



STICHTING FRIESE OUDERENBONDEN (SFO)

## Bijeenkomst Anders Oud Fryslân | 28 november 2019 | Eenzaamheid *Samenvatting tafelgesprekken*

### **Vraag één**

Hoe maakt u eenzaamheid bespreekbaar?

*Wat weerhoudt ons ervan om over eenzaamheid te praten?*

### **Bespreekbaar**

- Eenzaamheid is een taboe/een containerbegrip → herken de vormen.
- Taal kan een barrière zijn, zeker als het gaat om emoties.
- Iedereen ervaart eenzaamheid anders, er is geen pasklare oplossing.
- Ga het gesprek aan, één op één, en luister!
- Vertrouwd voelen, zelfvertrouwen winnen en kwetsbaar opstellen.
- Niet letterlijk.
- Tv-programma over eenzaamheid: ingang tot gesprek.
- “Omdraaien”: vraag naar talenten, hobby’s, interesses etc. Wat een ander voor u kan doen.

### **Weerhouden**

- Wanneer u geen empathie of begrip voelt bij de ander.
- Als u ergens nieuw binnenkomt en dan blijkt dat er veel “vaste plaatsen zijn voor vaste gasten”
- Afhankelijkheid maakt eenzaam.
- Het is moeilijk om over eenzaamheid te spreken als iemand negatief of passief reageert (slachtofferrol).
- Geen vertrouwen hebben en/of niet veilig voelen.
- Schaamte, niet kwetsbaar durven zijn, niemand tot last zijn; “het perfecte plaatje”
- Men kent elkaar niet: individualistische maatschappij. Kent u uw burens?

### **Vraag twee**

Zou u eenzaamheid bij een ander herkennen?

Het is moeilijk om te herkennen want wat laat de ander zien? Als u iemand goed kent kunt u wellicht verandering zien in het gedrag. Maar er kan ook een masker opgezet worden. Vooral bij jongeren lastig (geven het vaak ook niet toe). Stel de juiste vragen, observeer en gedragsherkenning.



### Vraag drie

Wat kunt u zelf er tegen doen?

*Kunt u daar vanuit uw organisatie iets in betekenen?*

*Of kan uw leefomgeving daar een rol in spelen?*

### U zelf

- Begin klein, positief en acties. Ogen en oren open.
- Preventie is beter dan genezen.
- Openstellen, regie krijgen en durf te vragen om hulp.
- Bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen bij de dorpskrant in de redactie → inzetten om ontmoetingen bekendheid te geven.
- Een buurt/straat app en soms een kopje koffie drinken met de burens.

### Organisatie

- *Stichting Vier het Leven*: organiseren activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan. Ouderen met dezelfde interesses worden met elkaar in contact gebracht. Ze zijn ook landelijk lid van de 'Eén tegen eenzaamheids-pact' (<http://4hetleven.nl>).
- *Stichting Sociaal Goud*: ouderen bezoeken, buddy-project en activiteiten (<http://sociaalgoud.nl>).
- Samenwerken met andere organisaties.
- Er zijn wel grenzen, vrijwilligers kunnen overbelast raken.
- Mensen opleiden.
- Vaak krijgen we 'geen tijd' te horen. Zet de persoon eerst, persoonlijk contact zorgt voor vertrouwen.
- Uitjes organiseren naast praktische organisatie. Gelijkgestemden ontmoeten elkaar.
- *Jong en Oud wonen samen*.
- Spinnenweb Positieve Gezondheid inzetten als hulpmiddel voor bespreekbaarheid.
- *Plaatselijk belang*: vrijwilligers vragen op hun deskundigheid.
- *NHL Stendenhogeschool*: training 'train-de-trainer en workshops "anders kijken naar eenzaamheid"'.  
• *Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB)*: het iedere keer onder de aandacht brengen van de leden. Bij sociale eenzaamheid → activatie organiseren.
- *Participatieraad*: diverse belangrijke thema's, zoals 'veilig wonen in uw wijk', bij de gemeente op de agenda zetten. Lokale initiatieven (gemeente) en faciliteiten behouden.

## **Leefomgeving**

- Het contact met uw (oudere) burens is belangrijk. Heb oog voor elkaar.
- Blijf positief, accepteer en respecteer de ander.
- Openbare gebouwen behouden en combineren met zorg (bv. de Tirrel: <https://www.detirrel.nl/>).
- Verander van de ik-maatschappij naar de wij-maatschappij.

