

Eenzaamheid is geen aandoening, maar een gebrek aan gemeenschapszin



Nederland heeft er sinds een aantal jaren een nieuwe doelgroep bij: de Eenzamen. Eenzaamheid lijkt bijna op een soort aandoening. Iets dat je opgelopen hebt of waar je mee behept bent. Eenmaal gelabeld als eenzame ben je opeens niet meer degene die je je hele leven was. Iemand met hebbeligheden en onhebbeligheden, iemand met voorkeuren en talenten, met bezigheden en een eigen wil, iemand die ergens woont, met burens. Iemand die naar school gaat, collega's heeft, van soaps houdt, die zich ergert aan de bal die in de tuin geschoten wordt, die blij wordt van het goedemorgen van de cassière van de Coop. Nee, je bent nu in de eerste plaats eenzaam. En dus zielig.

Er zijn ook 'Niet-eenzamen'. Daar horen ook de mensen bij, die proberen je van je eenzaamheid af te helpen. Met de beste intenties, dat wel. Een heel leger aan professionals en ambtenaren. Van gemeente tot welzijnsorganisatie, GGZ en plaatselijke bibliotheek. Van provincie tot kenniscentra en onderzoeksbureaus.

Er wordt van alles uit de kast gehaald om eenzaamheid te bestrijden, tot gemeentelijke prioriteit te verklaren, op de agenda te krijgen.

*"We're Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band
We hope you have enjoyed the show
Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band
We're sorry but it's time to go." The Beatles*

Er zijn eenzaamheidsprogramma's, er is een Eenzaamheid-Informatie-Centrum, een handreiking voor een lokale aanpak van eenzaamheid mét stappenplan en een checklist eenzaamheidsaanpak. Er zijn lokale task forces, eenzaamheidstafels, sociaal-cognitieve trainingsinterventies, eenzaamheidsweken en coalities tegen eenzaamheid. Bij voorkeur 'integraal', dan trekken professionals van verschillende organisaties samen ten strijde.

Natuurlijk is het een reëel probleem dat zoveel mensen in onze westerse wereld zich eenzaam voelen. Maar ik denk dat de meeste van de huidige anti-eenzaamheidsacties en -propaganda daar weinig aan veranderen. Daarmee bedoel ik de **inspanningen met een zieligheidsframe**: gericht op het spotten en helpen van eenzame mensen door niet-eenzame mensen.

Wat naar mijn mening wel verschil kan maken, zijn de initiatieven en praktijken die zich niet op eenzaamheid als probleem richten en op de doelgroep ‘eenzamen’, maar op het creëren van betekenisvolle relaties op buurtniveau, los van de vermeende tegenstellingen eenzaam/niet eenzaam en kwetsbaar/niet kwetsbaar.

Initiatieven die gericht zijn op duurzame relaties in buurten, het bouwen aan gemeenschappen waar iedereen welkom is, hoe eigenaardig je ook bent, hoe weinig sociaal contact je ook aan kunt. En initiatieven die zich richten op het ontdekken van wat iedereen te bieden heeft vanuit de gedachte: ‘There are no have nots’¹. Ik noem ze **inspanningen met een communityframe**.

Aanpak met zieligheidsframe	Aanpak met communityframe
Doel: minder mensen die zich eenzaam voelen	Doel: buurten waar mensen zich om elkaar bekommeren en waar iedereen bij hoort
Sturen op vermindering van eenzaamheid	Sturen op geluk, gemeenschapskracht en veerkrachtige, sterke én open buurtgemeenschappen
Focus op het probleem: Minister van Eenzaamheid (GB)	Focus op perspectief: Wethouder van Geluk (Gemeente Schagen)
Eenzamen als doelgroep	Buurtbewoners als doelgroep
Eenzamen moeten geholpen worden. Niet-eenzamen helpen eenzamen	Iedereen heeft iets te bieden in een gemeenschap. Je eigen leven én het buurtleven worden rijker als verschillende mensen daarin een rol kunnen spelen. In wisselende rollen, ook wat betreft helpen en geholpen worden.
Recht op het doel afgaan: eenzaamheid als probleem, speurend naar De Eenzamen	Meanderen, zoeken en op gang brengen van gemeenschapszin en -kracht in buurten, vinden van verbinders en mensen die iets met elkaar delen
Tijdelijkheid: interventies, bestaande uit projecten, programma’s, campagnes, acties	Permanent. Bijdragen richten zich op het dagelijkse leven van mensen en in buurten en sluiten daarbij aan
Eenzaamheid als individueel probleem, dat met de juiste expertise opgelost kan worden	Eenzaamheid als een collectief probleem van bewoners, zonder professionals.
Actoren: professionals/ hulpverleners, gemeenten en maatschappelijke organisaties zijn de belangrijkste spelers op het veld	Actoren: burens, vrienden, onder wie ook mensen met eenzaamheidsgevoelens, lokale ondernemers zijn de belangrijkste spelers op het veld. Lokale hulpverleners en mensen van buiten de buurt staan in de 2 ^{de} lijn
Bij de meeste aanpakken heeft de doelgroep zelf geen actieve rol in de projecten, maar is object van handelen.	Bij de aanpak is iedereen – ook degenen die zich eenzaam voelen – actor.

¹ Jim Diers, hoogleraar Sociaal Werk, Seattle en internationale community builder

'If loneliness is the problem, community is the answer' ²

Werken aan gemeenschapskracht als alternatief voor een eenzaamheidsaanpak

Ik zal toelichten wat ik onder een aanpak met een 'communityframe' versta en waarom dat soort initiatieven naar mijn idee effectiever zijn dan interventies die ingekleurd zijn vanuit een zieligheidsframe. Zo'n community-aanpak vraagt vooral om een andere blik op mensen en buurten en de kracht van gemeenschappen.

Als je kijkt naar wat mensen gelukkig maakt, kom je overal in de wereld ongeveer dezelfde principes tegen³:

Iedereen heeft behoefte aan sociaal contact

Iedereen wil gezien en gehoord worden, zich gekend voelen

Iedereen wil tot zijn/haar recht komen

Iedereen wil van betekenis zijn

Iedereen wil erbij horen

Kijk maar bij jezelf. Als je je alleen, verdrietig of niks waard voelt. Vaak ontstaat er verlichting of troost, fleur je op of word je uit je slecht humeur gehaald als één van deze principes zich laat gelden. Voor het in praktijk brengen van deze principes zijn geen programma's en geen professionals nodig. We zijn allemaal dol op verhalen en films waar deze vijf principes de rode draad zijn. Waar mensen elkaar treffen, met elkaar iets opbouwen, voor anderen van betekenis zijn, persoonlijke relaties aangaan, ergens bij horen. En daardoor een volwaardiger, rijker leven kunnen leiden en, dat ook, zich daardoor minder eenzaam voelen. 'As it as in heaven', 'Young at heart'. 'A simple life'. 'Het succes van de kringloopwinkels'. Het zijn allemaal verhalen over gemeenschapskracht, over het kleine leven, kleine acties, gebeurtenissen, toevallige ontmoetingen, die het leven van mensen positief veranderen. Gewoon doordat mensen zich ergens thuis voelen, erbij horen, elkaar ontmoeten, verschil maken in iemands leven, anderen helpen om tot hun recht te komen en daardoor zelf ook een rijker leven krijgen.

Cormac Russell is internationale trainer ABCD (Asset Based Community Building), community builder, directeur van Nurture Development. Hij zegt het volgende over eenzaamheid: *"Can you think of anything more lonely making than being a client of a bespoke service to de-programme your loneliness? Reduction of loneliness is an ambition that creates the illusion of hitting the target, but in the end inevitably misses the point. Loneliness is not the absence of programmes, but of a sense of belonging and having valued roles in community (non-professionalised) life and life in general (citizenship), the solution therefore is found in community building at neighbourhood level, not in loneliness surveys."* ⁴

² Cormac Russell, vrij naar Margaret Wheatley

³ geïnspireerd door het boek van Peter Block 'Community. The structure of Belonging'

⁴ <http://www.nurturedevelopment.org/blog/things-are-hotting-up-the-fallacy-of-loneliness-surveys/>

Wat ga je anders doen als buurtwerker en buurtmaker als je een eenzaamheidsaanpak wilt inruilen voor het bouwen aan lokale gemeenschappen?

Ter inspiratie daarvoor een aantal bouwstenen die voortkomen uit de visie op community building a la ABCD (*Asset Based Community Development*).

Er zijn allerlei initiatieven te vinden – ook in de anti-eenzaamheidsprogramma's – die als uitgangspunt het verbinden van mensen hebben, het op gang brengen van meer onderlinge relaties en sociale samenhang.

En je kunt ook als beleidsmaker, maatschappelijke initiatiefnemer, bestuurder, sociaal werker besluiten om je plannen en acties op deze principes te stoelen en je eenzaamheidsaanpak inruilen voor community building. Werken aan gemeenschapszin, aan meer sociale, gelijkwaardige contacten tussen mensen in een buurt, aan buurtgemeenschappen, aan het ontginnen van talenten van mensen en buurten. Ongeacht of ze zich eenzaam of niet eenzaam voelen.

LOKAAL-O, vindplaats van buurtmakers in Baarn www.lokaal-o.nl

In mijn buurt is er sinds 2015 een tijdelijk buurthuis van onderop ontstaan, LOKAAL-O. Als buurtbewoners zijn we hier allerlei initiatieven gestart, vanuit wat ons bezig houdt en blij maakt. Zo is er de Happy Kids/Happy People club, waar kleine en grote

mensen met elkaar knutselen. Elke week komt de groep 'Mooie ontmoetingen' bij elkaar, om te kletsen en elkaar beter te leren kennen. Op woensdag en zaterdag is er de Weggeefwinkel, waar elke keer heel veel mensen met elkaar koffie drinken en elkaar bijpraten hoe hun week was. En op woensdag is de buurtbieb open. Allemaal initiatieven waar je makkelijk bij aan kunt sluiten, waar iedereen welkom is, waar je niet alleen vrijwilliger, maar zelf ook geluks- en buurtmaker bent. En waar veel mensen komen die een doelgroep voor de lokale welzijnsorganisatie zouden kunnen zijn. 'Arme gezinnen', 'eenzame ouderen', 'kinderen met beperkingen', 'mensen met schulden', 'chronisch zieken', 'Leger-des-Heils-bewoners'. Maar in LOKAAL-O zijn ze geen doelgroep, maar gewoon zichzelf. Ze hebben het leuk met elkaar en leren elkaar als buren beter kennen tijdens de activiteiten. En als je het hen vraagt of ze zich door hun bijdragen en contacten een stuk gelukkiger voelen, of hun leven meer zin heeft



Foto: Happy Kids-Happy People 1

gekregen, voelen degenen die zich eenzaam voelden, zich minder eenzaam. Er is door een welzijnsorganisatie ook een poging gedaan om in LOKAAL-O een koffie-inloop te starten voor 'mensen die zich soms eenzaam voelen of graag een luisterend oor willen.' Daar is niemand op afgekomen.

Werken aan een context die uitnodigt tot interactie

Om vereenzaming tegen te gaan, kun je het beste alle programma's en projecten overboord gooien en in plaats daarvan aansluiten bij de alledaagse micro-samenleving in buurten en dorpen. Vanuit de intentie dat je met alles wat je doet een context wilt creëren die uitnodigt tot interactie.⁵ Ongeacht of het nou buurtprojecten en –activiteiten zijn, het oplossen van conflicten, de bouw van nieuwe woningen, het inrichten van de openbare ruimte. Ga alles zo richten dat mensen elkaar tegenkomen, met elkaar in gesprek raken, elkaar nader leren kennen, volgens het motto: *'The best value of a project is not the project, but bringing people together.'*⁶

Werken aan betekenisvolle relaties in buurten

Of je nou vanuit een maatschappelijke organisatie, sociaal werk, de GGZ of een sociaal wijkteam in een buurt werkt: stop met inhoudelijke prestatieafspraken en doelstellingen en stel als enige doel dat er meer ontmoetingen, betekenisvolle relaties en vriendschappen in die buurt ontstaan. Of zoals jongerenwerker Mike uit Heemstede laatst in een bijeenkomst zei: *'Eigenlijk draait mijn hele werk erom dat meer mensen 'Hallo' tegen elkaar zeggen.'* Dit is ook meteen het allerbelangrijkste middel als je wilt voorkomen dat mensen vereenzamen: een uitnodigend klimaat voor betekenisvolle relaties en vriendschappen in de buurt.

Uit onderzoek van Anja Machielse, bijzonder Hoogleraar Kwetsbare ouderen, komt naar voren dat betekenisvolle relaties het meeste ontbreken bij sociaal geïsoleerde mensen. Betekenisvolle relaties dragen volgens Machielse bij aan meer zelfvertrouwen en zelfregie. Als kenmerken van betekenisvolle relaties noemde zij in haar oratie vertrouwde, onderlinge steun en het kunnen tonen van kwetsbaarheid.

Een ontroerend bewijs voor het verschil dat betekenisvolle én gelijkwaardige relaties kunnen maken in het leven van mensen is de documentaire over de burens **Dien en Eric**. Het bijzondere daarin is de gelijkwaardigheid: Dien (95 jaar) is niet zielig en Eric (53 jaar) is geen vrijwilliger, maar een buurman. Ze houden beiden van muziek, een borreltje en zijn dol op elkaar. Dien: *"Eric is op zichzelf een soort medicijn voor mij. Door zijn aanwezigheid kan ik al opgewekt raken. Hij is één bonk liefde. Hij laat mij meedelen in alles, alsof ik familie van hem ben. We hebben een enorme band. Ik hou echt van die man."* En Eric zegt: *"Iedereen is blij met haar wijsheid en luisterend oor. Dien laat zien wat de kracht van ouderdom kan zijn."*



There are no have nots, iedereen heeft iets te bieden

Mensen die anders zijn, sociaal niet handig, vallen er in een gemeenschap het snelst uit. Wie wil er nou naast iemand zitten die stinkt? Of iemand naast zich hebben wonen die zo nu en dan uit zijn dak gaat

⁵ Citaat en missie van architecte Stephanie Akkaoui Hughes: https://www.youtube.com/watch?v=UcSKs_aWIF0

⁶ Jim Diers

omdat hij in een psychose zit? En juist deze burens leiden vaak een enorm eenzaam bestaan. In het werk tegen eenzaamheid gaat het er dus ook om dat je met elkaar aan buurtgemeenschappen bouwt waar ook mensen welkom zijn die afwijken van wat normaal is in de betreffende gemeenschap. Niet vanuit medelijden ('ook deze sukkel heeft een plekje nodig'), maar vanuit het besef dat iedereen iets bij te dragen heeft. *'We hebben je nodig, het is leuker als je meedoet. We kunnen iets van je leren, samen iets doen.'* Opnieuw: *'There are no have nots.'*

Dat vraagt om anders kijken. Naar wat iemand wel heeft in plaats van niet (meer). Wat iemand graag doet, nog wel kan, welke verborgen verlangens iemand heeft. Eenzaamheid ontstaat vaak doordat er geen beroep (meer) gedaan wordt op wat iemand te bieden heeft en iemand niet meer van betekenis kan zijn. Wat er gebeurt als iemand daar wél toe uitgenodigd wordt, kun je zien in het verhaal over Robin uit Leeds, dat Cormac Russell in deze Ted Talk vertelt. Het voorbeeld laat ook zien welk effect het heeft als iemand geen consument van initiatieven of activiteiten is, maar zelf initiatiefnemer en maker ervan:

<https://www.youtube.com/watch?v=a5xR4QB1ADw>

Niet méér hulpverleners en projecten, maar meer gemeenschapskracht en community builders

Hulpverleners werken vaak op basis van de tegenstelling 'kwetsbaar en krachtig' en het idee dat je mensen beter moet (kunnen)

maken en ergens van af kunt helpen door interventies en hulpverleningstrajecten. Hun focus ligt dan ook op het traceren en willen oplossen van problemen. Vraag is hoe effectief dat is, zeker als het om eenzaamheidsproblemen gaat. Annie M.G. Schmidt zei al: *'Ik geloof niet meer in helpen. Het helpt namelijk niet.'*



Community builders werken vanuit de overtuiging dat persoonlijke relaties en vriendschappen en zorgzame en open gemeenschappen van grotere betekenis kunnen zijn in iemands leven dan hulpverleningstrajecten of liefdadigheidsprojecten. Zeker als dat op basis van de genoemde geluksprincipes gaat. Je kunt als hulpverlener iemand als eenzaam diagnosticeren en hem vervolgens mee laten doen met een groepsactiviteit of aan een maatje koppelen. Maar echte verandering ontstaat pas als iemand zich gekend voelt en zich erbij voelt horen. Bij een club, een setting, die aansluit bij wat voor hem of haar belangrijk is. Kijk naar de stadsdorpen in Amsterdam. Uit alle enquêtes onder leden komt één ding naar boven dat iedereen waardeert en noemt als reden van lidmaatschap: andere mensen leren kennen, samen optrekken, zich meer thuis voelen in de buurt. Om dat te stimuleren heb je geen hulpverleners nodig, maar bewonersinitiatieven en community builders die zich los van protocollen en tijdschema's vrij in de buurt en buurtgemeenschappen kunnen bewegen.

Zelf verschil maken als buur

Als bewoner, buur of maatschappelijk initiatiefnemer kun je, zonder veel moeite, allerlei dingen doen die mensen in je omgeving helpen om zich meer gezien en minder eenzaam te voelen. Bijvoorbeeld iedereen groeten en bewust een praatje maken met mensen die je regelmatig tegenkomt, ook als professional. *'Het praatje is het kleinste sociale schakeltje van de mensheid,'* aldus Lenette van Dongen. Het effect op je omgeving van zomaar een Goedemorgen heeft Jeroen van Osch uit Brabant uitgetest. Hij was zo overdonderd door de impact ervan, dat hij daarna een heuse 'goedemorgen-beweging' is gestart:

<http://www.paradijsvogelsmagazine.nl/het-goede-morgen-project/>

Je kunt ook op zoek gaan naar 'haakjes' in je eigen buurt om het leuker met elkaar te krijgen in het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld door ook mensen die er nu niet bij horen uit te nodigen zich te laten zien. Begin met jezelf en je burens andere vragen te stellen, zoals *'Hoeveel mensen in je straat/buurt ken je bij naam en met wie maak je regelmatig een praatje (en met wie niet?)? Wat doe jij in je straat/buurt, op welke manier heb jij contact met burens? Wat doen jullie als burens samen? Wie ken jij in je straat/buurt die er een beetje buiten valt of teruggetrokken leeft? Wat weet je eigenlijk van deze mensen?'* Misschien ontdek je dat het je leven rijker maakt als je meer met mensen te maken krijgt die anders zijn dan de rest van je sociaal netwerk, mensen met wie je normaal gesproken niet zo makkelijk contact zou zoeken.

Eenzaamheid blijft alleen dán een volksziekte als wij dat met elkaar laten gebeuren. Geen expert of hulpverlener kan hier wat aan veranderen en ook de oproep om eenzame ouderen een warm hart toe te dragen, biedt geen soelaas. Betekenisvolle relaties, iets zinvol kunnen bijdragen, tot je recht komen en erbij horen, dat maakt verschil. Laten we er in buurten werk van maken dat iedereen, ook de buurvrouw met eenzaamheidsgevoelens, bij kan dragen aan en onderdeel wordt van het buurtleven. En laten we stoppen met investeren in anti-eenzaamheidsprogramma's waarbij vrijwilligers worden gezocht om het leven van eenzame mensen te verlichten.

Birgit Oelkers, www.planenaanpak.nl, maart 2018