

Verslag



Beste lezer, collega netwerker aan een Eindhoven in Contact,

Het was goed dat je de netwerkbijeenkomst van 5 oktober in de Effenaar hebt kunnen meemaken.

We hebben we ons laten inspireren door prof Anja Machielse, hoogleraar universiteit voor Humanistiek te Utrecht.

Geheel in stijl met deze coronatijd waren we met elkaar én fysiek én digitaal verbonden. Mede dankzij alle techniek kijken wij terug op een vruchtbare middag. Vooral ook omdat er in het nagesprek met de deelnemers in de zaal een aantal waardevolle aanknopingspunten zijn genoemd die wij in de follow up graag willen oppakken.

In zijn openingswoord bracht Tom van Campen in herinnering dat drie jaar geleden Jeroen Pijnenburg en hij samen met een groep professionals en vrijwilligers zijn gestart met het werken aan een aanpak eenzaamheid in Eindhoven. De focus ligt op het taboe doorbreken zodat iedere Eindhovenenaar zich vrij kan voelen te praten over eigen gevoelens van eenzaamheid. D stichting Eindhoven in Contact faciliteert de Eindhovense coalitie omgaan met eenzaamheid.

Het virus drukt ons met de neus op de feiten: We staan er in ons leven allemaal alleen voor, ieder opgesloten in de eigen bubbel en de enige manier daarmee om te gaan is samen te zijn. Zoals Dirk de Wachter het zegt: "Het is het lot van ieder mens te worstelen met zijn eenzaamheid." En daarmee is het ook ons lot te worstelen met je te verbinden met jezelf en met de ander. Precies dát is wat voor velen van ons en zeker voor mensen die lijden aan hun eenzaamheid zo moeilijk.

Deze week is het, van overheidswege, de week tegen de eenzaamheid waarin we worden aangemoedigd ten strijde te trekken. De digitale opening was een demonstratie van mede menselijkheid met een keur aan mooi activiteiten om de eenzamen onder de mensen te brengen.

Vanuit ons perspectief begint het leren omgaan met eenzaamheid met een goed gesprek over eenzaamheid. Of zoals Marianne Slob schreef in een essay in de Volkskrant: **Sta liever simpelweg open voor de persoonlijke verhalen over het soort verbinding dat wordt gemist. En kijk dan pas of er voor jou nog wat te doen valt.**

Hoe doen we dat tijdens corona?

Anja Machielse nam ons mee in haar zoektocht en deelde haar ervaringen met de vele gesprekken die zij met ouderen heeft over het leven en over hoe het eenzaam zijn ons zo enorm kan opbreken. Zij liet zien hoe eenzaamheid bij jongeren in hun levensfase heel anders beleefd wordt dan bij ouderen. Jongeren hebben elkaar nodig om te ontdekken wie zij zijn, wat het leven de moeite waard maakt en hoe zij zich kunnen manifesteren. Voor ouderen, zeker tijdens de laatste jaren van hun het leven, geldt dat zij op zoek zijn naar betekenis, naar de zin van het leven.

Door de corona maatregelen werden we uit ons gewone doen gehaald, werden patronen doorbroken en hebben veel mensen, jong en oud, eenzaamheid kunnen ervaren. Bij ouderen 75+ is het de grote onzekerheid over de mogelijke gevolgen van de pandemie, over de fysieke afstand en het gemis aan fysieke aanraking, het missen van de dagelijkse ontmoetingen die vooral emotionele eenzaamheid oproept. Tegelijkertijd hebben we gezien dat wij het in ons hebben om bij groot onraad elkaar op te zoeken, er voor elkaar te zijn. Zie al die hartverwarmende initiatieven op straat en buurtniveau tijdens de lockdown.

De oproep is toch vooral aandacht te geven aan de mensen in de eigen woonomgeving, zoals in de TV spot van de Rijksoverheid waar de "jonge" buurvrouw zich realiseert dat zij niet zomaar weg loopt maar even aandacht geeft aan haar oudere, mogelijk eenzame, buurvrouw die de plantjes in haar voortuin verzorgd.

Bijgaand tref je de power point presentatie aan van de lezing van Anja Machielse

En vier tips die Vivel Murthy geeft in zijn onlangs verschenen boek "De kracht van verbinding";

- Besteed iedere dag een kwartier aan contact met hen om wie je het meeste geeft.
- Richt je op elkaar, maak oogcontact en luister oprecht.
- Ga op in het alleen zijn. De eerste stap bij het opbouwen van verbinding, begint met opbouwen van verbinding met jezelf.
- Bied hulp en laat je helpen. Ook op anderhalve meter afstand gewoon glimlachen tegen een vreemde.

Tenslotte

Eindhoven in Contact nodigt jou en alle bestaande initiatieven in relatie met het leren omgaan met eenzaamheid uit met ons op pad te gaan op weg naar de stip op de horizon; In 2025 voelen alle Eindhovenaren zich vrij te praten over hun gevoelens van eenzaamheid.

Eindhoven in Contact coördineert en faciliteert de samenwerking in het lerend netwerk, stimuleert het ontplooiën van nieuwe initiatieven, verzorgt informatie en kennisoverdracht en ondersteunt bij deskundigheidsbevordering.

Wat kunnen wij voor jou en jouw werkveld precies betekenen? En wat kun jij betekenen voor het ontwikkelen van een gemeenschappelijke aanpak? Daarover gaan wij graag met je in gesprek. Greetje van Beers neemt namens Eindhoven in Contact met je contact op.

Hartelijke groet

Namens het team Eindhoven in Contact.

Tom van Campen en Jeroen Pijnenburg.



Samen omgaan met eenzaamheid