

Eenzaamheid kan je niet met een telefoontje oplossen

Een kampeerstoeltje. Meer had Jolien Coemans niet nodig om mensen tijdens corona uit hun isolement te halen. De buurtopbouwwerker uit Beringen organiseerde ook pleinbabbels, ongedwongen bijeenkomsten waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten.

Als buurtopbouwwerker ga je letterlijk van deur tot deur in twee Beringse sociale woonwijken. Corona dwarsboomde je werk, maar toch gooide je het al vrij snel over een andere boeg...

Dat klopt. Als nieuwkomer was ik volop kennis aan het maken met mensen, maar mocht ik plots niet meer op huisbezoek. Van de ene dag op de andere voelde ik me nutteloos. Ik ben dan maar met mensen beginnen bellen om te vragen hoe het met hen was. Elke dag deed ik zo een belronde. Ik merkte dat mensen het psychisch zwaar hadden, ze gingen eronderdoor. Eenzaamheid kan je niet met een telefoontje oplossen. Toen ben ik op zoek gegaan naar alternatieven. Zo kwam ik uit op een babbelstoel. Vergeet niet: huisbezoeken waren toen uit den boze. Langsgaan en aan de deur blijven staan, mocht wel. Maar dat vond ik te vluchtig. Dus dacht ik: ik neem een kampeerstoeltje mee en zet me op veilige afstand, zodat ik geen mondkapje hoeft te dragen. Dat is een heel ander gevoel: je geeft aan dat je tijd wil maken en dat je goed wil luisteren, heel relaxed dus. Zo ben ik de buurt afgegaan.

Wat vonden de buurtbewoners van je initiatief?

De meeste mensen reageerden positief, anderen hielden het bij een vluchtig gesprek uit schrik voor een besmetting. Bij anderen speelde de taalbarrière. Gelukkig had ik een papier bij met pictogrammen. De meeste mensen pakten een stoel en begonnen te babbelen. Met sommige mensen heb ik gesprekken gehad van wel drie uur lang. Ik hoorde heftige verhalen. Vooral oudere mensen en risicopatiënten waren eenzaam. Ze hadden het moeilijk, maar durfden geen hulp te vragen uit angst. Voor mij was het duidelijk: hier moest iets gebeuren. Ik had bijvoorbeeld snel door dat er veel mensen kampten met psychische klachten, zoals angststoornissen en zelfmoordgedachten. Dan is het kwestie om hen door te verwijzen naar professionele hulp.

Volgde je een welbepaald scenario? Of liet je de gesprekken spontaan verlopen?

Ik bereidde me goed voor en hield er een methodiek op na. Zo stelde ik me voor en legde ik uit waarvoor mensen bij mij terechtkonden. Dan stelde ik meteen de vraag: hoe gaat het met u? Ik polste naar hun netwerk en vroeg hen wie ze de voorbije maand gezien hadden. Zo kom je te weten of ze vrienden of familie hebben. Ik vroeg of ik iets voor hen kon doen en of ze zelfredzaam waren. De vragen bleven maar komen: wanneer gaat het buurthuis terug open, wanneer zijn er activiteiten? Je kan een gesprek goed voorbereiden, maar je moet ook attent zijn voor de zaken die mensen je signaleren.

Die individuele babbels waren maar een eerste stap. Jij schakelde een versnelling hoger en ging pleinbabbels organiseren.

Die één-op-één-gesprekken waren fijn, maar écht sociaal contact is iets anders. Mensen zaten opgesloten, ze kwamen alleen buiten om boodschappen te doen. Dat vreet aan mensen. Toen ik de huizen afliep, merkte ik dat er in dezelfde straat verschillende eenzame mensen woonden. Zo ben ik op het idee van de pleinbabbels gekomen. Daarmee gingen we verder op onze buurtbabbels, een initiatief waarbij mensen elkaar ontmoeten bij een drankje in het buurthuis. De pleinbabbels waren

daar een coronaversie van. Het idee was om met tien mensen in een cirkel op een pleintje te zitten, elk met een klapstoeltje. Ik ging de dag ervoor flyeren in de buurt. Mensen hoefden zich niet in te schrijven. Iedereen die nood had aan een babbel of de burens wilde leren kennen, was welkom. Er kwamen best wat mensen opdagen, al bleef niet iedereen even lang. Zo zijn er mensen die contact blijven houden. Helaas hebben we de pleinbabbels moeten stopzetten nadat er opnieuw veel besmettingen waren in de wijk.

Hoe pak je zo een pleinbabbel aan?

Ik had een plaats dicht bij het buurthuis gekozen en mensen die ik al kende gevraagd om anderen te motiveren. Op hun beurt hebben zij anderen aangesproken. Op die manier zijn er toch wel wat mensen komen opdagen. We hadden ook plannen om samen te wandelen, maar dat sloeg minder aan. Ik ben van plan om rolstoelen te kopen zodat we ook met minder mobiele mensen op stap kunnen.

Heb je nog praktische tips voor de pleinbabbels? Hoe houd je het coronaveilig?

Houd rekening met de coronaregels, er komt heel veel bij kijken. Zo moet je de contacten nauwgezet registreren: elke aanwezige moet zijn of haar gegevens achterlaten. Let op, want de afstand wordt snel kleiner. Je moet mensen er constant aan herinneren dat ze niet te dicht bij elkaar mogen komen. Gebruik verder geen glazen maar deel blikjes uit. Beperk je niet tot Facebook alleen, maar spreek mensen aan en nodig hen uit om op hun beurt anderen uit te nodigen. Je kan ook verder gaan dan alleen een losse babbel en informatie meegeven. Mensen kunnen heel veel dingen zelf, maar beseffen het vaak niet. Je moet hen ondersteunen en het niet in hun plaats doen. Pik de signalen goed op en zorg voor een diverse groep. Stel jezelf tot slot ook in vraag: spreek je de mensen bijvoorbeeld wel op de juiste manier aan. Ik heb zelf op verschillende tijdstippen een buurtbabbel georganiseerd.

Jolien werkt voor samenlevingsopbouw RIMO Limburg, een sociale organisatie die mensen wil versterken en ontmoetingskansen wil vergroten.

Nog meer inspiratie? Check deze leuke initiatieven: <https://www.rimo.be/wat-we-doen/projecten/>