

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

14.11.2022 - 16.00 - 20.00 uur

Organisator: Gemeente Kerkrade i.s.m. 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
Met elkaar in contact komen.....	4
Het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar maken	6
Inhoudelijke resultaten van deze werkfasen:.....	7
Ideeën voor actie voor intergenerationele projecten om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen.....	10
3. Algemene beoordeling en bevindingen	12
Feedback van de deelnemers:	12
Over de dialoog tussen de generaties	12

1. Wie en waar? Deelnemers en locatie

Op maandnamiddag 14 november 2022 kwamen 25 deelnemers tussen 20 en 93 jaar oud samen in Kerkrade. 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 60 plussers, al was de groep 40 jarigen ook goed vertegenwoordigd. Met twee deelnemers van 20 jaar waren de jongeren minder goed vertegenwoordigd. Toch was de groep deelnemers heterogeen en divers.

Er werd geworven via intensieve mondelinge publiciteit en via de lokale netwerkpartners van de gemeente Kerkrade in de weken en dagen vóór het evenement.

De belangrijkste partners van gemeente Kerkrade in deze zijn:

- Adviesraad Maatschappelijke Ondersteuning
- De Seniorenraad
- Jongerenadviesraad

De deelname was gratis. De deelnemers kregen bij aankomst vlaai en koffie aangeboden en tijdens de pauze werden soep en broodjes geserveerd.

De ruimte voor het dialoog-evenement was de multifunctionele zaal in 't Patronaat in Kerkrade. Flipovers, beamer en laptop waren voorhanden.

Het gebruik van een geluidsinstallatie zou nog een meerwaarde geweest zijn in het kader van de verstaanbaarheid.

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 aanstippen
- Ontwikkeling van ideeën voor actie

In de totale tijd van 4 uur was een pauze voor koffie gepland, evenals een langere pauze voor een avondmaaltijd, aangezien het evenement doorging tot 20.00 uur.

Met elkaar in contact komen

Na ontvangst en welkomstwoord, waar de deelnemers een naamlabel ontvingen, verzorgde de wethouder van Kerkrade Jo Paas een openingswoord en werden een aantal praktische afspraken gemaakt.

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 en vertelden een persoonlijk kenmerk over zichzelf. Deelnemers met het gemeenschappelijk kenmerk stapten mee in het midden van de kring en zo werd een volgende deelnemer aangeduid.



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 20 tot 93 jaar. Deze oefeningen zorgen voor connectie in de groep en een vertrouwelijke sfeer.



In de volgende introductie werd er aan de deelnemers gevraagd om per hand opsteken aan te geven of ze beroepsmatig, als vrijwilliger of privé met het het thema eenzaamheid in contact kwamen. De meerderheid van de deelnemers was aanwezig als professional of als vrijwilliger.

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 73 jaar zit.

Na deze oefening werden de begrippen eenzaamheid en sociale isolatie gekaderd. De groep bevestigt dat het goed mogelijk is dat iemand alleen is maar er zich prima bij voelt. Eenzaamheid kan zich ook voordoen bij het hebben van een groot netwerk.

Het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar maken

Het tweede deel van de middag was gericht op de eigen ervaringen van de deelnemers met eenzaamheid. Eerst werd de hele groep verdeeld in 3 groepen van 8 personen. De moderator zorgde ervoor dat de twee 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 verder in gesprek (jongere generaties, jongere oudere generaties, oudere generaties). Daarin stond de volgende vraag centraal: "Waarvan zijn we ons bewust geworden in de vertelrondes over eenzaamheid in onze eigen generatiegroep?" en de deelnemers noteerden dit op flipovers. 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 prikboards 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 20-45

- Er zijn bepaalde verwachtingen in de maatschappij (bij jongeren vooral beïnvloed door sociale media) die een beeld scheppen over sociaal, populair, drukbezet ...zijn. Hier tegenover staat eenzaamheid, alleen zijn, niet populair.
- Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Dit kan zich op elke leeftijd en op elk opleidingsniveau voordoen.
- Kan gepaard gaan met depressie.
- Kwaliteit van contacten is ook belangrijk. Het kan prima dat je, in aantal, beperkte contacten hebt maar die wel intens, kwalitatief zijn.
- Schaamte speelt een grote rol: oudere generatie maakt eenzaamheid niet bespreekbaar, ze zeggen dat ze niet eenzaam zijn.
- Meer openheid onder jongeren. Sociale media (appje) maakt het makkelijker om dingen te vertellen die op je hart liggen. Makkelijker om het te uiten maar daarom is het nog niet opgelost. In de plenaire groep wordt hier zelfs een dualiteit opgemerkt: het lijkt of er gemakkelijk over ge'appt wordt en toch lijkt eenzaamheid een steeds groter wordend probleem te zijn.
- De druk ligt hoog bij jongeren. Het 'coronatijdperk' heeft hierin nog een negatief effect. Jongeren hadden tijdens corona ook veel minder sociale contacten.
- Emotionele openheid: het kunnen delen van ervaringen is belangrijk bij de aanpak.
- In Kerkrade is er geen binding met de stad, te weinig te doen voor de jeugd.
- Individualistische maatschappij: vroeger werden dingen opgenomen binnen de gemeenschap, er is nu minder gemeenschapsgevoel aanwezig.
- Drempelvrees: Voor zowel ouderen als jongeren is het niet gemakkelijk om ergens binnen te gaan en deel te nemen aan activiteiten.

Wat is eenzaamheid: Leeftijd 46-70

- Alleen voelen en alleen zijn, zijn twee verschillende dingen.
- Dingen niet kunnen delen. Het leven bestaat uit het vertellen van verhalen. Je kan je eigen verhaal niet delen met anderen.
- Alleen zijn binnen een groep kan ook een gevoel zijn.
- Moet eenzaamheid steeds worden opgelost?
- Voor het gebruik van mobiele telefoons waren er verenigingen, de kerk,... De tijd waarin we nu leven is anders dan 15 jaar geleden. Waarom is eenzaamheid aanwezig: verschijnt veel meer, kosten zijn hoog. Volksziekte nummer 1 = eenzaamheid.
- Eenzaamheid omwille van verschillende oorzaken: echtscheidingen, ziekte, overlijden,...
- Is eenzaamheid persoonlijk. Ervaar je dat alleen voor jezelf? Is dat persoonlijk?
- Niet alleen willen zijn versus aansluiting niet vinden.
- Activiteiten zijn voornamelijk aanbodgericht en niet vraaggericht.
- Nu geven we een naam aan eenzaamheid. Het heeft altijd bestaan. Er wordt meer onderzoek naar gedaan en krijgt hierdoor ook meer aandacht.
- Op sociale media lijkt alles perfect. Vorm van eenzaamheid: ik ben niet zo perfect in vergelijking met hetgeen ik zie op sociale media.
- Wat kunnen we voor iemand betekenen? Wat wil diegene die voor mij staat: misschien heeft hij wel helemaal geen noden of wensen.
- Je kan ook een groei doormaken. Het kan gaan om een levensfas". "Te moe om uit de beton te ko"en". Fases in je leven. Het is niet altijd op te lossen en het kan helend zijn om daardoor te komen. We moeten en kunnen/willen het niet altijd oplossen.
- Samen zijn hoeft niet altijd veel geld te kosten: kopje koffie gaan drinken, wandeling...
- Er is niet 1 oplossing en ook niet 1 oorzaak.

Wat is eenzaamheid: Leeftijd 71-91

- De meeste mensen zijn wel eens eenzaam. Dit is vaak situationeel. Bijvoorbeeld door verhuizing, echtscheiding,...
- Eenzaamheid hoort bij het leven. Ermee leren omgaan hoort erbij.
- Persoon in eenzaamheid moet iets aan zijn situatie willen doen en moet bereid zijn om een stap te zetten naar een oplossing of een reikende hand aanvaarden.



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

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

Voor deze activiteit werd de groep in drie kleine groepen verdeeld. In deze groepjes gingen zij dieper in op de verschillende vragen over de ontwikkeling van ideeën voor concrete acties tegen eenzaamheid.



De volgende suggesties kwamen naar voren Groep 1

- Week tegen eenzaamheid:
 - een combinatie maken van jeugd en ouderen o
 - woonvorm ouderen dagbesteding restaurant voor iedereen toegankelijk
 - activiteiten overzichtelijk houden met niet te veel deelnemers, kleinschalig is veiliger, buurtgericht. Voorwaarden: (grote) ruimte, vrijwilligers die het kunnen dragen.
- Klassieke muziek en Disneyfilms: ouderen herkennen muziek uit films. Hierbij kan een hapje en drankje aangeboden worden. Locaties moeten geschikt en goed bereikbaar zijn.
- Ouderen gaan naar locaties waar jongeren elkaar ontmoeten.
- Samenvatting:
 - eten, drinken en muziek verbinden mensen
 - connecties met bestaande organisaties leggen
 - ouderen verplaatsen zich naar locaties waar jongeren bekend zijn

Groep 2

- Jongeren zetten de stap naar locaties die ouderen kennen.
- Ervaringen delen over geschiedenis. Bijvoorbeeld: vertellen over het mijnverleden: jong en oud verbinden, via 'spreekbeurten' vertellen over omgeving en historie maar ook over hedendaagse thema's bijvoorbeeld sociale media: leren van elkaar.
- Samen tuinieren, bijvoorbeeld aan zorginstelling waar veel ruimtes zijn die onbenut zijn: kennis delen omtrent biologie, eten en drinken, samen koken, BBQ...
- Samen naar Pinkpop gaan: muziek verbindt.
- Iedereen aan boord krijgen, iedereen daar krijgen, drempel zo laag mogelijk maken, voor iedereen toegankelijk.
- Kennis delen tussen jong en oud over vissport.
- Continuïteit: activiteit die goed bevonden wordt ook regelmatig herhalen zodat het ingeburgerd geraakt.

Groep 3

- Jeugd is digitaal vaardig: ouderen gaan met hun vragen over tablet, computer,... bij school langs. Kadert binnen het onderwijs, een soort van maatschappelijke stage.
- Zwaaištenen (in ontwikkeling in Kerkrade): route naar de school, op herkenbare steen op het pad zwaaien naar een oudere die thuis is. Dit bevordert het contact in de buurt.
- Ambassadeur in de community: jongeren die naar een oudere kan gaan, linken leggen.
- Samen aan de slag met instrumenten, stage-uren, inpassen in bestaande concepten. Link met scholen.



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 tijdsbepierking en de belofte om tijdig af te ronden niet grondig worden besproken.

We doen hier de suggestie aan de reeds goed uitgebouwde ‘ouderen’werking van Kerkrade 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.

