



Hey hoe gaat het ?

**Sociale cohesie, garantie voor een warme
maatschappij**

Preventie zelfdoding

Voorbeelden van "Good Practices"

Sociale cohesie, garantie voor een warme maatschappij

Preventie zelfdoding

Waarom gaan mensen over tot zelfdoding? Op die vraag is geen eenduidig antwoord te geven. Vaak zijn er meerdere factoren die een rol spelen. Veelal zijn er achterliggende risicofactoren (voorbeelden: gescheiden, werkloos, depressie, verslaving,...), gecombineerd met uitlokkende factoren (plotse werkloosheid, ziekte, overlijden of zelfdoding kennis,...) en in afwezigheid van beschermende factoren (sociale vaardigheden en integratie, steun van familie of vrienden/buren,...).

Onderzoek heeft uitgewezen dat de aanwezigheid van beschermende factoren het suïciderisico met 80% verlaagt. Deze beschermende factoren zijn dus van vitaal belang in zelfdodingspreventie.

Volgens de grondlegger van de sociologie Emile Durkheim dient zelfdoding verklaart te worden vanuit de sociale omgeving. Eén van die verklarende kenmerken is de mate van sociale cohesie. Hij erkende zelfmoord ten gevolge van een te stérke sociale cohesie (bijvoorbeeld de collectieve zelfdoding in een sekte) en de veel méér voorkomende zelfdoding toe te schrijven aan de afbrokkeling van de sociale cohesie. Honderd jaar na het overlijden van Durkheim stellen we vast dat moderne samenlevingen niet zozeer meer door honger, oorlog of ziekte bedreigd worden, maar wel door het verdwijnen van het gevoel van saamhorigheid, onderlinge betrokkenheid en verantwoordelijkheid voor de gemeenschap.

De mensen zijn méér geïndividualiseerd dan vroeger. “Dat is de prijs van de modernisering” schreef Durkheim in 1897. Hij kende blijkbaar toen reeds de gevolgen van de altijd maar sneller wordende maatschappij.

Er zijn nú nieuwe netwerken (LinkedIn, Facebook, Instagram,...) maar binnen die netwerken moet je voldoen aan een reeks eisen: je bènt er niet jezelf, je presentéért er jezelf als succesvol, onbezorgd, altijd vrolijk en altijd omringd door uitsluitend leuke vrienden. De wereld is m.a.w. onpersoonlijker geworden, ‘ver-facebooked’: 500 vrienden maar geen enkele fysieke persoon waar je een praatje kunt mee maken. Vaak sluiten mensen met suïcidale gedachten zich af van de wereld of zijn eenzaam geworden door omstandigheden. Zij stappen in een lange tunnel die steeds smaller en donkerder wordt. Ze hebben het gevoel dat de tunnel achter hen sluit, zodat ze vooruit noch achteruit kunnen. Ze zien slechts één oplossing.

Hoe kan je de sociale cohesie, de samenhang versterken? Hoe creëer je hechtere gemeenschappen waardoor het zelfdodingscijfer daalt?

Een maatschappij dient te investeren in sociale cohesie: aanmoedigen om deel te nemen aan jeugd-, sport- en cultuurverenigingen,... (formele participatie). Anderzijds dienen mensen ook aangezet te worden om hun persoonlijke relaties te vergroten en te intensifiëren (informele participatie). Belangrijk is om het gevoel te hebben om aangesloten te zijn bij een groter, veilig en verbindend geheel. Hieronder hebben we een aantal “good practices” uitgewerkt die kunnen bijdragen tot die sociale cohesie. Omdat we van mening zijn dat sociale cohesie geenszins het exclusieve terrein is van welzijn, cultuur en sport hebben we ons geconcentreerd op de zogenaamde informele participatie.

Good Practice: ophaalpunt in woonwijk

Probleemstelling

Online-shoppen is populair en zal niet snel verdwijnen. Eén groot nadeel, het afleveren van het pakket: Je bent niet thuis en het wordt afgeleverd op een centraal afhaalpunt... enkele kilometers van je deur.

Beschrijving good practice

Idealiter wordt er op vrijwillige basis één of meerdere afhaalpunten per wijk georganiseerd.

In sommige wijken gebeurt dat reeds. Het probleem is echter dat op vandaag niemand de regie voert. Er dient een overkoepelende Über-achtige oplossing gevonden te worden. Mét een vergoeding voor het lokale afhaalpunt (betaald door de verzender – anders dient de verzender ook het centrale afhaalpunt te vergoeden) en zonder fiscale of administratieve verplichtingen.

Het lokale afhaalpunt kan zijn: een bejaarde, een thuiswerker, een student, een werkloze, een shiftwerker,...

Cohesievoordeel

Naast het verkopen van goederen hadden de buurtwinkels, kruideniers,... ook een sociale functie. Deze lokale winkels verdwijnen en met hen ook de sociale contacten. Door buurt afhaalpunten te organiseren, verhogen de sociale contactmogelijkheden.

Verhoging van buurtbetrokkenheid en buurtgehechtheid.

Good Practice: lokale hondenoppas / hondenuitlaat

Probleemstelling

Er zijn een paar 1000 geregistreerde hondenoppassers in België (www.hondensitter.be). Er zijn echter ook 3.7 miljoen honden en katten in België. En het is soms moeilijk om uw hond voor een namiddag of enkele dagen bij een “officiële hondenoppasser” te brengen.

Beschrijving good practice

Een lokale hondenoppasser / hondenuitlaat is praktisch. Vergoeding & doelgroep, zie “ophaalpunt in woonwijk”.

Cohesievoordeel

Hoe dan ook ontstaan er gesprekken over de hond en na enige tijd ook over andere zaken.

Verhoging van de buurtcohesie.

Good Practice: ophalen kinderen aan school & voor- en naschoolse opvang

Probleemstelling

Véél mensen gaan met 2 werken, grootouders wonen veraf, naschoolse opvang biedt niet altijd voldoende flexibiliteit om de kinderen op te halen van school of naschools op te vangen.

Beschrijving good practice

De “service-grootouders” die in de buurt wonen van het gezin gaan de kinderen ophalen en de kinderen kunnen wat in de tuin spelen of hun huiswerk maken.

Vergoeding & doelgroep, zie “ophaalpunt in woonwijk”.

Cohesievoordeel

Er ontstaat een hechte band tussen buurtbewoners en anderzijds de ouders & kinderen. Later zullen de “kinderen” mogelijk nog verder contact houden met de “service-grootouders”

Verhoging van de generatiecohesie.

We verwijzen hierbij ook naar de intergenerationele solidariteit die de Europese commissie betracht en het actief ouder worden van de WHO.

Good Practice: digitale detox dag in de horeca

Probleemstelling

In café maar ook in restaurant zitten personen soms méér met anderen te chatten dan met elkaar te praten.

Beschrijving good practice

Eén avond per week (maand) organiseert één of meerdere horecazaken een “digi loze dag”.

Cohesievoordeel

Bedoeling is om terug met elkaar te praten dan bij elkaar te zitten en met anderen te chatten (over hoe gezellig het is in dat café, restaurant).

Good Practice: digitale detox dag bij jongeren en studenten

Probleemstelling

Sociale media hebben onder meer twee gevolgen:

- je moet een “fantastisch interessant” leven leiden. Maar waar moet iemand met tegenslag of verdriet naartoe? Niet op Facebook, want daar word je wellicht gedefriend als je te veel zeurt.
- je stuurt korte berichten maar spreekt niet meer met elkaar.

Beschrijving good practice

- Sociale media dienen anders gebruikt te worden: liefst zou het enkel een laagdrempelige manier mogen zijn om contact te leggen met elkaar. Nadien dien je met elkaar te praten. Zonder uitlaatklep stapelen negatieve gevoelens zich op, raken mensen geïsoleerd en kan het eindigen in een drama.
- Gewóón zijn is goed genoeg. Stop met streven naar die onbereikbare perfectie. Een grijze muis zijn in de massa, daar is niks mis mee. Je kunt niet unieker zijn dan jezelf, dat is de sleutel van het leven. Wees dus wie je bent, doe waar je je goed bij voelt, volg je eigen pad en dan komt het wel in orde.

Cohesievoordeel

Bedoeling is om terug met elkaar te praten, elkaar in de ogen kijken, een schouderklopje of knuffel geven. Vel voelen is belangrijk en dat lukt niet - nog niet - via internet.

Good Practice: trein praatpunt

Probleemstelling

Iedereen in de trein heeft oortjes in en/of kijkt verveelt door het raam.

Beschrijving good practice

De NMBS organiseert een praatpunt in de trein. Bijvoorbeeld: enkele zetels worden weggehaald in een wagon en worden vervangen door kleine hoge tafels waar mensen (die elkaar niet kennen) met elkaar kunnen praten.

Cohesievoordeel

Mensen creëren een bijkomend sociaal netwerk h/t naar het werk.

Good Practice: netwerkcoach / buddy

Probleemstelling

'Kwetsbare burgers' zoals sociaal geïsoleerde ouderen, mensen met een langdurige ziekte of handicap en mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt waardoor het sociale netwerk grotendeels is verdwenen, blijven vaak in hun isolement zitten.

Beschrijving good practice

Een vrijwillige netwerkcoach/buddy (op te richten – in NL reeds actief) doorloopt met een “kwetsbare burger” een stappenplan: wat wenst hij/zij; samen bekijken en bedenken van mogelijkheden om het netwerk op te bouwen; de plannen ten uitvoer brengen; opvolgen & aanmoedigen.

Cohesievoordeel

De “kwetsbare burger” sluit terug aan bij de maatschappij en verhoogt hiermee zijn beschermende factor.

Good Practice: 80+ bezoekersteam

Probleemstelling

Sommige oudere mensen willen thuis verder leven maar vereenzamen.

Beschrijving good practice

De vrijwilligers brengen maandelijks een bezoek aan thuiswonende 80plussers. Naast een gezellige babbel in de eerste plaats, is het signaleren van problemen één van hun opdrachten. De vrijwilligers krijgen hiervoor een opleiding (hoe communiceren, dementie, valpreventie,...)

Cohesievoordeel

De oudere houdt contact met de maatschappij en er is een early warning system mocht er iets ernstigs fout zijn.

Uiteraard zijn er nog tal van good practices. Onze website www.heyhoegaathet.be stelt zich open om alle good practices te publiceren.

Deze good practices hebben als doel om terug vertrouwensvolle relaties op te bouwen, het welbevinden van individuen in de samenleving te verhogen en groepssolidariteit te bevorderen. We zijn er van overtuigd dat sociale cohesie hét noodzakelijk bindmiddel is om garant te staan voor een warme maatschappij met dalende suïdecijfers.