

REPORTAGE LUCY EN PAULA GAVEN HUN LEVEN MEER GLANS MET SPECIALE CURSUS VOOR 50-PLUSERS

‘Ik heb nog één vriendin over en dat is te weinig’

De een is volgens eigen zeggen ‘een ernstig geval’, de ander heeft ondanks haar leeftijd nog ‘een heel druk leven’ maar wil goed voorbereid zijn op de toekomst. Lucy Loeven (67) en Paula Roessen (87) hebben echter ook iets gemeen: ze volgden een cursus om beter in hun vel te zitten.

Zittend in haar woonkamer in Delfgauw kletst Lucy Loeven je bij wijze van spreken de oren van je hoofd. De 67-jarige vrouw mag dan al 35 jaar de vermoeidheidsziekte ME hebben, als ze aan staat dan is ze ‘actief’ en ‘zeurt ze niet’. Toch is ze eenzaam.

„Al die jaren met ME slopen je. Ik ben ook mantelzorger en dat gaat ten koste van je sociale kring. Ik heb nog maar één vriendin over en dat is gewoon te weinig”, verzucht ze. Lucy heeft weliswaar drie katten, maar ‘die praten niet terug’. „Ik moet gewoon meer mensen zien, want het is helemaal niet gezond om zo weinig contacten te hebben, weet ik nu.”

Daarom meldde ze zich in het najaar aan voor de cursus Grip & Glans, bedoeld voor 55-plussers die wel wat meer gezelligheid om zich heen zouden willen hebben en voor mensen die vaker leuke dingen willen doen maar dit maar blijven uitstellen.



Het is helemaal niet gezond om zo weinig contacten te hebben

– Lucy Loeven

In de gemeente Pijnacker-Nootdorp is de strijd tegen eenzaamheid een speerpunt. Op verschillende manieren probeert het gemeentebestuur eenzaamheid tegen te gaan. Zoals met Grip & Glans, een initiatief van Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP).

De cursus is ontwikkeld aan de Rijksuniversiteit Groningen en heeft al veel mensen in een opwaartse spiraal gebracht. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: positief zijn, initiatief nemen, zelfvertrouwen opbouwen, doelen stellen en sterke punten ontdekken.

Lucy was een van de twaalf deelnemers die onlangs de cursus afsloot. Tijdens die avonden ontmoette ze Paula Roessen: een kwieke en fitte vrouw van 87 die eigenlijk geen hulp



nodig heeft. Toch schreef ze zich in.

„Ik kan en doe nog veel zelf, fiets ook elke dag. Maar het leek me met het oog op de toekomst wel goed om nu al tips te krijgen”, vertelt ze. „Ik rijd bijvoorbeeld met gemak nog met mijn auto tijdens de kerst naar mijn zoon in Duitsland, maar er komt een tijd dat ik meer aan huis gekluisterd zal zijn.”

Open vragen

Lucy hoort het verhaal van haar mede-cursiste vol bewondering aan. „Ik vind het zo knap van Paula dat ze dat allemaal nog doet. Je gaat toch in het nieuwe jaar ook met je kleinkinderen en achterkleinkinderen op pad?” „Klopt”, reageert Paula trots. „Ze hebben een speciale dag voor mij georganiseerd. Kijk er erg naar uit.”

Lucy is stiekem wel een beetje jaloeers. De zestiger heeft niet zo’n rijk sociaal leven, maar daar hoopt ze verandering in te brengen. Zo leerde Lucy tijdens Grip & Glans bijvoorbeeld hoe je het beste contact met iemand kan maken.

„Dat doe je dus door open vragen te stellen. Maar ook door tegen iemand te zeggen dat je het leuk vindt om contact te hebben. Het lijkt zo simpel, maar dat is het voor mij dus niet. Echt, deze cursus is een aanrader. Je leert veel over jezelf, krijgt een spiegel voorgeschoteld. Het helpt je weer meer grip op en glans in je leven te krijgen.”

„Je leert dat je glas altijd halfvol is. Dat geeft veel positieve energie”, is de ervaring van Paula.

Ook kreeg Lucy als tip een oud contact dat verwaterd was weer eens

te bellen. „Ik vond het echt heel eng, maar ik heb het gedaan en nu staat er een afspraak.”

De dames hebben elkaar een paar weken niet gezien, maar nu ze samen op de bank van Lucy zitten, klikt het weer, net als tijdens de bijeenkom-



Je leert tijdens de cursus dat je glas altijd halfvol is. Dat geeft veel positieve energie

– Paula Roessen

▲ Paula (l.) en Lucy leerden elkaar kennen tijdens de cursus Grip & Glans, waar ze tips kregen tegen eenzaamheid. FOTO DENNIS WISSE

sten. Alleen, de cursus is voorbij. Wel is er een terugkommoment, aan het begin van het nieuwe jaar.

Groepsapp

„Misschien kunnen we dan een groepsapp aanmaken voor de mensen die dat leuk vinden, zodat we elkaar niet uit het oog verliezen”, oppert Lucy. „Ja, we zouden wel een keer samen kunnen eten”, vult Paula aan. „SWOP organiseert bijvoorbeeld maaltijden voor mensen die alleen zijn. Het is altijd leuker en gezelliger om samen te eten.” „O, dat is een goed idee, schrijf ik gelijk op”, reageert Lucy enthousiast.

Nog plekken vrij voor nieuwe cursus Grip & Glans

Grip & Glans bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en een terugkommoment na drie maanden. In het voorjaar gaat er bij de Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (SWOP) weer een nieuwe cursus van start, er zijn nog plekken vrij.

De cursus wordt gegeven door Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis, werkzaam als mantelzorgconsulenten voor SWOP. Ook zij zijn enthousiast over de bijeenkomsten.

„Het is leuk om te doen, maar het vraagt van ons ook energie”, bekent Josita. „Het zijn mensen met heel verschillende achtergronden die allemaal an-

dere begeleiding nodig hebben. Maar iedereen leert voor zichzelf concrete doelen te stellen die realistisch zijn.”

Negatieve spiraal

Zo moeten de deelnemers bijvoorbeeld iedere dag drie dingen opschrijven die zij als positief ervaren. „Dan merk je dat dit voor een aantal deelnemers onwennig voelt omdat ze in een negatieve spiraal zitten”, vertelt Nienke. „Maar het is een mindset. Als ze het eenmaal zien, blijken ze toch best veel te hebben waar ze wél van kunnen genieten.”

Na drie maanden volgt een terugkommoment. Josita: „Dan

horen we hoe het eenieder is vergaan. We lezen in een van de evaluaties al dat een deelnemer spreekt van een leven voor en na Grip & Glans. Geweldig! Het belangrijkste is dat deze mensen nu wél contacten durven te leggen en van zichzelf en hun eigen kracht uitgaan.” „Maar we staan ook altijd open voor een nazorg-gesprek”, vult Nienke aan. „Sommige mensen vallen na de cursus weer in een gat. Zo iemand wil je, zeker als het om een kwetsbaar persoon gaat, niet gelijk uit het oog verliezen.

„Je raakt iets aan bij mensen, dat kan positief en negatief uitpakken.”