

ZORG + WELZIJN

14 mei 2019

‘Ontmoeten is nog geen vriendschap’

Esther de Bie, sociaal werker bij ONS welzijn in Veghel gespecialiseerd in ouderenwerk, werkt stevig aan preventie op het gebied van eenzaamheid. Ontmoeting na ontmoeting rijgt ze aan elkaar, in de hoop dat er een vriendschapsvonk overslaat.



foto AdobeStock

‘Vandaag voel ik me wel goed. Maar er zijn ook dagen, soms weken, dat ik bijna niks kan. En je weet nooit wanneer je zo’n periode hebt. Daarom ben ik een beetje huiverig om afspraken lang van tevoren te plannen. Voorheen deed ik dat wel, en sommige vrienden begrijpen het als ik afzeg, maar sommige niet. Daar spreek ik dus niet meer mee af.’

Strijken

Ouderenwerker Esther de Bie is op bezoek bij mevrouw Jansen (niet haar eigen naam). Mevrouw Jansen is begin tachtig en heeft COPD. Haar zuurstoftherapie zorgt ervoor dat ze weer kleine huishoudelijke taken kan doen; de afwasmachine uitruimen, strijken. ‘Als ik dat thuis niet meer zou hoeven doen, zou ik dat niet erg vinden’, zegt Esther eerlijk. Maar aan mevrouw Jansen geven die kleine dingen haar het hoognodige gevoel van controle. Het huis is keurig, schoon en verzorgd. Over de tafel ligt een loper met daarop een kandelaar met een gloednieuwe kaars.

Kwijt

‘U bent dus een aantal vrienden kwijtgeraakt, zonder dat ze vervangen werden’, concludeert Esther recht voor z’n raap. Mevrouw Jansen bevestigt, al lijkt het alsof ze er zelf nog niet zo naar had gekeken. ‘En u bent vorige week mee geweest met Stichting met je Hart. Hoe was dat?’

Stichting met je Hart

Stichting met je Hart zamelt zes weken per jaar geld in via lokale restaurants, wat ze vervolgens gebruiken om kwetsbare mensen met elkaar te verbinden. In Veghel kunnen dankzij de stichting ouderen meerdere keren per jaar op uitnodiging dineren bij een lokaal restaurant of zij worden culinair verwend bij een vrijwilliger thuis.

Telefoonnummer

Mevrouw Jansen heeft het ontzettend naar haar zin gehad. ‘Je weet nooit wie er meegaan, of het klikt, maar dit was een enorm leuke groep. Vanaf het eerste moment was het gezellig.’

‘En heeft u ook iemand ontmoet met wie u vaker dingen zou willen ondernemen?’, vraagt Esther.

‘Een mevrouw. Toen we afscheid namen in de taxi hebben we wel uitgesproken dat we elkaar nog wel eens wilden zien, maar ik had geen notitieboekje bij me om haar telefoonnummer op te schrijven.’

Eenzaamheid

Esther werkt hard in Veghel om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden. Naast Stichting met je Hart, werkt ze samen met parochies, de lokale afdeling van de Zonnebloem, de bibliotheek, scholen en (sport)verenigingen. Ze wijst haar cliënten op allerlei activiteiten en organiseert maatjesprojecten.

Vijf soorten contacten

‘Uit de literatuur weten we dat mensen zich gelukkig voelen wanneer zij vijf soorten contacten hebben in hun leven. Iemand met wie ze lief en leed kunnen delen, iemand waarmee ze samen iets kunnen ondernemen (in groepsverband of iemand die je kunt bellen om samen er op uit te gaan), iemand voor wie ze kunnen zorgen of die ze kunnen helpen, iemand van wie ze zelf praktische ondersteuning krijgen en iemand die belangstelling toont en bevestiging geeft. Eén relatie kan meerdere typen contacten vervullen, maar als je er één mist is de kans groot dat je je eenzaam gaat voelen. Als mensen zelf hulpbehoevend worden, is het lastiger om iemand anders hulp te kunnen geven. Dat kan wel, maar dat zie je zelf minder gemakkelijk of je moet al heel positief in het leven staan en uitgaan van mogelijkheden. Ook het ergens bij horen wordt lastiger als je minder mobiel wordt en je meer moeite moet doen om ergens te komen of vaak moet afzeggen omdat je ziek ben. Dan krijgen mensen soms ook het gevoel dat ze niet meer meetellen. Dat is heel naar.’

Matchmaker

Esthers werk heeft veel weg van dat van een *matchmaker*. Ze nodigt mensen heel gericht uit voor activiteiten. De ene keer selecteert ze de groep op basis van hun interesse, de andere keer zoekt ze juist mensen die bij elkaar in de buurt wonen uit. Maar net als in de liefde, moeten het flirten en de actie uit de mensen zelf komen. ‘Wat wij kunnen doen is een

ontmoeting organiseren. Of ze er iets mee doen, of de ouderen daar iemand ontmoeten met wie ze ook buiten de georganiseerde activiteiten afspreken, dat is aan hen.' En contacten leggen met mensen valt niet mee. Ga maar na, wanneer heb je zelf voor het laatst een nieuwe vriend gemaakt? 'Een aantal ouderen zijn door ervaringen die ze hebben opgedaan soms teleurgesteld in vriendschappen. Soms zijn verwachtingen niet helder, en opkomen voor jezelf en je grenzen aangeven zijn best ingewikkelde sociale vaardigheden.'

Wat vindt u leuk?

'Vindt u muziek leuk?', vraagt Esther aan mevrouw Jansen. Esther werkt toe naar een afronding. De huishoudelijke ondersteuning is besproken, de gezondheid, de scootmobiel en daarmee haar vernieuwde vrijheid en zelfstandigheid, het maatjesproject en ze heeft tussen neus en lippen door ook gepeild of mevrouw zich nog thuis voelt in het dorp en of ze weleens een praatje maakt met mensen in het seniorencomplex waar mevrouw woont. Muziek kan mevrouw Jansen erg waarderen. 'Zal ik dan eens kijken of we nog een kaartje hebben voor de musical voor over twee weken? En houdt u van handwerken?'

'Kind ik heb alles gedaan: haken, breien, borduren. Maar ik heb het in geen jaren meer gedaan. Ineens had ik er geen zin meer in.'

'Prima, dat hoeft ook niet hoor. Ik ben vooral met u aan het zoeken naar wat u plezier geeft om u zo de juiste weg te kunnen wijzen naar mogelijk een nieuwe tijdsinvulling en nieuwe contacten. En met uw scootmobiel bent u nu ook weer wat mobieler. Als het weer wat mooier weer is, zou ik eens naar het Pieter Breughelhuis gaan. Daar worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. Ik zal eens kijken of ik het telefoonnummer kan vinden van die dame met wie u bij het diner van Met je Hart zo gezellig hebt gesproken. Dan zien we elkaar over twee maanden, maar tussendoor wellicht nog weleens bij een activiteit.'