

# EENZAAMHEID



gemeente  
**Zoetermeer**



# VOORWOORD

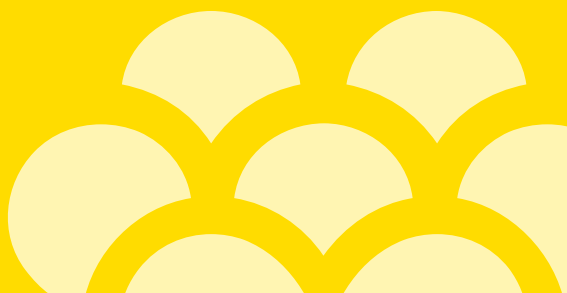
Eenzaamheid komt veel voor, misschien wel meer dan u en ik denken. En het zijn echt niet alleen ouderen die eenzaam zijn, zo blijkt uit de interviews in dit boekje. De samenleving wordt steeds individualistischer. Sommige mensen verliezen hierdoor de aansluiting. Wat mij zorgen baart, is dat er een groep mensen is die wel wil meedoen, maar dit niet kan. We moeten met elkaar proberen deze mensen in beeld te krijgen en hen een duwtje in de goede richting te geven.

Natuurlijk heeft iedereen een eigen verantwoordelijkheid om zelf de juiste stappen te zetten om eenzaamheid te voorkomen. Helaas blijkt dat dit niet altijd op eigen kracht lukt. Daarom voeren we nu het Actieplan Eenzaamheid uit. In het plan starten we een aantal nieuwe projecten om eenzaamheid eerder te signaleren, te voorkomen en te bestrijden.

Veel mensen die eenzaam zijn, komen hier niet voor uit. Soms uit schaamte en soms omdat ze het zelf niet zo ervaren. Iedereen zou zichzelf moeten afvragen: wat kan ik voor iemand anders betekenen? Zoek contact en probeer anderen te bereiken, waarbij je hen in hun waarde laat. Zo bied je hen de kans om weer mee te gaan doen.

Ik zie dit als een gezamenlijke verantwoordelijkheid van de gemeente, onze maatschappelijke partners en inwoners!

Frank Speel  
Wethouder Welzijn en Zorg





## **Annelies Snijder**

*Je moet hard om jezelf kunnen lachen*

“Bij de bezoekers van onze inloopsprekuren kom ik redelijk veel eenzame mensen tegen. Slechthorendheid is een kwestie van uitsluiting. Uit mijn eigen ervaring weet ik dat het een moeizaam proces is als je merkt dat je minder gaat horen. Je staat met je rug tegen de muur, mensen snappen niet dat je niet overal aan kunt meedoen.

De mensen die naar ons toekomen, zijn vooral ouderen. Jongeren kijken op de website. Ze komen dan, omdat hun kinderen zeggen dat ze dat moeten doen. Mensen die slecht horen, zijn zelf vaak de laatsten die merken dat er wat aan de hand is. Buren en bezoekers horen dat de tv steeds harder gaat. Wij kunnen ze een zetje in de goede richting geven door voorlichting te geven en soms ook door te verwijzen naar een cursus logopedie voor spraakaflezen (vroegere liplezen, red.). En als mensen echte problemen krijgen, dan verwijzen we door naar de GGD of een ander traject voor psychische hulp.

Er zijn veel dingen die je niet meer kunt doen. Een familiebijeenkomst bijvoorbeeld is een ramp, omdat je niet kunt meepraten. Voor de familie is het ook niet leuk. Je kunt niet meer naar het theater en restaurantbezoek is moeilijk, omdat je last hebt van de geluiden van de andere bezoekers. Je kunt de omroeper op een station niet meer horen, dus je moet altijd aan anderen vragen wat er werd gezegd. Je moet hard om jezelf kunnen lachen en je niet zelig voelen. Veel mensen voelen zich ellendig en buitengesloten en dat is eenzaamheid.



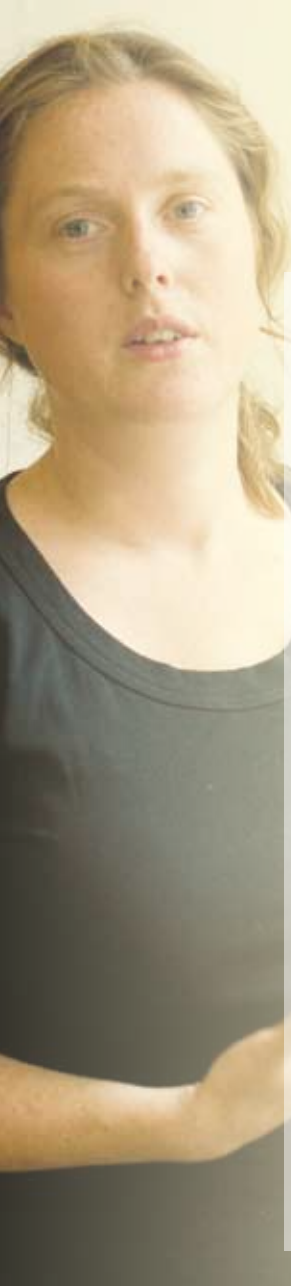
Als je daaruit wilt komen, dan moet je je positief opstellen. Het klinkt als een cliché, maar het werkt wel. Laat merken dat je er bent en kijk naar alle dingen die je nog wel kunt doen. Dan ga je vanzelf positief denken. Jezelf zielig voelen is een belemmering, want dan word je dat uiteindelijk ook en blijf je in die eenzaamheid hangen.

Als mensen geen rekening met je houden, is dat nooit uit onwil. Ze vergeten het gewoon. Je moet wel zelf vertellen dat je niet goed hoort. Slechthorendheid is een van de meest verborgen gebreken, je ziet het niet.

Ik heb niet veel last van het gevoel ergens niet bij te horen, je zoekt je eigen dingen wel op. Maar ik ben wel eenzaam geweest in het bewustwordingsproces. Je moet groeien in het aanvaarden van iets waar je toch niks aan kunt doen.”



Annelies Snijder is vrijwilliger bij de Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden (NVVS), waarvoor ze tijdens inloopsprekuren in Zoetermeer en Voorburg voorlichting geeft over problemen met horen. Annelies is door een erfelijke aandoening sinds haar twintigste slechthorend; ze beschikt nu nog over twintig procent van haar gehoor.



## Carmen van Haren

### *Mensen zijn geneigd niet echt te luisteren*

“We komen eenzaamheid tegen bij mensen die een handicap hebben en daardoor moeite hebben om praktisch of sociaal op een fijne manier met andere mensen in contact te komen. Het wegvallen van contacten bij ouderen en een beperkt geworden mobiliteit spelen ook een rol.

De aanwezigheid van een buddy die geregeld contact heeft met het maatje heeft al vaak bij maatjes voor een grotere openheid en nieuw vertrouwen in het leven gezorgd. Het kan gebeuren dat mensen die zich bij ons aanmelden een vraag hebben die niet past bij onze methodiek. In dat geval verwijzen we zo goed mogelijk door.

Mensen kunnen in feite zelf iets doen tegen eenzaamheid. Al is het maar de telefoon oppakken en om hulp te vragen. Maar zo simpel als dit lijkt is het natuurlijk vaak niet. Het ervaren van eenzaamheid hangt samen met hoe je met situaties omgaat. Erkennen dat je eenzaam bent is misschien wel stap één. Het je openen voor contact de volgende.

Belemmeringen liggen volgens mij in de manier waarop we omgaan met verlies en met hoe onze samenleving eruit ziet. Wat doen we zelf voor iemand die zich eenzaam voelt? Hoe gaan we om met mensen die een handicap hebben? Wat hebben we voor elkaar over? De grootste belemmering is misschien nog wel dat mensen geneigd zijn niet echt naar elkaar te luisteren en ook niet naar zichzelf.

Mensen die eenzaam zijn, zijn gebaat bij mededogen. Dat is iets anders dan de ander willen redden. Mededogen laat zien wat er is en heeft er geen oordeel over. Pas dan kan er een oplossing komen die dicht bij die ander ligt. Ik sprak laatst een oudere man die met behulp van een rollator



loopt. Hij bracht zelf de thee en koekjes binnen en stond ook af en toe op om iets te laten zien. Later vertelde hij dat bijna iedereen die hem bezoekt het van hem overneemt en dat hij dat niet prettig vindt. Hij wil dingen op zijn eigen manier doen. Eenzaamheid is een gevoel en daarmee een onderdeel van ons persoonlijke alarmsysteem dat ons zegt wat we nodig hebben. Ik heb me wel eens eenzaam gevoeld toen ik net in een nieuwe stad woonde. Ik heb dan baat bij een goed gesprek of een wandeling in de natuur.”

***Tip: probeer anderen niet te redden,  
maar zoek een oplossing die dicht bij hen ligt.***



Carmen van Haren is coördinator bij 2tegen1zaamheid, een onderdeel van Buddy Netwerk in Den Haag. De buddy (vrijwilliger) gaat wekelijks langs bij het maatje (de cliënt) om samen dingen te ondernemen als wandelen, koffiedrinken of boodschappen doen. De buddy stimuleert het maatje om zelf weer iets te gaan ondernemen.





## Femke Kouwenhoven

*Eenzaamheid biedt mogelijkheden voor ontwikkeling en groei*

“Ik kom geregeld eenzame kinderen tegen. Ze lijden aan zichtbare eenzaamheid, waarbij ze teruggetrokken gedrag vertonen en moeilijk contact leggen. Er kan ook sprake zijn van onzichtbare eenzaamheid, daar moet ik in persoonlijke gesprekken achter zien te komen. Het onderwijs is dé vindplaats voor dergelijke problemen, want het kind zit het grootste deel van zijn tijd op school. Een juf die goed observeert, meldt het kind aan bij het maatschappelijk werk. Wij kunnen het kind dan ondersteunen. Het schoolmaatschappelijk werk signaleert, adviseert en bemiddelt. We helpen een docent signaleren welke problemen in de klas voorkomen. De oorzaak van eenzaamheid is vaak een verandering van omgeving, scheiding van de ouders, het overlijden van een dierbare of blijven zitten. Of pesten, wat helaas veel voorkomt. Wij bieden trainingen aan om de sociale vaardigheden van het kind te verbeteren. Daarbij worden ook de school en de ouders betrokken. Vooral bij eenzaamheidsproblematiek is het netwerk rondom de leerling van belang. Je ziet eenzame kinderen in een isolement komen of juist gedrag vertonen dat eenzaamheid moet vermijden, zoals extreem uitgaan, druk zijn in de klas of op een negatieve manier opvallen. Het is belangrijk dat het kind erkent dat het eenzaam is, want die acceptatie is het begin van een mogelijke oplossing. En je kunt kijken naar mogelijkheden in de omgeving waarmee je de leerling kunt ondersteunen. Het is makkelijk om te zeggen: ‘Wat naar dat je ouders zijn gescheiden, ga maar eens lekker uit.’ De leerling moet eerst accepteren dat zijn ouders gescheiden zijn.





***Tip: je moet de tijd en de ruimte nemen om te ontdekken waar de eenzaamheid vandaan komt.***

Bij het verlies van een dierbare krijg je in de periode vlak erna veel aandacht en leef je op adrenaline. Maar daarna valt die belangstelling weg en zit je in eenzaamheid. Met een beetje aandacht bereik je al heel wat. De grootste belemmering is eenzaamheid die voortkomt uit een hechtingsstoornis. Als een kind zich al op heel jonge leeftijd verlaten voelt, dan kan dat gevoel in het latere leven steeds terugkomen. Een andere belemmering is als je je niet veilig voelt bij jezelf. Als je die basis niet hebt, dan is het moeilijk om aansluiting te vinden. Het gevoel van eenzaamheid is het signaal dat er werk aan de winkel is en dat er mogelijkheden zijn tot ontwikkeling en groei. Dat gevoel komt niet voor niets. Een periode van eenzaamheid vormt mensen ook. Ik heb ook periodes van eenzaamheid gekend. Deels als jongere toen ik op school zat. Wat dat betreft ben ik ervarings-deskundige. En ik heb nog niet zo lang geleden een geliefde verloren. Het proces van vasthouden en loslaten is een zoektocht en daar zit ik nu in. Je leert ermee omgaan. Soms moet je in beweging komen, zodat je dat gevoel een plek kunt geven.”



Femke Kouwenhoven is trainer schoolmaatschappelijk werk bij de Stichting Jeugdformaat, een jeugdhulpverleningsorganisatie in de regio Haaglanden. Zij heeft als schoolmaatschappelijk werker via Jeugdformaat bij het Zoetermeerse Alfrinkcollege gewerkt.



## **Jenny Troenodikromo**

*Hele virtuele wereld is fake*

“Ik kom eenzaamheid in twee vormen tegen. In een fysieke vorm, waarbij je geen vrienden hebt en in een geestelijke vorm. Daarbij heb je veel vrienden om je heen, maar voel je je toch eenzaam. Mijn werk bestaat vooral uit het signaleren van problemen en behoeften van jongeren. Ik werk in een jongerencentrum en ga daar gesprekken met ze aan. Als het te therapeutisch wordt, stuur ik ze door. Ik probeer de jongeren elke keer weer vertrouwen te geven en contact met ze te maken. Als ik dat heb, ga ik het gesprek aan. Of ze bellen me over iets, dat gebeurt ook. Je merkt dan dat er een andere vraag achter zit. Ik weet niet of eenzaamheid vaker voorkomt dan vroeger. Ik merk wel dat jongeren verslaafd raken aan computergames op internet en dat ze zich daar heel anders voordoen dan ze zijn. Het is het idee van een avatar, waarmee ze laten zien wie ze willen zijn, terwijl ze zichzelf in werkelijkheid niks vinden. Dan is het lastig om terug te keren in de maatschappij. Ze zitten nachtenlang op internet. Soms zie ik ze met zulke ogen binnenkomen, dan hebben ze acht uur lang doorgespeeld. De virtuele wereld is zo’n fakewereld. Je stapt er als verlegen persoon in en je raakt snel in een isolement. Je kunt er de hele dag iemand anders zijn. In het echt heb je bij crisismoment twee of drie vrienden, geen vierhonderd.



En er zijn jongeren die veel drinken of blowen om te vluchten voor hun eenzaamheid. Angst speelt een grote rol; ze zijn bang om gekwetst te worden of voor hoe mensen over ze denken. Er zijn ook veel jongeren met schulden. Kijk naar alle gadgets die ze hebben. Hoe komen ze aan het geld om dat allemaal te betalen. Ze zullen zelf iets moeten doen om die eenzaamheid te doorbreken en ik denk dat ze dat wel kunnen. Het is wel heel moeilijk, als je de omgeving niet mee hebt. Je moet de hulp die je wordt aangeboden, kunnen accepteren. Als ze dat afslaan, heeft dat vaak te maken met schaamte of trots. Of weer met angst, dat je niet op iemand anders durft af te stappen.

Eenzaamheid is voor mij als je eigenlijk niemand hebt om op terug te vallen en als je niet kunt zijn wie je bent. Ik heb in een theatervoorstelling over racisme gespeeld, waarmee ik in een groep acteurs en muzikanten op toernee ben geweest. In zo'n groep kan je je heel eenzaam voelen."



Jenny Troenodikromo  
is theatermaakster en  
jongerenwerkster voor de  
stichting Mooi in  
Buytenwegh - De Leyens.



## **Joop Bogaers**

*Hopen dat er in de toekomst een oplossing komt*

“Ik kom in bejaarden- en verzorgingshuizen veel eenzaamheid tegen. Mensen blijven op hun kamer, ook al worden er activiteiten georganiseerd. Ze krijgen geen bezoek van hun familie. Je ziet ook dat mensen die veel hebben meegemaakt zich terugtrekken. Of ze voelen zich verongelijkt, omdat het leven hen niet gebracht heeft wat ze wilden. Ouderen die alleen van de AOW moeten leven, kunnen ook niet veel. Een middag ergens thee drinken is al een uitje. En veel alleenstaande moeders zijn eenzaam. Ze hebben niemand om tegen aan te praten en geen geld voor extra's. Ik kom in die gezinnen voor de materiele zaken. Na een tijdje bouw je een vertrouwensrelatie op. We praten dan een kwartier over geld en drie kwartier over de andere problemen die ze hebben. Ik probeer mensen te interesseren voor vrijwilligerswerk of oude hobby's te stimuleren, maar of dat helpt is de vraag. Omdat ik iets doe, hoeft dat nog niet bij een ander te werken. Je ziet het wel bij hulpverleners, dat die teveel uitgaan van zichzelf en te weinig vanuit de ander. Vanuit de kerk hebben we bezoekgroepen die zaken kunnen signaleren. Mensen moeten zelf iets doen om aan de eenzaamheid te ontkomen. Ze moeten het zelf willen. Eenzame mensen doen meestal niets: die blijven thuis en zetten de tv aan. Of ze verstoppelen zich achter het doen van dingen. Stilte is voor veel mensen een van de verschrikkelijkste dingen die ze kennen. Mensen zijn individualistischer geworden en hebben weinig tijd voor elkaar.



Ouderen verontschuldigen zich voor hun kinderen, omdat die het te druk hebben om op bezoek te komen. Aan de andere kant kunnen die ouderen ook eigenwijs en gefrustreerd zijn, wat voor de kinderen een reden is om niet vaak te komen. Als ze dan ergens komen, bijvoorbeeld bij een activiteit van een vereniging, dan is de introductie belangrijk. De opvang moet een beetje gezellig zijn. Heet de mensen welkom en informeer na afloop hoe ze het vonden. Meestal worden ze zomaar ergens neergezet en dat

stoot af. Dan komen ze niet terug. Geld is vaak een belemmering om iets aan de eenzaamheid te doen. Soms is het heel basaal. Ik was bij een vrouw die vroeger veel genaaid had en ik vroeg haar waarom ze dat niet weer oppakte. Toen bleek dat ze geen geld had om stofjes te kopen. Ik voel me wel eens eenzaam als ik bij een gezin ben geweest dat ik niet kan helpen. Ik kan daar op dat moment niet veel mee. Gewoon doorlopen en hopen dat er in de toekomst een oplossing komt.”

***Tip: als je iemand wilt helpen, probeer je dan in die ander in te leven en kijk naar zijn of haar mogelijkheden.***



Joop Bogaers is lid van de Wmo-raad en namens het diaconaal overleg van de Zoetermeerse kerken lid van de begeleidingscommissie Werk Zorg en Inkomen. Hij is actief in het vrijwilligersleven.



## **Koos van Buren en Lenie Baarn**

*Angst is de grootste belemmering*

Koos: “We komen redelijk veel eenzaamheid tegen. De mensen hebben geen werk, geen collega’s en een klein sociaal netwerk. Bij allochtone deelnemers komt het bovendien voor dat ze voornamelijk met mensen uit hun land van herkomst omgaan en daarbuiten niemand kennen.”

Lenie: “Ik zie het ook onder alleenstaande ouders. Die zijn constant aan het zorgen, maar zodra de kinderen naar school of naar bed zijn, zijn ze alleen. Vrouwen die hier een tijdje in een traject zitten, zie je vriendinnen maken. Bij intakegesprekken vraag ik altijd naar de dagbesteding. Als mensen de hele dag alleen maar tv kijken, weet ik al hoe laat het is. “

Koos: “Als we zien dat mensen eenzaam zijn, proberen we netwerkclubjes te propageren. Als iemand echt in de put zit, dan signaleren we dat bij de maatschappelijk werker of we proberen de persoon te activeren. Iemand die eenzaam is, kan alleen zelf wat aan de situatie veranderen.”



Lenie: "We dringen niets op, dat werkt niet. Sommige mensen komen alleen binnen en gaan alleen weer weg. In de pauze zitten ze apart, naar de groep te kijken. In de coachingsgesprekken is dat dan een punt van aandacht."

Koos: "De grootste belemmering die mensen hebben, is angst. De angst om niet leuk gevonden te worden of angst om iets wat in het verleden is gebeurd. We werken veel met mensen uit oorlogsgebieden als Afghanistan, Tsjetsjenië en Syrië. Waar eenzaamheid is, is altijd angst.

Werk kan helpen de eenzaamheid te doorbreken.

Als we in trainingen vragen waarom mensen willen werken, noemen de meesten niet alleen geld als motief. Ze hebben ook argumenten als het ontmoeten van anderen, ergens bijhoren en nuttig zijn in de maatschappij. Mensen krijgen dan weer vrienden. De overgang van niet werken naar werken is veel groter dan menigeen denkt. Het is nu voor mij verleden tijd, maar ik ben na een aantal traumatische ervaringen ook eenzaam geweest. Als er iets ingrijpends gebeurt in je leven, dan gaan de luiken dicht en zorg je niet meer goed voor jezelf. Je zou dan vertrouwen moeten hebben in je vrienden. Maar als je niemand meer vertrouwt, kan dat dus niet."

Lenie: "Het zit ook in onze samenleving, dat iemand alleen kan zijn. Op de Antillen is dat anders: als daar de deur van de burens niet open gaat, ga je kijken of er wat aan de hand is."

**Tip van Koos van Buren: durf hulp te vragen en erop uit te gaan.**



Koos van Buren is directeur van Get Involved bv, een bureau voor training, coaching en advies. Lenie Baarn is er coach. Get Involved begeleidt (langdurig) werklozen naar werk via diverse trainingen. Het bureau werkt hierin samen met onder meer Ecoware en de DSW.





## **Rekha Ganput en Joop Klos**

*Geld is een groot probleem*

Rekha: “Eigenlijk mag je al blij zijn als eenzame mensen komen, meestal blijven ze thuis. Ze willen hier dan vaak door dezelfde persoon geholpen worden, aan wie ze zich dan helemaal vastklampen. Dat is vertrouwd. Als ze een paar keer geweest zijn, dan vertellen ze hun verhaal wel. Ze hebben weinig geld, waardoor ze geen leuke dingen kunnen doen. Als er geld is, betalen ze openstaande rekeningen.”

Joop: “Of ze storten er in een keer alles uit. Ze komen met een ander probleem en dan merk je dat ze zich verdornd alleen voelen. Je ziet dat iemand in de bijstand is gekomen na zijn of haar partner of werk verloren te hebben en nu in een rouwproces zit. Er is nauwelijks geld meer en dan willen ze gaan lenen. Dat maakt het alleen maar erger. Het is moeilijk om mee om te gaan. Soms ga ik op huisbezoek.”

Rekha: “We adviseren ze om een leuke cursus of hobby op te pakken of om naar buiten te gaan. Maar deze mensen hebben niet veel levenslust en voelen zich totaal niet nuttig. Mensen zijn niet zomaar eenzaam, ze hebben veel meegemaakt en een klap gekregen. We zien ook veel mensen die net in Nederland zijn en hier geen familie hebben, terwijl dat wel belangrijk voor hen is.”

En ze beheersen de taal dan nog niet goed.”

Joop: “Wij geven tips over hoe zich nuttig kunnen voelen of we informeren de sociale dienst. De klantmanagers kunnen eventueel helpen. Als de problemen heel erg zijn, dan verwijzen we door naar de huisarts. Niet verder, want daarvoor zijn we niet gekwalificeerd. We bellen ook wel met het Meldpunt Bezorgd. Mensen komen zelf niet uit de eenzaamheid, ze moeten geholpen worden en ruggensteun hebben. Het belangrijkste is dat ze contacten buitenshuis zoeken.”

Rekha: “De grootste belemmering voor hen zit in hun omstandigheden: hun partner is overleden, ze hebben schulden, ze zijn werkloos en vinden dat ze er niet bij horen of ze komen in de bijstand. Het is moeilijk daar weer uit te komen. Dat los je niet zomaar op. Geld is een groot probleem. We geven een cursus Omgaan met geld, maar dan moet je wel geld hebben.”

Joop: “Ik herken eenzaamheid wel. Ik heb veertien jaar in internaten gezeten en tussen die jongens kan je heel eenzaam zijn. Als je geen liefde in je jeugd hebt gekregen, dan draag je dat altijd mee.”

Rekha: “Ik kan me wel eens erg alleen voelen, maar ik blijf er niet in zitten. Als je negatief blijft denken, blijf je in die sfeer hangen.”



Rekha Ganput en Joop Klos zijn vrijwilligers bij de stichting Mensen in de Minima. Deze stichting geeft advies aan mensen met een laag inkomen die (financiële) problemen hebben.



## Sieuw Algoe

*Alleen maar tv kijken*

“Eenzaamheid komt hier veel voor. Er is een grote groep ouderen die maar weinig contact heeft met familie. Hun kinderen zijn druk en zoeken hun ouders niet meer op. Onze vereniging bestaat bijna 31 jaar. Destijds kwamen veel mensen na de onafhankelijkheid van Suriname naar Nederland. Wij hebben ze wegwijs gemaakt in de doolhof van regels en voorzieningen. Hiervoor kregen we subsidie van de gemeente. Al die jaren al huren we een ruimte in het wijkcentrum Meerzicht. We horen van mensen dat ze de hele week thuis zitten en alleen maar tv kijken. Die zijn eenzaam. Vooral voor degenen die het Nederlands niet goed machtig zijn, is het erg. We proberen deze

ouderen bij onze activiteiten te betrekken; als ze geen vervoer hebben, halen we ze op. De ruimte die we hebben is beperkt, dus we kiezen bewust voor de groep van 70-plus. Onze bezoekers kunnen een middag in de week bij ons sjoelen, kaarten of aan sport en spel meedoen. Voor de dames is er borduurwerk. Kinderen hebben tegenwoordig zo druk met hun eigen leven dat ze nauwelijks tijd voor hun ouders hebben. Je zou je ouders elke dag moeten bellen of vaker moeten opzoeken. We hebben een gezegde: een moeder kan tien kinderen verzorgen, maar tien kinderen kunnen niet voor een moeder zorgen. Ouderen, of ze nou Surinaams of Hollands zijn, hebben altijd hard gewerkt en veel gegeven en bovendien hebben ze de oorlog meegemaakt. Daarvoor moet je iets terug doen. In Suriname zijn de familiebanden heel hecht, daar ben je als oudere niet alleen.



Je hebt in de straat waar je woont al veel vrienden en kennissen zitten, waardoor je gemakkelijk contacten hebt. Ik heb zelf gelukkig nog geen last van eenzaamheid. Ik zou het heel vervelend vinden als ik de hele dag alleen thuis zou zitten piekeren. Dat levert alleen maar ongezonde stress op. Ik wil dat niemand aanraden. Mocht ik me ooit eenzaam gaan voelen, dan zou ik contacten houden. Ook zou ik veel mediteren en bezigheden zoeken. Ik kan redelijk overweg met een computer en dan heb je de hele wereld voor je.

***Tip van Sieuw Algae: organisaties moeten ervoor zorgen dat ze voldoende ruimte en middelen hebben voor activiteiten voor ouderen, zodat die zinvol hun laatste jaren kunnen besteden.***

Sieuw Algae is voorzitter van de stichting Insanyat (humaniteit) voor Hindostaanse Surinamers in Zoetermeer. De stichting is opgericht in december 1979. Aan het eind van de jaren zeventig kwamen veel Surinamers in Zoetermeer wonen, waar op dat moment weinig voorzieningen voor hen waren. De stichting organiseerde onder meer taalcursussen en voorlichtingsbijeenkomsten over onderwijs, werk en zorg. Nu gaan de bijeenkomsten over onderwerpen als de Wmo, huiselijk geweld, diabetici en eenzaamheid.



## **Wil Heidema**

*Het gaat een ander niet aan hoe je je voelt*

“Ik kom veel bij mensen die wel hulp hebben, maar niemand om mee op pad te gaan en kinderen die weinig tijd hebben. Veel mensen willen er niet voor uitkomen. Die zeggen dan dat hun dochter iets te snoepen heeft meegebracht, maar dan blijkt dat ze dat zelf gekocht hebben. Of ze vragen me of mijn kinderen ook zo weinig komen. Wat is weinig? Ik heb zeven eigen kinderen en vijf pleegkinderen en die komen wanneer ze kunnen. Maar ze moeten net als anderen hard werken om hun hypotheek en de studie van de kinderen te betalen. Ik probeer dat aan de ouderen uit te leggen. Ik merk het als mensen eenzaam zijn. Ze voelen zich alsof ze helemaal alleen op de wereld zijn. Dan zeggen ze: ‘Ik heb medicijnen van de specialist, maar eigenlijk hoeft het niet meer.’ Of ze zien er opgedoft uit als ik kom. Vaak merk ik het al als ik binnenkom, het huis voelt kil aan. Ik probeer mensen zover te krijgen dat ze een buddy aanvragen. Die komt dan theedrinken of gaat eens met ze naar het Stadshart. Vaak zijn ze eenzaam, omdat de partner is overleden. Daar worden ze onzeker van. Ze hebben zich in een langdurig huwelijk aan elkaar vastgeklampt en dan is het moeilijk om voor jezelf wat te organiseren. Vroeger deden man en vrouw alles samen.

Ik zie ook dat ouderen zich ervoor schamen. Vroeger mocht een jongen niet huilen en je hing je vuile was niet buiten. Het gaat een ander niet aan hoe je je voelt. Ze durven nu niet tegen een vreemde te zeggen dat ze eenzaam zijn en dat ze nergens deel aan durven nemen. Mensen kunnen er zelf uitkomen. Je kunt lezen of hobby's oppakken. Je hoeft je niet naar beneden te laten trekken in die bak met drijfzand. Maar ik geef toe dat het moeilijk is om ze daaruit te krijgen. Je kunt een handvat geven om ze op weg te helpen. Ik raad bijvoorbeeld de Van Hartorestaurants aan. Je kunt er voor weinig geld lekker eten en het is er erg gezellig. Of de Zomerschool van de Vierstroom, daar kunnen ouderen leuke uitstapjes maken. Ik ken gelukkig geen eenzaamheid. Ik ben een eeuwige optimist. Er is altijd wel een lichtpuntje of je kunt iets gaan doen waar je vrolijk van wordt. In 1980 is mijn partner overleden. Ik had nog jonge kinderen thuis, dus ik moest door.”

**Tip: geef mensen een complimentje over hoe ze eruit zien. Iedereen vindt dat leuk.**



Wil Heidema is vrijwilligster signalerend huisbezoek voor het palet Welzijn van de Vierstroom. Zij bezoekt mensen van 75 jaar en ouder met wie zij een vragenlijst doorneemt. Daarbij komen onderwerpen als gezondheid, welzijn en de woonsituatie aan de orde. Hiermee krijgt de Vierstroom meer inzicht in de vraag naar hulp- en dienstverlening.







