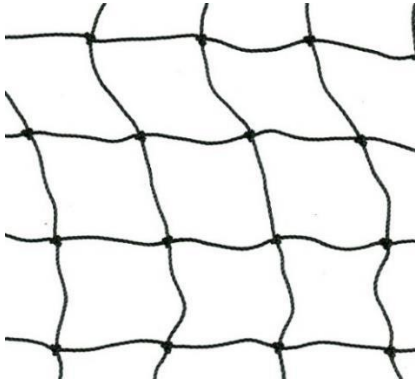


We zien elkaar!

NIEUWSBRIEF VAN HET NETWERK EENZAAMHEID - ALPHEN AAN DEN RIJN

Nr. 2 – juni 2019



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.

Voor de jaren 2019 en 2020 is het onder burgers bespreekbaar maken van eenzaamheid hét speerpunt op de agenda van het netwerk. Het uitgeven van een nieuwsbrief is een van de concrete activiteiten om dit doel te bereiken. Het netwerk richt zich op alle leeftijdsgroepen, omdat eenzaamheid niet alleen voorkomt onder ouderen.

De leden realiseren zich dat het onmogelijk is om eenzaamheid helemaal de wereld uit te helpen. Wel is het de moeite waard om met elkaar de schouders eronder te zetten om verbindingen tussen mensen te leggen.

Deelnemers aan dit netwerk zijn: Goede Bron Protestantse gemeente Oudshoorn / Ridderveld, De Blijde Wijk Edelstenenbuurt, BOOST, Theater Castellum, Parkvilla, R.K. parochie Heilige Thomas, Humanitas, Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties (OSO), Kunstanne, GO! voor jeugd, Tom in de buurt, Buurtcentrum Swaenswijk, Talent House, Bibliotheek Rijn en Venen, Gilde Alphen aan den Rijn, PKN gemeente de Lichtkring, De Zonnebloem, Alphen Beweegt, project 'Leuk voor Elkaar Alphen'.

Vooraankondiging:

Week tegen Eenzaamheid 1 tot en met 8 oktober 2019

*meer informatie in de volgende Nieuwsbrief
die begin september uitkomt.*

*Aftrap 1 oktober 13:30 – 15:30 uur
voor professionals en vrijwilligers*

IN DE SCHIJNWERPER – Gilde

Powergroep geeft toekomst



Wat ga je de komende tien, twintig jaar met je leven doen als je ouder wordt, geen werk meer hebt en je kinderen zijn de deur uit? Dat is de vraag waarop de leiding van de Powergroep van het Gilde Alphen samen met deelnemers een antwoord probeert te vinden.

Mieke de Nooijer is coördinator van dit project van het Gilde Alphen. Ze vertelt: „We kwamen in 2017 in aanraking met dit project Power via het Gilde Nederland. We dachten: zou dat iets voor Alphen zijn? We hebben toen een driedaagse cursus gevolgd en hebben reclame gemaakt. Nu hebben er al vier groepen gedraaid.”

Een groep van zo'n acht personen tussen de 55 en 90 jaar komt zesmaal bijeen en bespreekt aan de hand van onderwerpen wat er nodig is om het leven weer richting te geven in de toekomst.

Mieke: „Iedereen weet vaak wel de weg naar vrijwilligerswerk te vinden, maar als je vraagt: Wat doe je voor jezelf? Wordt het vaak stil. Toch is dat nodig om met name de eenzaamheid te lijf te gaan. Mensen weten de weg meestal wel naar activiteiten, maar de drempel om over te stappen en ergens naar toe te gaan in je eentje en daar naar binnen te gaan is vrij hoog. Wij proberen in de groep, ook samen met de deelnemers om het zelfvertrouwen te versterken en de eigenwaarde. Ook kijken we naar de kwaliteiten die iemand bezit om de stap makkelijker te maken.”

Deelnemers zijn actief geworden na het volgen van de workshops. Zo zijn sommigen gaan tennissen, wandelen, studeren en kaarten. De vier groepen zijn na de bijeenkomsten verder gegaan onder de naam Power Plus. Ze hebben ook onderling contact via een app-groep. Zo kan het gebeuren dat een deelnemer een berichtje krijgt: Donderdag, twee uur film, kom je ook? Zo wordt het onderlinge contact gestimuleerd.

In september start een nieuwe groep. Iedereen die belangstelling heeft kan daaraan deelnemen. Voor informatie en opgave kan men terecht bij Mieke de Nooijer: Mdenooijer@gildealphenaanandenrijn.nl

VAKANTIES VOOR IEDEREEN

“Tijdens een vakantie zijn er volop mogelijkheden om contacten te leggen”

“Het Vakantiebureau biedt het hele jaar door een grote hoeveelheid betaalbare vakanties aan”, vertelt vrijwilliger Wim Bloemzaad. “Tijdens zo’n vakantie zijn er ook volop mogelijkheden om nieuwe contacten te leggen.”

Het Vakantiebureau richt zich op 50plussers, mensen zonder of met een beperking. “Bij een beperking moet je bijvoorbeeld denken aan mensen met een verstandelijke, visuele of fysieke beperking of bijvoorbeeld Alzheimer”, licht Wim toe. “Maar ook alleenstaanden zijn van harte welkom. Zij hebben er soms moeite mee om uit hun comfortzone te komen, maar dankzij het enthousiasme dat de vrijwilligers uitstralen is het ijs al snel gebroken.”

Mantelzorgers vormen een aparte groep vakantiegegers. “De vakanties zijn bedoeld om de mantelzorgers te ontlasten, maar zij vinden het vaak lastig om degene voor wie zij zorgen los te laten. De vrijwilligers staan dan voor de uitdaging om hun vertrouwen te winnen.” De deelnemers aan een vakantie week nemen de problemen van alle dag mee en ook op vakantie is de ervaring dat praten, bijvoorbeeld met de vrijwilligers, helpt.

Het Vakantiebureau is een kerkelijk initiatief, maar iedereen is welkom. Wim Bloemzaad is er duidelijk over: “Het gaat om de vakantie, wel of geen geloof speelt geen rol. Als de kosten een bezwaar zijn kan iemand een beroep doen op het Steunfonds.”



Wie in Nederland wil blijven heeft de keuze uit Nieuw Hydepark in Doorn, vakantiehotel Dennenheul in Ermelo; vakantiehotel IJsselvlied in Wezep, De Rijper eilanden; De Imminkhoeve in Lemele. Vaarvakanties behoren eveneens tot de mogelijkheden. In het Belgische Mechelen staat het vakantiehotel De Heerenhof.

Het Vakantiebureau, postbus 264, 3940 AG Doorn
T: 0343 – 7458 90; <https://www.hetvakantiebureau.nl/>

Het Vakantiebureau is beslist niet de enige mogelijkheid voor mensen met een beperking om vakantie te vieren. Denk bijvoorbeeld aan **De Blauwe Gids** (<https://www.deblauwegids.nl/>); SailWise (www.sailwise.nl); TwinTravel (www.Twintravel.nl) of google eens op je gemak.

Door: Rijk Huisman

WEEK TEGEN EENZAAMHEID – EEN TEGEN EENZAAMHEID

Eén van de netwerkleden geeft vanuit zijn/haar organisatie hun visie op eenzaamheid.

Kijk op eenzaamheid

Door: GO! voor jeugd



Suzan Middel:

“GO! voor jeugd biedt specialistische jeugdhulp en eenzaamheid is een probleem van ons allemaal. Ons ideaalbeeld is dat mensen naar elkaar omkijken en samen activiteiten ondernemen of elkaar op leuke activiteiten attenderen. Wij proberen dat in ons werk te stimuleren.”

Vraag 1: Wat is GO! voor Jeugd voor organisatie?

GO! voor jeugd is een coalitie van acht jeugdhulp instellingen en biedt jeugdhulp in Alphen aan den Rijn en Kaag en Braassem. Wij zijn er voor kinderen, de gezinnen waarin zij opgroeien en voor hun hulpvragen. We maken contact en bespreken diepgaand wat er aan de hand is. We werken niet alleen samen met kind en gezin aan hun veerkracht, maar ook met school, sportvereniging en familie, zodat ze weer zelfstandig verder kunnen gaan.

Vraag 2: Wat verstaat GO! voor Jeugd onder eenzaamheid?

Eenzaamheid kan vele vormen aannemen. Waar wij bij GO! ons bewust van zijn is dat eenzaamheid bij elke leeftijdsgroep voorkomt, juist ook bij jongeren. Denk maar aan gepest worden, nieuwe Nederlander zijn of je anders voelen en dit niet kwijt kunnen.

Vraag 3: Heeft GO! voor Jeugd veel met dit thema te maken?

In de gezinnen waar wij mee werken komen we zeker eenzaamheid tegen. Zowel onder de kinderen en jongeren, alsook bij hun ouders. Wij proberen dit tijdig te signaleren. Samen werken we aan het vergroten van het netwerk en het meedoen in de maatschappij.

Vraag 4: Wat doet GO! voor Jeugd concreet met dit thema?

Vanuit de signalerende rol die wij allemaal hebben binnen GO! word er zeker aandacht besteed aan dit onderwerp. Zo bleek er voor de LHBTi doelgroep in Alphen aan den Rijn weinig aansluiting te zijn. Hierop zijn de ontmoetingsmomenten voor deze doelgroep in het leven geroepen. GO! speelt daarbij een aanjagende rol, maar ondersteunt niet blijvend. Voor de LHBTi groep is ook geen jeugdhulp noodzakelijk, alleen een klein duwtje om bij elkaar te komen. Wij helpen ook jongeren die weinig tot geen contacten hebben en adviseren ze of begeleiden ze naar deelname aan activiteiten. Vanuit de verschillende groepsprogramma's kunnen we teruggeven dat er echte vriendschappen zijn ontstaan.

Statushouders

Weggevlucht door oorlog of een zwaar politiek regime in eigen land ... een grote groep Syriërs en Eritreeërs heeft inmiddels haar weg gevonden naar Nederland. De twee verschillende groeperingen hebben één ding gemeen: ze zijn ver weg van alles wat ze kennen en vertrouwen, en zullen opnieuw moeten beginnen in een onbekend land. Soms is de tocht naar een veilig land al een traumatische weg op zichzelf geweest, bovenop de trauma's die in eigen land zijn opgelopen.

Wanneer een vluchteling een tijdelijke verblijfsvergunning wordt toegekend, dan wordt hij statushouder genoemd. Dit betekent dat de persoon mag inburgeren en mag beginnen met opleiding of werk. Eventuele kinderen hebben dan ook recht op onderwijs. Wanneer een statushouder begint met het dagelijks leven in Nederland, dan loopt hij tegen veel uitdagingen aan. Naast dat Nederland een lastige taal heeft, worden er veelal andere waarden en normen gehanteerd. Wanneer je uit een land komt waar een eigen mening niet op prijs gesteld wordt, dan is het lastig om het vrije Nederland met zelfregie en eigen verantwoordelijkheid bij te benen.

Ouders met kinderen op een school of kinderopvang ervaren ook veel moeilijkheden. Ouderschap op zich is al vaak een uitdaging maar als je een kind tussen twee culturen moet opvoeden, waarbij je zelf ook nog veel dingen moet verwerken, dan zit je met veel vragen. Ook is er geen familie of sociaal netwerk waar een ouder op terug kan vallen.

Kom Erbij van de welzijnsorganisatie Participe begeleidt ouders in dit proces. Zo zijn er speciale ouderbijeenkomsten in het Arabisch en Tigrinya zodat er geen taalbarrière hoeft te zijn. Tijdens deze bijeenkomsten wordt er gesproken over ouderschap in Nederland. Er wordt veel uitgelegd en samen gediscussieerd. Ook zorgt een groepsbijeenkomst voor ontmoeting en het vergroten van een sociaal netwerk. Ouders leren elkaar kennen en buiten de groepsbijeenkomst zoeken ze elkaar op.

Stichting Nieuwe Alphenaren koppelt vrijwilligers aan nieuwe statushouders om hen te helpen hun weg te vinden en zich welkom te voelen in Alphen aan den Rijn. Een vrijwilliger bezoekt één keer per week de statushouders en draagt een steentje bij aan de sociale contacten met Nederlanders. Zij helpen met het Nederlands, verwijzen voor hulp en cursussen door naar andere organisaties, en zij gaan samen leuke dingen doen. Op die manier komen de Nederlandse gewoontes en gebruiken vanzelf langs. Zo'n maatje kan ook als praatpaal en vraagbaak fungeren, richtingen wijzen, doorverwijzen.



Uit het werkveld

►Bijeenkomst depressie onder jongeren

Afgelopen donderdag 11 april vond er in Boskoop (gemeente Alphen aan den Rijn) een netwerkbijeenkomst plaats over het onderwerp: 'depressie onder jongeren'. Nadat een ervaringsdeskundige zijn aangrijpende verhaal had verteld, gaf één van de medewerkers van GO! voor Jeugd een informatieve presentatie over dit onderwerp.



De resultaten van het onderzoek van Jongerenpanel EenVandaag (april 2018) liegen er niet om. 3 op de 10 van de 991 ondervraagde jongeren van 16 t/m 34 jaar voelden zich in de afgelopen twee jaar langere tijd depressief of zijn dat nu nog steeds. Ze ervaren dagelijks ernstige neerslachtigheid en verlies van levenslust. Deze klachten staan vaak niet op zichzelf: deze jongeren voelen zich ook eenzaam (71%), hebben slaapproblemen (68%) en bijna de helft (45%) heeft zelfmoordgedachten.

Uit cijfers van het CBS blijkt ook dat deze gedachten zich steeds op jongere leeftijd voordoen. Het aantal zelfdodingen onder jongeren van 10 tot 20 jaar is flink gestegen. Cijfers uit 2017 tonen dat 81 tieners een einde aan hun leven hebben gemaakt. Dit ging in 2016 om 48 jongeren.

| Enkele signalen | | |
|----------------------|---------------------------|------------------------|
| Affectieve symptomen | Lichamelijke symptomen | Cognitieve symptomen |
| Sombere stemming | Problemen met eten | Zich waardeloos voelen |
| Geen plezier beleven | Gewichtstoename of afname | Concentratieproblemen |
| Apathisch | Slaapproblemen | Suicidegedachten |
| Minder vrolijk | Vermoeidheid | Angsten |

Om iemand te kunnen helpen is het belangrijk om de signalen te herkennen. U kunt altijd in gesprek gaan zonder op ongevraagd advies of oordelen te komen. Een jongere erkennen in zijn gevoel zorgt voor vertrouwen. Samen in gesprek gaan met ouders en/of een vertrouwenspersoon is belangrijk. Uiteindelijk kan een huisarts of GO! voor jeugd een jongere verder helpen.

►ActiVite - Er zijn tot het laatste moment

"Als ActiVite willen we in de laatste levensfase van onze bewoners warme zorg bieden en ook veiligheid door een 'wakend oog' en aanwezigheid", zegt Annemieke Kloet. Bij voorkeur door eigen medewerkers, familie of naasten. Er zijn situaties waarin dat niet haalbaar is en voor die momenten willen we vrijwilligers in gaan zetten.

Samen met Transmuralis (palliatieve zorg) verzorgen wij een opleiding waarvoor we in eerste instantie eigen vrijwilligers vragen omdat die de bewoners kennen. Zo willen we er tot het laatste moment voor een ander kunnen zijn.

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.

| WIE | WAT |
|--|--|
| <p>Alphen Beweegt contactpersoon: Remco Broekman E: r.broekman@alphenbeweegt.nl W: www.alphenbeweegt.nl</p> | <p>Alphen Beweegt zet zich in voor een gezonde leefstijl bij kwetsbare inwoners. Wij voelen een grote betrokkenheid bij jeugd en volwassenen met een beperking, ouderen en statushouders. Wij zetten de kracht van sport en cultuur in om bewoners te activeren, te verbinden en meer bewust te maken van gezond gedrag.</p> |
| <p>GO! voor jeugd contactpersoon: Suzan Middel, Zuidpoolsingel 4 2408 ZE Alphen aan den Rijn E: suzan.middel@govoorjeugd.nl W: www.govoorjeugd.nl Centrum (postcode 2403, 2405, 2406, 2407): 088 - 254 23 50 Ridderveld (postcode 2401, 2402): 088 - 254 23 52 Alphen-West (postcode 2404, 2408, 2409): 088 - 254 23 51 Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam (postcode 2771, 2471, 2445): 088 - 254 23 53 Rijnwoude (postcode 2391, 2394, 2396 en 2731): 088-254 23 54 Kaag en Braassem 088 - 254 23 84</p> | <p>GO! voor jeugd biedt ondersteuning en hulp aan jongeren en hun ouders bij problemen op het gebied van opvoeden en opgroeien. We vinden het belangrijk dat het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar is en dat we als professionals en vrijwilligers samenwerken om iets te kunnen betekenen.</p> |
| <p>De Blijde Wijk Edelstenenbuurt Alphen aan den Rijn contactpersoon: Joke Amelunxen E: blijewijk.alphen@gmail.com W: www.deblijewijk-edelstenenbuurt.nl</p> | <p>De Blijde Wijk streeft naar een positief imago van de Edelstenenbuurt en wil dit bereiken door verbindingen te leggen tussen bewoners, gemeente en professionals die werkzaam zijn in deze wijk. We organiseren met elkaar allerlei activiteiten en komen ook bij buurtbewoners langs.</p> |
| <p>Stichting Gilde Alphen aan den Rijn Driehoorne - Uranusstraat 8a 2402 AG Alphen aan den Rijn contactpersoon: Jan te Riele T: 0172 - 242 232 E-mail: E: info@gildealphenaanandenrijn.nl W: www.gildealphenaanandenrijn.nl</p> | <p>Het Gilde richt haar activiteiten op jongeren in het algemeen, op ouderen en mensen met een handicap of een beperkt inkomen en op andere kwetsbare groepen. Wij bezoeken mensen thuis en brengen mensen met elkaar in contact.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>PKN gemeente – de Lichtkring Amerikalaan 91 2408 TV Alphen aan den Rijn contactpersoon: Sonja Huisman T: 06 - 43 11 86 25 W: www.pkn-lichtkring.nl</p> | <p>Wij bezoeken mensen in onze wijk en iedereen is welkom bij bijv. 'Samen aan tafel', gespreksgroepen, thema-avonden, wijkontmoetingen, de 'Kliederkerk' (creatieve clubs voor diverse leeftijden, een wandelgroep en het 'Kerkcafé'.</p> |
| <p>Tom in de buurt contactpersoon: Carolien Satink T: 088 – 90 04 567 W: https://www.tomindebuurt.nl</p> | <p>Tom in de buurt biedt op velerlei manieren ondersteuning in de Alphense wijken. Ook voor mensen die last hebben van eenzaamheid. Samen kijken we wat werkt.</p> |
| <p>Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties; werkgroep OVO contactpersoon: Lyda de Jong - Burggraaf E: ledejong@ziggo.nl W: www.oso-alphen.nl</p> | <p>De werkgroep 'OUDEREN VOOR OUDEREN' is een onderdeel van de Commissie Zorg & Welzijn van het OSO. Op verzoek gaat een vrijwilliger bij een (eenzame) oudere op bezoek en informeert wat er gedaan kan worden om de problemen op te lossen. Vaak gaat het hier om eenzaamheid waar we erg alert op zijn. Wij bezoeken deze mensen maximaal een jaar.</p> |
| <p>BOOST & Talent House contactpersoon: Patricia Mari Couton E: P.MariCouton@participe.nu</p> | <p>BOOST JONGEREN is het samenwerkingsnetwerk Bibliotheek Rijn en Venen, Castellum, Jeugd- en jongerenwerk Midden-Holland, Parkvilla, Streetlive TV en Participe (inclusief Kom Erbij). Door een open samenwerkingsverband tussen deze organisaties, professionals, bewoners en andere partners in de wijk vergroten wij onze slagkracht en bieden wij een interessante manier om in te spelen op lokale behoeften en ontwikkelingen bij de jeugd. Talent House is een ontmoetingsplek voor en door jongeren. Heb je vragen over bijvoorbeeld je studiefinanciering of over activiteiten in je vrije tijd dan kun je als jongere aankloppen bij Talent House. Spelen er bepaalde problemen in de wijk? Dan ga jij daar een oplossing voor bedenken in de vorm van het organiseren van bijvoorbeeld een activiteit. Je zoekt de samenwerking op met partners. Je organiseert bijvoorbeeld voorlichtingsactiviteiten of workshop voor jongeren.</p> |

Mist u een organisatie/initiatief in dit overzicht?
Mail dan naar: netwerkeenzaamheid@gmail.com

IK

heb veel sociale contacten

BEN

zo succesvol dat jij

NIET

kan zien dat ik eenzaam ben

EENZAAM

Het volgende nummer van het netwerk eenzaamheid verschijnt begin september. Kopij aanleveren uiterlijk maandag 19 augustus a.s. Deze editie staat in het teken van de 'Week tegen Eenzaamheid'.

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: netwerkeenzaamheid@gmail.com
Contactpersoon: Sonja Huisman – T: 06 – 43 11 86 25

WEEK TEGEN EENZAAMHEID – 1 T/M 8 OKTOBER 2019