

magazine

editie 2, Met Hart en Zaak

HAAGSE
COMMUNITY
TEGEN
EENZAAMHEID

Eerste Hulp Bij Eenzaamheid

een oproep aan
ondernemers

Lesauto's in de strijd

tegen eenzaamheid

Echte verhalen vertellen

in plaats van content
over de schutting
gooien



Den Haag

Eerste Hulp Bij Eenzaamheid

Eenzaamheid

kent veel gezichten.

Wie ken jij?

Kijk op
www.ehbe.nl

DEN HAAG **VOOR ELKAAR** ♥

Voorwoord



Beeld: Arenda Oomen

Het is in mijn ogen een van de mooiste voorbeelden van actief ouder worden: walking football. Samen met leeftijdsgenoten genieten van je favoriete sport, maar wel op je eigen niveau. Om zo fit te blijven, maar vooral ook om je sociale leven op peil te houden en eenzaamheid tegen te gaan. Geen wonder dus dat ik bij de aftrap van het programma Een tegen Eenzaamheid een potje walking football wilde meemaken. En het was ook geen toeval dat ik dat in Den Haag kwam doen. Den Haag is namelijk een van de eerste gemeenten waar een lokale coalitie, of beter gezegd 'community' tegen eenzaamheid is opgestart. Een prachtige voorbeeldfunctie voor de rest van het land. En dat heeft gewerkt: inmiddels zijn 120 gemeenten met deze aanpak begonnen. Sommige gemeenten hebben een 'meldpunt tegen eenzaamheid' ingericht of leggen huisbezoeken af bij 75-plussers. Daarnaast zijn 75 landelijke organisaties, waaronder supermarkten, banken, vrijwilligersorganisaties en musea gestart met hun aanpak eenzaamheid.

En wat nou zo mooi is: wat bij veel bedrijven begon als een incidentele actie, begint nu steeds structureler vorm te krijgen, ook in Den Haag. Zoals het Albert Heijn filiaal dat medewerkers traint om eenzaamheid te herkennen bij hun klanten. Of de apotheker die onder de naam Pillen en Praten kijkt naar de mens achter het doktersrecept.

Kortom: we hebben een fantastische start gemaakt, met Den Haag als een van de koplopers. Daar mogen jullie trots op zijn. Maar het is nu ook aan jullie, aan ons, om niet te verslappen. Om wat begon als een sympathiek gebaar nu structureel te blijven inzetten om eenzaamheid terug te dringen. Om aandacht te blijven geven aan eenzame mensen, en zo betekenis te geven aan hun leven, en daarmee ook aan het onze. Want we horen bij elkaar. We moeten de eenzaamheid niet alleen bestrijden omdat de ander het niet alleen kan rooien. We moeten eenzaamheid bestrijden omdat we onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Natuurlijk helpt het ministerie van VWS daarbij. We zullen de ondersteuning intensiveren. En we hopen dat ook de Haagse Community tegen Eenzaamheid nog meer deelnemers krijgt. Want dé eenzaamheid oplossen, dat kan niemand alleen. Maar iemands eenzaamheid oplossen, dat kunnen we allemaal. En als we dat allemaal samen doen, dan zijn we één tegen eenzaamheid.

Hugo de Jonge,

Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Beauty tegen eenzaamheid

Natuurlijk, iedere ondernemer van de Haagse Community tegen Eenzaamheid zet zich individueel in om op eigen wijze eenzaamheid te bestrijden. Mooi. Het liefst op structurele basis en binnen de eigen bedrijfsvoering. Prachtig. Maar er zijn ook ondernemers die de handen ineenslaan en samen een bijzonder evenement of schitterende activiteit opzetten. Want, zeggen zij, eenzaamheid bestrijden doe je niet alleen. De Beautydag van een zestal Haagse ondernemers uit de beautybranche is zo 'n evenement.

Het is maandagochtend, morgenstond in de wijk Morgenstond. Margua is vroeg uit de veren en zet een kop koffie. Ze woont alleen en weet, sinds het verlies van haar vriend, wat het is om je soms alleen te voelen. Daarom schreef ze zich tijdens de Dag Tegen Eenzaamheid in het stadhuis ook in voor een bijzonder evenement. Vandaag is de dag van dat evenement. Na de koffie en een ontbijt, pakt Margua haar scootmobiel en gaat op weg richting Taverne Meer en Bosch in Loosduinen.

'Je kan je ook eenzaam voelen als je met een heleboel mensen bent. Soms heb je het gevoel dat je op een eiland zit.' - Margua



Ze heeft twee broers, twee zussen, twee zoons, twee schoondochters en zes kleinkinderen. En natuurlijk komen ze allemaal wel op bezoek. Maar Margua wilt niet dat ze bij haar op bezoek komen, omdat ze het gevoel hebben dat het móet. Het is ook niet zo dat Margua verder niets te doen heeft. Vraag haar naar haar wekelijkse bezigheden en een indrukwekkende opsomming volgt: zingen in twee koren; coördinator warmwaterfit; bestuurslid van een sportvereniging voor mensen met een beperking; coördinator van het buurtinterventieteam en ga zo maar door.

Tekst: Tim van den Eijk
Foto's: Daan Aldus / Latisha Loos



En waarom dan toch soms dat ene gevoel? Je komt toch altijd thuis in een leeg huis, zit alleen aan tafel en moet de avond in je eentje vullen. Dan voelt het volgens Margua soms alsof je alleen op een eiland zit.

*'Ik vind eenzaamheid een heel naar woord, ik gebruik het ook niet. Ik ben weleens alleen.'
- Margua*

Margua zit dus niet stil en gaat ook graag naar activiteiten die georganiseerd worden. Dat vond ze in het begin nog weleens spannend, maar nu weet ze dat er meer mensen zijn die zich soms alleen voelen. Het advies van Margua aan anderen is dan ook om zelf actief deel te nemen, erop uit te gaan en gebruik te maken van het aanbod in Den Haag. Vandaag gaat Margua dus naar de Beautydag, alwaar zo 'n 25 deelnemers in de watten worden gelegd door 6 ondernemers. Twee kappers, twee schoonheidsspecialistes, een pedicure en een masseur slaan de handen inéén om dit mooie evenement te realiseren. Bij binnenkomst in Taverne Meer en Bosch maakt Margua al snel kennis met kapster Benita.

'Ik vind het heel mooi om dit voor mensen te kunnen doen, het is voor mij eigenlijk vanzelfsprekend.'
- Kapster Benita

Benita zit al 30 jaar in het kappersvak en heeft ondertussen ook andere werkzaamheden. Toch neemt ze graag vrij voor een initiatief als de Beautydag. Het is dan ook niet voor niets de vijfde keer dat ze meedoet. Samen met de andere ondernemers weet ze hoe dankbaar het is om de deelnemers in de watten te leggen en te laten stralen. 'Voor ons zijn sommige kleine dingen heel normaal, maar voor de deelnemers van deze dag niet. Het is prachtig dat we als ondernemers de drempel kunnen verlagen', aldus Benita. De haren van Margua worden ondertussen in een prachtig nieuw model geknipt.



*'Ongeveer 52% van de Hagenaars voelt zich eens tot **vaak eenzaam**. Dat is een hoog percentage. Het is belangrijk dat we daar veel aandacht aan geven.'*

- Wethouder Zorg, Jeugd, Volksgezondheid en Sport **Kavita Parbhudayal**

Wethouder Parbhudayal ziet dat het essentieel is dat, naast de gemeente, ook ondernemend Den Haag de krachten bundelt om eenzaamheid te bestrijden. De Haagse Community tegen Eenzaamheid speelt daarin een belangrijke verbindende rol. Wethouder Parbhudayal moedigt initiatieven als de Beautydag dan ook aan en onderschrijft hoe belangrijk het is dat Hagenaars als Margua zo nieuwe ervaringen, belevenissen en contacten op doen.

Aan het eind van de Beautydag zitten er 25 stralende deelnemers aan de koffietafel. Eén van hen is Margua, met een nieuw kapsel en helemaal in de watten gelegd. Aan het eind van deze bijzondere dag concludeert ze dan ook: 'het is heel erg goed bevallen en ik zou het iedereen aanraden. Onderneem dingen, zoek anderen op... anders staat het leven stil'. Een mooie conclusie die goed aansluit bij de positieve inborst van Margua. Ook kapster Benita en de andere ondernemers sluiten de dag voldaan af. Het inspireert en motiveert volgens Benita: 'ik zou andere ondernemers willen meegeven dat ze echt om zich heen blijven kijken en anderen laten merken dat ze worden gezien'. Op naar een volgende inspirerende editie van de Beautydag!

Op www.methartenzaak.nl zie je een videoreportage over Margua en Benita. Wat onderneem jij?



89.3 radio west

altijd dichterbij!

maandag t/m vrijdag

- 6.00 De West Wekker**
Veel muziek en de hoofdpunten van het nieuws.
- 7.00 Muijs in de Morgen**
Bas Muijs brengt nieuws, sport, weer, verkeer en muziek bij het opstarten van je dag.
- 9.00 Aan de Bak**
Patrick van Houten zorgt voor een gezellige en vrolijke ochtend terwijl jij 'aan de bak' gaat.
- 12.00 De Lunchshow**
De lunch smaakt beter met Justin Verkijk. Met veel nieuws, cultuur en heerlijke muziek.
- 14.00 Margriet**
Een gezellig programma met veel muziek en mooie verhalen, door Margriet van der Eijk.
- 16.00 Studio Haagsche Bluf**
Met Tjeerd Spoor ben je in een avondspits weer bij. In het laatste uur ontvangt Tjeerd altijd een spraakmakende gast.
- 19.00 ma: WestBusiness Radio**
Rudo Slappendel ontvangt iedere week regionale ondernemers en praat met hen over hun bedrijf, hun passie en hoe zij hun werk combineren met hun privéleven.
- 20.00 Avondprogrammering** (non-stopmuziek en om 23.00 uur Met het Oog op Morgen)



Bas Muijs



Sjaak Bral

zaterdag

- 9.00 UIT!**
Rogier van der Zanden brengt je de beste uittips voor het weekend.
- 12.00 Broodje Bral**
Lunch mee met Sjaak Bral die met zijn Haagse humor de actualiteit doorneemt, zijn mening geeft en lekkere muziek draait.
- 14.00 Zuid-Holland Sport**
Menno Tamming en Herman Nanninga houden je op de hoogte van alle voetbalwedstrijden die in de Tweede en Derde Divisie gespeeld worden in Zuid-Holland.
- 18.00 Avondprogrammering** (non-stopmuziek en om 23.00 uur Met het Oog op Morgen)



Margriet van der Eijk

zondag

- 7.00 Klassiek op West**
Aad de Been brengt bekende en onbekende klassieke muziek en wereldmuziek.
- 9.00 Ouwe Joekel**
Leen Huisman draait 78-toeren platen: ook op verzoek!
- 10.00 UIT!**
- 12.00 Adres Onbekend**
De regionale editie van het KRO-programma, vol mooie verhalen en zoektochten.
- 14.00 Non-stop muziek**
- 17.00 Avondprogrammering** (non-stopmuziek en om 23.00 uur Met het Oog op Morgen)



Menno Tamming

Elke maand de programmagids in je mailbox?

Blijf altijd op de hoogte van de (nieuwe) programma's van 89.3 Radio West en TV West via de maandelijkse nieuwsbrief, die leest als een gids. Ook maak je dan geregeld kans op gratis kaartjes, ontvang je uitnodigingen om opnames bij te wonen en lees je exclusieve interviews met bekende West-iconen. Inschrijven kan via [Omroepwest.nl/nieuwsbrief](https://omroepwest.nl/nieuwsbrief)

Download de gratis Omroep West app: volg overal en altijd het nieuws en luister en kijk LIVE naar de uitzendingen.



Leen Huisman



Eerste Hulp Bij Eenzaamheid: een oproep aan ondernemers

De gemeente Den Haag lanceerde in mei 2019 een stadsbrede, confronterende bewustwordings-campagne 'Eerste Hulp Bij Eenzaamheid', gericht op eenzame Hagenaars, maar ook op hun buurman én slager. En die slager in de strijd tegen eenzaamheid, dat is precies waar de Haagse Community tegen Eenzaamheid zich voor inzet. Voorzitter Stefan Barrett ging dan ook graag in gesprek met wethouder Zorg, Jeugd en Volksgezondheid Kavita Parbhudayal over hoe Haagse ondernemers (nog meer kunnen) bijdragen aan deze strijd.

Afgelopen zaterdag stond ze nog te koken voor haar burens, tijdens de 'Kook voor je buur 10-daagse'.

Wethouder Kavita Parbhudayal is enthousiast: "De 'Kook voor je buur 10-daagse' is een initiatief van Thuisafgehaald.nl, die buurtgenoten met elkaar verbindt door middel van het afhalen van maaltijden. De ene buur kookt, en de andere krijgt een verse en met liefde bereide maaltijd. En voor beide levert dit een leuk sociaal contact op. Dit is zo'n mooi voorbeeld van hoe je elkaar met een klein gebaar kunt helpen! Ook is het inspirerend om te zien hoe het niet alleen de vrijwillige koks en hun 'klanten' verbindt, maar veel breder doorwerkt in een wijk. Een kok in de Notenbuurt vertelde mij dat hij regelmatig een maaltijd krijgt toegestopt van de eigenaar van een toko in de buurt. Omdat die eigenaar het zo mooi vindt dat deze man voor eenzame buurtgenoten kookt, dat hij hem wil steunen door zo nu en dan voor hém te koken. Prachtig, toch?"

De campagne 'Eerste Hulp Bij Eenzaamheid' maakt deel uit van het actieplan 'Met zijn allen niet alleen' van de gemeente Den Haag. Na de stadsbrede campagne, start de gemeente Den Haag met een wijkgerichte aanpak. Kavita licht toe: "Eenzaamheid is een probleem in heel Den Haag: van Transvaal tot Benoordenhout, van Moerwijk tot Scheveningen. Dat betekent niet dat eenzaamheid overal hetzelfde is. De oorzaken maar ook de beleving van eenzaamheid zijn voor iedereen verschillend. Daarom begint het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid met bewust worden van deze verschillen. Als eenzaamheid voor iedereen anders is, is de aanpak van eenzaamheid dat ook.

Wethouder Kavita Parbhudayal roept Haagse ondernemers op:

"Laat mij weten wat er volgens jullie in een wijk moet veranderen om meer te kunnen doen aan de eenzaamheid onder jullie klanten!"

De wijkcampagne begint natuurlijk in de wijken waar de eenzaamheid het hoogst is. In Den Haag zijn dat Moerwijk en Transvaal." Stefan Barrett herkent het effect van een aanpak op wijkniveau. Vanuit de Haagse Community tegen Eenzaamheid organiseerde hij onlangs een wijkbijeenkomst in Leyenburg, samen met apotheek Pillen & Praten en twee welzijnsorganisaties. Doelgroep waren alle ondernemers en (zorg-)professionals die eenzaamheid willen bestrijden in Leyenburg. Stefan vertelt: "De deelnemers leerden eenzaamheid herkennen en kregen handvatten om hierop actie te ondernemen tijdens de workshop 'Eenzaamheid signaleren'. Na afloop was er gelegenheid tot netwerken en zijn er belangrijke contacten gelegd. Het is heel goed dat ondernemers eenzaamheid kunnen melden bij de gemeente via een meldpunt (kijk op www.communitytegeneenzaamheid.nl voor meer informatie, red.) maar je maakt de samenwerking met de gemeente en het aanbod voor eenzame burgers veel toegankelijker als je verbindingen legt op persoonlijk niveau, binnen een wijk. Zodat een fysiotherapeut die eenzaamheid signaleert bij een client gemakkelijk contact legt met een medewerker van het lokale Servicepunt, omdat hij hem of haar kent. Dát is waar we naartoe moeten!" Kavita deelt deze visie: "Eenzame burgers wegwijs maken naar de voorzieningen die er

voor hen zijn. Daar kunnen ondernemers een belangrijke rol in spelen. Zij weten als geen ander wat er speelt in een wijk en wat er nodig is. Laten we daarin veel meer en beter gaan samenwerken! Ik heb een gerichte vraag aan de deelnemers van de Haagse Community tegen Eenzaamheid: geef mij alsjeblieft op wijkniveau een top 5 van zaken waarvoor de gemeente volgens jullie meer aandacht moet hebben, die anders georganiseerd moeten worden of die nu missen, om als ondernemer nog meer tegen eenzaamheid te kunnen doen. Die informatie is voor ons zeer waardevol!"

De oproep van wethouder Kavita Parbhudayal aan Haagse ondernemers wordt onderdeel van een of meerdere inspiratiebijeenkomsten van de Haagse Community tegen Eenzaamheid en/of het Met Hart en Zaak congres op 7 april 2020.

Wil jij nu al reageren?

Mail ons! We horen graag van je via info@communitytegeneenzaamheid.nl

Tekst: Hilde Maasland

Lesauto's in de strijd tegen eenzaamheid

Geïnspireerd door 'Geer en Goor' die zich in hun televisieprogramma's inzetten voor eenzame ouderen, meldde rijkschoolhouder Theo Vuyk zich aan bij de Haagse Community tegen Eenzaamheid. Het begin van iets moois, want na enige maanden voorbereiding was het dan zover: 70 Haagse ouderen maakten kennis met elkaar in strandrestaurant De Waterreus, en werden hiervoor stuk voor stuk opgehaald met een lesauto.

Theo Vuyk, eigenaar van rijkschool Fly-Over en aanstichter van dit plan, vertelt: "Op televisie zag ik hoe schrijnend eenzaamheid kan zijn, en daarom heb ik besloten om mij in te zetten tegen eenzaamheid in onze stad. Ik ben eigenaar van een rijkschool met meerder filialen en kwam op het idee om mensen die eenzaam zijn omdat ze geen (eigen) vervoer hebben, met lesauto's op te halen en ergens heen te brengen waar ze met anderen in contact komen. Via de Haagse Community tegen Eenzaamheid ben ik in contact gebracht met twee ondernemsters, Caroline Kalkhoven en Marion Verhagen van Leef Leuk. Zij geven ouderen één op één aandacht door samen activiteiten te ondernemen, als aanvulling op of ter vervanging van de mantelzorger. Ze zien veel eenzaamheid onder Haagse ouderen, en wilden daar ook buiten hun reguliere werk iets aan doen. We besloten de handen ineen te slaan: ik organiseer de lesauto's en instructeurs, en zij organiseren een leuk uitje en nodigen de mensen uit die dit goed kunnen gebruiken. Zo maken we samen onze stad een beetje leuker!"

Na de aankondiging van deze actie stond de telefoon bij Leef Leuk roodgloeiend. De 70 plekken waren binnen no-time vergeven. Theo voegt toe: "We leven in een wereld waar 'ieder voor zich en god voor ons allen' steeds meer de kop op steekt. Toen ik zag met hoeveel blijdschap mensen reageerden op deze actie en hoe belangrijk een kans om nieuwe sociale contacten op te doen voor hen is, werd ik er

stil van. Eigenlijk is het onbegrijpelijk dat er in ons land mensen zijn die genegenheid moeten missen. We moeten niet vergeten dat dit ook ons voorland kan zijn!"

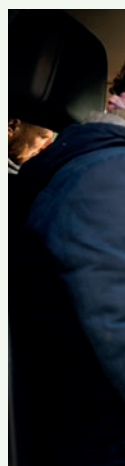
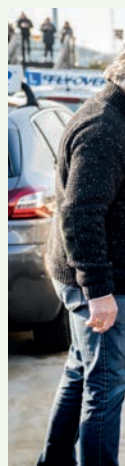
Het is inmiddels ruim een half jaar geleden, maar Theo wordt nog regelmatig herinnerd aan die mooie dag in januari. "Van de week nog kwam een dame naar de rijkschool omdat ze een gezondheidsverklaring nodig heeft om haar rijbewijs te laten vernieuwen. Ze heeft geen computer en vroeg ons om hulp. Ze kende ons omdat zij ook met het uitje is mee geweest en ze was nog steeds zó enthousiast erover! Dat is toch prachtig?"

Reden genoeg om de actie te herhalen, en dit keer wil Theo het grootser aanpakken. "De eerste keer moesten we mensen teleurstellen omdat we maar 70 plekken konden bieden in de lesauto's. Dit keer wil ik het programma in de ochtend én in de middag organiseren, zodat we dit aan twee keer zoveel mensen kunnen aanbieden."

Theo hoopt dit weer samen met de ondernemsters van Leef Leuk doen, maar zoekt meer samenwerkingspartners. Ondernemers die prijzen voor een bingo willen doneren, het programma willen presenteren, een locatie (een restaurant bijvoorbeeld) beschikbaar willen stellen en/of de catering willen verzorgen. Wil jij bijdragen aan deze mooie actie? Mail naar info@communitytegeneenzaamheid.nl.

Tekst: Hilde Maasland

Foto's: Nick van den Dungen, Modern Media Hub



Interview



Successen, tegenslagen, koorddansers en hoge bommen.

Tekst: Tim van den Eijk
Foto's: Latisha Loos

Een openhartig gesprek met Kim Schofaerts, Robert Medenblik en Stefan Barrett.

Zet drie willekeurige mensen aan een tafel en er ontstaan gesprekken over het weer, het weekend of de voetbal. Zet drie ondernemers aan een tafel en het wordt bijna vanzelf een vergadering. Maar dit keer is het anders. Kim Schofaerts (voorzitter MKB Den Haag), Robert Medenblik (eigenaar Mondial Van der Velde Verhuizingen) en Stefan Barrett (voorzitter Haagse Community tegen Eenzaamheid) gaan een openhartig gesprek aan over ondernemerseenzaamheid.

Ongeveer een jaar geleden komen Stefan en Robert elkaar tegen op een netwerkbijeenkomst. En anders dan anders gaat het gesprek dan niet alleen over zaken. De twee ondernemers hebben het over de omgang met tegenslagen, het vieren van successen en het delen van gevoelens. Drie aspecten die ervoor kunnen zorgen dat je je als zelfstandig ondernemer in een bepaalde mate alleen kunt voelen. “Hoe maken we zo’n onderwerp bespreekbaar?”, sluiten de heren destijds hun gesprek af.

Stefan Barrett: “Als Haagse Community tegen Eenzaamheid bestrijden ondernemers de lokale eenzaamheid in Den Haag. Prachtige initiatieven en waardevolle activiteiten worden in het leven geroepen om vaak kwetsbare doelgroepen in beweging te krijgen. Met elkaar te verbinden. Maar kijken we als ondernemer ook weleens naar binnen? Hoe gaan we om met eigen gevoelens van eenzaamheid?”

Kim Schofaerts: “Het lastige is dat we daar als ondernemer vaak niet over praten. Als het niet goed met je gaat, of met je bedrijf, vertel je dat niet zomaar aan anderen. Jij bent immers degene die opdrachten binnenhaalt, medewerkers motiveert en ervoor zorgt dat de pijpleiding gevuld blijft. Daarnaast zijn ondernemers natuurlijk ook graag eigenwijs en kunnen doorgaans alles heel goed zelf regelen.”

“Je wilt *open zijn*, maar kan niet alles vertellen. Je bent een soort koorddanser.” Kim Schofaerts

Er klinken instemmende geluiden aan de vergadertafel bij verhuisbedrijf Mondial Van der Velde Verhuizingen. Op de achtergrond vertrekken een aantal grote verhuiswagens en directeur Robert Medenblik roert door zijn koffie. Als ondernemer pur sang weet hij wat er van je verwacht wordt en hoe je je doorgaans opstelt naar de zakelijke buitenwereld.

Robert Medenblik: “De plekken waar je veel andere ondernemers tegenkomt, laten we zeggen de congressen en netwerkbijeenkomsten, zijn toch vooral zakelijk van aard. Men komt in de basis voor commerciële doeleinden. Dan ben je onoverwinnelijk, je toont geen zwakte. Je laat eigenlijk alleen je successen zien, gelijk aan social media.”

“Als men vraagt hoe het met je gaat, is het antwoord meestal: ja goed, lekker druk.”
Robert Medenblik

Stefan Barrett: “Het valt me op dat veel ondernemers ook buiten de zaak een leidersrol op zich nemen. Of dat nou thuis is, op de sportclub of in het bestuur van een vereniging. We nemen bijna altijd de rol op ons waarin je verwachtingen wilt waarmaken en geen gezichtsverlies kan lijden. We blijven hoge bommen.”

En dan gebeurt er iets moois, iets waarmee hier in deze vergaderkamer wellicht de eerste taboedoorbrekende stap wordt gezet. Terwijl het gesprek tussen de drie professionals eerst nog redelijk aan de oppervlakte bleef, gaat men nu een stuk dieper. Een goed voorbeeld van openheid ontvouwt zich aan tafel.

Robert Medenblik: “Ik heb zelf een keer zoiets als ondernemerseenzaamheid meegemaakt. Ik weet niet of eenzaamheid echt het goede woord is, maar het was in ieder geval een moeilijke periode. In een tijd dat eigenlijk het ene succes het andere opvolgde, voelde ik me totaal niet goed. Maar dat gevoel duw je weg, je moet presteren. Je kan het gewoon niet delen. Alles ging goed en ik wilde de sfeer niet beïnvloeden of de medewerkers.”

Kim Schofaerts: “Heel herkenbaar. Je moet door en door en door. Ik had zelf, toen ik een bureau met medewerkers had, het gevoel dat als ik zou stoppen, alles zou stoppen. Tegelijkertijd deel je ook je successen weer niet teveel, dat wordt snel gezien als ermee te koop lopen. Maar heb je het over je tegenslagen of mindere periodes, wordt er ook raar naar je gekeken. Het is een beetje de Calvinistische inborst, denk ik. Niet te veel laten zien. Normaal doen.”





“Ik pleit er voor dat je als ondernemer ook zelf in onderhoud gaat.
Regelmatig in coaching of intervisie met andere ondernemers.” Kim Schofaerts

Stefan Barrett: “Is dat iets waar we als Haagse Community tegen Eenzaamheid iets kunnen betekenen?”

Robert Medenblik: “Volgens mij moet je daarin niets willen forceren. Moet je het onderwerp vooral bespreekbaar maken, zodat ondernemers vervolgens met elkaar in gesprek gaan. Je wilt mensen om je heen verzamelen waarmee je het over alles kan hebben. Niet alleen als het goed gaat, maar ook tijdens de moeilijkere periode of bij niet-successen. Creëer ruimte waarbinnen je elkaar kan vragen: waar loop jij tegenaan?”

Kim Schofaerts: “Precies. Je kan er vanuit gaan dat eigenlijk iedere ondernemer jouw situatie al een keer heeft meegemaakt. Of dat nou een tegenslag, gevoel van alleen zijn of stress is. Deel het met iemand en je hoort vaak: been there, done that. Dat geeft vertrouwen.”

Het openhartige gesprek tussen de drie professionals gaat door en neemt een nieuwe afslag. Want als je als ondernemer meer open bent en meer deelt, wat betekent dat dan voor je bedrijfsvoering? Heeft dat ook invloed op hoe je je personeel aanstuurt? Robert Medenblik heeft er een duidelijke visie over.

Robert Medenblik: “We zijn een familiebedrijf van 35 man, daar zitten natuurlijk allerlei soorten mensen tussen. De één heeft een gezin, de ander een groot sociaal netwerk, maar iemand anders zit alleen thuis. Heeft na het werk niets. Nu is het binnen ons bedrijf echt een mannenwereld, maar we zijn er wel voor elkaar als het nodig is. Ik ben zelf het afgelopen jaar ook het gesprek over eenzaamheid

aangegaan met een paar medewerkers. Omdat ik dacht, misschien is dat een onderwerp wat bij hen speelt. Je kan daar niet simpelweg een beleid voor maken, het gesprek aangaan gaat bij iedereen anders.”

“Misschien als je zelf *meer open* bent en dingen bespreekbaar maakt, de ander dat vanzelf ook wordt.” Stefan Barrett

Kim Schofaerts: “Neem ook tijd voor reflectie, bouw dat in de werkdag in. Of dat nou met elkaar is of voor jezelf als zelfstandig ondernemer. Ga even weg van je bureau, klant of scherm. Ga naar een plek waar je van een afstand naar jezelf en je onderneming kan kijken.”

Robert Medenblik: “En blijf elkaar opzoeken als ondernemers. Of dat nou binnen een netwerkclub is, als burelen op een bedrijventerrein of als zzp'ers in een bedrijfsverzamelgebouw. Word vooral niet eenzaam in het delen van je gevoelens en ervaringen. Dat is wellicht een eerste stap en komt op lange termijn alles, ook zakelijk gezien, ten goede.”

Het lijkt erop dat vandaag die eerste stap is gezet. De drempel bij deze al misschien ietsje lager is. Waarom? Omdat het onderwerp *ondernemerseenzaamheid* simpelweg bespreekbaar is gemaakt.



Echte verhalen vertellen in plaats van content over de schutting gooien

Over Sport Heroes. En de samenwerking met de Haagse Community tegen Eenzaamheid.



Tekst: Tim van den Eijk
Foto's: Sport Heroes

Ondernemen met hart voor sport en oog voor maatschappij. Het klinkt mooi, maar hoe vertaalt zich dat naar de praktijk? En waarom is juist de Haagse Community tegen Eenzaamheid één van de opdrachtgevers waarop Sport Heroes zo trots is?

Aan het woord.. Tim Heemskerk, accountmanager van Sport Heroes.

Sport Heroes, begin 2017 in het leven geroepen nadat het als communicatieteam van de overkoepelende stichting Sportief Besteed Groep uit de spreekwoordelijke jas is gegroeid. Met torenhoge ambities gaat Sport Heroes in 2017 de concurrentie aan met de nationale top op het gebied van sportmarketing. Na een spannend jaar vol risico's en het helaas mislopen van een aantal grote opdrachten, zijn wij in 2018 bij elkaar gekomen om te evalueren maar

vooral om vooruit te kijken. In een confronterende doch verhelderende sessie leggen we elkaar als team vragen voor. Wie willen wij zijn? Waar zijn wij nou écht goed in? Waar krijgen wij als team energie van en waar zien wij kansen? Het startschot van het sterke, betrokken en groeiende Sport Heroes zoals we het vandaag de dag kennen. Wij willen het verschil maken. Met hart voor sport en oog voor maatschappij.

“De kracht van Sport Heroes zit in de toegankelijkheid en veelzijdigheid.”

Echte verhalen vertellen in plaats van content over de schutting gooien. Winnen, maar ook iets betekenen voor de omgeving. Wij ondernemen met hart voor sport en oog voor maatschappij. In onze filosofie is sport

en bewegen niet altijd het doel, maar dient het vooral als middel om maatschappelijke impact te veroorzaken. De bedrijfsnaam Sport Heroes kan soms een ander beeld schetsen, echter in onze verhalen staan helden (heroes) altijd in het middelpunt. Met de pay off “Hart voor sport, oog voor maatschappij” zetten we ons in voor een maatschappij waarin iedereen meedoet.

Energie geven

De kracht van Sport Heroes zit in de toegankelijkheid en veelzijdigheid. Met een creative manager, online marketeer, copywriter, grafische vormgevers, videografer en fotografe hebben we enorm veel kennis en expertise in huis. In combinatie met duurzame samenwerkingen leveren we efficiënt werk, waar mogelijk tegen maatschappelijk tarief. Doen waar we goed in zijn. Dagelijks het verschil maken en dichtbij de opdrachtgevers staan. Waarmee we niet

samen werken, maar samenwerken. Door dagelijks via die structuur te werk te gaan, zien wij daadwerkelijk welke impact ons werk heeft. Dankzij die werkwijze barsten we van de energie om onze opdrachten de aandacht te geven die ze verdienen.

Verhalen van helden

In een korte terugblik op de afgelopen periode zijn er drie projecten die ik kort wil uitlichten. Niet alleen omdat deze projecten zichtbaar resultaat hebben opgeleverd. Het zit hem vooral in de verhalen die we hebben verteld en de impact die ze hebben gehad. Ieder op eigen schaal.

Sport Heroes mocht in 2019 voor het eerst het Strandwalfestival in Rijswijk organiseren. Dit gratis driedaagse evenement voor- en door Rijswijkers stond bol van lokale en nationale optredens van artiesten en talenten. Met ruim 35.000 tevreden bezoekers, prachtige optredens en een markt met meer dan 100 kraampjes, zijn wij trots op deze 11e Strandwalfestival editie!

Als tweede case; de gemeente Westland. Het Westland worstelt al jaren met overmatig alcoholgebruik bij de doelgroep 12 tot 18-jarigen. De afgelopen twee jaar hebben wij verschillende innovatieve campagnes



ingezet om een stuk bewustwording te creëren bij de doelgroep. Vanuit de campagne-titels Zero Heroes en #FFSERIEUS?! hebben wij jongeren uitgenodigd in het “kleinste hok van het Westland”, hebben we een kroegentocht voor ouders in het Westland georganiseerd en hebben we bekende Westlanders op inspirerende wijze in beeld gebracht om over hun gemaakte keuzes te vertellen.

Het derde project wat ik wil uitlichten heeft op schaal het minste bereik gehad, maar sluit qua impact en “het verschil maken” naadloos aan bij onze visie. Vanuit een rijks subsidie zijn er in de zomer van 2018 drie zomerkampen georganiseerd, speciaal voor kinderen uit lage SES-gezinnen. Deze kinderen hebben in een week vullend programma verschillende (educatieve) activiteiten met elkaar gedaan en konden een week zorgeloos kind zijn. Met Sport Heroes verzorgden wij een stuk projectmanagement, de branding, webdesign, vormgeving & print, video- en fotografie en de PR. Voor een paar honderd kinderen een eeuwige herinnering! Allemaal succesverhalen waar we trots op zijn. In die rij met heldenverhalen mag natuurlijk het waardevolle verhaal en de inspirerende samenwerking met de Haagse Community tegen Eenzaamheid niet ontbreken.

Met Hart en Zaak, van keukentafel idee tot cross mediale campagne

Het vraagstuk van de Haagse Community tegen Eenzaamheid was helder: middels een stadsbrede campagne Haagse ondernemers activeren, bewust maken, inspiratie bieden en met elkaar in verbinding brengen.

Na meerdere brainstormsessies, gaat onze creative manager aan de keukentafel aan de slag. Met als resultaat: de cross mediale campagne “Met Hart en Zaak”. Een





campagne waarin we op open, persoonlijke en inspirerende wijze zien waarom trotse Haagse ondernemers zich inzetten om eenzaamheid te bestrijden. Centraal staan de daadwerkelijke gezichten van Haagse ondernemers en hun inspirerende verhalen. Na goedkeuring vanuit het bestuur van de Haagse Community tegen Eenzaamheid zijn we overgegaan tot uitrol van dit plan. Laten zien wat Haagse ondernemers in hun strijd tegen eenzaamheid doen. Middels 5 afleveringen worden ondernemers in hun strijd tegen lokale eenzaamheid uitgelicht.

Naast de ondernemers komen ook enkele experts op het thema eenzaamheid aan het woord. Het resulteert in een campagne waarin video's middels social media kanalen en de lokale televisiezender Omroep West te zien zijn en waar portretfoto's van de Haagse ondernemers abri's in Den Haag vullen. Met Hart en Zaak vertelt verhalen. Inspireert. Zet aan tot actie. Na de eerste Hart en Zaak campagne hebben ruim 60 (nieuwe) ondernemers zich aangemeld bij de Haagse Community tegen Eenzaamheid. Zagen 30.724 unieke personen de verschillende afleveringen en zijn de advertenties 154.396 weergegeven.

Met Hart en Zaak 2019

Het succes wordt gecontinueerd! "Met Hart en Zaak" heeft qua inhoud een extra dimensie gekregen. Na de succesvolle eerste campagne is het team opnieuw aan de (brainstorm)tafel gaan zitten en hebben we gekeken naar een sterke vervolgcampagne. Momenteel loopt

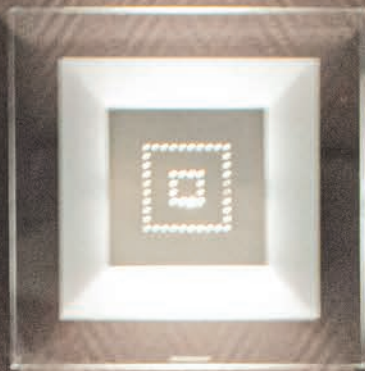
de nieuwe "Met Hart en Zaak" campagne en lees je in dit magazine onder meer de uitwerking van de eerste 2 afleveringen van de campagne. Waar we in de eerste campagne de focus hebben gelegd op de ondernemer en zijn/haar strijd tegen eenzaamheid, kiezen we er in deze campagne voor om ondernemers en doelgroepen bij elkaar te brengen en ontmoetingen vast te leggen. Ondernemen mét elkaar. We volgen verschillende mensen uit de doelgroep die bevestigen in hun leven te maken te hebben met eenzaamheid. We vertellen échte verhalen. In samenwerking met het Haagse creatieve audiovisuele bureau Cue Creative zetten we deze ontmoetingen om in inspirerende afleveringen, waarin Haagse ondernemers eenzaamheid met elkaar bestrijden. Met Hart en Zaak.

Door wekelijks te schakelen met de bestuurders en projectmanager van de Haagse Community tegen Eenzaamheid en elkaar continu te wijzen op het uiteindelijke doel in Den Haag, is er een synergie ontstaan waardoor we mogen spreken van een waardevol 1+1=3'tje.

Een (korte) samenvatting van waar wij ons met Sport Heroes mee bezig houden. Ik kan er uren over praten! In de Haagse strijd tegen eenzaamheid zullen wij continu in blijven zetten op het vertellen van verhalen. Het inspireren van ondernemers. Het activeren van echte Hagenaars en Hagenezen. Of zoals men ook wel eens, in een bij lange na niet zo'n mooie stad als Den Haag, roept...

**Niet lullen.
Maar poetsen.**

MET HART EN ZAAK



Ik vind eenzaamheid een heel naar woord, ik ben weleens alleen.

Ik vind het heel mooi om dit voor mensen te kunnen doen, het is voor mij eigenlijk vanzelfsprekend.

In de nieuwe afleveringen van Met Hart en Zaak 2 volgen we de deelnemers van door ondernemers georganiseerde activiteiten en zijn we getuige van bijzondere ontmoetingen. Dit gaat over voelen en doen. Over ondernemers. Over mensen. Over échte ontmoetingen. Met hart en zaak.

WWW.METHARTENZAAK.NL

Ontmoeten en ondernemen met echte Haagse wereldvrouwen



Ze is ondernemer pur sang, moeder van drie, echtgenote en initiatiefnemer. Maar bovenal is Petra Prent-Hofker een goeie buuf van heel veel vrouwen. Haagse vrouwen van over de hele wereld. Vrouwen die ook vaak eenzaamheid ervaren. Hoe dat zit?

Noem het woord eenzaamheid en de beelden van alleenstaande senioren in een stoel bij het raam schieten bij een ieder door het hoofd. Toch weten we allang dat eenzaamheid niet alleen met leeftijd te maken heeft en bij veel meer mensen speelt. Van jongeren tot studenten en van weduwes tot mensen zonder baan. Ondernemer Petra Prent-Hofker ziet dat eenzaamheid ook bij 'nagereisde vrouwen' van migranten en expats een zeer relevant thema is.

"Mijnbuuf is de buurvrouw met wie je een praatje maakt en die je verder op weg helpt"

Wat als je niet echt actief deel uitmaakt van de samenleving en je in een sociaal isolement dreigt te raken? Een veelal voorkomend



probleem voor de vrouwen die enkele jaren na hun echtgenoot naar Nederland komen. Daar waar de man reeds contacten heeft opgebouwd, de taal enigszins beheerst en soms al een baan heeft, blijven de vrouwen achter in huis. Mijnbuuf helpt precies die vrouwen om werkervaring op te doen, de taal te oefenen, (zelf)waardering te krijgen en bovenal om elkaar te ontmoeten.

Ruim vier jaar geleden besluit Petra om samen met HGC-hockeygenoot Carolien taaltes te geven aan statushouders. Een nobel gebaar,

alleen is het voor de dames erg wennen. De ondernemer in Petra maakt bezwaar en wil sneller doorpakken. De handen uit de mouwen. Niet lullen, maar poetsen. Al snel starten de dames, met hulp vanuit het professionele netwerk, met het organiseren van sportwedstrijden voor Nederlandse kinderen en kinderen van statushouders. Wanneer er op een dag een groep moeders enthousiast staat te wachten om ook mee te doen, is het zaadje bij Petra geplant. Niet veel later wordt Mijnbuuf geboren.



Creatief en sociaal atelier

De vrouwen die bij Mijnbuuf komen werken, weten vaak heel goed wat eenzaamheid betekent. De mannen gaan overdag vaak naar werk en bouwen een netwerk op. De kinderen gaan naar school, leren de taal en krijgen vriendjes. De vrouwen? Ze zijn vaak aan huis gebonden, hebben heimwee en raken in sociaal isolement. Dan komen zaken als eenzaamheid, integratie en opvoedingsproblematiek al snel om de hoek kijken. Daarom zijn juist die wereldvrouwen welkom bij Mijnbuuf.

“Eigenlijk zijn alle vrouwen hier ondernemers en hebben we samen een kleine onderneming”

De werkdagen bij Mijnbuuf starten met een kop koffie en iets lekkers (vandaag zijn het heerlijke Marokkaanse pannenkoeken) en daarna worden de mouwen opgestroopt: naaien, vouwen, tekenen, knippen, haken en ga zo maar door. De vrouwen maken relatiegeschenken van restmaterialen en overgebleven bedrijfsbanners. Momenteel worden er waszakken gemaakt van afgedankte banners van een hotel in Berlijn. En het mooie? Alle vrouwen, ervaren of niet, hebben een rol in de productielijn. Zo worden er producten gemaakt waar iedereen trots op kan zijn. En misschien nog wel belangrijker: er ontstaan vriendschappen, er wordt ervaring opgedaan en de vrouwen krijgen meer eigenwaarde.

Workshops voor bedrijven

Eén van de belangrijke eigenschappen van een ware ondernemer? Kansen zien. In het atelier van Mijnbuuf worden daarom workshops georganiseerd voor bedrijven, afdelingen en teams. Zo komen de wereldvrouwen van Mijnbuuf ook echt in aanraking met het bedrijfsleven en maken de Haagse bedrijven anderzijds kennis met de indruk-



wekkende verhalen van deze vrouwen. En daar ziet Petra kansen: “We hebben onlangs tassen gemaakt van banners van Exact. Exact bood daarna aan de opbrengst van de verkoop van die tassen te verdubbelen, maar ik vroeg hen om liever een aantal vrouwen een trainingsplek te bieden. Dat gaat nu ook echt gebeuren. Prachtig!”. Het uiteindelijke doel van Mijnbuuf is dan ook om de vrouwen door te laten stromen naar werk. Maar de eerste en misschien wel belangrijkste stap is om samen bezig te zijn, een netwerk op te bouwen en ervaring op te doen.

“De CEO van Shell zat hier samen met één van de vrouwen achter de naaimachine. Het is prachtig om te zien hoe dan een onvergetelijk gesprek ontstaat”

Oplossingsgerichte toekomstplannen

Hij kwam al eerder voorbij: niet lullen, maar poetsen. Misschien niet de meest Haagse uitspraak, maar wel eentje die Petra en de vrouwen van Mijnbuuf op het lijf is geschreven. Toen bekend werd dat de nieuwe Wet Arbeidsmarkt in Balans eraan kwam, was er al gauw een oplossing paraat. Want wat doet een ondernemer als hij of zij een hobbel op de weg ziet? Precies, extra gas geven. Daarom is nu het idee gevat om een eigen sociaal uitzendbureau te starten, zodat de wereldvrouwen van Mijnbuuf nog meer uitzicht hebben op een carrière.

“Stap zelf ook eens buiten je comfortzone en geef mensen een kans”

Er zijn al duizenden tasjes gemaakt, veel workshops gegeven en nog veel meer waardevolle vriendschappen ontstaan. Toch kan en wil Petra nog altijd meer bereiken en betekenen voor haar wereldvrouwen. Zijn er dus Haagse ondernemers die relatiegeschenken van hun banners willen laten maken, een creatieve en indrukwekkende workshop willen volgen of een trainingsplek aan een wereldvrouw willen bieden?

[Blijf niet achter je bureau zitten, maar kom eens buurten bij Mijnbuuf.](#)

“Ondernemen is het aangaan van relaties. Dat vergeten veel mensen!”

LinkedIn-expert Harrie Lamers pleit voor échte verbinding

Tekst: Hilde Maasland

Harrie Lamers is geboren in Den Haag, maar woont al best lang in Zoetermeer. Met zijn vrouw en drie kinderen. Harrie is ondernemer en ‘Contacten Makelaar’. Hij geeft trainingen over (online en offline) netwerken en LinkedIn. Verder is hij regelmatig spreker op evenementen en beurzen. En tijdens de tweede editie van het Congres Met Hart en Zaak verzorgt hij de masterclass ‘Haal jij ECHT alles uit LinkedIn?’

Tijd voor een introductie!

Harrie vertelt: “Ik houd me vooral bezig met het maken van verbindingen tussen mensen. Dat is niet alleen maar zenden: je moet elkaar iets gunnen, wat voor elkaar doen. Wie goed doet, goed ontmoet. Ondernemen is het aangaan van relaties. Dat vergeten veel mensen! Alleen maar willen verkopen, dat werkt tegenwoordig niet meer. De tijd en moeite nemen om naar elkaar te luisteren, dat is wat ik voorsta. Ik laat zien dat je met elkaar stappen kunt nemen om iemand tot een ambassadeur van je bedrijf te maken.

Als diegene vervolgens jouw klant wordt of een klant aanbrengt, dan is dat de bonus.”

Waarom LinkedIn?

“LinkedIn is een prachtige online aanvulling op het offline netwerken. Bijna iedereen die je spreekt, heeft wel een LinkedIn account. Dat zijn niet alleen ondernemers of mensen met een baan. Ook studenten, werkzoekenden, gepensioneerden. En iedereen heeft hulp nodig. Het is veel meer dan alleen maar zakelijk. Je kan ook iemand die een knauw heeft opgelopen in een vorige baan uit zijn of haar isolement helpen. Netwerken doe je niet business to business, maar van mens tot mens.”



Wat bied jij de deelnemers van de Haagse Community tegen Eenzaamheid tijdens jouw workshop?

“Helaas benut niet iedereen de mogelijkheden van LinkedIn. Ik wil graag de waarde van LinkedIn laten zien en deelnemers

adviseren over hoe gemakkelijk ze zichzelf kunnen profileren via LinkedIn en zo hun netwerk kunnen uitbreiden. Het wordt een interactieve masterclass;

ik gebruik weinig woorden en des te meer beelden. Ik probeer de deelnemers wakker te schudden en te enthousiasmeren. Dat ze de deur uit lopen en denken: die Harrie heeft gelijk. Ik moet meer met LinkedIn gaan doen!”

Onze missie is zoveel mogelijk ondernemers te inspireren om eenzaamheid te bestrijden. Kan jij alvast een tip geven over hoe onze deelnemers daarbij LinkedIn kunnen inzetten?

“Ik begrijp dat veel van jullie deelnemers een zekere schroom ervaren en als bedrijf niet ‘kijk ons eens goed doen’ willen uitstralen. Maar je kan ook persoonlijk iets delen, of dit een medewerker of een zoon of dochter van iemand die je geholpen hebt laten doen. Maak een korte video met een sfeerverslag.



Workshop 'Haal jij ECHT alles uit LinkedIn'

7 April 2020

Sta je op LinkedIn, maar doe je er eigenlijk niet voldoende mee? Je weet dat je er veel meer uit kunt halen. Maar hoe? Wat moet je dan delen? Hoe val je op?

Je loopt tegen vragen aan zoals:

- Hoe vergroot ik mijn zichtbaarheid op LinkedIn?
- Hoe kom ik aan nieuwe leads en nieuwe klanten?
- Waar moet een profiel minimaal aan voldoen?
- Wat doe ik met ongevraagde uitnodigingen?
- Lijkt LinkedIn niet steeds meer op Facebook?
- Wat is dat nou social selling?

Tijdens deze masterclass geeft Harrie Lamers antwoord op al deze vragen. Daarnaast ontvang je waardevolle tips die je snel in de praktijk toe kunt passen. Een laptop hoeft je niet mee te nemen, wel iets om notities te maken. En visitekaartjes (of de LinkedIn app op je smartphone ;-)) want na afloop gaan we natuurlijk meteen netwerken!

Heb je van te voren al vragen? Stel ze gerust door te connecten met Harrie middels

<https://www.linkedin.com/in/harrielamers>

Stuur dan wel even een persoonlijk berichtje mee!

Dat hoeft echt niet veel te kosten; daar zijn allerlei oplossingen voor. Deel het op je persoonlijke pagina en vraag medewerkers of samenwerkingspartners dat ook te doen. LinkedIn is echt een prachtig platform om zaken onder de aandacht te brengen!"

Wil jij meer weten? Meld je aan voor Harries workshop tijdens het Congres Met Hart en Zaak op 7 april 2020. Meer informatie vind je op www.congresmethartenzaak.nl

Theater tegen eenzaamheid

Tekst: Tim van den Eijk
Foto's: Latisha Loos

Wat kan jij persoonlijk doen om eenzaamheid te bestrijden? Als organisatie, ondernemer, leidinggevende, werknemer en vooral als mens? Hoe ingewikkeld of hoe eenvoudig maak je het? Een mooi voorbeeld van een eenvoudig doch waardevol initiatief speelt zich af in de Haagse culturele sector. Samen met de Haagse Community tegen Eenzaamheid en Go mingle, nodigt Het Nationale Theater een speciale doelgroep uit voor een gezellige theateravond in de Koninklijke Schouwburg. Een plek van ontmoeting.

Het is koud, de wind heeft vrij spel over het Scheveningse strand en de golven doen verwoede pogingen om van het zand te winnen. Een schouwspel dat wordt gadegeslagen door Monique. Ze is op weg naar Strandtent De Waterreus om daar een hapje te eten, alvorens haar culturele avond begint. Monique is één van de bijzondere gasten van Het Nationale Theater. Een VIP zogezegd, ze is samen met zo'n 20 andere gasten uitgenodigd in de Koninklijke Schouwburg voor de voorstelling The Children.

'Ik ben moeder van 4 Kinderen en oma van 5 KleinKinderen. Daarom denken mensen niet snel: zullen we Monique eens bellen? Die denken dat ik het altijd druk heb.' - Monique

In één oogopslag zie je: dit is geen zielige, stille vrouw. Toch weet Monique heel goed wat het is om eenzaam te zijn. Eenzaamheid betekent voor de 63-jarige theaterbezoekster alleen zijn op een vervelende manier. Het is ook zeker niet zo dat Monique geen sociaal netwerk heeft en weken achter elkaar uit het raam staart. Eenzaamheid is vooral een gevoel. Een gevoel wat niet zomaar door andere

mensen is weg te nemen. Wat wel helpt is om actief contact met anderen te zoeken. Daarom organiseerde Monique vroeger zelf haar 'Schuif maar aan' maaltijden, waardoor de mensen uit haar buurt in ieder geval samen konden eten.

'Ik was altijd bezig mensen uit te nodigen, maar andersom gebeurde er niks. Ik heb veel gegeven. Maar vraag mij nu af hoeveel mensen je dan wat teruggeven?' - Monique

Zo'n vijf jaar geleden krijgt Monique te maken met een hersenbloeding en ondergaat een operatie van 9,5 uur. Ze komt er gelukkig goed vanaf. Toch staat ze vanaf dat moment 'iets minder midden in het leven'. Tijdens haar herstel merkt ze ook dat het niet meer zo vanzelfsprekend is dat de omgeving zomaar voor je klaarstaat. De maatschappij is aan het individualiseren, concludeert Monique. Toch zit ze niet bij de pakken neer en gaat ondertussen al een aantal keer op pad met de activiteiten van Go mingle. Het platform waar Neiske Ritsma mensen met elkaar verbindt en gezamenlijke uitjes aanbiedt.





'Go mingle bestaat omdat er weleens momenten zijn waarop je iets wil doen, maar er niemand is die mee kan of wil. Het is zo zonde om dan ook maar niet te gaan'
- Neiske, Go mingle

De deuren van de Koninklijke Schouwburg zwaaien open voor de speciale gasten van de avond. Enthousiast stappen de VIP's één voor één binnen in de ontvangstruimte. Aldaar ontvangt artistiek leider Eric de Vroedt ze met een warm welkom. Natuurlijk hoort daar ook koffie en gebak bij, gegund door de lokale bakker Lekker Brood!

Eric vertelt waarom de Koninklijke Schouwburg een speciaal aanbod heeft voor mensen die niet alleen naar voorstellingen willen. Waarom een schouwburg echt als ontmoetingsplaats van de stad dient. Daarna begeleidt Eric de groep naar hun stoelen, waarvandaan kan worden genoten van de voorstelling The Children. Het licht gaat uit, de gordijnen gaan open en de acteurs komen op. De voorstelling blijkt een duidelijke kernvraag te hebben: welke wereld laten we na aan onze kinderen? Toepasselijk...



'Het theater is een echt gemeenschapshuis. De plek om te ontmoeten, vieren, herdenken, bespreken en om aan te haken bij wat er in de samenleving speelt.' - Erik de Vroedt, Het Nationaal Theater

Voldaan en duidelijk onder de indruk van de mooie voorstelling staat Monique op van haar stoel. Maar voordat ze op huis aangaat, staat er nog iets speciaals te gebeuren. Eric de Vroedt neemt iedereen mee, over het podium, naar de artiestenfoyer. Daar staan de acteurs al te wachten om samen met hun toeschouwers de voorstelling te bespreken. En om elkaar te ontmoeten, van elkaar te leren en de avond met een glimlach af te sluiten.





activo.nl

Event
Management
Solutions

BEZOEKERS- REGISTRATIE VOOR UW EVENEMENT

- ⬡ Uitnodigingstraject op maat
- ⬡ Aanmelding via unieke eventwebsite
- ⬡ Efficiënte toegangscontrole op uw eventlocatie
- ⬡ Online betaling e-tickets

Bezoek voor meer informatie www.activo.nl of bel 071 870 03 10

Aanvraag financiële impuls

De Haagse Community tegen Eenzaamheid biedt haar deelnemers de mogelijkheid een financiële impuls aan te vragen voor een te organiseren initiatief. Hoe dat in zijn werk gaat, lees je in onderstaande beschrijving.

Wie kan een financiële impuls aanvragen?

De aanvrager maakt onderdeel uit van een samenwerkingsverband van tenminste drie partners, waarvan er minimaal twee Haagse ondernemer zijn of namens een bedrijf participeren. Alle partners zijn deelnemer van de Haagse Community tegen Eenzaamheid. De samenwerkingspartners ontwikkelen samen een initiatief om eenzaamheid te bestrijden onder hun klanten.

Hoe vraag je aan?

De samenwerkingspartners maken een voorstel voor de uitvoering van een initiatief met een duidelijk einddoel en een beschrijving van hoe zij dat doel denken te bereiken. Ook beschrijven ze de uitvoering (zowel inhoudelijk als financieel), betrokken uitvoerders en hun verantwoordelijkheden, en de wijze waarop dit project geëvalueerd wordt. De aanvraag bestaat uit een ingevuld aanvraagformulier en een begroting en wordt ingediend bij de Haagse Community tegen Eenzaamheid, bereikbaar via info@communitytegeneenzaamheid.nl

Let wel, de Haagse Community tegen Eenzaamheid gaat uit van cofinanciering door de betrokken ondernemers of bedrijven zelf, en financiert maximaal de helft van de te overleggen begroting, tot een maximum van 2.500 euro per initiatief.

Monitoring en evaluatie, verantwoording
Een financiële en inhoudelijke verantwoording op basis van de afgesproken doelen en resultaten moet binnen drie maanden na afloop van het project worden ingediend.

“Een beoordeling van de aanvragen vindt plaats op basis van de beschreven criteria die van te voren worden toegestuurd.”

Beoordeling van de aanvragen

Een beoordeling van de aanvragen vindt plaats op basis van de beschreven criteria die van te voren worden toegestuurd. De beoordelingscommissie bestaat uit het bestuur van de Stichting Haagse Community tegen Eenzaamheid. Het advies wordt schriftelijk toegelicht binnen 4 weken na ontvangst van de aanvraag.

De samenwerkingspartners zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor het opstellen en indienen van een juiste verantwoording en ondertekenen deze.

Geïnteresseerd?

Vraag het aanvraagformulier op via info@communitytegeneenzaamheid.nl

Niet iedere ondernemer durft het aan: je bedrijf volledig richten op het bestrijden van eenzaamheid.

Siona Oosterkamp waagde de sprong. Zij ontwikkelde een ontmoetingsplatform voor eenzame jongeren: you-ontmoeten.nl



•• Ik ben er! Ik wacht op je in de hal. Heb een wit jurkje aan en zit in een groene fauteuil! “ Siona en ik hebben elkaar nog nooit ontmoet, maar er zijn geen zenuwen, geen ongemak. We schudden elkaar de hand bij de ingang en terwijl we naar een tafeltje in het restaurant lopen, kletsen we al honderduit. Voor ons is het (inmiddels) een tweede natuur: contact maken met anderen. Maar voor veel mensen, waar onder ook veel jongeren, is het dat niet.

Siona spreekt uit eigen ervaring: “Toen ik jong was, zat ik vaak hele weekenden in m’n eentje thuis. Op Hyves zag ik klasgenoten van alles ondernemen met elkaar. Waarom zij wel en ik niet, vroeg ik me dan af. Mijn telefoon bleef het hele weekend stil.”

Het is jaren later, september 2018, als Siona zich realiseert dat ze is uitgekeken op haar

huidige werk en graag een eigen bedrijf zou starten. Inmiddels is ze zelf niet meer eenzaam, maar als ze op het journaal een item ziet over de groeiende eenzaamheid onder jongeren, weet ze het zeker: dit is het! Ze start You-ontmoeten, een ontmoetingsplatform voor eenzame jongeren. Eerst

“48% van de jongeren ervaart regelmatig eenzaamheid. Het is mijn doel zoveel mogelijk van die jongeren met elkaar in contact te brengen.”

in de omgeving van Alkmaar en Heerhugowaard, en sinds september 2019 ook in Amsterdam. Via de website www.you-ontmoeten.nl kunnen jongeren op een gemakkelijke en goedbedoelde manier in contact komen met gelijkgestemden. Je kan eerst de kat uit de boom kijken, maar je kan ook

Tekst: Hilde Maasland



meteen member worden. Een chatfunctie biedt members de mogelijkheid om vanuit hun eigen vertrouwde omgeving toch in contact te zijn met leeftijdsgenoten. Elke maandagavond zijn ze allemaal online. Maar er is meer dan alleen een digitale verbinding: er wordt een breed scala aan >

> activiteiten georganiseerd. Altijd laagdrempelig en ongedwongen, en zowel voor members als niet-members toegankelijk. Het biedt eenzame jongeren de kans om met elkaar in contact te komen en iets te doen wat je niet snel alleen doet.

Siona vertelt: “Als je geen connectie met anderen kunt maken en je niet geaccepteerd voelt, dan kan je, zeker in je tienertijd, enorm aan jezelf gaan twijfelen. Mogelijk zonder je je daardoor zelfs nog meer af. De jongeren die zich melden bij You-ontmoeten ervaren gevoelens van eenzaamheid en denken vervolgens bij zichzelf: ik wil dit niet, dus wat ga ik er aan doen? Ik vind dat zó stoer van ze!”

“Ik vind deze jongeren ook echt stuk voor stuk *heel erg leuk!*”

Naast de maandelijkse uitjes en de chat begeleidt Siona ook een wekelijkse wandeling in recreatiegebied de Geestme-rambacht bij Alkmaar. “We wandelen elke week op zaterdag of zondag een rondje om het meer. Het werkt! Al lopend en in de buitenlucht raak je veel gemakkelijker met elkaar in gesprek. Er is echt al een groep ontstaan, en daar voegen zich nog steeds jongeren bij. Uiteraard ben ik erbij om ze op hun gemak te stellen, zeker een eerste keer. Ik stel me op als een gelijke. Ik accepteer iedereen. Ik hoop dat dit hen helpt om gemakkelijker contact te durven maken met anderen. Ik wil ze het gevoel geven dat ze helemaal oké zijn zoals ze zijn. Dat kost me geen moeite: ik vind deze jongeren ook echt stuk voor stuk heel erg leuk!”

Ken of ben jij een ondernemer in de omgeving van Alkmaar/Heerhugowaard of Amsterdam die wil bijdragen aan het bestrijden van eenzaamheid onder jongeren, door bijvoorbeeld activiteiten van you-ontmoeten.nl (deels) te sponsoren? Hoe lager de kosten, hoe lager de drempel, dus jij kan voor een eenzame jongere het verschil maken.

Mail Siona via contact@you-ontmoeten.nl

Interview



Sinds enige maanden werkt Siona samen met Aziëlle, die het You-ontmoeten concept introduceert in Amsterdam en daar wandelingen en uitjes begeleidt. Op de vraag of dat betekent dat You-ontmoeten binnenkort ook bij ons in het mooie Den Haag wordt uitgerold, antwoordt ze lachend: “Ik pak aan wat er op mijn pad komt en sta overal voor open. Ik ga mij nu vooral richten op het noorden! In de grotere steden worden vaak al wel dingen georganiseerd maar in het noorden van Holland is echt nog niks.”

Siona wil niet alleen uitbreiden qua locatie, maar ook in haar aanbod. Zo staat er eind 2019 een eerste ‘walking Christmas-dinner’ op de planning. “Ik bedenk me steeds waar ik zelf indertijd behoefte aan had, maar laten we eerlijk zijn, ik ben nu geen jongere meer. Ik heb goed contact met een middelbare school in de omgeving en heb een mentor daar gevraagd me te helpen. Ik wil een focusgroep oprichten van leerlingen die met mij willen meedenken over wat een leuk en goed aanbod is voor hun leeftijdsgenoten.”

Ze vervolgt haar verhaal over haar toekomstdromen: “Natuurlijk hoop ik dat via you-ontmoeten.nl onderlinge contacten ontstaan en dat de members ook buiten mijn activiteiten om met elkaar gaan afspreken. Maar daarvoor is zelfvertrouwen nodig en daar ontbreekt het ze nu vaak nog aan. Geeft niet, niks moet. Het komt vanzelf wel.”

Op de vraag wat voor haar de beste manier is gebleken om haar doelgroep te bereiken en of ze hierin nog een tip heeft voor deelnemers van de Haagse Community tegen Eenzaamheid, antwoordt ze heel resoluut: “Lokale kranten! Dat levert verrassend veel reacties op. Die kranten worden natuurlijk ook door de ouders van eenzame jongeren gelezen. Je hoeft je doelgroep niet per se rechtstreeks te benaderen; ze kunnen door iemand anders jouw aanbod gewezen worden.”

Meer weten? Kijk op www.you-ontmoeten.nl



De échte Haagse mentaliteit

Van het veen of van het zand... Inwoners van Den Haag beschikken veelal over de Haagse mentaliteit. Maar wat is dat dan precies? Alfons Groenendijk trekt regelmatig een blik vol clichés open - helaas vaak nadat er punten verloren zijn - en rept dan over 'werklust', 'passie' en 'strijden voor mekaar'. Natuurlijk, daar zit wat in, maar het is nog niet genoeg. Het dekt de lading niet. Maar wat dan wel? Is er een eenvoudige bewoording voor de échte Haagse mentaliteit?

Typisch

Den Haag is natuurlijk een prachtige stad met een gemêleerd gezelschap aan inwoners, ondernemers en bedrijven. Niet alleen achter de duinen, maar ook tussen de torens. En iedereen doet vrolijk mee aan de Haagse gebruiken: er wordt een lekkerbekkie gegeten bij Simonis, vrij van school tijdens Prinsjesdag en groen-gele ergernissen krijgen de overhand als ADO onnodig op z'n kloten krijgt.

Hagenaars en Hagenezen hebben - naar het schijnt - bepaalde gebruiken in de omgang. Er wordt vaak beweerd dat ze hard, direct en

rauw zijn. Rauwdouwers met het hart op de tong en onvergetelijke uitspraken. Het zijn durvers, doeners en recht-door-zee daar waar de stad het strand ontmoet en ook nog eens hondstrouw. Superlatieven schieten tekort. Ligt het er niet te dik op?

Jules Deelder zei het al ooit: "*De omgeving van de mens is de medemens.*" Mooi gezegd, beetje jammer dat het een Rotterdammer is.

1 woord, 1 lettergreep

Echt... En dan hebben we het natuurlijk niet over het dorp in Limburg. Maar natuurlijk over dat ene woord waarmee Den Haag wellicht wél te vangen is. Echt. In de Bolle van Dale wordt het omschreven als 'werkelijk', 'onvervalst' en 'wettelijk'. Maar laten we afstappen van de letterlijke definitie, pak de tram naar hartje Den Haag en stap uit. Welkom in de Haagse mentaliteit. Want de Haagse mentaliteit zit niet in de mens, het zweeft ook niet boven ons, maar bevindt zich juist tussen de mensen. De Haagse mentaliteit maken we samen. Voor en vooral met elkaar. Samen ben je Koot & De Bie, De Règâhs en Klein Orkest.

Snappie?

HAAGSE
COMMUNITY
TEGEN
EENZAAMHEID

CONGRES

DINSDAG 7 APRIL 2020



Cars Jeans Stadion



15:00 uur



Quintin Schevernels
(CEO Funda)

Met hart
en zaak



Fonds 1818

