

# Eenzaamheid verminderen onder ouderen



## De negen belangrijkste geleerde lessen



### Werk 'belevingsgericht'

Projecten werken het best als ze goed afgestemd zijn op de leefwereld van de deelnemers. Mensen nemen kennis en inzichten vaak gemakkelijker tot zich als hun gevoel aangesproken wordt. Dat kan je bijvoorbeeld doen door te werken met ervaringsverhalen van rolmodellen, met spelvormen en cultuur (o.a. film, muziek, theater en literatuur).

... 'Deelnemers moeten het zelf aanvoelen en beleven.'  
(Sociaal Vitaal)

### Werk vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid

Als er vertrouwen is, kunnen mensen zich makkelijker openstellen en inzicht geven in hun behoeften, situatie en leefwereld. De inzet van professionals en vrijwilligers met ervaringskennis lijkt bij te kunnen dragen aan het succes van het project, omdat zij door herkenning in elkaar gemakkelijker tot een gelijkwaardige relatie kunnen komen.

... 'Ik denk dat gelijkwaardigheid sterker is als je het wederkerig maakt. Van crew tot vrijwilligers: zij doen het niet omdat ze ouderen zielig vinden, maar omdat je je nuttig wilt voelen en omdat je er zelf gelukkig van wordt.'

(Het Danspaleis)



## Laat deelnemers groepsgewijs leren en zelfvertrouwen opbouwen



Belangrijke onderdelen bij het doorbreken van vereenzaming zijn het verbeteren van sociale vaardigheden en het opbouwen van zelfvertrouwen. Het in groepen werken kan hierbij goed werken. Deelnemers kunnen door ervaringen met elkaar te delen over het omgaan met problemen, van elkaar leren en hun eigen sociale vaardigheden verbeteren. Bovendien kunnen mensen in een groep elkaar waardering geven, waardoor de eigenwaarde en het zelfvertrouwen groeit.

## Plan tijd in voor het werven

Als een project goed is afgestemd op de behoeften, situatie en leefwereld van de beoogde deelnemers vergemakkelijkt dat het werven. Je weet dan namelijk wie je wilt bereiken en kunt daardoor gericht werven. Alsnog gaat dan het werven niet vanzelf en kost het tijd. Bijvoorbeeld omdat samenwerking vaak vereist is om met de specifieke doelgroep in contact te komen. Zorg kortom dat je werven niet ziet als iets dat erbij komt, maar als een vast onderdeel van het project.

... 'Wat we hebben geleerd is dat je een goed netwerk moet hebben, bijvoorbeeld een goede welzijnspartij die de doelgroep kent, contacten heeft. Dat je weet waar je moet zijn. Dus dat is eigenlijk het grote werk.'

(Gouden Mannen)



## Werk in één keer een groep

Je aanmelden voor een project is voor veel mensen een hoge drempel. Het kan helpen om daarom niet op individueel niveau te werven, maar in één keer een groep te benaderen die elkaar al kent. Iedereen die mee wil doen, mag dan meedoen. Soms zitten er dan deelnemers tussen die het minder nodig hebben, maar dat kan opwegen tegen het wel bereiken van de beoogde doelgroep. Bovendien is er in bestaande groepen al onderling vertrouwen opgebouwd, waardoor mensen zich veiliger voelen en al geneigd zijn elkaar te stimuleren en helpen.



## Laat anderen je expertise aanvullen

In het leven van mensen is eenzaamheid vaak verweven met andere problematiek. Soms is er daarom expertise nodig die je als projectleider of begeleider niet hebt. Dan is het goed om samen te werken met andere organisaties die die expertise wel hebben.

*'Gouden Mannen' werkt samen met de GGZ bij het omgaan met stress. Het Danspaleis werkt samen met stichting Humanitas bij het contact maken met bewoners.*



## Werk op een lerende manier

Regelmatig evalueren helpt om projecten steeds verder te verbeteren. Dit kan op een eenvoudige en laagdrempelige manier. Bijvoorbeeld door met elkaar te reflecteren tijdens (trainings-)bijeenkomsten en overleggen, of door af en toe intervisie te organiseren en de geleerde lessen vast te leggen.

*Bij het project 'Van Begraafplaats naar Ontmoetingspark' zijn er af en toe bijeenkomsten samen met vrijwilligers, waarin aandacht is voor ieders ervaringen en vragen én het ook gewoon gezellig is.*



## Neem en geef de tijd

Het verminderen van eenzaamheid vergt in de meeste gevallen simpelweg een lange adem. Zo kost het veel tijd om een project goed aan te laten sluiten bij de doelgroep. Ook het werven van de deelnemers kost veel tijd. Na het werven volgen nog meer tijdsintensieve onderdelen, zoals het winnen van vertrouwen, het stimuleren van een initiatiefrijke houding en het helpen doorbreken van gedragspatronen. Het is daarom belangrijk om realistisch te zijn over de benodigde energie en tijd en de te verwachten resultaten.



## Sta vóór de start stil bij het vervolg

Om te voorkomen dat je project een eendagsvlieg is, is het belangrijk om al voor de start van het project na te denken over hoe het straks verduurzaamd kan worden. Denk daarbij aan praktische zaken, zoals zorgen dat er geen zaal gehuurd hoeft te worden. Daarnaast kun je ook denken aan het borgen van de inhoud. Door het zelforganiserend vermogen van de deelnemers te stimuleren of sleutelpersonen vanaf de start te betrekken.



Dit zijn de belangrijkste lessen die we hebben getrokken naar aanleiding van het onderzoek 'Eenzaamheid Verminderen' waarvoor we 15 eenzaamheidsprojecten hebben geïnterviewd.