duurzame oplossingen te creëren om eenzaamheid aan te pakken.



# Colofon

**Onderzoek uitgevoerd door  
Janien Leeuwerke in opdracht van:**

Andes, onderdeel van Tintengroep

De Baander 2, 9531 MC Borger

Tel: (0591) 585 554

Mail: [info@andesborgerodoorn.nl](mailto:info@andesborgerodoorn.nl)

Website: [www.andesborgerodoorn.nl](http://www.andesborgerodoorn.nl)

**Gepubliceerd:**

juni 2019

**Foto's:**

Renee Schnakenberg

## Van eenzaamheid naar verbondenheid

Onderzoek naar het welbevinden in de gemeente Borger-Odoorn

[www.andesborgerodoorn.nl](http://www.andesborgerodoorn.nl)  
[info@andesborgerodoorn.nl](mailto:info@andesborgerodoorn.nl)

Andes  
De Baander 2  
9531 MC Borger

t (0591) 585 554



**andes**

Onderdeel van **Tintengroep**