



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Kom erbij!

...op anderhalve meter

De week tegen eenzaamheid 1 t/m 8 oktober

Actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport begon in 2018 het actieprogramma Een tegen eenzaamheid. Inmiddels zijn 150 gemeente aangesloten bij het actieprogramma waaronder ook de gemeente Midden-Drenthe.

Eenzaamheid is een urgent en complex probleem. Veel Nederlanders ervaren gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor, maar neemt toe naarmate de leeftijd hoger is.

Door de coronacrisis hebben meer mensen te maken met eenzaamheidsgevoelens, van jong tot oud.

Van **1 tot en met 8 oktober** is het de **Week tegen Eenzaamheid**. In die week staat ontmoeting en verbinding centraal. Want eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen. Maar hoe doe je dat? In deze special leest u voorbeelden van hoe mensen dat in de afgelopen periode hebben aangepakt.

Wilt u meer weten of lezen wat u zelf kunt doen tegen eenzaamheid? Kijk dan eens op www.eentegeneenzaamheid.nl.

“Het coronavirus kunnen we niet stoppen, het eenzaamheidsvirus wel. Laten we samen zorgen dat niemand zich in de steek gelaten voelt”

Koning Willem-Alexander

GEMEENTE
MIDDEN-DRENTHE

De week tegen eenzaamheid 1 t/m 8 oktober

“Over eenzaamheid moet je gewoon kunnen praten”



Wethouder Dennis Bouwman van Midden-Drenthe

De landelijke Week tegen Eenzaamheid vindt in de eerste week van oktober plaats. Ook de gemeente Midden-Drenthe doet hieraan mee. Aandacht voor eenzaamheid en omzien naar elkaar, dat staat centraal in deze week die met een landelijke publiciteitscampagne wordt ondersteund. De boodschap: “Ook jij kunt iets doen tegen eenzaamheid, dus ‘kom erbij.’” “We grijpen deze week aan om in onze gemeente met elkaar over dit belangrijke thema in gesprek te gaan,” vertelt verantwoordelijk wethouder Dennis Bouwman. Zijn gesprekspartner is Willie Oldengarm, adviseur bij het programma Een tegen Eenzaamheid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij ondersteunt de gemeente Midden-Drenthe bij de aanpak van eenzaamheid.

“Eenzaamheid kan iedereen overkomen en is van alle leeftijden,” zegt de PvdA-wethouder. “Maar in Drenthe lopen we niet zo met onze gevoelens te koop en praten daar liever niet over. Op eenzaamheid rust vaak nog een taboe. En dat zou ik graag willen doorbreken.” Even een paar cijfers. Volgens het laatste onderzoek van RIVM is 44 procent van de Nederlanders vanaf 19 jaar eenzaam, en van hen is een op de tien heel erg eenzaam. De gemeente Midden-Drenthe scoort ietsje beter: 40 respectievelijk 8 procent. Bouwman: “Het illustreert dat eenzaamheid niet alleen een randstedelijk probleem is. ‘Eenzaamheid blijkt naast roken een belangrijk gezondheidsrisico.’ Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen, maar dat hoeft volgens de wethouder niet altijd een probleem te zijn. “Ik vind het heerlijk om zo af en toe eens een dag alleen te zijn, om er – bijvoorbeeld tijdens de vakantie – een hele dag alleen op uit te trekken. Maar dat is vooral fijn omdat ik weet dat ik na zo’n dag weer terecht kan bij mijn gezin thuis. En dat geldt natuurlijk niet voor iedereen. Eenzaamheid betekent voor mij je niet verbonden voelen,” vervolgt de wethouder. “Je mist een hechte, emotionele band. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.” Al zijn er natuurlijk altijd mensen die ervoor kiezen en daar vrede mee hebben.

Gezichten

Eenzaamheid kent veel gezichten. Er bestaan nogal wat vooroordelen over eenzaamheid die de wethouder liever vandaag dan morgen de wereld uit zou willen helpen. Mensen denken al gauw alleen aan ouderen of aan bijna het cliché-beeld van de weduwe op leeftijd. Maar eenzaamheid komt ook voor bij jongeren. Of bij werkende mensen die volledig opgaan in hun baan en daarbij hun gezin en hun contacten verwaarlozen. Maar er

Iedereen kan iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Een klein gebaar kan het verschil maken. Ontmoeting en het maken van verbinding zijn daarbij heel belangrijk. Maar hoe pak je het aan als ontmoeting lastig is door de coronaregels. Hoe zorg je er dan voor dat je verbinding maakt met de ander. We vroegen inwoners van Midden-Drenthe welke ‘kleine dingen’ zij in de afgelopen periode hebben gedaan om die verbinding te maken.

is een groep die we volgens Dennis Bouwman volledig vergeten: dat zijn mannen die eenzaam kunnen zijn of worden. ‘De vergeten categorie’, aldus Dennis. Denk aan mannen die hun hele leven lang alleen maar met hun werk bezig zijn en na het pensioen in een zwart gat vallen. “Let wel, niet alle mannen houden van timmeren en tuinieren. Er zijn ook mannen die graag lezen, willen discussiëren over politiek of een filosofie cursus willen volgen.” Bouwman vraagt zich af of er wel voldoende aanbod is voor deze groep.

Corona

We kunnen er niet omheen. Corona maakt mensen kwetsbaar, vooral ouderen; het virus werkt eenzaamheid in de hand. Bouwman vindt het belangrijk met de inwoners in contact te blijven, maar in de coronatijd was (en eigenlijk nog steeds is) dit bijna onmogelijk. De meeste ouderen blijven binnen. Een uitzondering in Midden-Drenthe vormde

een gesprek dat in juni was georganiseerd door woonzorgcentrum Spectrum. De wethouder hoorde uit eigen mond van bewoners en personeel hoe ze deze tijd ervaren. “Wat me erg is bijgebleven is dat de bewoners zeiden hoe fantastisch zij het vinden om met de anderen samen te eten. Daar keken ze elke dag weer naar uit”. Bouwman zou graag nog van meer mensen persoonlijk willen horen hoe ze deze tijd ervaren. De Week tegen Eenzaamheid is daar bijzonder geschikt voor. “Ik verheug me daar nu al op.” Ben je eenzaam, heb je er last van en wil je er wat aan doen, dan moet je natuurlijk zelf een stap zetten om daar verandering in aan te brengen. Andere mensen kunnen daarbij een steuntje in de rug geven. “En neem dan de tijd om met de ander een praatje te maken,” benadrukt de wethouder. “Zo kom je er bijvoorbeeld achter waar de interesses liggen van die persoon. Soms is luisteren al genoeg. En je kunt ook samen kijken wat die persoon leuk vindt om te doen.”

Gemeente

Vanzelfsprekend speelt de gemeente een belangrijke rol bij de aanpak van eenzaamheid. De wethouder licht toe. “De gemeente moet zorgen voor goede randvoorwaarden. We zien erop toe dat bij de Stichting Welzijnswerk Midden-Drenthe voldoende professionals zijn die de mensen op weg kunnen helpen. De mens moet centraal staan en dan kijken we niet alleen naar de financiën. Wij vinden het belangrijk dat huishoudelijke hulpen ook sociale aandacht kunnen geven. Cliënten zijn daar heel tevreden over.” Of om het in de woorden van de wethouder eens anders te zeggen: “Je kunt bij het verlies van een partner niet de eenzaamheid oplossen, maar je kunt het wel wat verzachten.” Maar Midden-Drenthe zou Midden-Drenthe niet zijn als de ‘naoberschap’ niet een heel belangrijke rol zou spelen. Omzien naar elkaar in de buurt. Daar gaat het om. “We hebben een actief dorpenbeleid en we hebben dorpshuizen waar mensen elkaar kunnen ontmoeten.”

Buurtbus

Dan nog even dit. Het is de wethouder een doorn in het oog dat de buurtbus nog niet rijdt. Hij hoort van heel veel mensen die geen auto hebben, dat ze hierdoor enorm beknut worden in hun sociale contacten. “Gebrek aan mobiliteit werkt eenzaamheid in de hand. Wij gaan met het OV bureau in gesprek om te kijken op welke manier de buurtbussen wel weer kunnen rijden”.

Blijf in contact

Door Corona ziet ons leven er nog steeds anders uit dan daarvoor. Activiteiten worden aangepast of gaan helemaal niet door. We moeten zoveel mogelijk thuis werken en 1,5 meter afstand houden. Misschien heb je extra zorgen over je eigen gezondheid of die van de mensen om je heen. Dat kan er voor zorgen dat je je soms eenzaam voelt.

Wat kun je doen?

Graag geven we je een aantal tips. Soms liggen ze misschien voor de hand en soms ook niet. Misschien geeft het je een duwtje in de goede richting. Maar het belangrijkste is, blijf in contact met anderen.

Tip 1 Contact

Contact houden kan ook op afstand. Door te appen, te bellen of door echte ‘ouderwetse post’. Dit kun je doen naar bekenden maar ook naar iemand die je al een poosje uit het oog bent verloren. Een leuke kaart met een prikkelende tekst of een handgeschreven brief. Spannend, wie weet wat je terug krijgt.

Tip 2 Dichterbij

Ga met iemand wat leuks te doen en dan net even anders. Begin vol goede moed elk aan de kant van een puzzel van 3000 stukjes. Maak een muziekquiz en bevrage je leeftijdsgenoten. Ga wandelen in de regen en kijk wie nog meer dat lef heeft.

Tip 3 Leer iets nieuws

Koop een schilderdoek en schilder het uitzicht uit je raam, maak een ketting voor je dochter of kijk een programma op tv waar je normaal voorbij zou zappen. Dan merk je dat je opeens iets anders hebt om over te praten of dat je heel spontaan hulp krijgt van iemand waarvan je dat niet had verwacht.

Zijn deze tips niets voor jou en kom je er zelf niet uit? Vind je het prettig dat er iemand is, die met je meedenkt over hoe je dit zou kunnen aanpakken? Dan kun je contact opnemen met Welzijnswerk Midden-Drenthe. Bel 088 16 51 200 of mail naar info@welzijnswerkmd.nl.

Buurtinfocus Bovensmilde: persoonlijke ontmoeting en vertrouwen



"In het Buurtinfocus in Bovensmilde staat persoonlijke ontmoeting centraal. Dat kon natuurlijk niet meer toen in maart de coronamaatregelen werden afgekondigd", aan het woord is Wout Stam, lid van de projectgroep Buurtinfocus Bovensmilde. "We werden meteen al geconfronteerd met het wegvallen van NL doet. We hebben toen een alternatief bedacht door in hele kleine groepjes een aantal klussen aan te pakken".

Maar hoe blijf je in contact met je bezoekers en vrijwilligers als ze niet naar het Buurtinfocus kunnen komen? "Dat was voor ons een hele belangrijke vraag", vertelt Wout. "We hebben de afgelopen jaren zoveel moois opgebouwd hier, dat wilden we natuurlijk niet kwijtblijven. De mail bood uitkomst, dat is uiteraard niet hetzelfde als het persoonlijke contact, maar zo konden we wel iedereen op de hoogte houden".

Noppes

Behalve een ontmoetingsruimte, is in het Buurtinfocus ook een kledinguitgifte gevestigd. Tweedehands kleding kan daar gratis worden opgehaald, de 'winkel' heet dan ook toepasselijk 'Noppes'. Wout: "Gelukkig konden we de deuren van 'Noppes' vanaf half mei weer openen. Er was – juist in deze tijd – veel behoefte aan kleding. Mensen waren dus heel blij dat ze er weer terecht konden. Wél met inachtneming van alle regels", voegt Wout nog toe.

Anderhalve meter

"In juni kwam er voor iedereen, dus ook voor ons, weer wat meer lucht. Dat betekende dat we mondjesmaat en in aangepaste vorm weer wat activiteiten konden opstarten. We letten daarbij heel scherp op de maatregelen, want er komen ook best veel mensen uit kwetsbare groepen naar het huis. We maken gebruik van een anderhalve meter stok en dat accepteert iedereen ook".

Belangrijk

Het buurtinfocus is gehuisvest in een gewoon rijtjeshuis in Bovensmilde. Beschikbaar gesteld door woningbouwvereniging Actium. Het huis heeft inmiddels een belangrijke functie gekregen voor de inwoners van het dorp. "Dat wisten we natuurlijk wel", zegt Wout. "Maar toen we voorzichtig weer wat activiteiten konden opstarten, merkten we hoe erg mensen het huis, de activiteiten en elkaar gemist hadden. Dan zie je pas echt, hoe belangrijk het buurtinfocus inmiddels is geworden voor Bovensmilde. We horen nu al dat de bezoekers en de vrijwilligers het fijn vinden dat alles weer op tafel kan komen in het buurtinfocus. Dat heeft te maken met vertrouwen in elkaar en dat is gelukkig niet anders geworden door corona. Om wat meer in de behoefte aan ontmoetingen te kunnen voorzien, hebben we in juli een grote partytent buiten gezet. Daar konden we nog weer wat meer activiteiten oppakken".

De Spil

Vanaf oktober wijkt het buurtinfocus voor een aantal ontmoetingsactiviteiten uit naar De Spil. Het advies van maximaal zes bezoekers geldt ook voor het buurtinfocus. In de Spil is meer ruimte en dus meer mogelijk. "Het zogenaamde 'koffie mét' kan daar weer doorgaan net als de creatieve activiteiten zoals het schilderen" vertelt Wout. "Ook de huiskamerontmoetingen worden verplaatst naar De Spil".

Eenzaamheid tegengaan

Helaas is er nog wel een groep die het niet aandurfte om alweer naar het buurtinfocus te komen. Zij vinden het nog te riskant om in gezelschap te verkeren. Dat proberen we op te lossen door hen 1 op 1 te bezoeken. Meer kunnen we niet doen. Eenzaamheid bij kwetsbaren mensen tegengaan vinden we heel belangrijk. Afgelopen voorjaar hadden we een aantal dingen op het programma staan om daar mee aan de slag te gaan. Door corona kon dat niet. We gaan nu kijken hoe we daar op een andere manier invulling aan kunnen geven".

De week tegen eenzaamheid 1 t/m 8 oktober

Jongerenwerk in coronatijd: kijken naar wat wél kan

Voor de jongeren stond in maart – net als voor iedereen – het sociale leven stil door COVID-19. De vanzelfsprekendheid van het elkaar zien op school, bij sport of activiteiten viel weg. Omdat de jeugd- en tienersociale dichtingen hadden wij- als jongerenwerkers van Welzijnswerk – ook geen contact meer met onze doelgroep.

Wij hebben toen gekeken naar wat wél kon in deze tijd en ingezet op sociale media. Zo hebben we een Instagrampagina aangemaakt. Hierop zijn wekelijks verschillende berichten gepost. Er waren Challenges waarin jongeren werden uitgedaagd, stellingen om hun mening te polsen en leuke weetjes en activiteiten om zelf thuis te doen. Hierdoor kregen wij weer interactie met de jeugd.

Digitaal contact

Digitale middelen zoals Whatsapp, ZOOM en videobellen werden volop ingezet. Op deze manier konden onze overleggen met de jeugdgroepen en vrijwilligers toch doorgaan. We kregen hierdoor een goed beeld van hoe het ging met de jongeren in deze tijd.

"Omdat we in coronatijd niet op bezoek konden bij een ernstig zieke collega, hebben we haar iedere week iets gestuurd om te laten weten dat we aan haar denken"

"Ik klopte iedere dag even bij mijn oude buurvrouw op het raam om te kijken of ze nog iets nodig had. Dat kon ook gewoon een praatje door het raam zijn"

Weer de straat op

We zijn direct na het versoepelen van de maatregelen weer de straat op gegaan. Op verschillende locaties in de gemeente spraken wij jongeren over hoe het met ze ging, wat zij vonden van deze situatie en wat zij misten. Vooral school, sporten en afspreken met vrienden werden genoemd. Goede gesprekken op veilige afstand in de buitenlucht waren een welkome aanvulling op het digitale contact.

De waarde van fysiek contact

Het jongerenwerk heeft ook ondersteuning geboden bij het opstellen van coronaprotocolen. Zo konden – met wat aanpassingen en voorzorgsmaatregelen – een aantal jeugdsoorten al vanaf juli weer open. In september is 90% weer gestart en kunnen jongeren elkaar ook weer fysiek ontmoeten. In de online wereld kun je goed contact houden, maar elkaar echt zien is toch van een hele andere waarde.

Jongerenwerk Welzijnswerk Midden-Drenthe
Ilse, Harold, Erik, Dorien, Kirsten en Petra

"Mijn buurvrouw was in het voorjaar geopereerd aan haar heup. Daardoor kon zij haar tekel Willem niet meer uitlaten. Haar dochter stuurde de buurt een flyer met de vraag wie er wilde helpen om Willem uit te laten. Heel veel buren reageerden positief. Onze buurvrouw krijgt nu twee keer per dag, zeven dagen per week een bezoekje en aanspraak. En Willem wordt natuurlijk uitgelaten".

Welzijnswerk als persoonlijk

contact even niet kan

In het voorjaar kwam door corona vrij abrupt een einde aan het werk zoals de medewerkers en vrijwilligers van Welzijnswerk Midden-Drenthe gewend zijn om te doen. Hoe hebben zij dat ervaren? Janet Moinat van Welzijnswerk vertelt:

"De ontmoetingsactiviteiten stopten, de hulpverlening kon niet op de gewone manier doorgaan, het vrijwilligerswerk in de dorpen werd stilgezet. Dan ben je er met elkaar even 'uit'. Ons werk bestaat toch vooral uit persoonlijke contact. Uit aandacht voor anderen, vooral voor degenen, voor wie deelname aan de maatschappij niet zo vanzelfsprekend is.

De eerste stap was dat we overgingen naar telefonisch contact. De tweede stap dat alle werkers gingen bellen met de inwoners waar we een mee werken. De maatschappelijk werkers en cliëntondersteuners belden met cliënten, de ouderwerkers met de ouderen en de deelnemers en vrijwilligers van ontmoetings-activiteiten, de jongerenwerkers met de vrijwilligers van de soorten en jongeren-clubs, de opbouwwerkers met de overige groepen en de dorpsbelangen.

Veerkracht

De eerste weken merkten we dat mensen nog verrast waren en zoekend hoe ze met de situatie om moesten gaan. Maar dat duurde niet lang. Al gauw kwam er veerkracht en vindingrijkheid tevoorschijn en hulp en contact op afstand kwam op gang. Ingezet door ons, door mensen in de buurt, door familieleden, medes-porters en mededeelnemers. In veel buitendorpen bleek het naberschap ook echt naberschap.

Boodschappendienst

Een knelpunt bleek toch wel het boodschappen doen. Ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid, zonder netwerk mochten niet meer naar buiten en kwamen in de problemen. Vanuit Welzijnswerk is er toen in samenwerking met onder andere de Jumbo in Beilen, Westerbork en Smilde

een boodschappen-dienst opgezet. Later is dit aangevuld met rondrijdende supers. Onder andere door het versoepelen van de coronamaatregelen nam het aantal vragen af en in de zomermaanden is de boodschappendienst in overleg met de deelnemers –daar waar dat kon– afgebouwd.

Inzet vrijwilligers

Bij het Servicepunt Vrijwilligerswerk meldden inwoners zich aan, die wel wilden helpen en deze zijn ingezet bij diverse hulpvragen. Zo zijn er vrijwilligers ingezet bij de boodschappendienst maar ook als belmaatje bij mensen die zich eenzaam voelden

Wat is wél mogelijk

Inmiddels zijn we een half jaar verder en wat meer aan de coronamaatregelen gewend. We hebben goed nagedacht over wat er kan met inachtneming van alle maatregelen. Na de zomervakantie zijn de meeste activiteiten van Welzijnswerk weer begonnen. In aangepaste vorm natuurlijk. Met kleinere groepen op 1,5 meter. Ook in de dorpen is er weer meer mogelijk en is er door de opbouwwerkers, jongerenwerkers en buurtsportcoaches meegedacht over hoe de activiteiten weer opgestart konden worden. Zo bekijken we met elkaar –stap voor stap en de ontwikkelingen volgend– naar wat er wél mogelijk is"

"Met verbazing heb ik gezien hoeveel ouderen het voor elkaar kregen om met doorzettingsvermogen, elkaar te zien via beeldbellen. Echt geweldig"

"Mijn vriendin heeft haar moeder een doosje gegeven, met voor iedere eenzame dag een opdracht of een boodschap. Bijvoorbeeld: zet een lekker kop koffie en eet deze bonbon, of ook al zien we elkaar niet, we denken wel aan je"

'Het is echt saai als je de mensen niet meer ziet en spreekt.'

In gesprek met Evelyn Eikelboom

Evelyn is gastvrouw in De Kruumten, een woonvorm voor senioren in Westerbork. Daar schenkt ze op de donderdagmiddag koffie voor de sjoelers en de biljarters. Ook helpt ze mee in het seniorenrestaurant. Daarnaast is ze seniorenvoorlichter. Ze bezoekt ouderen boven de 80 jaar thuis. Het doel van de seniorenvoorlichting is om te inventariseren hoe ouderen leven en ze te informeren over hoe ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen.

Hoe was dat voor jou toen er in maart bekend werd dat er door de coronacrisis er geen persoonlijk contact meer mocht zijn?

'Ik hoorde het op het nieuws dat vooral oude mensen kwetsbaar zijn en toen dacht ik: Oeps, ik ga altijd naar ouderen toe. Zal ik dat nog wel doen? Ik heb toen contact gezocht met Welzijnswerk en kreeg vrij snel daarop het bericht dat al het vrijwilligerswerk voorlopig stil kwam te liggen.'

En wat betekende dat voor jou?

'Dat er even niets meer was. Geen afspraken, geen bezoeken, geen formulieren invullen. Het is echt saai als je de mensen niet meer ziet en spreekt. Ik dacht toen, als dat voor mij al zo is, hoe is dat dan voor de mensen in De Kruumten? Ik kan er tenminste nog uit. Ik heb nog mijn tuin. Bij de sjoelers was het bijna het einde van het seizoen. We hadden nog twee keer te gaan en dan zou het sowieso stoppen. Daar hebben we een kaartje in de bus gedaan als een soort afscheid.'

Dus voor mij valt het meest duidelijk de seniorenvoorlichting weg en dat mis ik. Ik mis de contacten, de mooie verhalen. Ik kan van alles kwijt in de gesprekken. Informatie, advies. Mensen vertellen van alles. Het is vaak heel gezellig en de verhalen over hoe het er vroeger in Drenthe toeging vind ik heel boeiend!

Na een moment van bezinning bedacht ik dat ik eigenlijk wel wat anders kon gaan doen voor anderen en dat heb ik aangegeven bij Welzijnswerk. Kort daarna werd ik gebeld of ik mee wilde helpen met de boodschappendienst. Die was opgezet om ouderen, die zelf niet de boodschappen per computer kunnen bestellen en geen netwerk hebben te helpen. En daar heb ik ja tegen gezegd. Zo kon ik weer lekker zinvol bezig zijn.

De eerste keer was wel spannend want ik moest de boodschappen scannen en dat had ik nog nooit eerder gedaan. Het boodschappen doen was best een klein avontuur. Er waren bijvoorbeeld producten die ik niet kende, en dan bleken er ook nog vijftien soorten te zijn. Tja, wat doe je dan? Soms stond er op het briefje 'vrije keus' en dan koos ik zelf een merk. Maar ik belde er ook wel eens achter aan. Als ik de boodschappen gehaald had, belde ik als ik thuis ben de mensen vaak nog even op over hoeveel het heeft gekost en wanneer het werd gebracht. Dan had ik toch nog mijn praatje en zij ook.'



Hoe zie je de toekomst?

'We hebben na de versoepeling van de maatregelen de boodschappendienst in Westerbork af kunnen bouwen. Er maakten nog maar een paar mensen gebruik van en zij hebben een andere oplossing kunnen vinden. Dat is -op zich- positief.'

Maar verder zijn we er nog niet.

Ik hoop dat we snel toe kunnen gaan naar een meer normale vorm van persoonlijk contact. Voor ouderen, zeker als ze slechthorend zijn, is de anderhalve-meter-samenleving best een opgave. Vertrouwelikheden is lastig als je vanaf een afstand hard tegen elkaar moet praten. Ik hoop dat al het vrijwilligerswerk weer kan beginnen, al dan niet in aangepaste vorm. Dat hoop ik echt.'

De week tegen eenzaamheid 1 t/m 8 oktober

Flessenpost tegen eenzaamheid



Bij flessenpost denken we misschien al snel aan iemand die – vóór de uitvinding van mobiele telefoons - gestrand is op een onbewoond eiland en probeert contact te leggen met de bewoonde wereld. In Beilen, Hijken en Hooghalen wordt flessenpost echter ingezet als middel tegen eenzaamheid.

Het is een initiatief van het jeugdwerk van de Protestantse gemeente Beilen-Hijken-Hooghalen. "Tijdens de eerste maanden van de coronamaatregelen merkten wij wat het met je doet als je minder contact hebt met andere mensen", vertelt ds. Joanne Greving. "Dat heeft ertoe geleid dat er verschillende acties werden opgezet om eenzaamheid tegen te gaan en de onderlinge verbondenheid te versterken. Eén van de acties is de flessenpost".

25 glazen flessen

Sinds 28 juni jl. 'reizen' 25 glazen flessen door de gemeente. Flessen met mooie wensen of boodschappen. Het idee is dat iedereen die een fles ontvangt, deze weer doorgeeft met een nieuwe boodschap van geloof, hoop en liefde of wens voor een ander.

"Zo ontstaat een kettingreactie van mooie wensen", zegt Joanne enthousiast. "En het zou natuurlijk mooi zijn als dat net zolang doorgaat totdat iedereen een wens heeft gekregen".

Filmpjes van de ontvangst

Joanne's ogen beginnen te stralen als ze vertelt over de reacties op de flessenpost. "We kregen zelfs

filmpjes van mensen van de ontvangst van een fles, prachtig om te zien! Sommige mensen gaven aan dat ze heel blij waren met de boodschap, maar het lastig vonden om te bedenken hoe ze de fles weer door konden geven. En we kregen een hele mooie reacties van iemand die over de actie had gelezen en bij zichzelf had gedacht: 'wat een gekkigheid, wat hebben ze nu weer bedacht'. En toen ontving hij zelf een fles met een hartverwarmende wens..... Hij was vervolgens helemaal om en heeft de fles – met een mooie boodschap – weer doorgegeven"

Eigen flessenpost

Joanne sluit af met een oproep: "Je hoeft natuurlijk niet te wachten tot er een fles bij jou wordt bezorgd. Je kan ook je eigen flessenpost opzetten, en zo iemand een mooie dag bezorgen met een goede boodschap"

"We eten normaal gesproken iedere week bij mijn ouders, ook met mijn zus en haar gezin. In coronatijd kon dat niet doorgaan. We spraken in plaats daarvan één keer per week met elkaar af wat we gingen eten, kookten voor onszelf en aten vóór de computer. Leve de zoom verbinding!"

Het zit vaak in kleine dingen

De komende week is het de 'Week tegen Eenzaamheid'. Verbinden en ontmoeten staat daarbij centraal. Uit de verhalen in deze special blijkt dat het tegengaan van eenzaamheid vaak in kleine dingen kan zitten. Natuurlijk kunnen we niet alle eenzaamheid oplossen door een beetje meer naar elkaar om te kijken. Maar het helpt wel!

Daarom roep ik de inwoners van Midden-Drenthe op om de komende week eens even stil te staan bij eenzaamheid. Kan je iets doen om de eenzaamheid van een ander te verkleinen? Zo kunnen we met elkaar, Eén tegen Eenzaamheid' zijn.

Dennis Bouwman
Wethouder

GEMEENTE
MIDDEN-DRENTHE