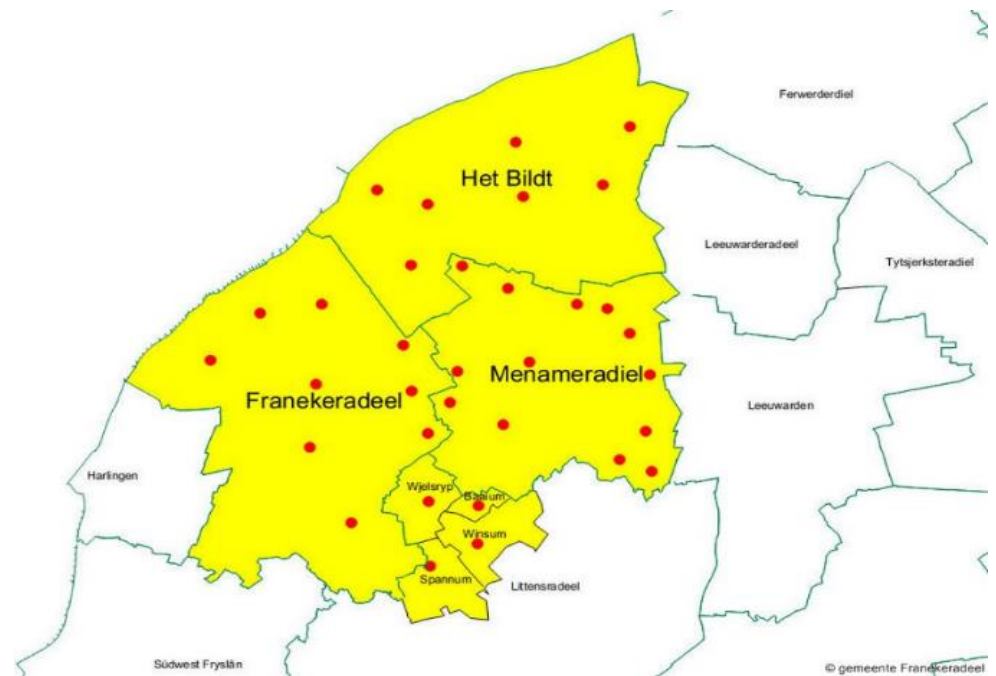


Waadhoeke
zegt

NEE

tegen
eenzaamheid

**Dorette van Houten
dominee in Franeker
medeoprichter werkgroep**



Vooraf

Eenzaamheid hoort bij het leven en maakt ons bewuster en sterker voor de rest van ons leven. Het is inherent aan bepaalde gebeurtenissen of periodes in ons leven.

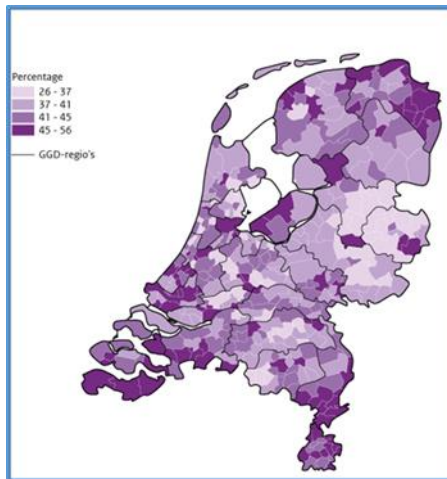


Eigen ervaring met eenzaamheid

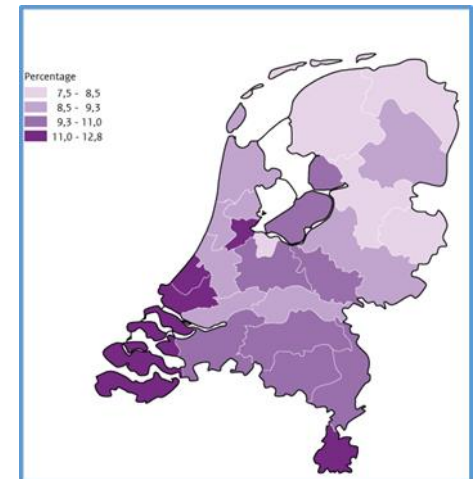


Aandacht voor eenzaamheid door de jaren heen

- De aandacht voor eenzaamheid in Nederland dateert van tweede helft / einde vorige eeuw.
- Onderzoek is nog beperkt, zowel in omvang, als op te onderscheiden onderwerpen of thema's
- Eenzaamheid werd tot voor kort gekoppeld aan ouderdom, aandacht dus ook daar op gericht



<- eenzaamheid
Ernstige eenzaamheid ->



Aandacht voor eenzaamheid door de jaren heen

2008 – 2018 Coalitie Erbij

- Taboedoorbreking en bespreekbaar maken
- Kennis delen
- Onderzoek initiëren en stimuleren
- Lokale samenwerking bevorderen

Aandacht voor eenzaamheid door de jaren heen

2019 VWS Programma 'Een tegen eenzaamheid'

Het Ministerie van VWS wil eenzaamheid onder *ouderen* eerder signaleren en doorbreken. Het is gericht op

- Rijksoverheid en gemeenten
- Maatschappelijke organisaties
- Bedrijven en ondernemers

Doel: landelijk en lokale samenwerkingsverbanden tegen eenzaamheid (coalities).

Wat is eenzaamheid?

“Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit) van bepaalde sociale relaties”

(Theo van Tilburg, Jenny de Jong Gierveld, 2007)



Soorten eenzaamheid

1. Emotionele eenzaamheid

Missen van een hechte, intieme band met een of meerdere personen. Er is een emotionele behoefte.

2. Sociale eenzaamheid

Minder contact hebben met mensen dan je wenst. Het sociale netwerk schiet te kort. Er is een sociale behoefte.

Soorten eenzaamheid

3. Existentiële eenzaamheid

Het gaat meer over zingeving dan over je sociale contacten. Een verloren en zwervend gevoel. Geen eigen plek of rol in het leven. Mensen vinden geen antwoord op zijnsvragen en zijnskwesties. Zij hebben, naar eigen idee, een onvoldoende zinvol leven of een te geringe maatschappelijke bijdrage. Gevoel van zinloosheid.

Wat is sociaal isolement?

“Het objectief vaststellen van een klein netwerk van sociale relaties”

(Hortulanus et al., 2006)



Eenzaamheid in Waadhoeke

Volwassenen 18+

Eenzaamheidspercentages in de kernen van Waadhoeke	Eenzaam	Ernstig eenzaam
Nederland totaal	44%	10%
Franeker	47%	8%
Het Bildt	45%	11%
Menameradiel	43%	10%
Voorm. deel van Littenseradiel	35%	6%
Totaal aantal inwoners binnen de gemeente	± 20.750	± 4.341

In 2018 telde de gemeente 46.104 inwoners.

20.750 = ruim totale bevolking Franeker + St. Annaparochie + Menaldum

4.341 = ruim totale bevolking van Berlikun + Sexbierum



Risicogroepen

- Jongeren
- Mensen met een beperking
- Chronisch zieken
- Niet-Westerse allochtonen
- Alleenstaanden
- Mantelzorgers en ex-mantelzorgers
- Ouderen 75+



Oorzaken eenzaamheid

- **Individueel**

bijv. weinig zelfvertrouwen, sociale angst, onrealistische verwachtingen t.a.v. sociale relaties, beperking, stoornis

- **Veranderingen van het sociale netwerk**

bijv. scheiding, verhuizing, verlies partner, familie, vrienden

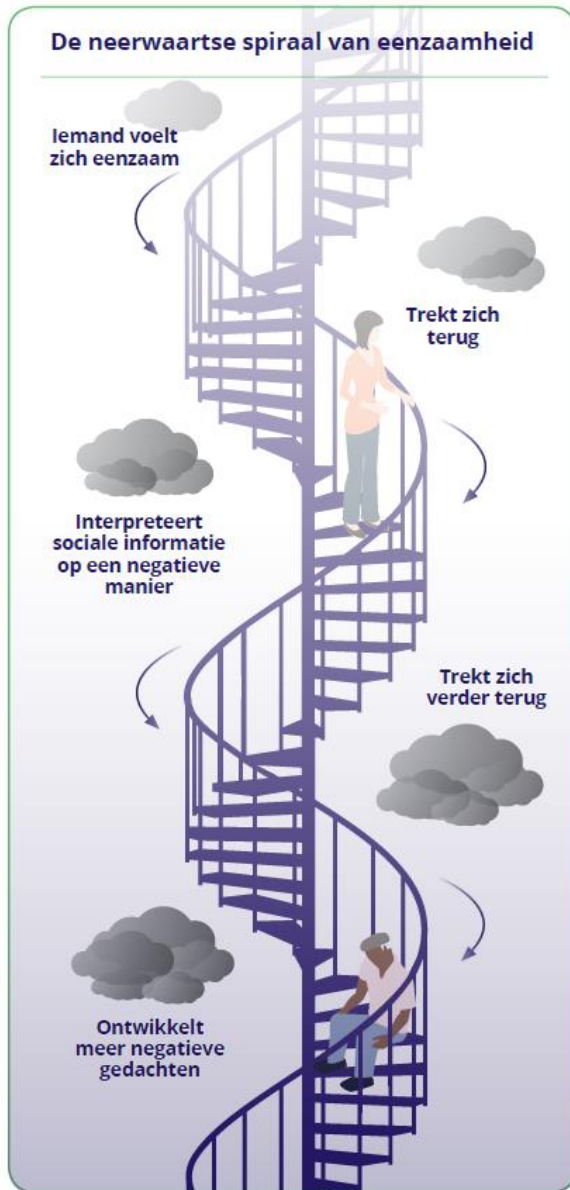
- **Voortkomend uit inrichting van de maatschappij**

bijv. individualisering, beeldvorming, opbouw/inrichting wijk of buurt, verandering sociale verbanden en vrijwilligerswerk

Oorzaken eenzaamheid

- **Voortkomend uit moeilijke leefomstandigheden**
bijv. armoede, werkloosheid of gezinssituatie
- **Wegvallen / betekenisverandering van zingeving**

Eenzaamheid als proces: vereenzamen



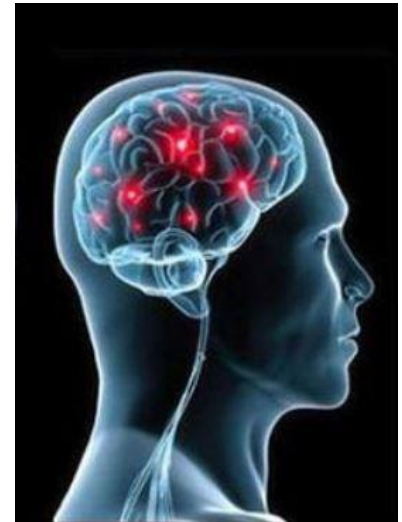
- **Neerwaartse spiraal:**
 - negatieve ervaring van eenzaamheid
 - terugtrekken
 - negatieve gedachten en interpretaties
 - dalen eigenwaarde/ zelfvertrouwen
 - verder terugtrekken
 - risico op mentale en fysieke gezondheidsklachten
 - risico op ongezond gedrag
 - verder terugtrekken

Klagen, klampen of kluzenaar als gevolg van eenzaamheid



Gevolgen eenzaamheid

- Kleiner of geen netwerk
- Minder zelfredzaam en zelfstandig
- Lichamelijke gevolgen
- Psychische gevolgen
- Verslechtering van de gezondheid
en grotere kans op verslaving en ontsporing
- Een kortere levensverwachting
- Hogere maatschappelijke kosten



Knelpunten bij het oplossen

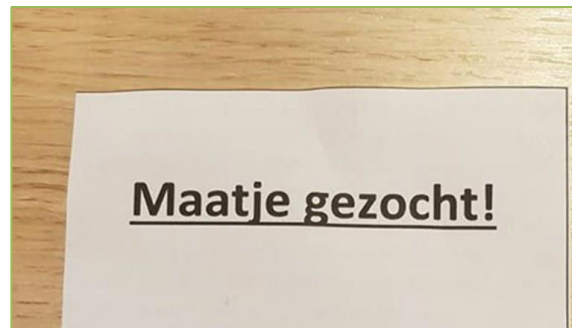
Bij sterke of structurele eenzaamheid is:

- sprake van langdurig proces en multi-problematiek waardoor de oorzaak vaak moeilijk te achterhalen is
- er niet één oplossing die iedereen, maar is er maatwerk vereist, met langjarige aandacht en duurzame oplossingen
- Het *aanbod* is veelal gericht op *ontmoeting* en toeleiding naar sociaal cultureel werk en vooral geschikt voor mensen met een verhoogd risico (preventief) en mensen die situationeel (niet structureel) vereenzaamd zijn

Knelpunten bij het oplossen

Het gaat bij de aanpak van eenzaamheid om het verbinden d.m.v. duurzame oplossingen, aansluitend bij de behoefte en/of het oorspronkelijke probleem

- Netwerk vergroten of versterken (sociale eenzaamheid)
- Een 'maatje' vinden (emotionele eenzaamheid)
- Nieuwe levensinvulling (existentiële eenzaamheid)



Wat werkt ?

Voor alle leeftijden

Verminderen negatieve gedachten door bijvoorbeeld sociaal cognitieve training.
(vb. cognitieve gedragstherapie)

Voor ouderen

- Groepsaankpak, vooral groepsinterventies met een educatief element gericht op het verbeteren van het sociale netwerk, en groepsinterventies gericht op sociale activiteiten en sociale steun.
- Activiteiten gericht op het vergroten van de eigenwaarde en de persoonlijke controle bevorderen de langetermijneffectiviteit.
- Leren omgaan met computer en internet.
- Actieve bijdrage van ouderen bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.

Aanpak en aandachtspunten

Eenzaamheid aanpakken is complex:

- *Bespreekbaar maken en taboe doorbreken* (vraag- en handelingsverlegenheid en gespreksvaardigheden)
- Draagvlak creëren bij betrokkenen, van uitvoering tot management
- Samenwerking organiseren:
 - Structuur ontwikkelen
 - Gemeenschappelijke visie bepalen
 - Plan van aanpak opstellen en uitvoeren
- Eigen maken en inzetten van gerichte methodieken
 - Training en scholing
 - Afstemming en verwijzing

Bespreekbaar maken en taboe doorbreken

Waarom mensen hun eigen eenzaamheid niet bespreekbaar maken



'Bijna altijd weten mensen dan niet hoe ze moeten reageren: soms laten ze de opmerking voorbij gaan alsof ze het niet gehoord hebben of wordt het gespreksonderwerp veranderd.'

'Maakt me down omdat ik het niet zo goed uit kan leggen.'

'Nee, klinkt zwaar.'

'Nee, geeft gevoel van schaamte en falen'

'Ik vertel het niet omdat ik niet het idee heb dat mensen daar iets mee kunnen.'

'Omdat het geen makkelijk onderwerp is, kies ik bewust de mensen uit met wie ik praat. Mijn partner weet het wel maar vrienden/familie staan soms nog te ver van mij af.'

Waarom contact maken over eenzaamheid?



- Het voelen, erkennen en uitspreken van eenzame gevoelens geeft lucht en soms opening tot.....
- Professor Brené Brown: *'We kunnen alleen een oprechte empathische verbinding maken als we dapper genoeg zijn om in verbinding te zijn met onze eigen kwetsbaarheid.'*



Belemmerende gedachten

- * Ik vind het onderwerp confronterend voor mezelf.
- *Ik ben bang dat de ander mij bemoeizuchtig vindt.
- *Ik ben bang voor een negatieve reactie of onvoorspelbaar gedrag.
- *Ik heb het gevoel dan ook verantwoordelijk te worden voor de oplossing.
- *Ik heb geen tijd om het gesprek goed aan te gaan.

Belemmerende gedachten

*Ik vind het niet realistisch dat de ander uit een sociaal isolement komt vanwege zijn/haar karakter of ziektebeeld.

*Het lijkt niet mogelijk de ander te motiveren tot verandering.

*Ik ben bang om te oordelen over de ander.

*Ik heb geen vertrouwen in opvang.

Helpende en drempelverlagende gedachten om schroom te overwinnen

1. De persoon weet het antwoord zelf.
2. Ik hoef het niet op te lossen.
3. Ik mag geraakt worden.
4. Erkenning van gevoel lucht op.
5. Ik mag het even 'niet weten'.
6. Alleen al aandacht geven helpt.
7. Ongemakkelijke gevoelens horen er soms bij.
8. Het bespreken van moeilijke menselijke onderwerpen maakt de connectie sterker tussen mensen.
9. Wat hij/zij zegt, is zijn/haar waarheid.
10. ...

Aanpak en aandachtspunten



Waadhoeke
zegt
NEE
tegen
eenzaamheid

Aanpak en aandachtspunten

1. Kies de juiste schaal van werken
2. Ken het lokale verhaal (weet wat waar speelt)
3. Kies een regisseur
4. Organiseer e.e.a. in een netwerk
5. Investeer in een gezamenlijke visie
6. Regel commitment binnen de organisaties, (hoog tot laag)
7. Borg vanaf het begin in (instellings-)beleid
8. Zorg voor denkers en doeners
9. Blijf voeden en vasthouden (training/scholing)
10. De aanpak van eenzaamheid staat of valt met de mensen = mijzelf en anderen

Inventarisatie bestand aanbod

Wat wordt aangeboden:

- *bij welke vormen van eenzaamheid sluit dit aan
- *welke doelgroepen worden wel / niet bereikt?
- *samenwerken, doorverwijzen
- *durf je jezelf in te brengen?



Vragen?

