

Verslag van de intergenerationele burgertop "Eenzaamheid" van het PROFILE-project Hasselt

16.02.2023 - 18.30 - 22.30 uur

Organisator: Logo Limburg i.s.m. Samana Limburg en de projectgroep euPrevent
Profile



Lonely? Let's unite!

Inhoud verslag:

Procedure, impressies, reflecties, resultaten

1. Wie en waar? Deelnemers en locatie.....	3
2. Hoe en wat? Structuur van het evenement en inhoudelijke resultaten	4
Inhoudelijke resultaten van deze werkfasen.....	7
3. Algemene beoordeling en bevindingen.....	10
Feedback van de deelnemers	10
Samenvatting evaluatieformulieren	11

1. Wie en waar? Deelnemers en locatie

Op donderdagavond 16 februari 2023 kwamen 11 deelnemers tussen 18 en 78 jaar oud samen in Hasselt. Gebaseerd op het concept van "intergenerationele dialoog evenementen over het thema eenzaamheid", brachten zij 4 uur samen door om het concept eenzaamheid binnen de verschillende generaties te bespreken. De groep bestond voornamelijk uit 4 deelnemers van 20 jaar en de anderen waren 60 plussers. Toch was de groep heterogeen en divers.

Er werd geworven via mail, telefoon, via Samana, Kazou, jeugddienst stad Hasselt, jeugddienst Zonhoven, jeugdverenigingen, PXL, het LOGO Limburg netwerk, jeugdraad Diepenbeek,...

De belangrijkste partners van Limburg in deze zijn:

- Logo Limburg
- Samana
- Okra

De deelname was gratis. De deelnemers kregen tijdens de pauze broodjes en fruitsla geserveerd.

De ruimte voor het dialoog-evenement was de Demersite in Hasselt. Flipovers, beamer en laptop waren voorhanden. Het gebruik van een geluidsinstallatie was niet nodig.

2. Hoe en wat? Structuur van het evenement en inhoudelijke resultaten

Het evenement was verdeeld in drie delen, zoals voorgesteld in de richtlijnen voor dergelijke intergenerationele evenementen en zoals in de uitnodiging aan alle deelnemers duidelijk was gemaakt.

- Met elkaar in contact komen
- Het onderwerp eenzaamheid aansnijden
- Ontwikkeling van ideeën voor actie

In de totale tijd van 4 uur waren er 2 pauzes gepland. Een langere om samen een broodje te eten en een kortere pauze voor de fruitsla.

Met elkaar in contact komen

Om de deelnemers zowel met elkaar als met het onderwerp kennis te laten maken, werden verschillende methodieken toegepast.



Eerst werd er een interactieve kennismaking in de kring voorzien: de deelnemers stelden zichzelf voor aan de hand van een gekozen foto en vertelden iets persoonlijks over zichzelf en waar ze naar uitkeken die avond.

Na deze voorstellingsronde kwam de leeftijdsoefening: de deelnemers kregen de opdracht op één lijn te gaan staan, van jong naar oud. Hieruit bleek dat de groep varieerde van 18 tot 78 jaar. Deze oefeningen zorgden voor connectie in de groep en een vertrouwelijke sfeer.

In de volgende introductie werd er aan de deelnemers gevraagd of ze beroepsmatig, als vrijwilliger of privé met het thema eenzaamheid in contact kwamen. De meerderheid van de deelnemers was aanwezig als vrijwilliger. 5 van de deelnemers zijn professional binnen dit thema (geweest).

Na deze ronde werd de volgende vraag aan de groep gesteld: "Hoe eenzaam voel ik me? Hoeveel eenzaamheid heb ik zelf ervaren?" De deelnemers konden zichzelf de criteria "nooit, zelden, vaak, veel" toekennen. Het merendeel van de groep plaatste zichzelf tussen "zelden en vaak". De facilitator gebruikte deze opstelling om kort uit te leggen: niemand staat op "nooit", iedereen heeft op de een of andere manier ervaring met eenzaamheid. En: er is moed voor nodig om voor "veel" te staan, aangezien het onderwerp in onze samenleving vaak taboe is en met schaamte wordt omgeven.

De moderator wees er met grote waardering op dat er tussen de jongste en de oudste 60 jaar zit.

Na deze oefening werden de begrippen eenzaamheid en sociale isolatie gekaderd door Frank Willems.



Het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar maken

Het tweede deel van de avond was gericht op de eigen ervaringen van de deelnemers met eenzaamheid. Eerst werd de hele groep verdeeld in 2 groepen van 6 personen. De moderator zorgde ervoor dat de vier jonge deelnemers verspreid zaten.

Tijdens de 20 minuten durende vertelfase in de gemengde generatiegroepen vonden intensieve gesprekken plaats. Deze werden opzettelijk niet gedocumenteerd om alle aandacht te laten gaan naar goed luisteren.

Daarna ging iedereen in generatie specifieke groepen (jonge generaties en oudere generatie). Daarin stond de volgende vraag centraal: "Waarvan zijn we ons bewust geworden in de vertelrondes over eenzaamheid in onze eigen generatiegroep?" De deelnemers noteerden dit op flappen. Uit de intensiteit van de discussie in deze ronde bleek de waarde van uitwisseling binnen de vertrouwde peer-groep (groep van gelijke generaties).

Na deze thematische fase kregen alle groepen de gelegenheid om als groep kort naar de prikborden van de andere generatiegroepen te kijken en deze op te nemen.

Plenair werden vervolgens alle aspecten door de respectieve generatiegroepen gepresenteerd en aan de hand van vragen toegelicht.



Inhoudelijke resultaten van deze werkfasen

Wat is eenzaamheid: Leeftijd 18+

- Eenzaamheid bij ouderen: vroeger was er meer te doen rond het verenigingsleven (fanfare, ...). Mensen engageerden zich, maakten er tijd voor vrij en deden dit op vrijwillige basis
- Eenzaamheid bij ouderen: vroeger was er meer zingeving: de kerk was een vaste waarde.
- Eenzaamheid bij jongeren: er wordt druk gelegd om dingen te doen maar er is niet altijd een connectie met de groep. Het aanbod is te groot en we worden meer in een bepaalde richting geduwd. Je komt vaak in een andere groep van mensen. Er is minder samenhang.
- Voorbeeld: nadenken over de herbestemming van een kerk trekt geen jonge mensen
- Individualisme: geen vrijwillig engagement meer.
- Minder vaste waarden, minder verbondenheid, minder samenhang
- Zoektocht naar identiteit
- Eenzaamheid slurpt veel energie op. Je wordt er gekwetst van of boos. Je zelfwaarde daalt, je energiepeil daalt, het is een vorm van afwijzing. Faalangst.
- Het is precies een maatschappelijke verwachting dat jongeren veel sociale contacten moeten hebben. Jongeren vergelijken zich snel en als ze minder vrienden hebben, lijken ze gefaald te hebben dan groeit eenzaamheid.
- Eenzaamheid staat niet altijd gelijk aan alleen zijn. Alleen zijn kan echt wel ok zijn.
- Als je naar school of naar het werk gaat, heb je een bepaalde structuur en veel invulling. Als je op pensioen gaat, moet je je tijd zelf invullen en heb je meer tijd om je eenzaam te voelen. Tip van de oudere generatie: heel vroeg beginnen om connecties te maken via de verenigingen. Tijd: hoe beleef je dat? Wat verwacht je? Hoe vul je dat in? Verwachtingen komen niet overeen met wat het echt is.
- Ouderen en jongeren hebben een andere tijdsinvulling: je moet niet uitstellen tot als je op pensioen bent.
- Persoonlijke zoektocht naar identiteit. Gaat je hele leven door: wie ben ik als de kinderen uit huis gaan, als ik op pensioen ga
- Corona was nefast voor het verenigingsleven.
- Ouderen: meer sociale eenzaamheid, meer zichtbaar. Jongeren: emotionele eenzaamheid
- Perceptie over ouderen: geïsoleerd, we zijn vaak betuttelend naar ouderen, worden niet meer ingeschakeld. Wat wil en kan een oudere nog betekenen?

Wat is eenzaamheid: Leeftijd 60+

- Gaan voor een itemverbinding en niet leeftijdsverbinding, intergeneratieprojecten
- Ergens bijhoren is belangrijk, verwachtingen zijn belangrijk
- Sociale media zijn snelle en vluchtige contacten maar fysiek contact geeft connectie
- Niet meer gevraagd worden als ouderen is moeilijk
- Architectuur maakt dat eenzaamheid stijgt. Nu wordt de voorgevel toe gemaakt.
- Cohousing
- Vluchtige contacten zijn ok

Aan het eind van dit onderdeel van de burgertop werden de deelnemers uitgenodigd om in tweetallen te delen wat hen het meest raakten in het samen bespreken van eenzaamheid.



Ideeën voor actie voor intergenerationale projecten om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen

Voor deze activiteit werd plenair dieper ingegaan op de verschillende vragen over de ontwikkeling van ideeën voor concrete acties tegen eenzaamheid.



De volgende suggesties kwamen naar voren

- Om de 5 jaar is er in Geel een musical met 300 vrijwilligers tussen 6 jaar en 90 jaar met 17 voorstellingen van 1000 kijkers. Ten gevolge van dit project vinden ze elkaar ook intergenerationeel
- Project rond kunst, psychische kwetsbaarheid en kunst tussen jong en oud
- Okra ledenbladen aan huis
- Seniorenraad, 38 seniorenverenigingen met een 300-tal leden per vereniging: ze bellen 85+ op in een soort van meter-peterschap
- Jongeren vrijwilligerswerk laten doen in rusthuizen
- Jongeren en ouderen aan 1 gezamenlijk doel laten werken
- Bv fanfare: jong en oud nemen deel. Jongeren blijven enthousiasmeren om niet af te haken
- Buurtproject: jongeren van de vakschool gaan plantjes uitplanten bij ouderen
- Tekort in kinderopvang: ouderen laten helpen of leesouder, fruit snijden,...
- Jongeren en ouderen skills/expertise laten uitwisselen
- Psychische kwetsbaren blijven een uitdaging voor het professioneel netwerk
- Alloctonen in een rusthuis: helpen met tolken
- In de volkstuintprojecten: jong en oud en alloctonen en autoctonen
- In Turnhout: vrijwilligers geven in verschillende organisaties vormingen: hoe erken ik, hoe herken ik en maak ik eenzaamheid bespreekbaar
- Iedereen die bezig is met ouderen: hoe kunnen we elkaar bevruchten (Turnhout-Denemarken-Noorwegen-Nederland)

3. Algemene beoordeling en bevindingen

Uit de ervaringen in de aanloop naar het evenement bleek hoe belangrijk het is om zorgvuldig reclame te maken en dat het onontbeerlijk is om verschillende manieren te gebruiken om belangstellenden voor een dergelijke dialoog aan te trekken.

De werving van met name van jongere deelnemers moet met grote zorgvuldigheid gebeuren.

Over het algemeen werd de dialoog vanuit het oogpunt van de deelnemers als zeer geslaagd beoordeeld, zoals ook uit de feedback blijkt. Alle deelnemers hebben met veel openheid, concentratie en leergierigheid aan het evenement deelgenomen.

Feedback van de deelnemers

Over de dialoog tussen de generaties

Vanuit het oogpunt van de organisator en de facilitator werkte het onderliggende concept van een dialoogevenement (zoals beschreven in de richtlijn) goed. De goede randvoorwaarden, zoals de locatie, een uitgebreid tijdschema van 4 uur, een heerlijke versterkende maaltijd, droegen bij tot een goede leersfeer en de intensieve samenwerking van alle deelnemers.

Ook werd duidelijk hoezeer het onderwerp eenzaamheid sommige deelnemers emotioneel raakt en hoe belangrijk het is te kunnen beschikken over een vertrouwde omgeving voor uitwisseling en goede groepsondersteuning.

De derde fase (concrete acties tegen eenzaamheid) kon door tijdsbeperving en de belofte om tijdig af te ronden niet ten gronde besproken.

We doen hier de suggestie om met de deelnemers die dit wensen in een later tijdstip verder mee aan de slag te gaan.

Feedback van deelnemers hierover

Het contact en de uitwisseling met mensen van andere generaties werd als bijzonder verrijkend beschreven en voor herhaling vatbaar.



Samenvatting evaluatieformulieren

1. Rapportcijfer:

Cijfer 7	Cijfer 8	Cijfer 9	Cijfer 10
2x	4x	3x	1x

2. Interessant?:

Een beetje interessant	Heel interessant
2x	8x

3. Iets nieuws gehoord?

- Link met jongeren
- Jongeren vergelijken zich om identiteit te ontwikkelen soms is dit "eenzaam makend"

- Diverse soorten eenzaamheid
- Veel over eenzaamheid
- Engagement jongeren
- Beleving van de jongeren, belang van de verwachtingen
- Alles want kwam hier zonder kennis terecht
- Ouderen krijgen soms gevoel dat ze afgeschreven zijn
- Identiteit ontwikkelen is een heel leven lang
- Factoren en soorten eenzaamheid, persoonlijke verhalen, linken
- Perspectief vanuit ouderen/ toch anders dan waar je gewoon vanuit gaat

4. Wat willen veranderen aan deze bijeenkomst?

- Korter
- Houden zoals het was
- Niet te laat (2x)
- We hebben het dikwijls over dezelfde besproken informatie en zo is er weinig ruimte voor nieuwe ingevingen
- Film rond ouderen misschien interessant om te tonen