

Openingsdiner Week van Eenzaamheid – 1 oktober 2018

Actieve empathie en een luisterend oor

‘Er is geen quick fix voor eenzaamheid’, zei vervangend wethouder zorg Marjolein Moorman op de openingsavond van de week van de eenzaamheid. En daarom zaten tweehonderd mensen aan lange tafels aan het diner om met elkaar kennis en ervaringen te delen over eenzaamheid en mogelijke oplossingen daarvoor.

Niet alleen aan tafel werd er gesproken - tussen de dinergangen door kwamen op het podium voorbeelden voorbij van succesvolle initiatieven, maar ook wetenschappelijke inzichten van bijvoorbeeld Jan Willem van de Maat, onderzoeker bij Movisie. Terugkijkend op 39 experimenten voor het bestrijden van eenzaamheid kwam hij tot drie belangrijke conclusies:

1. Groepsinterventies kunnen goed werken, bijvoorbeeld op het gebied van ontwikkelen van sociale vaardigheden.
2. Het doorbreken van negatieve gedachtenpatronen blijkt een van de meest effectieve oplossingen.
3. Interventies werken het best als de doelgroep bij de ontwikkeling en uitvoering is betrokken.

Na Van de Maat was het woord aan verschillende vertegenwoordigers van initiatieven, zoals supermarkt/ontmoetingsruimte de Sociale Kruidenier, waar gastheer Ed van der Ploeg vertelde hoe belangrijk een luisterend oor is. Initiatiefnemer Rik Moonen en deelnemer Christiaan de Vries lichtten het project Mijn Amsterdam toe, waarbij daklozen hun eigen leven documenteren. De Vries was een levend bewijs van het succes van de aanpak: hij woont inmiddels in een kunstenaarshuis en exposeert met zijn werk.

Muzikant en antropoloog Shishani Vranckz speelde, na een emotionele introductie (‘Ik heb me vaak in mijn leven alleen gevoeld’) een door haar geschreven lied over ‘dat het oké is als je het even niet meer weet’. Betrokken buurtbewoner Peter van Maaren vertelde dat iedereen met kleine acties een bijdrage kan leveren aan het bestrijden van eenzaamheid: ‘We kunnen allemaal bij iemand aanbellen.’ Voor stadsdeelbestuurder Flora Breemer (Zuid) zijn sleutelfiguren als Van Maaren essentieel bij het signaleren van eenzaamheid.

Kunstenaar en theatermaker Lucas de Man (‘eenzaamheid ga je nooit oplossen’) signaleerde dat steeds meer mensen zich er niets van aantrekken dat niet iedereen mee kan doen. “Dit verhaal moet worden verteld aan mensen die denken dat armoede een keuze is.” Hij pleitte voor actieve empathie - dat wordt gestimuleerd door kunstprojecten zoals OOG (van Nieuwe Helden). Dit project is de komende weken te bezoeken in Pakhuis de Zwijger. Marjolein Moorman prees de ervaringsdeskundigen voor hun lef aanwezig te zijn. ‘We hebben deze kennis en informatie keihard nodig.’

Wat werkt? Geleerde lessen:

- Maatwerk: kijken naar specifieke problemen en oorzaken, behoeften en mogelijkheden.
- Niet alleen ontmoetingen creëren, maar ook praktische en bijvoorbeeld administratieve hulp bieden.
- Zorgen voor vervoersmogelijkheden.
- Trainen van sociale vaardigheden.
- Zorgen voor maatjes- en lotgenotencontact.
- Zorgen voor sociaal gewaardeerde rollen, als vrijwilliger of betaalde kracht.
- Hobbies ontwikkelen.
- Creëren van ruimtes waar mensen elkaar kunnen ontmoeten.

Kansen

- Help mensen stapsgewijs (bijvoorbeeld eerst met ontmoeting, praktische hulp en dan pas met groepsactiviteit).
- Bepaal bij het werven van deelnemers goed je doelgroep en bedenk logische vindplaatsen.
- Maak tijd vrij voor evalueren en leren.
- Houding is belangrijk: niet paternalistisch, maar gelijkwaardig.

