EENZAAMHEID

22 JUL 2019

Als je eenzaam bent, moet je maar een vrijwilliger bellen

Relaties en seksualiteit zijn nog steeds lastige onderwerpen in de zorg. Met de datingmethode ABCDate doorbreken steeds meer organisaties een taboe. 'Het kost in het begin wat tijd, maar je neemt de cliënt serieus in zijn wensen.'

Bewaren

Foto: ABCDate

'Ik weet wel hoe ik seks moet hebben, maar ik weet niet met wie'. Een opmerking die Jacques de Wit, oprichter van ABCDate, vaak hoorde toen hij jaren geleden een project over seksuele voorlichting opzette voor mensen met een verstandelijke beperking. Om eenzaamheid in deze groep tegen te gaan, bedacht hij de datingmethode ABCDate. 'Het is zeker niet alleen bedoeld om mensen relationeel aan elkaar te koppelen', vertelt de Wit, 'maar vooral ook vriendschappelijk. Samen een pizza eten, een filmpje pakken.'

Ondergeschoven kindjes

Relaties, seksualiteit, maar ook vriendschap zijn ondergeschoven kindjes in de zorg, vindt hij. 'Vaak worden deze thema's afgedaan met vrijwilligerswerk of een maatjesproject. Als je diabetes hebt, ga je naar de huisarts, maar als je eenzaam bent, moet je maar een vrijwilliger bellen. En heb je behoefte aan seks, dan bel je een sekswerker. Maar dat zijn geen structurele, gelijkwaardige relaties. Eenzaamheid maakt mensen diep ongelukkig.'

Cirkel

Sylvia Rietdijk, aandachtfunctionaris seksualiteit bij Ipse de Bruggen, een zorgorganisatie in Zuid-Holland, herkent dat. 'De zorg is voor mensen met een verstandelijke beperking goed geregeld, maar eenzaamheid blijft een probleem. Cliënten zitten vaak met z'n allen in hetzelfde cirkeltje: ze werken op dezelfde plek, wonen met elkaar, hebben vaak ook dezelfde school bezocht. Ze ontmoeten geen nieuwe mensen. Als professionals zitten we in diezelfde cirkel. We hebben geen tools om dat te veranderen.'

Makkelijke keuze

Totdat ruim een jaar geleden ABCDate om de hoek kwam kijken. Ipse de Bruggen sprong erop in, Rietdijk werd projectcoördinator. 'Een makkelijke keuze, omdat het project van buitenaf wordt georganiseerd. Wij hoefden alleen maar aan te schuiven. Natuurlijk moeten we er tijd in steken, maar het begin was al gemaakt.'

Misbruik voorkomen

De ABCDate-methode is zo geregeld dat cliënten alleen lid kunnen worden via hun begeleider bij een zorgorganisatie. Die organisatie moet dus aangesloten zijn bij ABCDate. De Wit: 'Zo krijgen we een bestand van alleen maar mensen met een verstandelijke beperking. We voorkomen zo dat er ongelijkwaardige dates ontstaan, of dat anderen misbruik maken van deze mensen.' Inmiddels zijn veertien zorgorganisaties aangesloten, met ruim tweeduizend ingeschreven cliënten.

Oefenen

Behalve het daten zelf zijn er speciaal voor de doelgroep ontwikkelde e-learnings en thema-avonden over onderwerpen als relatievorming, weerbaarheid, seksualiteit en grenzen aangeven. Er wordt gewerkt met oefeningen en rollenspelen om bepaalde situaties uit te beelden. Wat doe je als je geen antwoord krijgt op een mailtje? Blijf je dan tientallen keren diezelfde vraag stellen? Wat zou de ander daarvan vinden? Of, wat doe je als iemand verder wil gaan in het contact dan jijzelf?

Rol van begeleider

Als er via de website een match ontstaat, kunnen cliënten door een druk op de knop aangeven elkaar te willen ontmoeten. Hun persoonlijke begeleiders krijgen dan automatisch een berichtje. Zij taxeren de match en regelen dan onderling een ontmoeting. Wat de rol van de begeleider vervolgens is? 'Bij de één ga je mee om ergens in een hoekje van het café een oogje in het zeil te houden, bij de ander help je aan tafel het gesprek mee op gang en weer een ander kun je alleen laten gaan', vertelt Rietdijk. 'De tijdsinvestering verschilt dus nogal per persoon.'

Buiten de eigen vijver

Cliënten kunnen er ook voor kiezen om elkaar te ontmoeten op een ontmoetingsavond, die de aangesloten zorgorganisaties met enige regelmaat organiseren. De Wit: 'Organisaties zijn verplicht om zo'n avond open te stellen voor andere zorgorganisaties. We hopen hiermee de samenwerking te bevorderen én cliënten krijgen de kans om buiten hun eigen vijver te vissen.'

Vriendschap of relatie

De ervaring leert dat daar vooral mannen op af komen. Daarom hebben de avonden een upgrade gekregen, inclusief make-uphoek en de mogelijkheid een professionele profielfoto te laten maken. De Wit: 'Vrouwen hebben vaak vervelende ervaringen achter de rug met relaties en seksualiteit. Ze kunnen moeilijk "nee" zeggen en herkennen grensoverschrijdend gedrag niet altijd. Daarom dragen bezoekers op zo'n avond een blauw of een rood hartje, zodat ze kunnen laten zien of ze op zoek zijn naar een vriendschap of een relatie.'

Tinder is niet wenselijk

Ons Tweede Thuis, een zorgorganisatie in Noord-Holland, werkt sinds een jaar met ABCDate. 'We merkten dat onze cliënten behoefte hadden aan relaties en vriendschappen', vertelt Ilona Olofsen, projectcoördinator. 'Maar we hadden geen hulpmiddel, laat staan een veilig hulpmiddel. Tinder is nou eenmaal niet wenselijk.'

Stapje voor stapje

Tijdens de pilot-periode meldden zich direct zeventig deelnemers. Daarna volgden ontmoetingsavonden en een-op-een dates. Inmiddels zijn er al veel stelletjes gevormd, en ook weer relaties beëindigd. Olofsen: 'Stapje voor stapje beleven de cliënten zo een succeservaring. Ook al loopt het ook weleens uit op een teleurstelling. Het is aan de begeleider om de verwachtingen te temperen. Leidt het niet tot een relatie, dan is een vriendschap ook een mooi alternatief.'

Leerproces

Sowieso is daten een leerproces, vindt Sylvia Rietdijk van Ipse de Bruggen. 'Het verrijkt op dat moment hun leven, ook als het op niets uitloopt. Samen met een cliënt zoek je uit wat een relatie voor hem of haar betekent. Voor de een is dat een keer per week een film kijken, voor de ander is het "all the way".'

Taboes doorbreken

Zowel Ipse de Bruggen als Ons Tweede Thuis gaan enthousiast verder met ABCDate. De grote winst zit volgens hen niet alleen in de relaties en vriendschappen die zijn ontstaan, maar ook in het doorbreken van taboes. Rietdijk: 'Het is vrij nieuw in de

Eenzaamheid

De afgelopen jaren is in het sociaal werk flink ingezet op projecten tegen eenzaamheid. Voor sociaal werkers ligt een belangrijke taak om mensen te ondersteunen in de maatschappij mee te doen.

OVER DIT THEMA →

Vacatures

Jeugdconsulent
Bender Groep | Nederland

Schuldhulpverlener
Bender Groep | Nederland

Wmo consulent
Bender Groep | Nederland

Lees ook

12 AUGUSTUS 2019 | NIEUWS
Jongeren zijn vaker dan anderen tijdelijk eenzaam

5 AUGUSTUS 2019 | ACHTERGROND
Wat je van de Luisterlijn kunt leren over eenzame ouderen

11 JULI 2019 | NIEUWS
Wat is de sociale basis volgens ouderen zelf?

2 JULI 2019 | NIEUWS
Zelfs de staatssecretaris vindt de online overheid onnodig ingewikkeld

4 JUNI 2019 | NIEUWS
Expert Jeannette Rijks ontkracht de grootste mythen rondom eenzaamheid

TOON MEER NIEUWS →

Congressen

12 NOVEMBER 2019
Zorgmijders

Probeer Zorg+Welzijn.nl **een maand gratis uit**

Elke dag het laatste nieuws, de beste artikelen en blogs uit het sociaal domein? Inclusief de premium artikelen? Stopt vanzelf, je zit nergens aan vast.

Gratis proefmaand