



Je bent niet alleen

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 in Dordrecht.



Column

Kees Thies, dagelijks columnist van AD De Dordtenaar

Dan ineens slaat mijn irritatie om in schaamte

Het is druk in de supermarkt en in de rij van de kassa sta ik me te verbijten dat de oudere vrouw vóór me maar niet opschiet: een ellenlang verhaal heeft ze, over een aanbieding die wél in de folder, maar niet in de schappen te vinden is. Ook wil ze iets weten over het verzilveren van spaarzegeltjes. Vervolgens gaat ze tergend langzaam op zoek naar haar portemonnee, onderin de tas aan haar rollator, om het af te rekenen bedrag vervolgens, muntje voor muntje, bij de kassa uit te tellen. Mijn aanvankelijke irritatie slaat om in schaamte, want ineens dringt tot me door dat dit ogenschijnlijk zo triviale gesprekje met de caissière misschien wel haar enige intermenselijke contact van de dag is. Eenzaamheid is namelijk écht wel een dingetje in deze stad. Wist u bijvoorbeeld dat vijf procent van alle Dordtenaren zich structureel eenzaam voelt? Vijf procent van bijna 120.000 inwoners... da's ongeveer zesduizend mensen, ofwel een volledig uitverkocht stadion van FC Dordrecht plus twee keer een volle zaal van Kunstmin. Zóveel mensen op dit eiland voelen zich elke dag weer sociaal 'buitengesloten' en diep ongelukkig. Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen en in alle lagen van de bevolking voorkomt: chronisch zieken, gehandicapten, ouderen, alleenstaande ouders, daklozen en (nog) niet ingeburgerde immigranten. Ook mantelzorgers en mensen die langdurig zonder werk zitten verliezen op den duur hun sociale 'netwerk' en komen daardoor stapsgewijs in een isolement terecht.

Eenmaal buiten besluit ik een oud voornemen weer eens op te poetsen. Ja, ik geef het toe, als ik het druk heb of als ik haast heb, schiet dat voornemen er nog wel eens bij in. Welk voornemen? Bewust de tijd nemen en écht en oprecht luisteren naar het antwoord op de vraag die ik op een gemiddelde dag zo vaak, maar tevens véél te achteloos aan zoveel mensen stel: 'Hé, hallo... hoe is het met je?'



Je bent niet de enige

Bijna de helft van de Dordtenaren voelt zich weleens eenzaam. Eenzaamheid kent vele gezichten, ongeacht leeftijd of hoeveelheid sociale contacten. Het kan iedereen overkomen en de oorzaken zijn divers. Een hart onder de riem voor iedereen die zich soms eenzaam voelt: je bent niet de enige.

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid, een belangrijk onderscheid dat wordt gemaakt is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om de hoeveelheid contacten, bij emotionele eenzaamheid om de kwaliteit van de contacten.

'Emotionele eenzaamheid is anders dan sociale eenzaamheid'

Beide soorten eenzaamheid vragen om een verschillende aanpak. Bij sociale eenzaamheid gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen met wie gemeenschappelijke kenmerken gedeeld worden, zoals vrienden of collega's. Bij emotionele eenzaamheid mist men een hechte, intieme band met andere personen, zoals bijvoorbeeld een levenspartner. Er zijn nog meer typen eenzaamheid te onderscheiden, zoals bijvoorbeeld existentiële eenzaamheid, waarmee een gevoel van zinloosheid wordt aangeduid. Of chronische eenzaamheid, wanneer eenzaamheid langdurig aanhoudt.

Taboe

Eenzaamheid wordt een probleem wanneer het iemand ongelukkig maakt, of iemand belemmert in het functioneren. Een gesprek met een vertrouwenspersoon, zoals bijvoorbeeld de huisarts kan uitkomst bieden. Hij of zij kan met praktische

oplossingen komen, of misschien is een luisterend oor al genoeg om de eenzaamheid te doorbreken. Het blijkt echter moeilijk om erover te praten, eenzaamheid is nog steeds een taboe, ondanks dat het voorkomt onder alle leeftijden. Dat blijkt uit onderzoek. Onder de leeftijdsgroep van 75-plussers komt het echter iets vaker voor, omdat mensen in deze leeftijdscategorie te maken krijgen met een opeenstapeling van gebeurtenissen die eenzaamheid in de hand werken. Denk aan bijvoorbeeld het overlijden van de partner of andere leeftijdsgenoten, beperkte mobiliteit of minder goed fysiek, cognitief en sensorisch functioneren.

Cijfers

Uit onderzoek blijkt ook dat eenzaamheid iets vaker voorkomt bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen voelen zich vaker emotioneel eenzaam, terwijl mannen vaker sociaal eenzaam zijn. Een partnerrelatie lijkt een goede buffer tegen eenzaamheid, mits de relatie standhoudt. Bovendien is de

kwaliteit van de relatie belangrijk voor het al dan niet ervaren van eenzaamheid. Onder mensen die getrouwd zijn of samenwonen voelen minder mensen zich sterk eenzaam (8 procent) dan onder mensen die ongehuwd zijn (15 procent). Het percentage eenzamen onder gescheiden mensen ligt hoger (21 procent) net als bij de groep die hun partner hebben verloren (17 procent).

'Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden'

Ook sociaaleconomische factoren spelen een rol. Onder laagopgeleiden komt meer eenzaamheid voor dan onder hoogopgeleiden. Ook geld speelt een rol: onder mensen met een hoog inkomen komt het minder voor dan bij mensen met een laag inkomen. De cijfers zijn afkomstig van een onderzoek dat is gedaan onder meer dan 700.000 Nederlanders van 19 jaar en ouder, in 2012, 2016 en 2020. De resultaten spreken voor zich en tonen aan: als je je eenzaam voelt, dan ben je echt niet de enige. Je bent niet alleen!

(Bron: www.eentegeneenzaamheid.nl en www.eenzaam.nl)



#jebentnietalleen



Sociaal Plein Crabbefhof Elkaar ontmoeten op een veilige plek

Een mooie, groene buitenruimte, een veilige plek voor buurtgenoten om elkaar te ontmoeten: Barbara Saarloos van Wijk voor Wijk en Bianca Pipping van de Speeltheek Pip & Zo in Crabbefhof hebben prachtige plannen voor de parkeerplaats die voor hun vestiging ligt. En het zal niet lang duren voordat deze plannen gerealiseerd zijn.

Beide organisaties vervullen een belangrijke sociale functie in de wijk en zijn druk bezig om dat uit te breiden. Dat doen zij door de samenwerking op te zoeken met elkaar, maar ook met andere organisaties in de wijk.

Barbara: "En niet te vergeten met de bewoners, wij zijn er immers voor de mensen in de wijk. Het is belangrijk om te horen wat hun wensen zijn. Dat hebben we dan ook onderzocht. Ook de activiteiten die wij de laatste tijd organiseerden, zoals het pop-up terras in de wijk in coronatijd, gaven veel informatie." Er blijkt behoefte aan ontmoeting op een veilige plek.

Barbara: "Dus wij dachten: waarom betrekken we de buitenruimte niet bij onze plannen?" Deze bewuste buitenruimte bestaat momenteel nog uit een parkeerplaats voor bewoners en ondernemers.

Bianca: "Het is mogelijk om dat anders in te richten, zodat de ruimte tussen ons, Trefpunt de Stoof en de bibliotheek een veilige, groene en gezellige ruimte wordt om samen activiteiten te organiseren waarbij wijkbewoners met elkaar in contact kunnen komen." De gemeente heeft positief gereageerd op de plannen en draagt er ook aan bij, de eerste stappen zijn inmiddels gezet.

Barbara: "Het zal zeker niet lang meer duren voordat het hier een gezellige plek wordt. Een Sociaal Plein waar men verbinding kan maken met elkaar."

In gesprek met...

Villa Tröst en Helianthus

Bij Villa Tröst en bij centrum Helianthus wordt het thema 'verlies' niet uit de weg gegaan. Het wordt juist bespreekbaar gemaakt, want de ervaring leert: alleen als je het erkent, dan kom je verder.

Anne Goossens werkt als hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek en is als vrijwilliger de oprichter van Villa Tröst. De villa is te vinden achter de poort bij begraafplaats Essenhof. In de villa wordt een plek geboden om sterfelijkheid, rouw en verlies bespreekbaar te maken. Zware thema's, die mensen doorgaans in een gesprek liever uit de weg gaan. Herkenbaar voor Marian Kemmeren, die sinds de oprichting betrokken is bij centrum Helianthus, een ontmoetingsplaats voor mensen die leven met kanker, of ermee geleefd hebben.

Marian: "We horen vaak van onze bezoekers dat mensen best even willen luisteren, maar het gebeurt ook vaak dat het onderwerp wordt vermeden. Het praten over de ziekte geeft mensen een ongemakkelijk gevoel."

Sterfelijkheid

Anne: "Mensen worden door het krijgen van een diagnose of door het verlies van een dierbare uit de geborgenheid van hun bestaan geslingerd. Het confronteert mensen met hun sterfelijkheid. In deze maatschappij, waarbij veel mensen nog steeds willen geloven dat het leven maakbaar is, krijgt het begrip sterfelijkheid maar weinig ruimte. De pijn die ermee gepaard gaat, willen we liever niet zien."



Marian: "Bij ons mag je er zijn met je pijn. We zijn er om de eenzaamheid te doorbreken van de mensen die in een kwetsbare fase van hun leven zijn gekomen. Wij doen dat op een laagdrempelige manier, met activiteiten. Daarbij is er altijd ruimte voor een gesprek, maar het hoeft niet."

'Soms is het genoeg om er alleen maar voor iemand te zijn'

Anne: "Bij Villa Tröst organiseren we activiteiten waarin we aandacht geven aan verlies. In onze maatschappij, en dat heeft ook een cultureel aspect, is weinig aandacht voor rouw, terwijl het toch bij het leven hoort. Het is heilzaam om de gevoelens die gepaard gaan met rouw te erkennen. Wij doen dat door workshops aan te bieden, lezingen te organiseren, maar ook door middel van kunst en rituelen. Zo staan er herdenkingsconcerten op de agenda en op 23 september organiseren wij op vergankelijkheidsdag een

ritueel waarbij deelnemers een laatste boodschap aan een overleden persoon mee kunnen geven. Rituelen zijn belangrijk. Door herdenkingsactiviteiten voelen nabestaanden zich minder eenzaam met hun verdriet."

Aandacht

Marian: "Het gaat om die aandacht inderdaad. Bij ons komen mensen in verschillende fases van hun ziekte binnen. We horen vaak dat de aandacht van de buitenwereld voor de ziekte na verloop van tijd verslapt, terwijl de behoefte om erover te praten blijft. Dan kun je het gevoel krijgen dat je nergens terecht kunt en dat kan heel eenzaam zijn. Bij Helianthus wordt die mogelijkheid om te praten geboden. Als iemand zijn verhaal wil vertellen, dan kan dat, luisteren is genoeg. Soms is het zelfs genoeg om er gewoon voor iemand te zijn."

Meer weten?

Kijk op www.villatrust.nl of www.inloophuishelianthus.nl

Nobel's Brood, onderneemt met een sociaal hart

Negen jaar geleden opende Nobel's Brood, een broodwinkel met een restaurantje waar mensen elkaar kunnen treffen, in de Grotekerksbuurt de deuren. Al snel groeide Nobel's Brood uit tot een succesvolle winkel die een verbindende functie vervult. Willemijn Nobel vertelt over de visie van Nobel's Brood op de plek in de samenleving.

Wat is Nobel's Brood voor bedrijf?

"Negen jaar geleden zijn we gestart met Nobel's Brood. Vooraf hadden we al een beeld voor ogen van hoe Nobel's Brood eruit zou moeten zien. De locatie was voor ons ontzettend belangrijk: we hebben met opzet gekozen voor de Grotekerksbuurt. Aan de voet van de kerk hoort een bakker, vinden wij. Wij wilden met onze winkel echter meer zijn dan een bakker: we wilden ook een verbindende functie vervullen in de samenleving. En dan niet alleen voor de buurt, maar voor de hele stad. Daarom hebben we een gezellig restaurantje gecreëerd, waar men terecht kan voor een kop koffie of thee en het eten

van een lekker brood of iets anders uit de winkel, en men tegelijkertijd anderen kan ontmoeten, of gewoon rustig een krantje kan lezen."

Hoe kijken jullie als bedrijf aan tegen jullie plek in de lokale samenleving?

"Met Nobel's Brood vervullen we graag een plek in het dagelijks leven van onze buurtgenoten. We willen zorgen voor verbinding, en door de jaren heen is dat prima gelukt. Ook inwoners uit andere wijken van de stad weten ons inmiddels te vinden. Dat is niet vanzelf gegaan, de initiatieven die wij hebben ontplooid en de acties die we hebben gehouden, hebben daar een bijdrage aan

geleverd. Zo hebben wij bijvoorbeeld al drie keer een Pinksterontbijt georganiseerd. De tweede editie was ter ere van de lancering van de campagne #jebentnietalleen. Iedereen die een kaartje voor het ontbijt kocht, doneerde daarmee ook een ontbijt voor iemand in eenzaamheid. In de

'Wat we ontvangen, geven we graag terug aan de samenleving'

twalf Dordtse wijken hebben we in de periode daarna ontbijtjes georganiseerd, in samenwerking met de gemeente en de wijkcentra. De deelnemers, per wijk ongeveer tachtig in totaal, werden via de wijkcentra uitgenodigd.

Dit jaar heeft het Pinksterontbijt ook weer plaatsgevonden, dit keer is de opbrengst gedoneerd

aan een stichting die theatervoorstellingen op elf minder kansrijke basisscholen gaat realiseren. Ook volgend jaar organiseren we het Pinksterontbijt weer. Het is zo leuk, het past ook echt bij ons.

Dat onze aanpak werkt om verbinding te maken, zien we ook terug in de dagelijkse praktijk. Zo zag ik onlangs dat een van onze gasten spontaan een ommetje ging maken met een van onze buurvrouwen op leeftijd. Zulke dingen zijn fantastisch om te zien. Sociaal ondernemen is belangrijk voor Nobel's Brood. Wat we ontvangen, geven we graag terug aan de samenleving. Dat hoort bij ons, we willen met onze winkel

tenslotte een sociale functie vervullen. Dus we verzinnen graag iets extra's om te doen, zeker wanneer de gelegenheid zich aandient, zoals dat bij de Week tegen Eenzaamheid het geval is."

Hoe gaat jullie bijdrage aan de Week tegen Eenzaamheid er dit jaar uitzien?

"Iemand koopt bij ons een kop koffie en voor elke kop koffie doneren wij een kop koffie aan iemand in eenzaamheid. Dat gaat via de wijkcentra, die mensen kennen waar het terecht zal komen. Zo hopen we veel mensen te mogen verwelkomen voor een kop koffie in een gezellige setting!"



Jong en eenzaam

Hoe pak je eenzaamheid bij jongeren aan?

Dat eenzaamheid ook onder jongeren veelvuldig voorkomt, weet Dineke Groeneveld maar al te goed. Tijdens haar werkzaamheden als systeemtherapeut bij Family Supporters komt zij regelmatig praktijkvoorbeelden tegen.

Family Supporters is een instelling die hulpverlening biedt aan gezinnen en jongeren. Diverse hulpverleners zijn er werkzaam, zoals gezinscoaches, klinisch psychologen en orthopedagogen. Het is een landelijke organisatie, de vestiging Drechtsteden telt ongeveer 20 professionals. Deze professionals komen dagelijks in aanraking met gezinnen en jongeren die vastlopen en hulp nodig hebben. Eenzaamheid is vaak een gevolg van de problemen waar deze jongeren en gezinnen mee kampen.

Ontwikkeling

Dineke: "Eenzaamheid bij jongeren kun je vaak herkennen aan het gedrag. Ze worden bijvoorbeeld depressief, trekken zich terug of worden lastig. Wanneer je in gesprek gaat en je openstelt, merk je pas wat er achter zit." Oorzaken van eenzaamheid bij jongeren zijn divers. Dineke: "Het kan zijn dat er iets in hun leven is gebeurd dat een enorme impact heeft gehad, zoals een

scheiding. Ook de puberteit op zich kan zorgen voor gevoelens van eenzaamheid. Jongeren maken nogal een ontwikkeling door vanaf hun tiende tot aan hun twintigste! Ze zijn op zoek naar zichzelf, begrijpen zichzelf vaak niet en kunnen het gevoel krijgen dat ze ook binnen hun eigen gezin niet meer begrepen worden. Door middel van bijvoorbeeld gezinsgesprekken werken we aan verbinding en relatieherstel."

'Jongeren moeten tegenwoordig heel veel'

Schakel

Voor jongeren is het soms moeilijk om in gesprek te gaan over de dingen die hen bezighouden, vaak hebben ze een zetje nodig. Een mooi voorbeeld haalt Dineke aan uit haar werkverleden. "Ik werkte eens in een buurthuis waar een Afrikaans meisje kwam. Ze viel behoorlijk op door haar forse postuur en donkere stem. Dat ze anders was dan de meeste kinderen om haar heen, bracht een gevoel van eenzaamheid met zich mee. Uiteindelijk hebben we onderzocht hoe we haar netwerk konden ver-



groten. Door aansluiting bij een meidenclub en een sportclub wist ze vriendschappen te sluiten. Een gesprek met haar moeder erbij, onder begeleiding van een tolk, creëerde begrip aan beide kanten. Hiermee werd ook binnen het gezin weer verbinding gelegd. Het is een mooi voorbeeld wat je als hulpverlener in een gezin kan doen: je probeert de gebroken schakels van de ketting weer te repareren, zodat de ketting weer heel wordt."

Prikkel

Niet alleen de puberteit, maar ook de maatschappij brengt voor jongeren vandaag de dag heel wat uitdagingen met zich mee. Dineke: "Jongeren moeten tegenwoordig heel veel. Presteren op school, leuk zijn op social media. Je mag bijna niet meer falen. En dan al die prikkels die ze de hele dag krijgen: het is nogal wat." Het gevoel hebben het niet bij te kunnen houden, niet goed genoeg te zijn, kan ook heel eenzaam zijn. Dineke: "Zeker als je niemand hebt met wie je daarover kan praten. Daarom is in gesprek gaan belangrijk." Binnen Family Supporters wordt samen met de jongeren gekeken wat er mogelijk is om een groter netwerk te creëren. "Dat kan bij een sportclub zijn of bij een andere vereniging. Dat helpt voor jongeren nog altijd het beste wanneer er sprake is van eenzaamheid: het gevoel hebben dat je ergens bij hoort, en dat je daar mag zijn wie je bent."

Meer weten?
www.familysupporters.nl



De Eenzame Rups

Een persoonlijk verhaal inzetten om verbinding te maken met anderen: Petra Roelofs (50) doet dit met het door haar geschreven boek *De Eenzame Rups*.

Het boek *De Eenzame Rups* kwam in 2018 uit, en er zijn al wat Dordtenaren die een exemplaar in bezit hebben. De gemeente Dordrecht zette het boek namelijk in om in gesprek te gaan met bewoners over het onderwerp eenzaamheid. Ook in Petra's werk als social worker en specialist eenzaamheid speelt het verhaal van *De Eenzame Rups* een rol. Zo is het te beluisteren bij het Brugwachtershuisje aan de Kalkhaven, waar Petra zelf ook regelmatig te vinden is, om daar in contact te komen met anderen. Het verhaal van *De Eenzame Rups* vormt vaak de start voor een mooi gesprek. Petra: "Het staat symbool voor de ontwikkeling van de mens, de samenleving

en de samenwerking tussen mensen." Bijzonder is dat het verhaal door Petra is geschreven in een periode dat zij erg op zichzelf aangewezen was.

Jezelf blijven

Petra: "Zo'n vijftien jaar geleden emigreerde ik voor de liefde naar Amerika. De liefde hield geen stand, maar ik ben er nog wel een tijd gebleven. Ik was op mezelf aangewezen en heb vaak gevoelens van eenzaamheid ervaren. Toch heeft deze eenzaamheid me veel gebracht. Het hoort bij een mensenleven en het is helemaal niet erg om af en toe eenzaam te zijn. Het kan helpen om jezelf te vinden en bij jezelf te blijven. Net zoals



bij *De Eenzame Rups* ben ikzelf er uiteindelijk beter uitgekomen. Dat gun ik anderen ook. Vandaar dat ik met dit persoonlijke verhaal veel mensen hoop te inspireren."

De Eenzame Rups
Petra Roelofs
ISBN 9789072475565

Vraag het de deskundige

Wat kan ik doen tegen eenzaamheid?

Elisabeth Smink, *Elies Praktijk voor psychosociale ervaringsgerichte counseling*



De eerste stap is erkennen dat er sprake is van eenzaamheid. Welke behoefte in jezelf is het die op dit moment geen plek krijgt in je leven? Deze vraag blijkt in de praktijk vrij ingewikkeld te zijn. We hebben niet altijd zicht op wat onze behoefte is, omdat we onszelf kwijt zijn geraakt of niet geloven dat we belangrijk genoeg zijn. Hulp zoeken en vragen is tip nummer twee. Durf je verdriet en moeilijkheden te delen. Dit lijkt of voelt misschien zwak, maar het getuigt juist van moed en zelfwaarde.

Wat is het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid?

Ellen van Dorp, *medewerker Hulplijn Dordt*



Alleen zijn we allemaal weleens. Het hoort erbij in het leven en kan verschillende oorzaken hebben. Alleen zijn kan op verschillende manieren worden ervaren. Het kan veranderen in een gevoel van eenzaamheid, als de contacten gemist gaan worden en de leefwereld hierdoor heel klein en beperkt gaat worden.

Ik heb het vermoeden dat mijn kind eenzaam is. Wat kan ik doen?

Robert Erlings, *jongerenwerker Contour de Twern R-Newt*



Ga eerst een gesprek aan met je kind. Daarna weet je waarschijnlijk meer dan wanneer je alleen handelt uit vermoedens. Vraag hoe het op school gaat of wat je kind zoal de hele dag doet. Wanneer uit de gesprekken blijkt dat de vermoedens kloppen, vraag dan hoe het komt dat je kind zich zo voelt. Heeft je kind moeite met contact leggen, wordt hij of zij gepest? Of is er misschien sprake van diepere problematiek, zoals een depressie? De oorzaak kan heel divers zijn.

Waarom is een sociaal netwerk zo belangrijk?

Riet Duykers, *voorzitter Stichting de Buitenwacht*



Iedereen heeft behoefte om ergens bij te horen. In een sociaal netwerk vind je mensen die om je geven, die je waarderen, waar je gezamenlijke interesses kunt delen en die je ondersteunen bij vragen en tegenslagen. Het zorgt ervoor dat je je niet alleen voelt, je verbonden voelt. In je sociale netwerk zitten mensen die er voor je zijn als je ze nodig hebt. Daardoor kun je beter met tegenslagen omgaan, kun je je kansen vergroten om jezelf te ontwikkelen en meedoen in de samenleving.

#jebentnietalleen



Helpende Handen

'Voor iedereen een Helpende Hand', dat is de missie van Stichting Helpende Handen, die sinds de oprichting in 2011 is uitgegroeid tot een organisatie van formaat. Femke Spruit is de bedenker van het concept en is nog steeds met hart en ziel betrokken bij de organisatie.

Femke was zelf werkzaam in de zorg en zag, ruim tien jaar geleden, met lede ogen aan hoe de zorgverlening steeds verder uitgekleeft werd: oprechte aandacht voor de mens raakte ondergeschikt. Anderzijds was er sprake van een tekort aan stageplekken voor studenten uit het beroeps- onderwijs. Femke: "Bij Stichting Helpende Handen Nederland bieden we stageplekken voor studenten die de zorg in willen en daarmee kunnen we oppakken wat de zorgverleners niet of niet meer kunnen bieden. Door tijd- of personeelsgebrek, of omdat het niet meer in het takenpakket zit."

in het maken van een match tussen hulpvrager en stagiair, en kunnen goed bepalen wat iemand nodig heeft. Soms belt iemand met een praktische vraag, maar blijkt er toch meer achter te zitten.



'We pakken op wat zorgverleners niet of niet meer kunnen bieden'

Dan vindt iemand het ook wel gezellig om even begeleid te worden naar de winkel bijvoorbeeld, en is er dus niet alleen behoefte aan praktische ondersteuning, maar ook aan gezelschap." In die zin is de stichting een belangrijke schakel wanneer

het gaat om het bestrijden van eenzaamheid. Femke: "Eenzaamheid oplossen kunnen we niet, maar we kunnen wel degelijk van betekenis zijn, ook op dat gebied."

Welzijn

De stagiairs van Helpende Handen komen bij mensen thuis, maar ook in zorginstellingen worden zij ingezet. Femke: "Daar doen zij werkzaamheden waar de verzorgenden geen tijd voor hebben. Ze brengen bijvoorbeeld mensen naar activiteiten of naar het restaurant. Ook het drinken van een kop koffie, een spelletje spelen of een praatje hoort daarbij. Aandacht voor de mens is belangrijk, wij kunnen dat bieden."

'Aandacht voor de mens is belangrijk'

In de afgelopen jaren is de stichting ontzettend hard gegroeid. Femke: "We bieden jaarlijks tussen de 33.000 en 35.000 uur hulp. We zijn een goedlopende en professionele organisatie, die duidelijk inspelt op een behoefte. Een behoefte die alleen maar groter is geworden de afgelopen jaren. Tegenwoordig kunnen mensen niet meer voor alles bij de zorginstellingen of de overheid terecht en moet meer een beroep worden gedaan op het eigen netwerk: de buurvrouw, kinderen of familie. Maar wat als er geen contact is met bureu, er geen kinderen zijn en familie ver weg woont? Dan wordt een bezoek van een stagiair van Helpende Handen ontzettend op prijs gesteld. We bieden praktische hulp, maar hebben altijd oog voor het welzijn van de mens. En dat is minstens zo belangrijk."

Meer informatie?
Kijk op www.stichtinghelpendehanden.nl

3x doen in de stad

Uitgaan

Met elkaar op stap gaan is veel gezelliger dan alleen. In Dordrecht zijn er meerdere mogelijkheden om anderen te ontmoeten tijdens een leuk uitje, in **3x doen in de stad** zijn drie mogelijkheden uitgelicht waar mensen zich kunnen aansluiten voor een gezellige activiteit met elkaar.

1 Verborgene parels van Dordrecht

Tijdens deze stadswandeling van anderhalf uur ontdekken de deelnemers, onder leiding van een enthousiaste lokale gids, de mooiste verhalen en monumenten in het centrum van Dordrecht.



Wanneer: Zondag 2 oktober van 14.00 uur tot 15.30 uur,
Kosten: € 12,50 per persoon (inclusief drankje)
Tickets bestellen: www.ontdekdordrecht.com

De dag wordt gezamenlijk afgesloten met een drankje.

2 FilmClub-avond bij The Movies

Op FilmClubavonden in de Movies kunnen bezoekers genieten van een goede film met extra's.



Op 3 oktober wordt een extra FilmClubavond georganiseerd, waarbij de recente Britse historische komedie *The Duke* wordt vertoond. De tweede persoon betaalt slechts 5 euro voor een kaartje, dus het wordt wel heel makkelijk om iemand uit te nodigen!

Wanneer: Maandag 3 oktober, aanvang 19.30 uur
Kosten: eerste kaartje € 10-, tweede kaartje € 5- (inclusief drankje)
Tickets bestellen: www.themoviesdordrecht.nl/films/filmclub-the-duke

3 Kunst & Koffie

Een kunstwerk kan een perfecte aanleiding zijn voor een gesprek! Dus kom naar het Dordrechts Museum voor een leuk gesprek, kunst en een kop koffie.



Op 4 en 5 oktober staat in de winebar van het museumrestaurant de koffie klaar van 10.30 uur tot 11.30 uur. Een goede aftrap om met andere kunstliefhebbers het museum te ontdekken!

Wanneer: 4 en 5 oktober
Kosten: toegangstarief voor het museum
Tickets bestellen: www.dordrechtmuseum.nl



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, Shutterstock, ministerie van VWS
Vormgeving Cisenzo

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