

We zien elkaar!

NIEUWSBRIEF VAN HET NETWERK EENZAAMHEID - ALPHEN AAN DEN RIJN

Nr. 6 – november 2020

Waarom een Netwerk Eenzaamheid?



Het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn is in het leven geroepen om elkaar te informeren over de activiteiten die de leden organiseren en signalen rond eenzaamheid van burgers op de juiste plek te brengen.

Voorwoord

Eenzaamheid in tijden van corona. Het typische beeld doemt op van een oudere verpleeghuisbewoner achter een raam. Maar juist veel jongeren ervaren vaker eenzaamheidsgevoelens dan voor de crisis, blijkt uit onderzoek van I&O Research. Uit dit onderzoek blijkt dat drie op de tien Nederlanders zich eenzaam voelen in de coronacrisis. Vooral onder jongeren is een stijging te zien. Bijna de helft in de leeftijdsgroep van 25 tot 34 jaar voelt zich eenzamer dan voor de coronacrisis en bij jongeren onder de 25 is dat aantal nog groter. Het Netwerk eenzaamheid krijgt extra advies en ondersteuning vanuit het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport om dit probleem goed voor het voetlicht te brengen bij deze doelgroep. Want de cijfers hierboven tonen de urgentie hiervan wel aan.

Een waardevolle aanvulling op de activiteiten en hulp die partners in het netwerk bieden is De Luisterlijn. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten. Ik hoop dat onze inwoners deze Luisterlijn goed weten te vinden, meer informatie is te vinden op: www.luisterlijn.nl

Daarnaast gaat de gemeente samen met Tom in buurt en het Rode Kruis in december voordeurbezoeken brengen aan alle 80-plussers in onze gemeente met de vraag of er behoefte is aan extra hulp en ondersteuning. Ook als het gaat over eenzaamheid. Het is in deze tijden extra belangrijk om #aandacht voor elkaar te hebben. De gevolgen van de coronacrisis hebben veel impact. Het perspectief ontbreekt en we weten nu nog niet hoe lang deze onzekere tijd voortduurt. Daarom sluit ik af met de oproep om goed op u zelf te letten, blijf gezond, blijf omzien naar elkaar en geef vooral #aandacht voor elkaar.

Han de Jager

Wethouder sociaal domein Alphen aan den Rijn

Van de redactie:

Eenzaamheid

Wat is dat woord vaak genoemd de laatste acht maanden. En wat hebben ook onze organisaties van het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn op allerlei manieren nog meer hun best gedaan om mensen te bereiken die noodgedwongen thuis moeten zitten en van wie activiteiten wegvielen. Steeds weer afhankelijk van de corona maatregelen die contacten minimaal of niet meer mogelijk maakten.

In deze Nieuwsbrief o.a. een paar leuke voorbeelden van spontane acties. Ook is vermeld welke initiatieven, onder voorbehoud, wel door kunnen gaan.

Wat was het jammer dat we in de Week tegen Eenzaamheid de feestelijke opening van de fototentoonstelling in de nieuwe Bieb op het laatste moment moesten afblazen. Misschien is het mogelijk om de foto's alsnog een keer bij een van de organisaties te bekijken. Ze zijn zo bijzonder mooi! De quotes die betrekking hebben op de foto's zijn verspreid te lezen in deze nieuwsbrief.

In deze Nieuwsbrief staan de gegevens van de 15 organisaties van het Netwerk Eenzaamheid. Mochten er ideeën, opmerkingen of vragen zijn dan kunt u/kun je altijd contact met hen zoeken.

Laten we met elkaar 'samen zichtbaar tegen eenzaamheid' zijn.

“ Ik emigreerde om bij mijn zoon te zijn,
maar nu rouw ik om hem
in een vreemd land.”

Hé, jou ken ik nog niet. 'Fototentoonstelling over eenzaamheid.'

In deze fototentoonstelling hebben vijf Alphense fotografen eenzaamheid in beeld gebracht. Want ook in Alphen aan den Rijn zijn er mensen die zich eenzaam voelen. Een aantal plaatsgenoten heeft zich laten fotograferen om eenzaamheid een gezicht te geven. We willen met deze tentoonstelling laten zien dat eenzaamheid van jong tot oud, bij mannen en vrouwen en in verschillende culturen voorkomt.

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich neerslachtig makend eenzaam. Dit aantal wordt neemt door de coronacrisis alleen maar toe. Eenzaamheid kan voortkomen uit het zich niet met medemensen verbonden voelen of het missen van een hechte, emotionele band met anderen. Een gebrek aan sociale contacten kan ook eenzaamheid geven.

De tentoonstelling is een initiatief van het Netwerk Eenzaamheid Alphen aan den Rijn. Dit netwerk wil eenzaamheid zichtbaar en bespreekbaar maken. Door een groot aantal activiteiten te organiseren willen de aangesloten organisaties ontmoetingen en verbindingen tot stand brengen.

De fotografen zijn:

Hanah Bakkal, Therese Obers, Jaap van der Linden, Kors de Bruin en Jacek Futiakiewicz

“ Er was niemand waar ik mijn verhaal bij kwijt kon.”

WIL JE OP DE FOTO?

Ik heb een vraag: "Mag er een foto van jou worden gemaakt waarop je laat zien wat voor jou eenzaamheid is?" Het is nog al wat om dat aan iemand te vragen en nog veel en veel meer om je kwetsbaarheid te laten fotograferen.

Het boekje 'Ik voel me zo alleen, woorden van liefde bij eenzaamheid' (*) van Helene Akkerman zette me op het spoor om haar te vragen. We waren samen al in 2019 geïnterviewd voor het kerkblad 'Kerken rond Rijn & Gouwe'. Zij als ambassadeur van Ark Mission voor de eenzame mens en ik als afgevaardigde van PKN gemeente de Lichtkring in het Netwerk Eenzaamheid.



Helene zei spontaan 'JA', en licht ook toe waarom. "Ik heb meegedaan omdat eenzaamheid in elke straat te vinden is. En heel pijnlijk. Het is niet (alleen) de kluizenaar, maar ook vaak de mens die midden in de samenleving staat, die zich langdurig eenzaam kan voelen. Niet gezien, niet verbonden met anderen.

Onze samenleving is steeds minder een samenleven van gemeenschappen geworden. Maar een verzameling individuele mensen die ieder voor zich moeten zien te overleven. In hun eigen kamertje, achter hun eigen scherm.

We hebben elkaar nodig. En daarom is het goed dat er initiatieven zijn die mensen bewust maken van het feit dat er eenzame mensen om de hoek wonen. En dat er niet veel voor nodig is om de ander de boodschap te geven: 'Hee, ik zie jou. Je bent waardevol en geliefd'."

Een fragment uit bovengenoemd boekje van Helene:

'DE PIJN VAN DE EENZAAMHEID',

De vrijdagavonden, zoals vanavond, zijn het ergst. Ik kom om zes uur thuis van mijn werk uit de boekwinkel. Het was een goede dag vandaag met veel gezellige klanten en een goede omzet. Maar dan begint het weekend. Een abrupte stap van zinvol bezig zijn naar de leegte van de eenzaamheid. Ik ben alleen. En de eenzaamheid doet pijn. De stilte schreeuwt in mijn hoofd. Het drukt letterlijk op mijn rug, mijn schouders, mijn maag. Afgesneden zijn van andere mensen voelt als afgesneden zijn van het leven.

(*) Het boekje is voor € 1,-- te bestellen bij ArkMission, bestelnummer AM 2018003.

Sonja Huisman.

“ Je weet niet wat het is om in een leeg huis te komen. ”

Nieuws vanuit de organisaties:



Vanuit de Blijde wijk:

In de herfstvakantie zijn er met de kinderen uit de wijk boomstammetjes geschilderd.

TOM in de Buurt:

De vervoersdiensten TOMmobiel en Automaatje kunnen nog steeds benaderd worden voor korte ritten binnen Alphen (Tommobiel) of ritten buiten Alphen (Automaatje) telefoonnummer 06-15441813

Vanuit Tom in de buurt proberen we zo veel als mogelijk de activiteiten fysiek door te laten gaan, uiteraard conform de richtlijnen van het RIVM. We gebruiken mondkapjes en registreren deelnemers.

Soms lukt dat goed, soms lukt dat iets minder. Een koffieochtend kan met zelf meegebrachte koffie, een creatieve activiteit kan doorgang vinden, weliswaar met minder deelnemers omdat de anderhalve meter in acht genomen moet worden. Op huisbezoek gaan bij een ouder iemand kan en wandelen met een maatje kan ook gewoon doorgaan. We bellen iets vaker met de eenzame ouderen. Onze vrijwilligers zijn nog steeds actief.

Voor mensen voor wie het boodschappen doen lastig is in deze periode hebben we de boodschappendienst. Nog steeds verzorgen we de maaltijdservice en de personenalarmering.

Het is een bijzondere tijd; we kijken vooral naar wat er nog wel kan en mogelijk is. En we zien om naar elkaar! Zeker met de feestdagen voor de deur!

Tom in de buurt heeft sinds een aantal maanden een chatdienst. Tussen 11 en 17 uur kan men via de website chatten met een wijkcoach. Ook heeft Tom in de buurt gratis online e-health trainingsprogramma's.

Kijk voor meer informatie en onze activiteiten op de website van Tom in de buurt via www.tomindebuurt.nl of bel naar 088 9004567

Vanuit de lichtkring

Week tegen Eenzaamheid – Preek tegen Eenzaamheid.

Op zondag 4 oktober j.l. was in PKN gemeente de Lichtkring het thema van de kerkdienst 'Week tegen Eenzaamheid – Preek tegen eenzaamheid'. Een verrassende dienst met medewerking van jongeren uit onze kerk. Een gemeentelid zong het lied 'Zie je mij' van Trijntje Oosterhuis. Pastor Wilna Wierenga gaf in haar preek duidelijk aan dat eenzaamheid niet alleen bij ouderen voorkomt. Wil je de dienst terugzien? Dat kan via www.kerkomroep.nl/#/kerken/11121.



Girls Only Noord, Boost

Eenzaamheid
Is je alleen voelen
Ook al zijn er
Vrienden om je heen

Eenzaamheid s
Als je hart pijn doet
Van ingehouden tranen
Die je liever
Niet wil laten zien

Eenzaamheid is
Als je praat en lacht
Maar thuis
Is er niemand
Die op je wacht.

“Ik zat ineens alleen in een groot
appartement”

Interessante (kranten)artikelen

<https://www.movisie.nl/artikel/leren-omgaan-eenzaamheid-beste-remedie-tegen-eenzaamheid>

<https://www.npo3fm.nl/nieuws/human/390600-eenzame-bryan-27-ging-viral-met-maatjegezocht-ik-heb-nu-een-beste-vriendin>

<https://www.zorgsaamwonen.nl/expertpost/coronamaatregelen-vergroten-eenzaamheid-migrantenouderen>

[Eenzaamheid bestrijd je in een vroeg stadium](#)

<https://www.movisie.nl/artikel/belang-divers-ondersteuningsaanbod>

“ Omdat ik wilde scheiden mag ik mijn dochter niet meer zien. “

Wie doet wat in Alphen aan den Rijn?

Onderstaande organisaties en initiatieven zijn aangesloten aan het netwerk Eenzaamheid. Zij organiseren verschillende activiteiten en bieden ondersteuning. Kijk ook eens op hun website en neem vrijblijvend contact op om te vernemen wat de actuele mogelijkheden zijn.

Deelnemers Netwerk Eenzaamheid Deelnemers aan dit netwerk zijn:

Goede Bron Protestantse gemeente - <http://www.pknalphennoord.nl/>

De Blijde Wijk Edelstenenbuurt - <http://www.deblijewijk-edelstenenbuurt.nl/>

BOOST - <https://www.boostalphen.nl/>

Theater Castellum - <https://theatercastellum.nl/index.html>

Parkvilla - <https://www.parkvilla.nl/>

R.K. parochie Heilige Thomas - <https://www.heiligethomas.nl/>

Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO) - <https://oso-alphen.nl/>

GO! voor jeugd - <https://govoorjeugd.nl/>

Tom in de buurt - <https://tomindebuurt.nl/>

Wijkcentrum Swaenswijk - <https://www.wijkcentrumswaenswijk.nl/index.php/nl/>

De Bibliotheek Rijn en Venen - <https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/>

Gilde Alphen aan den Rijn - <https://www.gildealphenaan denrijn.nl/>

Protestantse gemeente de Lichtkring - <http://www.pkn-lichtkring.nl/>

Alphen Beweegt - <https://www.alphenbeweegt.nl/>

Project 'Leuk voor Elkaar Alphen' - <http://www.leukvoorelkaar.nl/>

Redactie nieuwsbrief

De nieuwsbrief is een kwartaaluitgave van het Netwerk Eenzaamheid - Alphen aan den Rijn. Het netwerk wordt ondersteund door Tom in de buurt.

Contact en kopij: sonja,huisman@hotmail.com
Contactpersoon: Sonja Huisman – T: 06 – 43 11 86 25