

Wittemgroep

Middag over EENZAAMHEID, een terugblik.

Het was een goede, inhoudelijke middag over 'eenzaamheid'. Geen gemakkelijk onderwerp, want het is niet populair om toe te geven dat je je soms eenzaam voelt. De inleiding door Ton Harmsen van de Noaberpoort was helder en herkenbaar voor de aanwezigen: wanneer ben je eenzaam? Dat is voor de één anders dan voor de ander: alleen-zijn hoeft geen eenzaamheid te betekenen, en met anderen samen kun je je wél eenzaam voelen. Duidelijk was, dat het gemis van iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt of met wie je een hechte emotionele band voelt, je eenzaam kan maken. Dus hier gaat het om een partner, kinderen, familielid, of goede vriend(in). Mensen hebben mensen nodig, ook in onze sociale omgeving: collega's , kennissen, burens, clubgenoten...

Een goed, verbindend gesprek, zo leerden we, bestaat uit:

1. Gebruik LSD: luisteren, samenvatten, doorvragen
2. Wees een OEN: open, eerlijk en nieuwsgierig
3. Laat OMA thuis: opvattingen, meningen en adviezen
4. Maak je niet DIK: denk in kwaliteiten.

In het gesprek in kleine groepjes kwamen de persoonlijke verhalen naar boven. We konden de

bovengenoemde punten direct in praktijk brengen. Het was een zin-volle middag!

Hetty Cohen Stuart