

Susanne Bentvelsen

voorzitter Raad van Bestuur Aveleijn

SAMEN LEREN VAN EENZAAMHEID

Langzaam draait Bertho zich naar mij toe en kijkt mij aan. Ondertussen maakt hij wegwerpgebaren richting de andere bewoners die – net als hij – met een kop koffie aan tafel zitten. “Zij zijn stom. Ik heb niemand hier!”.

Ik ben op bezoek in één van onze woonlocaties waar acht bewoners met een verstandelijke beperking op een gang wonen. Het gesprek gaat over hun woonsituatie. Ze zijn zonder uitzondering heel tevreden over hun eigen appartement, waarin ze zichzelf kunnen zijn en regie hebben over hun leven.

Maar Bertho voelt zich eenzaam. Hij woont hier al jaren, en hoewel de begeleiding liefdevol is, mist hij gelijkwaardig contact; vrienden, mensen met wie hij een klik heeft. Het

lukt hem niet om betekenisvolle relaties op te bouwen in deze groep. Ook Ans ervaart dit. Ze is extravert en overschreeuwt zichzelf uit een behoefte om gezien te worden, maar slaagt er ook niet in om echte verbindingen te maken. Ook zij mist de aansluiting en slaagt er niet in de afstand tot een ander te overbruggen.

COLLELO

Mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) ervaren vaker eenzaamheid. Het COLLELO-project, gestart in 2024, richt zich op het begrijpen en verminderen van eenzaamheid bij mensen met LVB. COLLELO staat voor ‘Collaborative Learning from Loneliness’. Onderzoekers uit sociale en geesteswetenschappen van drie universiteiten werken samen met mensen als Bertho en Ans, hun netwerken en organisaties als Aveleijn om een (online) lerende gemeenschap te creëren. Het vierjarige project, ondersteund door een subsidie van 970.000 euro, maakt deel uit van het programma ‘Eén tegen Eenzaamheid’.

Tijdens het onderzoekstraject komen mooie vragen aan de orde: is eenzaamheid eigenlijk erg of hoort het bij het leven? Werken initiatieven als Prokkel, ABCDate en de Buurtband om duurzame verbindingen te leggen? Hoe zou het zijn om je minder eenzaam te voelen, en hoe kan de maatschappij hierbij helpen?

Een betekenisvol leven door interactie

Wat we weten, is dat sociale interactie, een sociaal vangnet, bijdragen aan de maatschappij en het ervaren van betekenisvolle contacten enorm belangrijk zijn. Mensen met een LVB hebben – misschien nog meer dan anderen – baat bij een zeer stevig sociaal weefsel. De aanwezigheid van belangrijke anderen is noodzakelijk om de complexe wereld om hen heen te begrijpen en daarin goed te kunnen functioneren.



'Most livable city' Wenen

Met een veertigtal bestuurders en beleidsmakers uit de zorg bezochten we Wenen, uitgeroepen tot meest leefbare stad ter wereld. Dit is mede te danken aan een uitgekiend programma waarin wonen, zorg en welzijn bij elkaar gebracht worden voor een leefbaar bestaan. Oostenrijk staat bekend om zijn sterke onderlinge verbondenheid, die generaties overstijgt. Wenen investeert in welzijnsprogramma's gericht op het huisvesten van mensen in gemengde wijken. In deze wijken lopen diverse projecten om het sociale weefsel te versterken. Dit doen ze vanuit de overtuiging dat sociale cohesie de beste bescherming biedt voor het behoud van gezondheid, dat ergens bij horen en deel uitmaken van een gemeenschap essentieel is. Een krachtig ingrediënt hierin is een sterk ontwikkeld welzijnsveld, met verbindingen naar zorg via eerstelijnszorgprojecten.

#LoudVoicesAgainstLoneliness

We bezochten onder andere Social City Wien, een creatieve 'vrijplaats' waar denkers en ontwikkelaars werken aan sociale innovatiemodellen en juridische structuren om succesvolle ideeën te borgen. Een belangrijk project van Social City Wien is #LoudVoicesAgainstLoneliness, dat zich richt zich op eenzaamheid, een taboe in Oostenrijk. Gesponsord door het ministerie van Sociale Zaken werken experts, onderzoekers en ervaringsdeskundigen samen aan een platform. Hier wordt informatie gedeeld, betrokkenheid van organisaties gestimuleerd en aan bewust-

wording gewerkt. Naast een verstandelijke beperking of ouder worden, blijkt ook armoede een belangrijke trigger voor eenzaamheid. Het project zet in op brede Europese samenwerking. Nederland is hier nog niet bij betrokken, maar via COLLELO kunnen wij bijdragen aan deze Europese beweging tegen eenzaamheid!

Leefbare gemeenschappen als sleutel tot gezondheid

De ervaringen in Wenen laten zien dat het bouwen aan leefbare, vitale gemeenschappen ook in ons land cruciaal is voor de transformatie van ons gezondheidsstelsel. Dit is waarschijnlijk nog belangrijker voor mensen met een LVB. Een goed functionerende gemeenschap biedt hen een enorme beschermende werking: mensen letten op je en je kunt met je vragen terecht. Het beschermt ook tegen criminele activiteiten, in handen vallen van loverboys en verkeerde keuzes maken op sociale media. Deze bescherming is essentieel voor de kwetsbaarheid die mensen met een LVB ervaren in onze snel veranderende wereld, waarin zij zich niet altijd thuis voelen.

Hoopvolle initiatieven in eigen land

Gelukkig zien we ook in Nederland initiatieven zoals die in Wenen. Deze leunen op het welzijnsveld en zijn dicht bij de mensen georganiseerd. Voorbeelden zoals 'de buurt als ecosysteem', de Buurtwoongroep, Austerlitz Zorgt en Wijkkracht Hengelo bieden al hoopgevende perspectieven! ◊

"Via COLLELO kunnen we meebouwen aan een brede Europese beweging tegen eenzaamheid!"

