

Inventarisatie handelingsperspectief eenzaamheid & corona

Conclusie:

- Ouderen hebben behoefte aan zingeving, betekenisgeving. Richt je op de kracht van ouderen en wat zij kunnen doen: actief zijn en bijdragen aan samenleving in bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. (KBO-PCOB, NOV, Raad van Ouderen)
- Ouderen willen onderdeel zijn van een groter geheel, mee kunnen doen (Machielse, boekje Zilveren Helden, Van Tilburg)
- Ouderen hebben behoefte aan sociaal contact met familie, vrienden, kennissen; ook kletspraatje met burens (Luisterlijn, Machielse, boekje Zilveren Helden, Van Tilburg)
- Ouderen willen hun zorgen kunnen uiten, praten over wat hen bezighoudt (Luisterlijn, Wac)
- Er is veel aanbod aan afleiding en hulpaanbod. Ouderen vragen weinig om hulp, zeker niet van een vreemde. (KBO-PCOB, NOV, UPI)
- Ouderen worstelen met fysieke afstand houden; willen zorg/liefde, warmte en liefde ervaren van naasten. (UPI, Machielse)
- Tegelijk: houd afstand en maak zo mogelijk dat ouderen onder de mensen komen. (Luisterlijn, boekje Zilveren Helden,
- Letten op evenwichtige beeldvorming (KBO-PCOB, Activage, Raad v Ouderen)

Dat leidt tot handelingsperspectief voor omstanders:

- Help ouderen zelf actief te zijn (Hobby, bewegen of als vrijwilliger) – *stimuleren, belemmeringen wegnemen, een beroep op hen doen*
- Onderneem iets samen met en oudere (Deel groter geheel, sociaal contact)
- Houd contact (Social contact, praten over wat hen bezighoudt)

NB: als er een band is, is het makkelijker om hulp te vragen/bieden.

NB: houd evenwichtige beeldvorming in de gaten; ouderen zijn niet allemaal (en slechts) hulpbehoevend en kwetsbaar.

Kortom:

- 1. (Omstanders en oudere) Kijk naar elkaar om.**
- 2. (Omstanders) Laat blijken dat je naar elkaar omkijkt: houd contact, vraag hoe het gaat, doe samen iets leuks / steun elkaar.**
- 3. (Ouders) Blijf actief, naar je mogelijkheden. Hobby, bewegen, sociale contacten onderhouden, als vrijwilliger bijdragen aan samenleving. (Omstanders) Help een ander actief te kunnen zijn, neem eventuele belemmeringen weg.**

NB: houd evenwichtige beeldvorming in de gaten; ouderen zijn niet allemaal (en slechts) hulpbehoevend en kwetsbaar.

Wie	Handelingsperspectief ouderen zelf	Handelingsperspectief omstanders	Gedachten Week tegen Eenzaamheid
-----	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Call VWS-OpenNow		"Doe iets, vraag iets, luister" Laten we met z'n allen opstarten.	
KBO-PCOB	<p>"Vooral belangrijk is om een appèl te doen op de kracht van ouderen. Actief zijn en bijdragen aan de samenleving is een belangrijke factor in het voorkómen en verminderen van eenzaamheid."</p> <p>"De praktijk is bovendien dat er meestal voldoende hulpaanbod is, maar dat mensen het vaak moeilijk vinden om hulp te vragen. In de coronatijd is dat niet anders dan daarvóór. Extra oproepen om hulp aan te bieden is daarom naar mijn idee niet wat we het meeste nodig hebben. Doe een appèl op wat ouderen kunnen bijdragen. Dat draagt tegelijkertijd bij aan een evenwichtiger beeldvorming van ouderen, met een goede balans van kwetsbaarheid én kracht"</p>		
ANBO	<p>De online activiteiten die we organiseren, zorgen voor wat afleiding. En daar is ook behoefte aan, in deze lastige tijd. Vooral de beweeg-lessen (stoelyoga en de woensdag work-out) die we geven, vinden veel ouderen leuk. Elke dag bereiken we duizenden ouderen.</p>	Veel mensen hebben behoefte aan een luisterend oor en om een praatje te maken.	
Luisterlijn	<p>Waar bellers behoefte aan hebben:</p> <p>Meer (sociaal) contact, o.a. vrienden/familie (kleinkinderen) zien, op bezoek/bezoek krijgen, terras, gezelligheid, uit eten, sport</p> <p>Mogelijkheid om echt afscheid te nemen van dierbaren die overlijden</p> <p>Onzekerheid over maatregelen</p>		

	<p>Onzekerheid over de risico's als bovenstaande weer in volle vaart gaat beginnen.</p> <p>Contact met hulpverleners</p> <p>Duidelijkheid over wanneer uitgestelde operaties weer plaatsvinden</p> <p>(klets)praatjes met burens, vrienden en omgeving</p> <p>Huis weer uit (contact met de buitenwereld)</p> <p>Meer verbondenheid, aandacht voor elkaar.</p> <p>Ouderen de ruimte geven (1,5 meter afstand houden in samenleving)</p>		
Wac		<p>Noodgedwongen ontstaan in plaats van groepsontmoetingen digitale 1 op 1 contacten die nieuwe mogelijkheden bieden voor betekenisvol contact.</p> <p>Mensen willen hun spanning en onzekerheid kunnen uiten; wanneer dan niet kan, kan dat eenzaamheid verergeren.</p>	<p>Laat zien wat er allemaal gebeurd is: kijk, we kunnen het, we hoeven niet te wanhopen!</p> <p>Houd de aandacht voor het sociaal welzijn vast nu de crisis honeymoon voorbij is</p>
NOV, Samen ouder worden projectleider	<p>Wij spreken steeds minder over eenzaamheid en steeds meer over zinvol leven. Zien wel ouderen zonder netwerk en dat je je eenzaam kunt voelen, maar spreken meer over betekenis geven.</p> <p>Mensen zelf tot vrijwilligerswerk brengen; is betekenisvol.</p>	<p>Hulp bieden mist een wederkerigheid.</p> <p>'Van vreemde hulp krijgen vraagt nog wel wat, zeker in tijden van onzekerheid'</p> <p>Voorbeeld: niet bellen en hulp aanbieden ('U bent zielig, u heeft hulp nodig') maar open vragen: hoe gaat het met u? En volgende vraag: vindt u het leuk dat we nog een keer bellen?</p>	
Vrijwilliger		<p>'Het is simpelweg het contact en kleine gebaren om de mensen om je heen te laten weten dat je aan ze denkt'. Een paar keer</p>	

		<p>per week bij de mensen op het raam te kloppen, even buiten in de tuin (als die er is) samen te zitten, of bv. een puzzel langs te brengen.</p> <p>Neem die telefoon eens op, om mensen te laten weten dat je er echt voor ze bent. En dan niet 1 keer, maar paar keer per week om een praatje te maken.</p>	
Sociaal werker in Nijmegen		<p>Aanbellen, gesprek zoeken. ("Kun je kijken, klopt mijn beeld een beetje.") Hoeft niet hulpverlenend zijn, maar gewoon als bureu. "Hee buurman gaat het goed, kan ik een keer een boodschapje voor je doen" (openingszinnen bieden)</p> <p>Mensen vinden het makkelijker als ze iemand al kennen; ook al is het van gezicht (iemand uit de straat, buurt).</p>	<p>Vraag of ontmoetingsactiviteiten kunnen doen met ouderen. Als dat de komende maanden niet zo blijkt te zijn, is een optie om meer in te zetten op social. En als sociaal werkers zelf langs deuren te gaan. Ook nu gedaan; met enveloppe met bloemzaadjes. Op deur geplakt, aangebeld, afstand genomen, en even praatje gemaakt. Waardeerden veel mensen.</p> <p>Kom erbij Pakket: Postkaarten, signaleringskaart aan vrijwilligers, iets van slinger voor aankleding zou mooi zijn. Idee: mal en krijtverf, stellingen op de straat kan spuiten, waar je over kan praten bij een kraam of actie.</p>
Coördinator gemeente, Beesel			<p>Vraagt zich af hoe activiteiten te organiseren binnen de maatregelen; nog geen antwoord op zelf.</p> <p>Kom erbij Pakket: informatiemateriaal altijd goed; placemats deelde hij uit aan buurthuizen, sociale eetgelegenheden ed met vraag of ze die wilden gebruiken in de WTE</p>
Sociaal Werker,			<p>We hebben wel ideeën, die hadden we al, en</p>

Heiloo			zoals het er nu naar uitziet kunnen we dit gewoon doorzetten. Dit jaar wordt het 'Zwaaien voor een glimlach' met de zwaaiistenen. Activiteiten rondom dat thema passen we aan naar wat wel en niet mag tegen die tijd.
Uit boekje 'Zilveren helden', tips van ouderen zelf	<p>Ondemeem zelf actie om een (nieuw) sociaal netwerk op te bouwen. Niet alleen in de stad, maar ook in je straat of flat</p> <p>Ga vrijwilligerswerk doen en vraag anderen met je mee te gaan: dat werkt drempelverlagend en vrijwilligers zijn hard nodig</p> <p>Zoek een hobby die bij je interesses past of probeer iets nieuws</p> <p>Actief blijven is goed voor je gezondheid</p> <p>Ondemeem zelf actie om actief te worden of te blijven.</p> <p>Leer om te gaan met fysieke ongemakken, maar laat het niet je leven beheersen</p> <p>Praat met anderen over je woonsituatie en je woonwensen</p> <p>Blijf onder de mensen</p> <p>Bereid je voor op het ouder worden en wat er nodig is om jezelf te kunnen redden</p> <p>Vraag hulp als je er zelf even niet uitkomt; Durf hulp te vragen als je zelf iets niet kun</p> <p>Zet je levenservaring en vaardigheden in om anderen te helpen</p> <p>Praat over wat zich in je leven afspeelt</p> <p>Maak gebruik van buurtcentra; gezelschap,</p>		

	<p>maaltijden, activiteiten</p> <p>Kijk naar elkaar om en zet je in voor je medemens</p> <p>Leg contact met je buren</p> <p>Zorg dat je in beweging blijft: lichamelijk en sociaal</p> <p>Word lid van een ouderenvereniging, zodat je op de hoogte blijft van wat je samen met anderen kunt ondernemen en op de hoogte kunt blijven van relevante regelingen voor ouderen</p> <p>Bouw een ritme in de contacten die je hebt zodat je relaties kunt onderhouden en nooit te lang</p>		
<p>Podcast Ad.nl met psycholoog (10)(2e)</p>	<p>Veel sociale interactie vindt automatisch plaats (bij koffieautomaat, op straat, etc.. moet je nu zelf actief achteraan. Je moet een nieuwe routine opbouwen. Je moet serieus andere manieren gaan verzinnen om contact te houden.</p> <p>Veel meer bellen, videobellen (reden geven waarom: even zin je stem te horen, wilde even gewoon babbelen, e.d.), doe meer lopend dat ik gevoel heb onder de mensen ben en deel uitmaak van de samenleving.</p> <p>Maak je nuttig, dat geeft betekenis.</p> <p>Zoek 1 of 2 personen met wie je liefst op vaste momenten in de week, iets onderneemt</p> <p>Zoek groepen online met dezelfde interesses als jij (van haken tot zelfde politieke stroming)</p> <p>Maak duidelijk dat je niet alleen hulp kan vragen als je echt nodig hebt, maar ook als je het gewoon al fijn vindt.</p> <p>"Als je je alleen voelt is het lastig op positieve dingen te</p>		

	<p>richten, denkt ook slechter over jezelf. Doorbreek dat, help focus te verleggen. Mensen moeten daar hun brein voor trainen. Positieve herinneringen ophalen is bijv goed, een dankbaarheidsoefening kan helpen daarvoor. Welke drie dingen die dag ben je dankbaar voor. Kan iets kleins zijn als lekker toetje, of iets groots als een goede vriend."</p>		
<p>Coördinator WtE, Kampen</p>			<p>Nog niet met WtE bezig geweest.</p> <p>Er is een coalitie in ontwikkeling, plan van aanpak gemeente is bijna af; lancering voorzien in WtE.</p> <p>Ervaring Vriendencafe Humanitas via Zoom. Eerst met vrijwilligers individueel wegwijs gemaakt. Vervolgens met groep. Ook culturele organisatie in uitgenodigd, die ook individueel met iedereen heeft meegedacht wat die zou kunnen doen. Een van deelnemers gaf aan: net alsof ik even iemand op bezoek heb. Even kopje koffie naast staan.</p> <p>Doelgroep: wat doen we voor verwijzers en wat voor doelgroep zelf.</p> <p>Ik denk kleinschalig: je hoort wel willen deur uit, maar moet wel veilig voelen. Kleine groepen ook anderhalvemeter makkelijker vast te houden.</p> <p>Idee: dat overal iets in kleine groepen organiseren, en ook een bepaald moment organiseren waarop op een scherm bij de activiteit; digitaal optreden oid hebt waar</p>

			die plekken samen op in kunnen schakelen. (Denk ook aan opmerking man Vriendencafe, je bent onderdeel van iets groters. 'Bezoek')
Machielse, white paper	<p>Vijf sociale behoeften bij ouderen:</p> <p>1 Hechting: verbondenheid met familie, vrienden, buurt of clubs.</p> <p>2 Integratie: onderdeel zijn van een groter geheel, mee kunnen doen.</p> <p>3 Waardering: ertoe doen en van betekenis zijn (los van baan, opleiding en status).</p> <p>4 Zorg/liefde: warmte ervaren van naasten.</p> <p>5 Sociale steun: hulp durven en kunnen vragen en geven.</p> <p>Zij legt in haar white paper de relatie tussen eenzaamheid en zingeving bij ouderen.</p>		
Theo van Tilburg, Presentatie 8-10-2019	<p><i>Bezigheden</i>: zinvol bezig zijn met productieve activiteit of vermaak</p> <p><i>Ontmoeten</i>: mogelijkheid tot sociale interactie (koffieochtend)</p> <p><i>Praktisch ondersteunend</i>: steun bij praktische zaken, gevoel ingebed zijn (via huisbezoek, informatieverstrekking)</p> <p><i>Betekenisvol contact</i>: vertrouwensband binnen duurzaam contact</p> <p><i>Sociale vaardigheden</i>: gesprek voeren, relatie onderhouden</p> <p><i>Realistische verwachtingen</i>: rekening houden met anderen, over teleurstelling heenstappen</p> <p><i>Betekenisvolle rol</i>: iets doen voor een ander, van belang zijn.</p>		
UPI Alet	In het begin van de crisis een enorme urgentie om samen dingen te doen (waar de meeste initiatieven en organisaties op gericht		

	<p>zijn) en dat is natuurlijk ook belangrijk. Maar ik zie nu vooral dat daar een grotere vraag onder ligt: hoe kunnen we er voor onszelf en anderen zijn? Wat maakt het leven de moeite waard, wat is écht belangrijk, hoe komen we de tijd door, wat doen we met de psychische spanning/ alle onzekerheid en angsten die deze situatie ontegenzeggelijk gaat oproepen?</p> <p><i>Corona-moeheid</i> Enorme daadkracht, creativiteit en snelheid om dingen te ontwikkelen: help, de ouderen raken geïsoleerd, we moeten ze helpen. Kort daarna razendsnel opgevolgd (en ingehaald!) door allerlei ontwikkelingen. Na de eerste paniek kwamen angst en verdriet. Daarna een soort rouw, van alles wat voorbij leek. En nu is er corona moeheid en een hang naar 'zsm terug naar normaal' én een zekere ontkenning. Wat maakt dat initiatieven (deels) niet meer relevant zijn.</p> <p><i>Groepen; weinig individuen bellen in</i> Bij In je Uppie merk ik dat de insteek - inmiddels - het beste werkt in nieuwe en bestaande groepen. Er bellen nog steeds individuele mensen in, maar de kracht zit in die groepen. Daar kunnen we het verschil maken, als aanbieder van een methodiek (incl. thema's en gespreksleiders) en een techniek. Ouderen op een wezenlijk niveau met elkaar in contact brengen en lukt zelfs via de telefoon!</p> <p><i>Worstelen met fysieke afstand</i> Ik hoor vooral mensen die worstelen met de fysieke afstand. Dat ze zich daardoor zo alleen en verlaten voelen. Akelig, ontheemd, verlaten. Dat ze</p>		
--	---	--	--

	<p>zich tekort voelen schieten naar anderen. "Mijn beste vriend is overleden aan Corona. En weet je wat het ergste is? Dat ik zijn weduwe niet in mijn armen kan sluiten om haar te troosten." Om vervolgens in tranen uit te barsten, m'n lieve buurman van 82.</p> <p><i>Urgentie over wezenlijke dingen te praten</i> En wat willen we graag vasthouden? We voelen een urgentie om met zaken bezig te zijn / over te praten die ertoe doen. Ik heb met mijn partner besproken wat te doen als we ziek zouden worden en/of dood zouden gaan. Best bizar om dat zo onder druk te doen. Ook met vrienden hebben we belangrijke gesprekken. Veel trivialiteiten vallen van tafel.</p> <p>Dat is wat we kunnen vasthouden: goed met elkaar in verbinding zijn. Bij In je Uppie: "Dankjewel voor het telefoongesprek. Wat ik me later bewust werd is dat je in contact met een ander jezelf beter leert kennen. Ik doe dat anders niet. Tot volgende week!"</p> <p><i>Meer naar elkaar omkijken.</i> Toch even die boodschappen doen. Opmerkzamer zijn naar 'hoe gaat het met je' ook bij mensen die we niet heel goed kennen. Er meer voor elkaar zijn. Meer durven aanbieden. Meer durven vragen (al hebben ouderen nog steeds op dat vlak veel te leren!).</p> <p>Ik zie ook hernieuwde allergie op het woord eenzaamheid. "Ik ben niet eenzaam hoor!" Pfff. Wat horen we dat weer vaak.</p>		
<p>Activage,  (in video bij KBO-PCOB)</p>	<p>Helpen geeft voldoening, activeert het gelukshormoon. Geeft energie, slaapt beter, verbetert zelfbeeld, deel gemeenschap, en: mensen</p>	<p>'We zien de geefkracht van ouderen niet. We verwachten niet veel meer van ouderen. We ontnemen hen een bron van zingeving.'</p>	

	<p>die helpen blijken ook makkelijker zelf hulp te vragen als ze het nodig hebben (= meer toegang tot hulpbronnen in je omgeving)</p> <p>Ouderen uit frame kwetsbare, hulpeloze hoek houden. Is eenzijdig beeld. Ouderen kan ook de hulpbieder zijn. Gemiddelde 75-plusser zal geen zware boodschappen voor buurman tillen, maar bijvoorbeeld wel bieden luisterend oor, hond uitlaten, voorlezen, deelnemer belcirkel.</p> <p>Waarom doe je vrijwilligerswerk? Hoort: 'Het is gezellig en voor het goede doel'</p>		
--	---	--	--