

Eenzaamheid: herkennen, voorkomen, verminderen.

Vraag vooraf:

Wat riep, bij het zien van de uitnodiging, het thema 'Eenzaamheid' bij jou op?

Onderzoek heeft uitgewezen dat: eenzame mensen die eenmaal bestempeld zijn als eenzaam, negatiever gezien en benaderd worden dan mensen die niet eenzaam zijn. Eenzame mensen worden minder leuk en aantrekkelijk gevonden en beoordeeld als zwakker en passiever. Uit angst om zelf als eenzaam bestempeld te worden vermijden mensen, maar ook hulpverleners, dit thema.

Inleiding:

Het thema 'Eenzaamheid' heeft mijzelf altijd al geïnspireerd. Mijn vroegste herinnering aan 'een gevoel van mij eenzaam voelen' gaat terug naar mijn kindertijd toen ik vijf jaar oud was. Sindsdien komt het gevoel van eenzaamheid met een bepaalde regelmaat terug. De ene keer duurt de periode langer dan de andere keer. Aanleiding voor deze gevoelens kunnen uit het niets optreden bv. door het horen van mooie muziek, genieten in de natuur, in contact met mensen maar ook in een periode van verdriet en rouw of mij niet begrepen of gerespecteerd voelen.

Het was zelfs het thema van mijn scriptie tijdens mijn studie 35 jaar geleden. Destijds werd er binnen onze maatschappij hier weinig aandacht aan besteed. Als jonge leerling wilde ik graag een antwoord; 'Hoe kan ik mensen die eenzaam zijn ondersteuning bieden om deze eenzaamheid te doorbreken?' Alhoewel ik mijn eigen eenzaamheid nog steeds ervaar als iets wat er mag zijn, voel ik dat dit voor een ander vaak niet het geval is.

Eenzaamheid is een complexe materie waar geen pasklare oplossing voor handen is. Daarnaast is de beleving ervan persoonlijk en subjectief. Het vraagt om een aanpak die gebaseerd is op maatwerk. Waarbij volharding, samenwerking en kennis belangrijke deelaspecten zijn.

Eenzaamheid is een thema dat:

- Verborgen is
- Een taboe op rust
- Niet alleen over ouderen gaat
- Lastig te signaleren is
- Nooit volledig uit te bannen is.

Mensen die laten zien dat ze eenzaam zijn, tonen zich kwetsbaar. Veelal komen ze met hun verhaal naar buiten wanneer:

- de druk van eenzaamheid en haar gevolgen niet (meer) alleen te dragen is
- en/of een vertrouwde omgeving wordt gecreëerd waarbij ze zich veilig voelen om hun verhaal te doen.

Laten we eens bekijken hoe het anno 2017 ervoor staat!

Op dit moment krijgt het thema 'Eenzaamheid' binnen onze maatschappij veel aandacht. Gemeenten die momenteel in het kader van de WMO verantwoordelijk zijn voor de zorg van de burgers lopen tegen de problematiek die eenzaamheid veroorzaakt aan. De zelfredzaamheid en de participatie van deze mensen komen onder druk te staan. Gemeenten trekken alle registers open om eenzame mensen op te sporen en te ondersteunen.

Ook de Provincie Limburg voelt zich verantwoordelijk voor de Limburgse burgers. Eenzaamheid is namelijk niet alleen een probleem dat onze gezondheid aantast maar veroorzaakt daarnaast ook maatschappelijke problemen. Middels de aanpak Limburg breed, in het verlengde van de 'Positieve Gezondheid', probeert de Provincie de gezondheidsbeleving en het welzijn en geluk van de bewoners in Limburg te versterken. Ze streven naar een gezonder Limburg waar zoveel mogelijk mensen kunnen participeren.

Landelijk is aandacht voor de eenzaamheidsproblematiek door de 'Coalitie Erbij' Deze is in 2008 opgericht. De Coalitie Erbij is een samenwerkingsverband van Maatschappelijke Organisaties, die ieder op eigen wijze een maatschappelijke rol spelen om eenzaamheid te bestrijden met concrete acties en activiteiten. Hierbij aangesloten zijn: Humanitas, KPN Mooiste Contact Fonds, Leger des Heils, Nationaal Ouderen Fonds, Nationale vereniging de Zonnebloem, Resto van Harte, Sensor en Sociaal Werk Nederland. Zij organiseren in het hele land activiteiten voor mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen. Campagne: Samen tegen eenzaamheid. En jaarlijks organiseren zij 'de week tegen eenzaamheid' die dit jaar van 21 september tot en met 1 oktober loopt. Vandaar dat ook wij nu aandacht schenken aan deze problematiek.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is; je niet 'verbonden' voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst.

Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Dan kan een negatieve spiraal ontstaan. Dat maakt eenzaamheid een urgent probleem.

Verschillende soorten van eenzaamheid.

- Sociale eenzaamheid.
Hierbij gaat het om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt zoals vrienden, kennissen, collega's.
(aantal contacten).
- Emotionele eenzaamheid.
Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner, familielid of hartsvriend(in).

- (kwaliteit contacten)
- Existentiële eenzaamheid.
Gevoel van zinloosheid, er niet toe doen, niet op je plek zijn. Een verloren, zwervend gevoel.
(sociaal isolement, contact arm).

Het onderscheid in verschillende soorten is niet alleen theoretisch maar vraagt ook om een verschillende aanpak.

Cijfers en feiten.

- Meer dan 1.000.000 Nederlanders voelt zich sterk eenzaam.
- Daarnaast voelt zich 1/3 van de volwassen Nederlanders zich weleens eenzaam.
- Van deze 1.000.000 zijn 75 plussers qua leeftijdsgroep (10%) het meest eenzaam met een toename in % naarmate de leeftijd toeneemt.
- Andere categorieën die hoge eenzaamheidscijfers schrijven;
Weduwe en weduwnaars 16% (Emotionele eenzaamheid)
Gescheiden mensen 20% (Sociale eenzaamheid)
Laag opgeleiden 17%
Niet westerse allochtonen 20 %

Internationaal onderzoek geeft weer dat 20% van de jongere in de kindertijd zich eenzaam voelt en 20 tot 70 % in de late adolescentie.

Eenzaamheid is van alle leeftijden!!

*Download info Grafic.

Welke nuttige functies kan eenzaamheid hebben?

1. Zelfontplooiing.
Er zijn mensen die bewust kiezen voor eenzaamheid in hun leven. Voor hen kan het een functie hebben. Zij hebben behoefte aan verdieping, inspiratie, creativiteit, op zoek naar zichzelf, het goddelijke, de verlichting. Kiezen voor het leven als kluizenaar.
2. Eenzaamheid als onderdeel van het leven bij het hervinden van de balans en of persoonsontwikkeling.
Eenzaamheid hoort erbij bv. bij veranderingen in het leven zoals verhuizen, pensioen gaan, verliezen van partner/kinderen, het krijgen van een beperking, etc.

Wanneer is eenzaamheid een probleem?

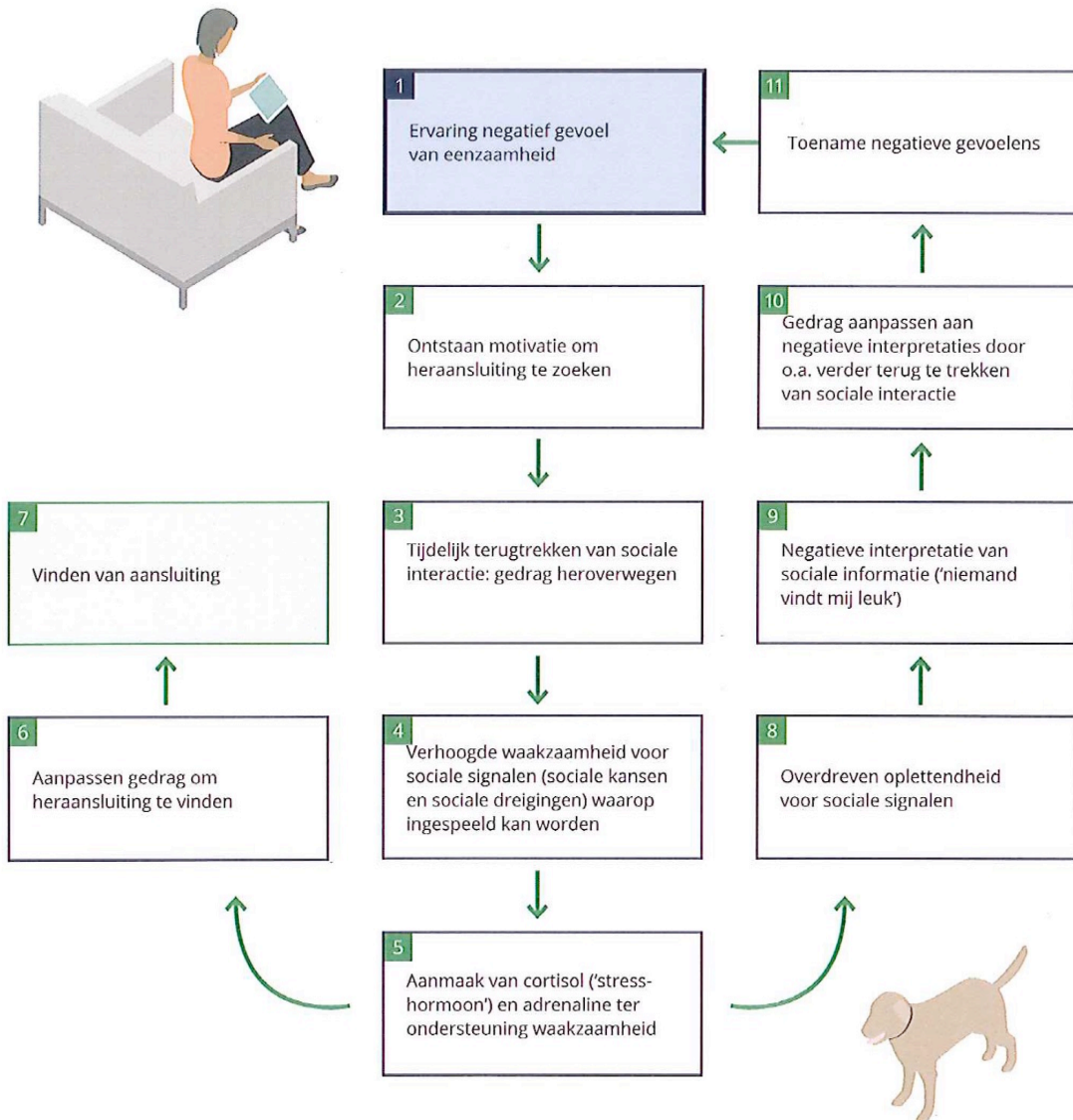
Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Kort gezegd, wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of belemmert in functioneren.

Vanuit de evolutietheorie wordt het negatieve gevoel van eenzaamheid vergeleken met een pijnsignaal zoals honger. Dit negatieve gevoel motiveert mensen om heraansluiting te zoeken bij anderen. Mensen moeten voor hun eigen behoud hun sociale relaties verbeteren. Wanneer dit lukt ontstaan wederkerige en betekenisvolle relaties met anderen. Wanneer dit niet lukt vereenzamen ze en ontwikkelen zij zich vaak op een negatieve manier, waardoor mensen:

- sociale contacten uit de weg gaan, vriendschappen verliezen
- werk verliezen
- zorg mijden
- isolement raken
- ongelukkig voelen
- negatief wereld- of zelfbeeld ontwikkelen
- minder gaan bewegen
- minder gezond eten
- grotere kans op verslaving.

(Invoegen pag. 10 Dossier: 'Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?', Movisie.nl)

Proces van vereenzamen en vinden van heraansluiting met anderen



Gebaseerd op de figuur 'The activation of the reaffiliation motive (RAM)' (Qualter et. al, p.255, 2015).

Oorzaken van eenzaamheid:

1. Ingrijpende veranderingen.
Sociale relaties kunnen verloren gaan door ingrijpende veranderingen zoals overlijden, ziekte, echtscheiding, verlies werk en inkomen, verhuizing.
2. Maatschappij.
Verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals kerk- en buurtgemeenschappen.
3. Persoonlijke eigenschappen.
Gering gevoel van eigen waarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk.
4. Onrealistische verwachtingen.
Onrealistische hoge verwachtingen van sociale relaties. Wie bv een sterke wens heeft tot veel goede relaties, voelt zich eerder eenzaam dan wie gesteld is op zijn privacy.

Gevolgen van eenzaamheid.

1. Gezondheidsrisico's.
Aantasting immuunsysteem, vatbaar infecties
Depressie
Hartziekten en ziekte van Alzheimer
Ongezonde leefstijl, overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaat ziekten.
2. Bedreigt kwaliteit van leven.
Mensen zijn sociale wezens, hebben elkaar praktisch en emotioneel nodig.
Gevoel van leegte en algemene ontevredenheid over het leven, negatieve spiraal, minder goed voor jezelf zorgen.
3. Minder meedoen in maatschappij.
Terug trekken, laag zelfbeeld, geen initiatief tonen om erop uit te gaan.
4. Hoger risico op voortijdig overlijden.
Bij hoge eenzaamheidsscore, hogere overlijdens kans. Verbanden aangetoond tussen eenzaamheid en zelfmoordgedachten.

Risico groepen : Prof. Dr. Jenny Gierveld (Eenzaamheidsonderzoek)

- Eenzaamheid + depressie versterken elkaar
- Mantelzorgers, pijn door veranderde relaties
- Chronische zieke
- Psychiatrische stoornis
- Werkloosheid, bron van dagelijkse contacten valt weg
- Eenzaamheid risicofactor ontstaan van dementie
- Pesten en eenzaamheid, je komt alleen te staan
- Autisme, wanneer maken van sociale contacten lastig is
- Eenzaamheid en een beperking gaan vaak samen
- Mensen die in armoede leven
- Laaggeletterde
- Mensen met een migratie achtergrond.

Eenzaamheid preventie.

Kun je voorkomen dat je last krijgt van eenzaamheid? Of dat gevoelens van eenzaamheid verergeren tot ze echt een probleem gaan vormen? Het in stand houden en versterken van je sociale netwerk is een goed middel om eenzaamheid te voorkomen. Het sociale netwerk is het krachtigst wanneer het bestaat uit verschillende type contacten en relaties, omdat het verschillende levensgebeurtenissen kan opvangen. Contacten warm houden en oude contacten weer aanhalen helpt om het netwerk te houden.

Hoe signaleer ik eenzaamheid?

Door het opbouwen van een vertrouwensrelatie en creëren van een vertrouwde omgeving kan men signalen waarnemen en mogelijk een gesprek over dit thema aangaan. Dit kan helderheid geven over de mate waarin zich iemand eenzaam voelt en om welke vorm van eenzaamheid het gaat. De signalen op bijgevoegde *signaleringskaart kunnen wijzen op eenzaamheid. Eenzaamheid kan meerdere oorzaken hebben en er is maatwerk nodig om iemand te helpen.

[eenzaamheid-signaleringskaart-coalitie-erbij_0.pdf](#)

Welke oplossing richtingen zijn er?

Stem de eenzaamheidsinterventie af op het type eenzaamheid.

- Netwerkontwikkeling; aangaan nieuwe relaties of verbeteren/intensiveren relaties. Verbeteren sociale vaardigheden, deelname sociale activiteiten
- Standaard verlaging; bijstellen wensen en verwachtingen ten opzichte van verwachtingen.
- Leren omgaan met eenzaamheid; acceptatie, relativering, aandacht richten op iets anders.

Hoe kan ik als buddy helpend zijn in het terug dringen van eenzaamheid bij mijn maatje?

- Eigen eenzaamheid durven toe te staan, te ervaren en te bespreken?
- Taboe rondom eenzaamheid doorbreken.
- Alert zijn op signalen van eenzaamheid (signaleringskaart).
- Opbouwen vertrouwensrelatie, vertrouwde omgeving.
- Gesprek aangaan door aan te sluiten op zorgvrager middels de Presentie benadering, er zijn voor de ander.
- Onderzoeken om welke vorm van eenzaamheid gaat het.
- In hoeverre is er motivatie tot veranderen, actie bereidheid/mogelijkheid?
- Onderzoeken op welke pijlers van de 'Positieve Gezondheid' (Machteld Huber) kunnen geschikte interventies plaatsvinden?
- Samen een plan maken waar op in zetten (hierbij samenwerken met familie, vrienden, professionals en andere vrijwilligers).
- Hulpvragers in eigen kracht zetten.

Plan:

Sociale eenzaamheid:

'Aan de slag met sociale netwerken' en 'Databank effectieve sociale interventies eenzaamheid' (www.movisie.nl) en deelname aan sociale activiteiten.

Emotionele eenzaamheid:

Inzetten op kwaliteit van relaties. Hulpvrager ondersteunen bij het verdiepen van relatie(s), eventueel doorverwijzen naar huisarts (persoons gerichte zorg/professionele hulpverlening).

Existentiële eenzaamheid:

Hoe kan ik zingeving vergroten? Zoeken naar hobby's, activiteiten, vrijwilligerswerk, betaald werk, betrokkenheid buurt gemeenschap of kerkgenootschap.

(Aanreiken: kaart signaleren van eenzaamheid en eenzaamheid in acht.)

https://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/eenzaamheid-in-acht-factsheet-coalitie-erbij_0.pdf

https://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/eenzaamheid-signaleringskaart-coalitie-erbij_0.pdf

Samen aan de slag in kleine groepen.

Bespreek met elkaar (30 min.):

- Eenzaamheid is onlosmakelijk en noodzakelijk in het leven van ieder mens.
- Ik spreek makkelijk met anderen over mijn eigen eenzaamheid.
- Ik ben in staat om met mijn maatje over zijn/haar eenzaamheidsgevoelens te praten.
- Ik voel mij in staat om mijn maatje in zijn/haar kracht te zetten?

Lied Bram Vermeulen

Het was boven op de berg.

't Was boven op de berg dat ik begreep

En besloot het nooit meer te vergeten

't Was boven op de berg dat ik begreep

Wat ik al zo lang had moeten weten

*Diep onder mij het zachte groene dal
Wit boven mij de wolken in het blauw
't was boven op de berg dat ik begreep
Wat ik nooit meer vergeten wou*

*Geen stem, geen vuur vanuit een struik
Gewoon de vage bergen in de mist
't was boven op de berg dat ik begreep
Dat ik dit al langer wist*

Altijd, altijd, altijd.

*Geen donderslag bij heldere hemel
Ook niet de bleke sikkel van de maan
't was boven op de berg dat ik begreep
Ik kan ook zonder angst bestaan*

*Was het de wind die mij vertelde
Je bent nooit alleen op deze aarde
't was boven op de berg dat ik begreep
Wat ik al lang bewaarde*

*Was het de warmte van de zon
De geur van steen, door mij herkend
't was boven op de berg dat ik begreep
Je bent nooit alleen als je samen met jezelf bent*

Altijd, altijd, altijd.

Buddyzorg Limburg

Marie-Louise Weerts 6 september 2017 (geraadpleegde literatuur Coalitie Erbij en Movisie)