

De Week tegen Eenzaamheid. Heeft u er in de media veel over gehoord? Iedereen weet dat er eenzaamheid is, maar bespreekbaar is het nauwelijks. Ja, bij ouderen wordt het nog wel 'geaccepteerd', maar verder...?

In het Inloophuis Neede is er wel aandacht aan besteed.



Marianne de Veer, coördinator van het maatjesproject Humanitas Tandem, vertelde afgelopen donderdag in het Inloophuis Neede over sociaal isolement en wat Humanitas Tandem daartegen doet.

Een week eerder, 21 september, vertelden Nico en Olga Niessen over het maatjesproject WIN voor stathouders in Neede. Ook eenzaamheid kwam daarbij aan de orde.

Verderop blikken we terug op beide presentaties.

In Zieuwent gaat op maandag 2 oktober ook een inloop van start. De initiatiefnemers hebben dit voorjaar bij ons gekeken hoe wij dit hebben georganiseerd. Lees verderop meer over dit mooie initiatief.

Verdrietig nieuws was er helaas ook. Onze gast Fien is afgelopen dinsdag overleden. Ondanks al haar gezondheidsproblemen bleef ze positief in het leven staan. Zelfredzaamheid was een groot goed voor haar. Haar scootmobiel en rollator hielden haar mobiel. Op 21 september was ze nog te gast in het Inloophuis bij de presentatie van WIN. Een van de gasten omschreef haar als 'het lieve omaatje dat je iedereen gunt'.

We zullen haar aanwezigheid missen. We gaan verder met onze goede herinneringen aan haar.

## 21 SEPTEMBER: WERKGROEP INTEGRATIE NEEDE (WIN)

De presentatie van WIN ([www.win-neede.nl](http://www.win-neede.nl)) werd gedaan door Nico Niessen. Zijn vrouw Olga vulde zijn verhaal regelmatig aan. Zij is zelf o.a. taalmaatje voor de vluchtelingen in Neede. Er waren ruim 20 gasten aanwezig die ochtend.

De presentatie via de beamer is ook terug te vinden op de website [www.stpaulusparochie.nl](http://www.stpaulusparochie.nl) (via menu 'Diaconie' en dan 'Inloophuis Neede'). Daar vindt u ook enkele gedachten van Nico Niessen over eenzaamheid.

Het mooie bij deze presentatie was dat ook Mohannad en Zarah aanwezig waren, twee vluchtelingen die midden in het inburgeringsproces zitten.



Niet alle vluchtelingen zijn eenzaam. Omdat in Neede een grote groep vluchtelingen woont, zoeken en vinden ze wel gemakkelijk onderling contact. De WIN beschikt ook (dankzij ProWonen) over een tijdelijke ontmoetingsruimte aan de Koeweidendijk voor bijv. taallessen, naailes en ontmoetingen. Omdat deze ruimte zal worden gesloopt, is WIN in overleg met instanties voor een andere ontmoetingsruimte.

Wat wel moeizaam gaat is het contact met de Needse bevolking. De vluchtelingen willen graag integreren en de Nederlandse taal goed leren spreken. Dat werkt het beste door veel Nederlands te spreken. In de ontmoetingsruimte is iedereen welkom, maar de Needenaren weten helaas de weg daar naartoe nog niet echt te vinden.

De vluchtelingen hebben vaak al een hele weg afgelegd voordat ze in Neede zijn beland. Ingrijpende ervaringen in hun thuisland of tijdens hun vlucht hebben sporen achtergelaten. Het is voor hen moeilijk om die ervaringen met anderen te delen, zeker als dat in een taal moet die je nog niet goed machtig bent. De maatjes die vluchtelingen begeleiden zijn alert op bijv. terugtrekkend gedrag (afspraken afzeggen, verzuim bij de inburgering, etc.) Het zijn mogelijk signalen die op een depressie kunnen duiden. In dat geval is professionele hulp nodig.

De presentatie was ook een nadrukkelijke uitnodiging aan de Needenaren om (letterlijk en figuurlijk) over een drempel heen te stappen door eens binnen te stappen bij de ontmoetingsruimte aan de Koeweidendijk. Door vluchtelingen te ontmoeten krijgen ze een gezicht. Integratie kan niet van één kant komen...

## 28 SEPTEMBER: HUMANITAS TANDEM

Marianne de Veer is coördinator van Humanitas Tandem ([m.deveer@humanitas.nl](mailto:m.deveer@humanitas.nl), 06-57552508).



Vanwege het regenachtige weer was de opkomst (12 personen) helaas minder dan de week ervoor, maar ze wist met haar verhaal de aanwezigen zeker te boeien.

Humanitas koppelt maatjes aan deelnemers om zo een sociaal isolement te doorbreken en/of een dreigend isolement te voorkomen. De maatjes helpen de deelnemers om de weg te vinden naar nieuwe vrienden en kennissen.

Hun tweede doel is het bevorderen van samenwerking tussen organisaties om sociaal isolement te herkennen, erkennen en aan te pakken.

Ze wees ons in haar presentatie afgelopen donderdag in het Inloophuis op het verschil tussen eenzaamheid en sociaal isolement:

Eenzaamheid = subjectieve beleving van persoonlijke relaties

Sociaal isolement = een situatie waarin iemand weinig of geen betekenisvolle contacten heeft en zich daaronder eenzaam en ongelukkig voelt (objectief en veelal meetbaar).

Er zijn maatschappelijke oorzaken voor het ontstaan van een sociaal isolement:

- Vaardigheden/competenties in relatie tot wat de Nederlandse samenleving vraagt
- Weinig met anderen omgaan, moeilijk aan kunnen sluiten bij normen en waarden samenleving
- Onvermogen tot deelname aan maatschappelijke verbanden, dus ook bv. moeilijk kunnen vragen om hulp
- Individualisering: nodigt niet uit
- Veranderingen in de zorg- en dienstverlening

Ook zijn er individuele (persoonsgebonden) oorzaken:

- Opeenstapeling van privé problemen
- Ingrijpende of traumatische gebeurtenissen (verlies van partner, ontslag)
- Persoonlijke kenmerken, laag zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld
- Passieve omgang met problemen in het leven
- Weinig sociale vaardigheden
- Negatieve ervaringen (met hulpverleners bijvoorbeeld)
- Zelfwaardering
- Gebrek aan zelfinzicht
- Overlevingsgedrag

Bij welke groepen zien we een sociaal isolement:

- Alle leeftijden, kans bij 65 plussers groter
- Mannen en vrouwen gelijk
- Alleenwonenden meer kans
- Allochtonen iets meer dan autochtonen
- Lagere inkomensgroepen meer kans
- In de stad meer dan platteland
- Velen alleen, maar ook gezinnen met hun kinderen
- Mensen met ziekte-achtergrond, psychosomatiek of psychopathologie (niet altijd gediagnosticeerd)

Iemand in een sociaal isolement ontwikkeld een sterk eenzaamheidsgevoel, de zelfwaardering daalt en er ontstaat schaamtegevoel voor situaties (leidt tot vermijdingsgedrag).

Wat zijn de praktische gevolgen?

- Contact met de samenleving vermindert
- Moeite met het leggen en onderhouden van contacten
- Meer kans op lichamelijke en/of psychische klachten
- Bij nood: door ontbreken van 'leun en steun' moet eerder een beroep gedaan worden op hulpverleners (bijv. de klussendienst van de gemeente moet komen voor iets wat je normaal voor aanklopt bij bijv. je buurman)

De kans om in een neerwaartse spiraal terecht te komen is groot: de nog bestaande sociale relaties raken steeds meer verstoord, risico op verslaving, schulden en vervuiling.

Wie kan signaleren dat mensen in een sociaal isolement zitten?

- Professionals die bij iemand aan huis komen
- Professionals die vanuit spreekkamer werken
- Professionals of vrijwilligers die in groepen werken
- Iedereen in familie, buurt, vereniging, kerk
- 'Aangewezen signaleerders' (kappers, pedicures, cassières)

Het gedrag van een persoon kan een indicatie zijn dat hij/zij in een sociaal isolement zit.

- In zichzelf gekeerd /vermijdt oogcontact, gebogen houding
- Onzeker en ontwijkend reageren op contact
- Verwaarloosde persoonlijke hygiëne
- Afzijdig opstellen bij ontmoetingsplekken
- Afhouden en niet nakomen van (hulp)afspraken
- Vanaf het begin aanwezig zijn en lang blijven hangen
- Klagend en afwerend: negatieve houding
- Eigen verhaal uitstorten / blijven hangen in het verleden
- Aandacht claimen / vastklampen
- Heel veel computeren
- Kopen van kant- en klaarmaaltijden (voor een hele week)

Ook de woning en de omgeving kunnen vermoedens van een sociaal isolement oproepen:

- Vervuilde woning, interieur en tuin
- Lege koelkast en lege voorraadkast
- Geluidsoverlast en stankoverlast
- Overvolle brievenbus
- Ongeopende post in huis
- Regelmatig dichte gordijnen bij daglicht

Vaak zijn het meerdere zaken die spelen en als een soort puzzel in elkaar vallen. Maar het blijft oppassen! Heeft iemand altijd de gordijnen dicht? Wellicht heeft hij/zij een oogziekte en kan het daglicht niet verdragen. Oordeel dus niet te snel.

Wat kunnen we doen?

Samenwerking tussen organisaties is belangrijk: signalering en afstemming. Instanties/organisaties moeten alert zijn op signalen. Goed afstemmen wie iets oppakt (kastje-muur-situaties voorkomen). Oppakken of verwijzen, de juiste deskundigheid en aanpak.

Zorg dat er een ingang wordt gevonden in de situatie. Bekijk de situatie per persoon/gezin en niet te snel conclusies trekken. Geef tijd en aandacht en win het vertrouwen.

Wat doet Humanitas "Tandem"?

- Inzet van getrainde vrijwilligers (vóór, naast of ná professionele inzet)
- Activiteiten gericht op sociaal contact

- Sociaal recreatieve activiteiten
- Ondersteunen bij contacten leggen
- Ondersteunen bij contacten onderhouden
- Tijdsduur: één jaar

Er zijn verschillende situaties waarin Tandem in beeld kan komen:

- Dreigend sociaal isolement
- Situationeel sociaal isolement (tijdelijk isolement, bijv. door verlies van een partner)
- Terugvalpreventie (professionele hulp is afgerond, maatje houdt een oogje in het zeil)
- Beginnend structureel isolement

De aanpak van Humanitas Tandem:

- Deelnemers vinden Tandem meestal via verwijzers / signaleerders
- Laagdrempelig, gelijkwaardig, erkenning
- Contact
- Tijd, aandacht, vertrouwen, luisteren, samen doen, meedenken, motiveren en stimuleren
- Deelnemer stuurt en trapt, vrijwilliger trapt mee (autonomie)

De voorwaarden om van start te kunnen gaan:

- De motivatie van de deelnemer om te veranderen
- De mogelijkheid van de deelnemer om te veranderen
- De situatie moet werkbaar zijn voor een vrijwilliger

De presentatie van Marianne de Veer, ondersteund met herkenbare voorbeelden, gaven ons goede handvaten om een sociaal isolement beter te herkennen en waar nodig actie te ondernemen zoals het raadplegen van Humanitas Tandem.



## INLOOP IN ZIEUWENT OP 2 OKTOBER VAN START

Woensdag 31 mei kwam een delegatie uit Zieuwent op bezoek omdat ook zij het plan hadden opgevat om een inloop te starten in hun eigen dorp. We hebben toen samen naar hun plannen gekeken en onze eigen ervaringen met hun gedeeld.

Deze maand kregen we het bericht uit Zieuwent dat alles rond was en hun inloop op maandag 2 oktober van start gaat. Ze meldden ons o.a. "We hebben veel aan jullie informatie gehad. Hebben veel aan de voorbeelden gehad zoals de folder en het logboek."

We wensen ze veel succes!

Via de onderstaande link kunt u een artikel lezen uit de regionale krant over dit mooie initiatief!  
<https://www.elna.nl/nieuws/algemeen/176926/wekelijks-koffie-en-thee-uurtje-voor-jong-en-oud-in-zieuwent->

U ontvangt deze "Nieuwsflits" van het Inloophuis Neede omdat u direct betrokken bent bij het Inloophuis Neede of in het verleden heeft aangegeven dat u graag op de hoogte wordt gehouden over het reilen en zeilen van het Inloophuis Neede. Uw belangstelling stellen wij op prijs!

De "Nieuwsflits" zal op onregelmatige momenten verschijnen.

Kent u mensen die ook geïnteresseerd zijn in het wel en wee van het Inloophuis Neede? Laat het ons weten via [inloophuisneede@stpaulusparochie.nl](mailto:inloophuisneede@stpaulusparochie.nl). We voegen hun e-mail adres graag toe aan onze mailinglijst. **Natuurlijk mag u onze nieuwsflitsen ook doorsturen naar andere geïnteresseerden.**

Ook op de website van de St. Paulusparochie [www.stpaulusparochie.nl](http://www.stpaulusparochie.nl) staat (in menu Diaconie → Inloophuis Neede) de nodige informatie over het inloophuis, o.a. onze folder en de nieuwsflitsen.