

'SOSJAAL EN SÛN' VAN STICHTING SOCIAAL COLLECTIEF

# Gelukkig en gezond oud worden door inzicht in je eigen leven

Tijdens de corona lockdowns hebben we allemaal een beetje kunnen ervaren hoe het is om eenzaam te zijn. Geen feestjes, geen gezellige bezoeken en al helemaal geen arm om je heen of een knuffel om te geven. Voor veel ouderen in onze gemeente is dit dagelijkse kost. En dat soms al jarenlang. Terwijl we allemaal zo graag gezond oud willen worden, met mensen om ons heen die je liefhebben en met zinvolle activiteiten.

In Friesland ligt de eenzaamheid onder ouderen boven de 75 jaar rond de 48%. Dat is voor de gemeente Súdwest-Fryslân niet anders. Deze groep wordt snel groter. In 2017 was 12% van onze inwoners 65plus. Als dit zo doorzet is dit cijfer in 2037 meer dan verdubbeld, naar 25%.

## HUISBEZOEK

Om ouderen te helpen gelukkig en gezond oud te worden, is Stichting Sociaal Collectief samen met de gemeente Súdwest-Fryslân, GGD Fryslân, Sport Fryslân, Cultuur Kwartier Sneek en Bibliotheek Mar en Fean het project 'Sosjaal en Sûn' gestart. Inwoners van 75 jaar en ouder die in de regio Wommels, Witmarsum, Bolsward en Makkum wonen, worden uitgenodigd voor een huisbezoek. Tijdens dit bezoek gaan vrijwilligers met de oudere in gesprek over onderwerpen zoals burens, familie, hobby's, gehoor en zicht en wonen.

Het project Sosjaal en Sûn is zo ingericht dat de ouderen gestimuleerd en ondersteund worden om vanuit de eigen behoefte en verlangens contacten te leggen en activiteiten op te pakken, zodat hij of zij gezond ouder kan worden. Tijdens het bezoek wordt er besproken wat voor diegene belangrijk is, waar hij of zij tevreden over is, en wat beter zou kunnen. Als er iets is wat de oudere wil verbeteren, kan de vrijwilliger behulpzaam zijn bij het vinden van een juiste invulling.



## AGGIE VAN DER MEER

Een rolmodel voor Sosjaal en Sûn is schrijfster Aggie van der Meer, een bekende inwonster van Bolsward. Met haar 94 jaar is Aggie van der Meer nog heel actief. Ze ziet zichzelf als gezond ondanks de gebreken van minder horen, zien en lopen. Op de vraag wat voor haar de sleutel is tot gelukkig en gezond oud worden, antwoordt ze: "Ritme in de dag houden, gedisciplineerd zijn, actief blijven en vooral ook mensen om je heen hebben die je stimuleren om dingen te blijven doen. Maar ik stap ook zelf op mensen af. Achteroverleunen is er niet bij."



## PREVENTIEF HUISBEZOEK

Eenzaamheid is niet iets wat er zomaar is. Ook wordt het lang niet altijd direct herkend. Vooral als het al jarenlang bestaat, is het veel moeilijker om opnieuw aansluiting te krijgen met andere mensen. Daarom zet Sociaal Collectief in op preventieve huisbezoeken. Want je kunt beter voorkómen dat je eenzaam wordt.

"De oorzaak van eenzaamheid is bij iedereen anders. Daarom werken de vrijwilligers volgens een specifieke methode", vertelt Gerda Muller, sociaal werker bij Sociaal Collectief. "We werken met het gespreksinstrument LAVA. Dit gespreksinstrument zorgt ervoor dat iemand inzicht krijgt in zijn eigen leven. Onlangs zijn een aantal proefgesprekken uitgevoerd. Vrijwilligers ervaren het werken met deze methode als hartverwarmend, want het instrument biedt alle ruimte voor een goed gesprek. Op deze manier kan er oprecht naar de inwoner worden geluisterd. Iets wat voor onze vrijwilligers een mooie ervaring is, maar natuurlijk vooral voor de inwoner. Zij waarderen deze momenten van volledige aandacht ontzettend."

Met iets nieuws beginnen brengt altijd de nodige spanning met zich mee. Toch kijken de vrijwilligers er vooral naar uit om met het project te starten. Gerda Muller: "Alle vrijwilligers zijn ontzettend enthousiast over de werkwijze van dit project, en zien ook de meerwaarde ervan in. Het mooie van deze methode is dat het de mensen echt aan het denken zet, waarbij ze vervolgens - na het gesprek - zelf aan de slag moeten. Door hen te laten ervaren dat ze zelf dingen in beweging kunnen zetten willen we hen op de langere termijn inspireren."

## Twee soorten van eenzaamheid

Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel. Het geeft aan dat iemand bepaalde sociale relaties mist of dat de relaties niet voldoen aan iemands behoeften. Daarbij kennen we twee verschillende soorten eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid.

**Emotionele eenzaamheid** ontstaat bij een sterk gemis aan iemand bij wie je je verhaal kwijt kunt. Bijvoorbeeld het gemis van een emotioneel hechte band met een partner, familielid of goede vriend of vriendin.

**Sociale eenzaamheid** betekent dat waardevolle relaties met een bredere groep mensen om je heen gemist wordt. Denk aan kennissen, burens en mensen met dezelfde interesses.

**Ken je iemand die zich eenzaam voelt?** Maak een praatje. Een klein gebaar geeft vaak al een groot resultaat. Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Doe samen een klusje in huis en voer een gesprek; dat kan overall over gaan. En heel belangrijk: luister.

Voor meer informatie over het project kun je contact opnemen met Gerda Muller (g.muller@sociaalcollectiefswf.nl / (06-2571 7156) of met Margriet Groenveld (m.groenveld@sociaalcollectiefswf.nl / (06- 1177 7930). Of bezoek de website

[www.stichtingsociaalcollectief.nl/sosjaal-en-sun](http://www.stichtingsociaalcollectief.nl/sosjaal-en-sun).

