

Match it!

‘Elke dag een contactmoment en een glimlach.’

Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar helaas geldt dat niet voor iedereen. Naarmate we ouder worden vallen mensen om je heen weg. Mensen met wie een diepe band hebt zoals familie(strong ties) en zwakker banden; mensen die je sporadisch ziet maar wel fijn zijn om te zien ofwel ‘weak ties’ [bron]. De weak ties zijn de mensen die je via via kent maar erg fijn als vangnet wanneer de strong ties het niet meer op kunnen vangen. Wanneer de strong ties wegvallen, kan je je eenzaam gaan voelen. Eenzaamheid is een gevoel wat bij iedereen op een ander moment om de hoek kan komen kijken. Het is lastig te zeggen wanneer iemand eenzaam is, dit is een gevoel.

Wel spreken we over ‘objectieve’ en ‘subjectieve’ eenzaamheid. Objectieve eenzaamheid is te meten. Dit zijn bijvoorbeeld geografische gegevens, wel of geen partner, wel of geen kinderen en het aantal contacten die iemand heeft gedurende de week. Door het aantal contacten te verhogen zou het gevoel van eenzaamheid af kunnen nemen. Toch blijkt het lastig om nieuwe contacten te leggen voor ouderen. Subjectieve eenzaamheid is moeilijker te meten. Hier gaat het om onderwerpen als acceptatie en zelfbeeld, dingen die je alleen zelf ervaart. Door een veranderd zelfbeeld kunnen ouderen angstig zijn om nieuwe dingen te proberen of op mensen af te stappen. Ze denken dat ze het niet meer kunnen.

Match it!

En daarom bieden we alle ouderen vanaf nu Match It aan! Hiermee hopen we bij ouderen een drempel weg te nemen om contact te leggen. Want ook op je ouwe dag wil je nog vriendschappen sluiten en er een mooie tijd van maken! Want wat ook George Bernard Shaw zegt:

‘We stoppen niet met spelen omdat we oud worden. We worden oud omdat we stoppen met spelen’.

Match It geeft ouderen de kans om op een speelse manier en op afstand eerst iemand een beetje te leren kennen voordat je elkaar gaat ontmoeten. Beide spelers gaan via de ipad ‘live’ tegen elkaar spelen en hiermee elkaar beetje bij beetje leren kennen. Beide spelers kiezen steeds uit twee stellingen wat het meeste bij hen past en zien vervolgens of de ander hetzelfde antwoord had: een match! De stellingen gaan over persoonskenmerken en alledaagse dingen zoals ben jij een binnen of buiten persoon? De persoonskenmerken komen uit een model van Schwartz [bron].

Na het spelen van zo'n 20 stellingen zie je hoeveel matches er zijn en of je de ander wilt

ontmoeten. Tijdens het spelen van Match It worden mensen steeds nieuwsgieriger naar de ander en op de vraag of je de ander uiteindelijk wilt ontmoeten, is het antwoord meestal volmondig ja! Match It is dus een grote ijsbreker en geeft meteen gespreksstof wanneer je elkaar ontmoet. Hiermee wordt nieuwe mensen ontmoeten een stuk minder eng.

Gemeenschappelijke delers hebben is voeding voor een vriendschap. Want, vriendschappen bestaan uit dingen die je deelt; interesses en ervaringen. [bron] En mocht er echt geen match uitkomen, tegenpolen trekken elkaar ook aan, dus wie weet levert het ook wel iets heel moois op!

Resultaten tot nu

Match It is op verschillende Thebe locaties maar ook bij ContourdeTwern uitvoerig gespeeld en getest. Zelfs tijdens het testen hebben we het voor elkaar gekregen twee mensen bij elkaar te brengen die nu nog steeds elke week een kop koffie drinken samen. Momenteel zijn we bezig met het opzetten van een pilot binnen Thebe Stanislaus. Hier komt Match It als activiteit beschikbaar en hopelijk zal ook de speciale ‘Match It ontmoetingskamer’ veel gebruikt worden voor gezellige babbels na een spelletje.

Match It is ontwikkeld door Thebe samen met &happy. &happy verandert het gedrag van mensen en organisaties op een speelse manier. Altijd met een passie voor gezondheid en geluk.



Bronnen

Weak and strong ties

Welke relatiebanden heb je tussen mensen en wat betekent dit?
Match it focused op het opsporen van weak ties en het versterken hiervan.

Mark Granovetter

<https://www.jstor.org/stable/2776392?seq=1>

Menselijke kernwaarden

Hierop hebben we de stellingen gebaseerd. Want het zegt heel veel over hoe iemand is, in het leven staat en wat hij belangrijk vindt.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167202289008>

Ontstaan vriendschappen

Hoe ontstaan vriendschappen en wanneer houden ze stand?

vriendschap bij ouderen:

https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=u-VyAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA209&dq=how+friendship+elderly&ots=vKpfyVreIL&sig=oMsyr4Q7G7dr8-qpYxql_91vqyg#v=onepage&q=how%20friendship%20elderly&f=false