

Zeggen dat je eenzaam bent, is nog altijd not done

Twée tegen Eenzaamheid steuntje in de rug voor 55-plussers



Betty Eisma en Anne-Jet Fennema verzorgen een achtdelige cursus om eenzaamheid tegen te gaan.

Foto: Koosje de Beer

door Koosje de Beer

HILVERSUM - Veel mensen vinden het nog steeds 'not done' om te zeggen dat ze eenzaam zijn. Wat volgens Anne-Jet Fennema en Betty Eisma natuurlijk volkomen onzin is, want iedereen voelt zich weleens alleen. Het is alleen niet de bedoeling dat dit gevoel blijvend is. "In onze cursus Twée tegen Eenzaamheid helpen we daarom 55-plussers die zich eenzaam voelen, maar daar wel iets aan willen doen."

"Eenzaamheid is in mijn leven zeker een thema", zegt Eisma eerlijk. "Ik herinner mij goed de eenzaamheid die ik als kind voelde, maar ook later, toen ik besloot om mijzelf om te scholen tot psychosociaal werker, was ik soms best eenzaam."

'Een zekere assertiviteit kan helpen bij het vinden van contacten'

Fennema knikt instemmend. "Eigenlijk is iedereen weleens eenzaam", vult ze aan. "We praten er alleen niet gemakkelijk over. Het komt ook voor dat iemand eenzaam wordt door een gebeurtenis in zijn of haar leven. Het overlijden van een geliefde, scheiding of verhuizing kan er zomaar toe leiden dat je anders in het leven komt te staan en vereenzaamt."

Eisma heeft een eigen praktijk: Van Zelf Sprekend. Fennema heeft zich na een loopbaan in het maatschappelijk werk en het bedrijfsleven laten omscholen op het vlak van counseling en coaching. Beiden merken in hun werk dat de eenzaamheid onder ouderen groot is. "Het idee om deze cursus op te zetten is een jaar geleden ontstaan", blikt Eisma terug. "Anne-Jet en ik kenden elkaar al van verschillende workshops en intervisiegroepen en zitten aardig op één lijn in de aanpak die we kiezen."

De cursusleiders willen de deelnemers vooral bewust maken van de verschillen in contacten die zij kunnen aangaan. Fennema: "Veel mensen denken dat ze niet meer eenzaam zullen zijn als ze maar veel kennissen hebben. Of dat ze zich niet eenzaam mógen voelen. Ik denk dat dit juist de valkuilen zijn waar we met de deelnemers over gaan praten. Ons doel is dat mensen hun eenzaamheid leren accepteren waardoor ze de moed hebben om beter contact te maken."

Contacten, zo zegt Eisma, die ook relevant zijn. "Stel dat je zelf niet meer mobiel bent en elke dag een buurman op bezoek krijgt die uren blijft hangen. Eigenlijk heb je daar geen behoefte aan, maar hoe zeg je dat? Wat straal je uit? Een zekere assertiviteit kan ook helpen bij het vinden van waardevolle contacten", luidt haar toevoeging.

In de Week tegen Eenzaamheid, die tot begin oktober duurde, hebben de dames al een voorschot op de cursusgesprekken genomen door op bezoek te gaan bij verschillende verzorgingshuizen. "We gaven daar een korte presentatie over de cursus, maar wilden vooral aanschuiven aan de koffietafels om te horen wat mensen beweegt", licht Eisma toe. "Ik was dan ook wel benieuwd wat ze van onze cursus vinden."

Om de cursus, die woensdag 9 november begint, overzichtelijk en betaalbaar te houden, hebben de twee ervoor gekozen om zes sessies van drie uur te organiseren. "Er is vier keer wekelijks een bijeenkomst. Daarna nog een keer twee en vier weken later. Op die manier krijgen de mensen ook de gelegenheid om vaardigheden te oefenen", legt Fennema uit. "Er kunnen maximaal tien mensen meedoen, maar we hebben nog plek. Opgeven kan door mij te bellen op 035-6237170", besluit ze.