

15 januari 2026

PROMISE & Pharos

Warsha Jagroep & Merel van Schravendijk





Inhoud van de presentatie

- Wie zijn wij, waar staat Pharos voor en wat doen wij binnen PROMISE
- Eerste bevindingen
- Blik op de toekomst

Wie zijn wij?

Pharos is een expertisecentrum dat bijdraagt aan het terugdringen van grote gezondheidsverschillen. Dat doen wij door nationale en internationale kennis te verzamelen, te verrijken en te delen. Het gaat om wetenschappelijke kennis, praktijkkennis van zorgverleners, beleidsmakers en andere professionals. En ervaringskennis van mensen om wie het uiteindelijk gaat. Dit doen wij middels advies, trainingen, workshops, bijeenkomsten, publicaties en onderzoek.

Pharos & PROMISE

- Onderzoek gericht op de rol van de gemeenschap bij taboes rondom eenzaamheid bij ouderen met een migratieachtergrond.

Participatory Learning Activity (PLA)

Een **participatory learning activity (PLA)** is een leeractiviteit waarbij deelnemers actief meedoen door samen te denken, bespreken en beslissen. De nadruk ligt op interactie en gezamenlijke kennisopbouw.

- Elke reeks bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur.
- De sessies staan in het teken van het verkennen van de taboes rondom het bespreekbaar maken van eenzaamheid en de rol die de gemeenschap en haar leden spelen bij het eventueel kunnen verminderen maar ook in stand houden hiervan.
- In grote lijnen ligt de inhoud van de sessies vast maar er is ruimte voor aanpassingen zodat er goed aansluiting gevonden kan worden met de wensen, behoeften en het groepsproces.

Deelnemers van de PLA sessies

- 5 migrantengroepen bestaande uit mensen afkomstig uit China, voormalig Nederlands Indië, Turkije, Marokko en Iran in verschillende delen van het land.
- De keuze voor deze groepen is op basis van enkele grote migratiestromen in Nederland van de afgelopen decennia.
- De groepen bestaan uit 6 a 8 deelnemers.
- Zowel ouderen als gemeenschapsleden doen mee met de sessies.
- Indien er sprake is van een taalbarrière ondersteunt een gemeenschapslid met de vertaling.

Eerste bevindingen #1

Alle sessies met de leden van de Chinese en Voormalig Nederlands Indië gemeenschappen hebben van oktober tot en met december 2025 plaatsgevonden

- Eenzaamheid is niet het zelfde als alleen zijn.
Deelnemers uit beide groepen onderscheiden alleen zijn, alleen voelen en eenzaamheid.
- Er is sprake van een taal barrière bij Chinese gemeenschap wat invloed heeft op de ervaren eenzaamheid.
- Reden van migratie bepaald hoe eenzaamheid ervaren wordt
→ Rouw in Indische gemeenschap als gevolg van niet zelfgekozen migratie naar Nederland. Er was geen andere optie. Er was wel verbinding met elkaar, maar niet/minder met Nederlanders.

Eerste bevindingen #2

Alle sessies met de leden van de Chinese en Voormalig Nederlands Indië gemeenschappen hebben van oktober tot en met december 2025 plaatsgevonden

- Er is sprake van een taboe voor zowel ouderen die eenzaamheid ervaren als voor gemeenschapsleden om eenzaamheid bespreekbaar te maken. Culturele normen, waarden en (cultureel ingegeven) gedragspatronen bellemieren het aangaan van verbinding. “Je wilt niet je vuile was buiten hangen.”
“Verlegen, toch.”
- Zeggen dat je eenzaam bent betekent dat je je kwetsbaar moet opstellen
- Wantrouwen; waar komt deze informatie terecht?
- Schaamte dat het niet gelukt is om een kring mensen om je heen te hebben en te behouden
- Je grenzen aangeven

Eerste bevindingen #3

Alle sessies met de leden van de Chinese en Voormalig Nederlands Indië gemeenschappen hebben van oktober tot en met december 2025 plaatsgevonden

- Gelijkgestemden in een gemeenschap, maakt dat het bespreken van eenzaamheid makkelijker gaat. Omgeving moet wel veilig zijn zoals in een geloofsgemeenschap waarbij religie als copingstrategie genoemd wordt om om te gaan met eenzaamheid.
- Verbinding, herkenning en vertrouwen zijn belangrijke basis elementen om het gesprek over eenzaamheid aan te kunnen gaan.

Hoe nu verder?

Er lijkt sprake van een soort handelingsverlegenheid. Gemeenschapsleden weten niet hoe het gesprek aan te gaan, je wilt ook niet iemand kwetsen door dit te vragen. En als je het gesprek aangaat, wat dan? Wat kan je zelf oppakken? Waar kan je iemand naar verwijzen? En hoe stel je grenzen in wat jij kan betekenen voor een oudere uit de gemeenschap?

- In beide groepen is benoemt dat er behoefte is aan meer kennis en handelingsmogelijkheden om eenzaam bespreekbaar te maken. De deelnemers zien dit in de vorm van bijeenkomsten of een workshop.
- Belangrijk dat dit pas bij de cultuur van de gemeenschap
 - Chinese gemeenschap: positiviteit belichten
 - Indische gemeenschap: niet te direct

Contactgegevens

Pharos projectleider & uitvoerder van de PLA sessies:
Warsha Jagroep (w.jagroep@pharos.nl)

Pharos uitvoerder van de PLA sessies:
Merel van Schravendijk (m.vanschravendijk@pharos.nl)



Vragen?