

20 Tips tegen eenzaamheid

1. Organiseer een maaltijd in je gemeente en nodig mensen in de wijk/ buurt uit tegen kostprijs. (Er zijn gemeenten die dit wekelijks doen (Lukaskerk Den Haag) en gemeenten samen met welzijnsorganisaties ('bij mekaar' Naaldwijk).
2. Organiseer een telefooncirkel van en door ouderen in je gemeenten (zie www.kerkinactie.nl/telefooncirkel).
3. Wees alert op risicogroepen: jonge moeders, gescheiden mensen, mensen die hun partner verliezen, mensen die werkloos worden, studenten, alleenstaande ouderen, mantelzorgers.
4. Laat je als gemeente trainen rondom het thema eenzaamheid en de herkenning hiervan.
5. Leg contacten met zorg- en welzijnsorganisaties en vraag wat je als kerk rondom deze problematiek kunt betekenen.
6. Richt een maatjesproject op (www.kerkinactie.nl/zorgzamekerk)
7. Maak een inloophmoment per week/per maand met bijvoorbeeld sprekers/thema's en ontmoeting (Open voor de wijk/dorp) (www.kerkinactie.nl/zorgzamekerk)
8. Maak een laagdrempelige plek waar tweedehands spullen te koop zijn met daarbij een paar tafels voor koffie/thee (kostprijs), train je in gespreksvoering rond levensvragen (www.kerkinactie.nl/zorgzamekerk).
9. Breng (kleine groepjes) mensen uit de gemeente bij elkaar rond een thema of activiteit, bijv. eetgroep, leesclub, wandelgroep, museumbezoek-groep.
10. Wijs mensen op 'Het Vakantiebureau' dat vakantieweken organiseert namens Kerk in Actie. Deze weken halen de gasten uit hun isolement. Zie www.hetvakantiebureau.nl.
11. Kijk bij het koffiedrinken na de kerkdienst wie weinig aanspraak heeft. Maak een praatje. (Organiseer mensen die hierop letten.)
12. Schakel mensen van wie je denkt dat ze eenzaam zijn in voor klusjes. Zo komen ze in contact met anderen en kunnen ze iets betekenen.
13. Sluit je aan bij initiatieven waarin mensen met hulpvragen bij elkaar terecht kunnen, bijvoorbeeld 'Stichting Voor Elkaar' of de beweging 'Vraagelkaar'.
14. Organiseer een activiteit waarbij mensen met elkaar de maaltijd gebruiken. 'Schuif aan.'
15. Organiseer ontmoetingsactiviteiten met gelegenheid om met elkaar ervaringen en verhalen te delen. 'Loop binnen in ons centrum' of iets dergelijks.
16. Organiseer iets rond lifestyle, sport, spel, beweging, meditatie, wandelen, koken enz. 'Doe gezond.'
17. Organiseer activiteiten over eenzaamheid: voorlichting, informatie, brainstorm, lezingen, dialoogtafels, workshops. ('Coalitie Erbij' kan zorgen voor een informatiebijeenkomst over eenzaamheid en workshop voor vrijwilligers over 'signaleren van eenzaamheid'.)
18. Organiseer een minisymposium of werkconferentie om met ervaringsdeskundigen, professionals, deskundigen, vrijwilligers en beleidsmakers kennis uit te wisselen over wat-werkt-tegen-eeenzaamheid.
19. Organiseer ontmoetingsactiviteiten op zondagmiddag. 'Kom erbij op zondag.'
20. Organiseer aan het eind van de week tegen eenzaamheid voor alle deelnemers aan activiteiten een bijeenkomst om van elkaar te horen wat er is gebeurd en wat het heeft opgeleverd. De mensen ontmoeten elkaar dan meteen opnieuw.

