



Stichting met je hart bestrijdt
zomereenzaamheid

‘Juist nú is contact belangrijk’

Vertrouwde gezichten en een avond om naar uit te kijken. Stichting Met je hart brengt ouderen samen en voorkomt dat de zomermaanden een periode van extra eenzaamheid worden.



Renee Donders (links) van Stichting Met je hart, mevrouw Lodder, een cliënt (midden) en Renske Mulder (rechts).

Iedere maand is er iets om naar uit te kijken. Mooie kleding aan, even de deur uit en aanschuiven aan een vaste tafel in een restaurant, waar vertrouwde gezichten al zitten te wachten. Samen lachen, herinneringen ophalen en ervaringen delen. Voor veel alleenstaande ouderen betekent dat meer dan alleen een etentje. “Ze horen weer ergens bij”, zegt Renske Mulder (47). Al dertien jaar zet zij zich in voor Stichting Met je hart. “Dat gevoel dat je bij een groepje hoort en gemist wordt als je een keer ontbreekt, is ontzettend belangrijk.”

RUSTIGE ZOMERMAANDEN

Acht jaar geleden richtte Renske de afdeling van Met je hart in Zeist op. Iedere maand brengt zij ouderen samen aan een stamtafel in een restaurant. Ook in de zomer gaan die ontmoetingen gewoon door. Juist dan kan het voor veel ouderen stiller worden. Kinderen en burens vertrekken op vakantie, verenigingen houden een zomerstop en vaste contactmomenten vallen weg. “Daarom organiseren we in de zomer extra ontmoetingen, zoals samen een ijsje eten of een koffiekar in de buurt. We weten hoe belangrijk dat contact dan is.” De rustige zomermaanden kunnen eenzaamheid extra voelbaar maken. “Eén van onze deelnemers zei eens: dan is de hele zomer het leven uit de buurt”, vertelt Renske. “De kleine dingen vallen weg: kinderen die je iedere ochtend naar school ziet fietsen, de buurvrouw die even een praatje maakt.” Een 96-jarige deelnemster vertelt haar steevast dat de zomer de moeilijkste periode is. “Iedereen is weg. Dan duren de dagen ineens heel lang.” Juist daarom vinden de vrijwilligers van Met je hart het belangrijk dat de ontmoetingen doorgaan. “We willen dat er altijd iets blijft om naar uit te kijken.”

STAMTAFELS

In Zeist draait Met je hart inmiddels al jaren. Er zijn acht tot tien vaste stamtafels, waar telkens zes ouderen iedere maand samen uit eten gaan. Twee vrijwilligers halen de deelnemers thuis op en brengen ze na afloop weer veilig terug. “De maaltijden worden aangeboden door de restaurants en zijn gratis voor de deelnemers. Wie wil, kan na afloop een vrijwillige bijdrage doen.” Nieuwe deelnemers krijgen eerst een kennismakingsbezoek. Daarna worden ze gekoppeld aan een vaste tafel. “De ene keer eten ze pizza, de andere keer sushi of een driegangendiner. Maar het eten is niet het belangrijkste. Het zijn de gesprekken, het samen zijn en het gevoel weer onderdeel te zijn van een groep.”

KLEINE VERANDERINGEN

Doordat ouderen elkaar iedere maand opnieuw ontmoeten, ontstaan vertrouwde contacten en vriendschappen. “Soms zoeken ze elkaar ook buiten de bijeenkomsten op. Dat is precies wat we hopen te bereiken.” Na dertien jaar vrijwilligerswerk haalt Renske nog altijd veel voldoening uit haar inzet. “Het is voor mij een kleine moeite om iemand wat meer geluk op zijn oude dag te geven.” Die kleine veranderingen maken volgens haar het verschil. “Mensen merken dat ze ertoe doen. Dat is uiteindelijk waar Met je hart om draait.” De behoefte aan deze ontmoetingen blijft groot. “Er zijn nog veel meer ouderen die we graag zouden bereiken. Daar zijn voldoende vrijwilligers en financiële steun hard voor nodig.” ■

Ook vrijwilliger worden bij Met je hart?
Aanmelden kan via: metjehart.nl/vrijwilligers.