



jebentnietalleen

EEN
TEGEN
EENZAAMHEID



De Week tegen Eenzaamheid vindt landelijk plaats van 29 september tot en met 6 oktober 2022. Voorafgaand aan deze week wordt de uitgave #jebentnietalleen drie weken lang op woensdag verspreid onder de inwoners van Dordrecht om zichtbaar te maken wat er allemaal gebeurt in de stad.

De krant #jebentnietalleen is een samenwerking van de gemeente Dordrecht en Stichting Maatschappelijk Betrokken Ondernemen Dordrecht.



Column

Chris van Benschop,
wethouder Dordrecht van o.a.
Arbeidsmarkt & Economie,
WMO en Mantelzorg

Ontmoeting is niet vanzelfsprekend

Weten we het nog? Hoe we in tijden van corona het contact met anderen misten? Velen van ons hebben toen een gevoel van eenzaamheid ervaren. Je kon niet naar de sportvereniging, niet naar een hobbyclub of buurthuis, niet naar een verjaardagsfeest... De wereld werd even heel klein. Voor veel mensen was dit gelukkig een tijdelijke beperking. We keken ernaar uit dat alles weer open zou gaan en we elkaar weer konden ontmoeten. En dat hebben we dan ook volop gedaan, het afgelopen half jaar.

Wacht even, niet iedereen. Want niet voor iedereen zijn die contacten en ontmoetingen vanzelfsprekend. Ongeveer de helft van de Dordtse inwoners boven de 18 jaar ervaart wel eens een gevoel van eenzaamheid. Bij ouderen ligt dat cijfer nog hoger, maar ook onder jongeren is eenzaamheid helaas een serieus probleem.

Toen ik deze getallen onder ogen kreeg schrok ik. Ik bedacht dat voor een groot deel van de mensen die gevoelens van eenzaamheid niets te maken hadden met corona, maar bij het normale dagelijkse leven horen. En dat ook in een stad van 119.000 inwoners echt contact met andere mensen geen vanzelfsprekendheid is. Want wat als je geen lid bent van de sportvereniging en de hobbyclub? Als je geen familieleden in de buurt hebt, als je je burens nooit ziet? Waar ontmoet je dan mensen die af en toe aan je vragen hoe het gaat en of ze nog iets voor je kunnen betekenen?

Gelukkig zijn er veel mooie initiatieven in de stad om eenzaamheid te bestrijden. Daar vragen we aandacht voor in de Week tegen Eenzaamheid, ook in deze krant. Want hierin hebben wij allemaal, gemeente en inwoners, een verantwoordelijkheid. Het vraagt van de gemeente om ontmoeting ook daadwerkelijk mogelijk te maken. En het vraagt van inwoners om naar elkaar om te kijken en af en toe te vragen aan de buurvrouw of je iets voor haar kunt betekenen.

Hoe kun je zien dat iemand eenzaam is?

Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met iemand doet, is voor iedereen anders. Aan de buitenkant kun je niet zo een, twee drie zien of iemand eenzaam is. En alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Hoe signaleer je eenzaamheid en wat kun je doen als je vermoedt dat iemand last heeft van eenzaamheid?

Professor Jenny de Jong-Gierveld, socioloog en demograaf, heeft gedurende haar loopbaan veel onderzoek naar eenzaamheid gedaan en heeft de volgende definitie geformuleerd: 'Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat iemand heeft met andere mensen geringer is dan gewenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de behoefte.'

Het heeft dus vooral te maken met iemands behoefte aan contact en de kwaliteit van deze contacten. Iemand die graag alleen is, zal niet snel gevoelens van eenzaamheid hebben. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan een ander. Aan de hoeveelheid contactmomenten kun je eenzaamheid dus niet afmeten. Toch zijn er signalen die erop kunnen wijzen dat iemand eenzaamheid ervaart.

Eenzaamheid herkennen

Je kunt deze signalen onderverdelen in lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige



signalen. Lichamelijke signalen zijn bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn en een gebrek aan eetlust. Ook zorgen mensen die eenzaam zijn vaak minder goed voor zichzelf. Op psychisch vlak hebben zij vaak last van een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Ook gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid komen voor, net als gevoelens van verlatenheid, teleurstelling, verdriet en boosheid.

'Eenzaamheid is niet zomaar op te lossen, maar is wel bespreekbaar te maken'

Het vertrouwen in anderen wordt steeds minder. Ook aan iemands gedrag kun je eenzaamheid herkennen. Zo zijn eenzame mensen vaak op zichzelf gericht, kunnen ze mensen claimen of houden ze anderen juist op afstand. Ook kan er sprake zijn van meer gebruik van drank of drugs of zelfs van verslaving.

Maak het bespreekbaar

De oorzaken van eenzaamheid zijn verschillend. Plotselinge ingrijpende gebeurtenissen, zoals een overlijden, verlies van een baan of een scheiding kunnen leiden tot eenzaamheid. Maar ook verhuizing, migratie, ziekte, een beperking of financiële problemen kunnen een oorzaak zijn.

Eenzaamheid is niet zomaar op te lossen, maar als het vermoeden bestaat dat iemand eenzaam is, is het goed om het bespreekbaar te maken. Het is aangetoond dat de houding 'Wees een OEN' (Open Eerlijk en Nieuwsgierig) goed werkt om een beeld van iemand te krijgen. Luisteren, samenvatten en doorvragen kunnen leiden tot een goed gesprek. Tijd nemen en zorgen voor een vertrouwde omgeving, maken het makkelijker voor iemand om zich open te stellen en met elkaar te onderzoeken hoe de situatie verbeterd kan worden.

(Bron: eentegeneenzaamheid.nl)

Viveca, Ragna en Petra

Specialisten Eenzaamheid



In een voormalig schoolgebouw in Dordrecht ligt een prachtig roze tafelkleed over de tafel gedrapeerd, glinsterende steentjes liggen her en der verspreid, een bloemige geur vult de ruimte en een tinkelende bel klinkt.

Het belletje is het startsein voor een gesprek met Ragna Bottse, Petra Roelofs en Viveca Chatlein, die alle drie opgeleid zijn tot specialist eenzaamheid. Alle attributen op tafel hebben een doel, legt Ragna uit: "Tijdens de cursussen die we geven, spelen de zintuigen een belangrijke rol. Daarom ligt hier zo'n prachtig tafelkleed met daarop de glimmende steentjes. Ook maken we gebruik van geluid en geur. Allemaal om de zintuigen wakker te maken. En dat werkt!"

De cursussen waar Ragna over spreekt, zijn de cursussen Creatief Leven en LEEF!. Tijdens de opleiding tot specialist eenzaamheid, die Ragna, Petra en Viveca alle drie afzonderlijk van elkaar succesvol afgerond hebben, behaalden zij de certificering om de beide cursussen »

» vervolg van pagina 1

te mogen geven. De opleiding volgden zij bij Jeanette Rijks, die een succesvolle methodiek ontwikkelde voor de aanpak van langdurige eenzaamheid.

Positiviteit en oplossingsgerichtheid

Viveca: "Haar methode is wetenschappelijk onderbouwd, zij deed jarenlang onderzoek. De voorlichtingen en trainingen die wij geven over het onderwerp, maar ook de cursussen en individuele coachingstrajecten zijn gebaseerd op de door haar ontwikkelde methode." Positiviteit en oplossingsgerichtheid zijn belangrijke elementen bij de cursus. Ragna: "We kijken vooral naar de toekomst. Het is de bedoeling dat de deelnemers met een goed gevoel de cursus afsluiten." Viveca: "Na de acht lessen kunnen we elke keer weer constateren dat de aanpak effectief is! Deelnemers blijven in contact en versterken elkaar in positieve zin."

Het aanpakken van eenzaamheid is niet het enige wat de specialisten doen, het vormt wel een wezenlijk onderdeel van hun dagelijkse werkzaamheden bij Buurtwerk Dordrecht en Sociaal Wijkteam. Ragna: "Door alle contacten die wij hebben binnen het sociale domein komen wij mensen op het spoor die last hebben van eenzame gevoelens. Ook kan het zijn dat wij benaderd worden door iemand die een ander aanmeldt. Aan ons de taak om te onderzoeken of er inderdaad sprake is van eenzaamheid en om te kijken waar iemand voor openstaat. Een coachingstraject? Een cursus? Het begint ermee dat iemand ook daadwerkelijk zelf iets wil ondernemen." De specialisten benadrukken dat het heel lastig is om voor een ander te bepalen of er sprake is van eenzaamheid. Viveca: "Als iemand een klein netwerk heeft, wil dat niet zeggen dat hij of zij eenzaam is." Petra: "En als je veel mensen om je heen hebt, kun je je ook eenzaam voelen, maar je wilt dat mensen echt in verbinding komen met elkaar. Dat begint bij het bespreekbaar maken."

De coronaperiode heeft veel mensen wakker geschud. Ook is zichtbaar geworden dat het niet alleen een probleem is dat speelt bij ouderen. Viveca: "Onder alle leeftijds-categorieën speelt het, ook bij kinderen. Het is iets van ons allemaal." Ragna: "En iedereen heeft wel eens last van eenzame gevoelens. Je bent niet alleen! Maar als het gaat om langdurige eenzaamheid, dan kan het nadelige effecten hebben. Op het brein én op het lichaam, en dan moet er iets gebeuren." Viveca: "Om langdurige eenzaamheid aan te pakken, zoeken we graag de samenwerking met andere partijen op. Dat gaat heel goed, maar zoals we allemaal weten: het kan altijd beter! We zullen ons daarin dus altijd blijven ontwikkelen."

Meer weten over de cursussen of in contact komen met de specialisten eenzaamheid?

Neem contact op via: info@buurtwerkdordrecht.nl en buurtwerkdordrecht.nl

In gesprek met...

Resto van Harte en Crabbehoeve

Wat is er beter om in verbinding met elkaar te komen dan samen eten? Bij Crabbehoeve wordt Proeven op de Hoeve als middel ingezet om mensen met elkaar in contact te brengen, bij Resto van Harte vormt samen eten de kern van de activiteiten. Mick Labbaci van Resto van Harte en Kirsten Hendriks van Crabbehoeve gaan samen in gesprek over 'samen eten tegen eenzaamheid'.

Mack is onlangs 72 geworden, maar denkt er nog niet aan om met pensioen te gaan. Daarvoor vindt hij zijn werk als restaurantmanager veel te leuk. Kirsten is als algemeen coördinator na de coronatijd begonnen om bij Crabbehoeve de activiteitenkalender nieuw leven in te blazen.

Iedereen welkom

Kirsten: "Crabbehoeve is een ontmoetingsplek in de wijk Crabbehof. Niet alleen voor buurtbewoners, zoals veel mensen denken, iedereen is welkom. Diverse verenigingen maken gebruik van onze ruimtes, mensen kunnen een zaal huren voor een feestje of een vergadering. Regelmatig organiseren we Proeven op de Hoeve, waarbij mensen voor een schappelijke prijs kunnen komen eten."

Mack: "Bij Resto van Harte kun je op vaste dagen aanschuiven voor een maaltijd, in Stadspolders bij het Polderwiel, in Sterrenburg bij de Open Hofkerk. Het gaat niet alleen maar om de maaltijd, vaak is er een thema of wordt er nog iets omheen georganiseerd, zoals een lezing over een interessant onderwerp of een ludieke activiteit. Aanmelden moet altijd van tevoren, maar ik vraag altijd aan iedereen die geweest is: 'kom je volgende keer weer?' En mensen meenemen, dat mag altijd. Iedereen is bij ons



welkom, ongeacht leeftijd, kleur of geloofsovertuiging."

Kirsten: "Dat geldt bij ons ook. We merken dat mensen in de coronatijd de contacten hebben gemist. Als je al eenzaam bent, dan doet zo'n lockdown echt iets met je. Wij hebben wel geprobeerd in contact te blijven, maar het is toch anders als je elkaar echt ontmoet. Beter."

'Samen eten is toch veel gezelliger dan alleen'

Mack: "Mensen vinden het lastig om te verwoorden dat ze eenzaam zijn. Er zit een taboe op. Een van onze gasten heeft het hardop geroepen. Een ander stond meteen op en zei: 'Dan kom ik je toch ophalen om samen de hond uit te laten?' Prachtig. Als je het benoemt, gebeurt er iets."

Kirsten: "Daarnaast is het ook belangrijk om drempels over te gaan, hoe moeilijk dat ook lijkt. De eerste stap is altijd lastig, maar ik zie dat als die eenmaal genomen is, mensen blijven komen. Echt mooi om te zien,

hoe mensen kunnen genieten van het contact met elkaar."

Speciale activiteiten

In de Week tegen Eenzaamheid hopen zowel Kirsten als Mack meer mensen over de drempel te helpen om eens te komen eten. **Kirsten:** "Wij hebben een speciale editie van Proeven op de Hoeve op de agenda staan en een najaarsfair in samenwerking met WijDordrecht, de bridge- en de schaakclub. We schuiven de tafels aan elkaar en hopen veel mensen in verbinding te laten komen."

Mack: "Ook wij hebben een extraatje: onze gasten krijgen van ons een kaart, met het verzoek deze te geven aan iemand die zich misschien eenzaam voelt. De ontvangers van de kaart kunnen bij ons gratis komen eten. Zo hopen we meer mensen zover te krijgen om te komen. Want samen eten is toch veel gezelliger dan alleen."

Meer weten over activiteiten van Resto van Harte en Crabbehoeve?

Kijk op www.crabbehoeve.nl en op www.restovanharte.nl

Amega Groep betrokken ondernemer

Vorig jaar tijdens de Week tegen Eenzaamheid bedachten Amega Groep en AA Lease een leuk project om een aantal Dordtenaren te verrassen. Dat pakte zo leuk uit dat het dit jaar zelfs ietsjes groter wordt aangepakt. Suzanne Kuiper, de HR Directeur, vertelt er bevlogen over.

Wat zijn Amega Groep en AA Lease voor bedrijven?

"In Amega Groep zijn verschillende bedrijven uit de automotive branche gebundeld, verspreid over Zuid-Holland Zuid. De werkzaamheden gaan van o.a. verkoop, en onderhoud tot schadeherstel en bedrijfs-wageninrichting. Het begon allemaal met Ames Autobedrijf, dat 75 jaar geleden ontstond in Dordrecht. AA Lease, ook een Dordts bedrijf, startte

34 geleden als universele leasemaatschappij. Amega Groep en AA Lease werken nauw samen."

Hoe kijken jullie als bedrijf aan tegen jullie plek in de lokale samenleving en hoe treden jullie daarmee naar buiten?

"De slogan 'De maatschappij, dat ben jij': dat omvat precies onze visie. Wij vinden dat je moet meewerken aan een goede maatschappij. Dat begint bij onze eigen werknemers. Van jong tot oud: ieders welzijn is belangrijk en we blijven ons altijd afvragen hoe we dat kunnen uitdragen. Door de jaren heen hebben we ons regelmatig ingezet om maatschappelijke initiatieven te ondersteunen, we staan er altijd voor open om te kijken hoe we een bijdrage kunnen leveren."

Vorig jaar hebben jullie je voor de eerste keer ingezet in de Week tegen Eenzaamheid. Hoe zag jullie inzet eruit?

"We stelden een aantal auto's en chauffeurs ter beschikking om mensen te rijden naar een bestemming naar keuze. We dachten hiervoor met name aan mensen die zelf geen auto of een daagje uit kunnen betalen, zij lopen daardoor een groter risico om te vereenzamen. Chauffeurs hadden we al snel genoeg: veel medewerkers reageerden enthousiast en wilden graag een bijdrage leveren. Bij een aantal maatschappelijke organisaties werd de vraag neergelegd of zij mensen wilden aanmelden hiervoor. De deelnemers mochten iemand mee vragen en zij mochten zelf weten waar ze naartoe wilden. Er was iemand die het graf van haar man wilde bezoeken, een ander wilde naar haar geboorteplaats. Van der Valk Dordrecht werkte graag mee aan ons initiatief en bood de deelnemers een kop koffie met



'Zowel deelnemers als chauffeurs vonden het vorig jaar een geweldige ervaring'

iets lekkers erbij. Zowel de deelnemers als de chauffeurs vonden het een geweldige ervaring, voor herhaling vatbaar."

Ook dit jaar gaan jullie het weer organiseren. Hoe gaat dat er precies uit zien?

"Dit jaar stellen we vijf dagen drie chauffeurs met auto een ochtend beschikbaar. Dat biedt voor meer mensen de mogelijkheid om iets leuks of waardevols te ondernemen. Dit jaar kunnen we dan ook via meer organisaties in de stad mensen benaderen voor wie zo'n ochtendje uit net een beetje verschil kan maken. Het heeft al waarde als mensen zich realiseren dat er aan hun gedacht wordt. We zijn blij dat Van der Valk Dordrecht heeft toegezegd dat de ochtend weer bij hen mag worden afgesloten met koffie of thee met iets lekkers erbij."

Wil je graag in aanmerking komen of wil je iemand aanmelden, stuur dan een mail naar info@stichtingmbodordrecht.nl

Thea's leven veranderde plotsklaps

Door een hersenbloeding werd alles anders

Drie jaar geleden werd de zeventigjarige Thea Spek getroffen door een hersenbloeding. Deze gebeurtenis zette haar leven op zijn kop. Een zware periode volgde, waarbij zij niet alleen fysiek de nodige uitdagingen kende, maar ook emotioneel en mentaal. Vooral het gemis aan wat er was valt haar zwaar.

Eenzaamheid ligt op de loer na het meemaken van een gebeurtenis die alles in je leven anders maakt. Toch kijkt Thea daar nuchter tegenaan: "Eenzaam ben je sowieso. Je wordt immers alleen geboren en je gaat alleen dood. Vreugde moet je in jezelf vinden, maar dat valt voor mij vandaag de dag niet mee." Thea was voor de hersenbloeding een actieve en opgewekte vrouw. Zij werkte onder andere als docent en voorzitter van een multiculturele vrouwenvereniging en als moeder van twee kinderen en later oma van een aantal kleinkinderen waren haar dagen goed gevuld. Met haar man ging ze er graag op uit met de boot. Ook reizen naar het buitenland deden ze graag.

Restverschijnselen

"Door de hersenbloeding werd alles anders. Op die bewuste dag waren we bezig met de voorbereidingen om naar Portugal te gaan, de volgende dag zouden we vertrekken", vertelt Thea. Die reis ging niet door. "Ik weet er zelf niets meer van dat ik

getroffen werd door een hersenbloeding. Ik raakte bewusteloos en werd wakker in het ziekenhuis."

Communiceren was lastig, want Thea had een tube in haar keel die praten onmogelijk maakte. Thea: "Ik lag daar maar, totdat ik mocht beginnen met de revalidatie. Dat was heel eenzaam." Na acht weken intern bij de revalidatiekliniek mocht ze naar huis, waar ze verder revalideerde. Dat was hard werken voor Thea, waarbij haar fysieke vooruitgang meer aandacht kreeg dan de mentale. Nu, drie jaar later, zijn de restverschijnselen voor de buitenwereld niet meer direct zichtbaar, maar ze zijn er nog wel.



Thea: "Mijn coördinatie laat te wensen over, ik ben een dronken droppe. Ook lijkt het alsof ik een stofje mis waardoor ik last heb van somberheid en huilbuien."

Bezig blijven

De coronatijd maakte het er niet makkelijker op. Thea: "Ik heb veel ondernomen, ondanks de coronatijd. Ik meldde me bijvoorbeeld aan voor een valcursus, workshops en fietslessen. Maar corona gooide vaak weer roet in het eten. Ook behandelingen konden regelmatig niet doorgaan. Ik heb zelfs telefonisch fysiotherapie gehad! Zo ver ging het."

Nu, na de coronapandemie, is het Thea wel wat beter gelukt om meer activiteiten op te pakken. Thea: "Bezig blijven vind ik belangrijk. Dat zoek ik zelf actief op. Ik heb me bijvoorbeeld aangemeld voor Tuinmomentje, waarbij buurtgenoten bij elkaar in de tuin kunnen kijken. Er zijn al mensen langs geweest, het levert mooie contactmomenten op. Ook heb ik inmiddels een aangepaste fiets waarmee ik er wat makkelijker op uit kan. Af en toe ga ik naar Huiskamercafé Fluitekruid waar ik andere mensen ontmoet. Ook doe ik vrijwilligerswerk bij BuitenZinnig, het voedselbos, en daar voel ik mij heel welkom. Het gaat erom dat je een zinvolle dagbesteding vindt, dat je jezelf bezighoudt en een doel hebt. Dat moet je zelf realiseren, een ander doet dat niet voor je."

De taal leren én vriendschappen sluiten

Taal is een heel belangrijk middel als het gaat om contact maken met anderen. Maar wat als je de taal niet goed spreekt? Dan is een bezoek brengen aan het Taalcafé een uitkomst.

Er zijn verschillende Taalcafés in de stad, Janet Brakel is ruim zes jaar betrokken bij het Taalcafé van de Bibliotheek AanZet. Bij het Taalcafé oefenen deelnemers in het spreken van de Nederlandse taal. Janet zet niet zomaar de deelnemers met elkaar aan tafel, maar bedenkt telkens

weer een thema, spelletje of een activiteit waardoor de deelnemers aangespoord worden om met elkaar in gesprek te gaan. Janet: "Ik kan er mijn eigen invulling aan geven, dus dat doe ik dan ook. Net als mijn collega's. We kijken daarbij naar het niveau en naar wat mensen leuk vinden.



Mensen die zich aansluiten bij het Taalcafé doen dat niet alleen om de taal te leren, zij vinden het ook prettig om in contact te komen met gelijkgestemden." Het valt namelijk niet mee om een sociaal netwerk op te bouwen als je nieuwkomer bent en de taal niet spreekt. Janet: "Daarom is het heel mooi om te zien dat mensen bij het Taalcafé niet alleen vorderingen maken in hun spreekvaardigheid, maar dat er zelfs mooie vriendschappen ontstaan bij het Taalcafé."

Taalcafé van Bibliotheek AanZet

Vrijdag van 14.00 uur tot 16.00 uur, Groenmarkt 153.
Donderdag van 14.00 uur tot 16.00 uur, Savornin Lohmanweg 110.
Aanmelden is niet nodig.

Het is ook mogelijk om online deel te nemen aan het Taalcafé van Janet. Stuur voor meer informatie een mail naar: janetbrakel@gmail.com

Vraag het de deskundige

Hoe herken ik dat iemand eenzaam is?

Ellen van Dorp, medewerker Hulplijn Dordt



Benoemen dat je eenzaam bent is niet iets wat iemand snel zal doen. Het zal dan vaak erop neerkomen dat iemand uit de omgeving het signaal oppikt. Je kunt het bijvoorbeeld signaleren doordat iemand weinig de deur uitkomt of wanneer iemand in het contact laat doorschemeren eenzaam te zijn. Als er sprake is van eenzaamheid, is het raadzaam om vooral goed te luisteren naar het verhaal van de ander. Ervaring leert dat door te luisteren en de tijd te nemen voor iemands verhaal gevoelens van eenzaamheid kunnen verminderen.

Komt eenzaamheid veel voor?

Ragna Bottse, specialist eenzaamheid



Ja, het komt heel veel voor. Eenzaamheid is moeilijk in cijfers te vangen omdat de een sterk eenzaam is, een ander wat minder. De bewustwording dat het onder alle leeftijdscategorieën speelt, is iets van de laatste jaren. Daarvoor was eenzaamheid toch iets wat vooral werd toegekend aan de senioren doelgroep. Senioren krijgen wel vaker te maken met gebeurtenissen die eenzaamheid kunnen veroorzaken.

Hoe uit eenzaamheid zich onder jongeren?

Robert Erlings, jongerenwerker Contour de Twern R-Newt



Eenzaamheid bij jong adolescenten kan je herkennen wanneer je kind een teruggetrokken, neerslachtige houding heeft, nooit met leeftijdsgenoten afspreekt of over vrienden praat, zichzelf slecht verzorgt, veel lichamelijke klachten heeft, zoals hoofdpijn, zich negatief uit of een slecht zelfbeeld heeft.

Is eenzaamheid door de jaren heen veranderd?

Riet Duykers, voorzitter Stichting de Buitenwacht



Zeker. De samenleving is steeds ingewikkelder en individueller geworden. Ook krijgen veel mensen te maken met alsmat oplopende kosten voor levensonderhoud. Mensen komen in een vicieuze cirkel terecht van schulden, schaamte, isolement, eenzaamheid, psychische en fysieke problemen. Hulp moet vaak digitaal aangevraagd worden en het menselijk contact is er haast niet meer. Door de complexe regelgeving weten veel mensen de weg naar hulp niet te vinden en kruipen in hun schulp. Gelukkig zijn er veel vrijwilligers(organisaties) die het sociaal contact met de mensen onderhouden en ondersteuning bieden.



Elly van Wenum,
manager Samen Dordt

"We zien dat de helft van de vrijwilligers wordt ingezet voor een sociale activiteit, zoals af en toe een wandeling maken. Mensen die behoefte hebben aan contact, kunnen zich via de Hulplijn aanmelden voor het vinden van een maatje. Ook met een andere hulpvraag kunnen mensen zich aanmelden. Aanmeldingen komen ook via maatschappelijke organisaties bij ons binnen. Vrijwilligers bepalen overigens zelf waar en hoe vaak zij inzetbaar zijn. Zij kunnen kiezen wat bij hen past."

Jongerenbus

Dan is er nog de Jongerenbus van Jong Dordt. "Ook onder jongeren komt eenzaamheid voor, dat moeten we niet vergeten. Via de Jongerenbus van Jong Dordt zoeken we contact. De jeugd kan bij de bus anderen ontmoeten, maar ook is het mogelijk om gewoon een spelletje te doen of te komen kletsen. Op onze website is te lezen waar de bus te vinden is." Deze initiatieven leveren alle drie een actieve bijdrage aan het tegengaan van eenzaamheid, maar de andere initiatieven spelen daar zeker ook een rol in. Elke verbinding die wordt gemaakt is immers een stap voorwaarts.

"Ook het doen van vrijwilligerswerk kan een waardevolle manier zijn om eenzaamheid te voorkomen. Mogelijkheden zijn er bij Samen Dordt volop. Wat iemands talent ook is, er is altijd wel iets zinvol te vinden. Dat levert altijd weer mooie momenten op, het staat iedereen vrij zich bij ons te melden!"

Meer weten over Samen Dordt?
Ga naar www.samendordt.nl

Op zoek naar een maatje?
Neem contact op via de Hulplijn 078-200 1079

Een bundeling van initiatieven in de stad Samen Dordt

Samen Dordt is een organisatie die is ontstaan uit Licht voor Dordt, een samenwerkingsverband dat is opgericht in de coronatijd. Er ontstonden zulke waardevolle samenwerkingsverbanden en initiatieven dat is besloten om de organisatie een blijvend karakter te geven onder de noemer Samen Dordt. Elly van Wenum is sinds juni de manager van Samen Dordt en ziet steeds meer mooie dingen gebeuren.

"Samen Dordt is een diaconale netwerkorganisatie van meer dan dertig kerken in Dordrecht, waarin verschillende initiatieven gebundeld zijn die hulp bieden aan kwetsbare Dordtenaren. Je kunt ons zien als een parapluorganisatie voor verschillende initiatieven die spelen in de stad, zoals bijvoorbeeld Dagelijks Brood, dat voedselpakketten biedt bij mensen thuis, maar ook De Rustplek, waar gastgezinnen worden gekoppeld aan mensen die een plek zoeken om tot zichzelf te komen."

Vindplaatsen

Samenwerkingen komen makkelijker tot stand, merkt Elly. "En doordat binnen Samen Dordt al die verschillende initiatieven hun krachten bundelen, komen we sneller in contact met mensen die hulp nodig hebben en kunnen we hen naar de juiste plek verwijzen. Samen Dordt is het kloppende hart en de verschillende initiatieven zijn de haarvaatjes die doordringen tot in alle lagen van de stad." Een aantal van de initiatieven

die vallen onder Samen Dordt levert een actieve bijdrage aan de bestrijding van langdurige eenzaamheid. Dat gaat om Jong Dordt, Vindplaatsen en HipHelpt.

'Iedereen is welkom, ongeacht geloof, geaardheid en leeftijd'

"Vindplaatsen is een overzicht van kerken die hun deuren openstellen om bewoners van de stad een plek te bieden voor zingeving, een rustmoment of ontmoeting. De uitvoering wordt bepaald door de twintig aangesloten kerken, maar iedereen is welkom, ongeacht geloof, geaardheid en leeftijd."

HipHelpt

HipHelpt is een initiatief waarbij inmiddels vierhonderd vrijwilligers aangesloten zijn, op allerlei vlakken worden zij ingezet om hulp te bieden. Dat kan hulp op praktisch gebied zijn, maar ook op sociaal vlak.

3x doen in de stad

Wandelen

Een wandeling maken met elkaar is veel gezelliger dan alleen. In Dordrecht zijn er meerdere wandelgroepen actief waarbij iedereen welkom is. In **3x doen in de stad** zijn drie mogelijkheden uitgelicht waar mensen zich in Dordrecht kunnen aanmelden voor een mooie wandeling.

1 Vitamine W

Wandelen is gezond! Je valt af, je hersenen blijven er jong bij en het is goed tegen spanning. Samen wandelen stimuleert en verbindt ook nog eens.



Bij Vitamine W wordt gewandeld met aandacht voor de natuur. Ook is er voor iedereen een luisterend oor. Na de wandeling is er de mogelijkheid om samen koffie te drinken.

Wanneer: Iedere woensdag in Het Weizigtpark, start 10.00 uur vanaf De Prinsemarij, Nassauweg 2
Kosten: € 2,-, eerste keer gratis
Meer informatie: wandelmeemetvitaminew@gmail.com

2 Tuin van Sterrenburg

De wandelgroep van de buurtvereniging Tuin van Sterrenburg wandelt elke vrijdagmiddag. De groep wordt opgedeeld in een snelle (4 tot 5 km per uur) en een langzamere groep (2 tot 3 km per uur). Voor alle wandelaars is er een wandeling in een passend tempo met een passende lengte. Na de wandeling wordt er nagepraat in Het Tuinhuis.



Wanneer: Iedere vrijdag, 13.00 uur, start 12.50 uur bij Het Tuinhuis in het Sterrenburgpark, Jagerweg 1a
Kosten: gratis, aanmelden is niet nodig.
Meer informatie: buurtvereniging@tuinvansterrenburg.nl

3 Biesbosch

Biesboschcentrum Dordrecht en het Parkhuis organiseren een aantal wandelingen in de Biesbosch van anderhalf uur voor vitale mensen met geheugenproblemen. Beweging en lichamelijke activiteit is goed voor de conditie, uithoudingsvermogen, behoud van spierkracht, balans en coördinatie. Na afloop genieten de deelnemers van een kopje koffie of thee in het gezellige restaurant met uitkijk op het water.



Wanneer: Vrijdag 30 sept, 14 en 28 okt 2022, 10.00 uur start bij het Biesboschcentrum, Baanhoekweg 53
Kosten: € 5,- inclusief consumptie
Meer informatie: Lisette Mabrouki via 06-39 14 94 35



Eenzaam en alleend is bedacht en getekend door cartoonist Mila Neyhoft, 11 jaar oud. In 2021 won zij het NK Striptekenen. Meer weten? Surf dan naar: comics-are-comics.nl.

Colofon
Redactie Jet Hoogerwaard, Mariska Wagner, Jan Dirk Costeris en Deborah Keijzer
Eindredactie Jet Hoogerwaard
Fotografie Jet Hoogerwaard, Ronald van den Heerik, ministerie van VWS
Vormgeving Cisenzo

Vragen over de inhoud van deze krant? Mail naar info@stichtingmbodordrecht.nl