

Verslag expertmeeting Eenzaamheid en Isolement op 30 maart 2018 en 16 april 2018

Plaats: Kulturhus te Twello

Experts 30 maart 2018

Mevrouw prof. dr. Fokkema – NIDI
De heer Venderbosch – ANBO

Voorzitter: De heer Van der Vegte (voorzitter cliëntenraad maatschappelijke ondersteuning)

Sidekick: De heer Van Bremen – projectleider Voorst onder de Loep

Toehoorders

Sietse Heidsma – Ouderenvereniging Twello–Terwolde
Anne Friedeman – Ouderenadviseur bij Mens en Welzijn
Peter Krük – Senior beleidsmedewerker sociaal domein
Anja Boonzaaijer – Hulpcoördinator voor zorg en welzijnsvragen in Klarenbeek

Experts 16 april 2018

Mevrouw dr. Van Biene – HAN / VAN BIENE
Mevrouw Lezwijn – GGD NOG

Doel van de bijeenkomst

Doel van de expertmeeting is ten eerste een validatie van het analysemateriaal (het analyseschema) en ten tweede een indicatie van interventiepunten (punten in de oorzakelijke analyse waar met succes de preventie van eenzaamheid en isolement kan worden verbeterd).

Omschrijving analyseschema

Verskillende maatschappelijke ontwikkelingen dragen er aan bij dat mensen niet mee (kunnen) doen, geen anderen ontmoeten en hierdoor vereenzamen of in een sociaal isolement komen. In het schema worden digitalisering, individualisering, ontkerkelijking, bezuinigingen bejaardenhuizen en druk en gehaast zijn als oorzaken aangewezen.

Het schema gaat grotendeels over de doelgroep ouderen. Echter komt eenzaamheid ook bij jongeren voor. Citaten hierover zijn te vinden in andere schema's, zoals *problemen met kinderen*.



Verslag expertmeeting

Aan de experts wordt gevraagd of zij zich herkennen in de analyse van 'Eenzaamheid en Isolement'.

Er werd gevraagd waarom ervoor gekozen is om niet de burgers zelf te ondervragen. Het projectteam geeft aan dat er nog met ervaringsdeskundigen gesproken gaat worden om ook hun input te krijgen. De analyse is opgesteld op basis van gesprekken met sleutelfiguren; dat zijn mensen die vanuit hun functie en ervaring met kennis van zaken konden vertellen over preventie. Het spreken van ervaringsdeskundigen is overigens een uitdaging omdat we eenzame burgers moeilijk in beeld krijgen. De personen die in beeld zijn, behoren meestal niet tot deze groep.

Vanuit de experts wordt er een aantal nuances gegeven op het schema. Uit onderzoeken blijkt dat in Noord- en West-Europa de eenzaamheid het minst hoog is, dit terwijl de individualisering hier wel het sterkst is. Hieruit blijkt dat individualisering en eenzaamheid niet per se een oorzaak-gevolgrelatie hebben. In familie georiënteerde samenlevingen, zoals in Italië of Spanje is de eenzaamheid vaak een stuk hoger. Inwoners van deze landen hebben een hogere, soms zelfs onrealistische, verwachting van (familiaire) relaties. Deze verkeerde verwachting zorgt voor eenzaamheidsgevoelens. Eenzaamheid is dus het verschil in het verwachte aantal sociale contacten en het daadwerkelijke aantal sociale contacten.

Tevens wordt er aangegeven dat eenzaamheid in het algemeen niet is gestegen in de afgelopen jaren, dit is onderzocht door Theo van Tilburg. Er zijn namelijk ook tegenkrachten, zoals bijvoorbeeld een meer open relatie met ouders. En een normverschuiving van hoe tegen scheiden of alleen wonen aan gekeken wordt.

De eenzaamheid neemt door de vergrijzing in absolute zin wel toe. Na het bereiken van het 75^e levensjaar is de kans op eenzaamheid namelijk groter, dit wordt veroorzaakt door verlies van mensen om je heen en door een afnemende gezondheid. Dus hoe meer 75-plussers, hoe meer mensen die eenzaam zijn. Bij mensen boven de 75 jaar is het eigenlijk al te laat voor preventie, daar zou je eerder bij moeten zijn. Het is van belang dat er al op jonge leeftijd wordt geleerd om met tegenslagen om te gaan en je sociale, fysieke en eigen bronnen te kunnen benutten. Hoe beter je dit kan, hoe weerbaarder en veerkrachtiger iemand zich zal voelen. Dit wordt ook wel *sense of coherence* genoemd. Hierbij is het van belang dat de juiste bronnen worden aangeboden. Een van de experts geeft aan dat hier wel de juiste omgeving voor nodig is. Als voorbeeld, niet iedereen past in het huidige schoolsysteem. Je krijgt dan niet de juiste bronnen aangeboden en kan deze niet leren te benutten. Een mooie interventie die aansluit hierbij is het inzetten van app- en webapplicatie App4Talent, waarbij de ontwikkeling van de jongere centraal staat.

De experts gaven nog een kleine nuance op de bezuiniging op bejaardenhuizen als oorzaak van eenzaamheid. In een verzorgingshuis is/was het namelijk niet per se leuk voor de

inwoners, ook daar kwam eenzaamheid veelvuldig voor als mensen geen bezoek kregen en alleen op hun kamer zitten. Daarnaast komt “discrimineren” onder ouderen voor, bijvoorbeeld koffietafels voor gehuwden en tafels voor alleenstaanden.

Er is een verschil tussen eenzaamheid en sociaal isolement. Eenzaamheid is een gevoel, *het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.*

Sociaal isolement is objectief, *het ontbreken van ondersteunende relaties in het persoonlijke leven. Het gaat dan om persoonlijke relaties met familie, vrienden en bekenden waar mensen in geval van nood op terug kunnen vallen.* Iemand kan zich in een sociaal isolement bevinden, maar zich niet eenzaam voelen. Andersom kan iemand zich eenzaam voelen, terwijl er geen sprake is van sociaal isolement.

Eenzaamheid is te onderscheiden in sociale en emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid heeft een persoon minder contact met anderen dan gewenst. Emotionele eenzaamheid gaat om het missen van een specifiek persoon, zoals een levenspartner, een ouder of een goede vriend.

Emotionele eenzaamheid is zeer lastig te bestrijden. Het is goed om te accepteren dat het buiten onze macht ligt om dit aan te pakken. De meeste welzijnsorganisaties zetten in op sociale eenzaamheid. Voor mensen is het van belang dat zij zich begrepen voelen in hun eenzaamheid en dat zij er over kunnen praten. Niet enkel spreken over de eenzaamheid, maar ook over de mooie momenten die zij hebben meegemaakt met de persoon die wordt gemist. Dit vergt moed.

Sociale eenzaamheid kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door geldproblematiek (het niet kunnen deelnemen) of een verslechterde gezondheid. Eenzaamheid is niet los te zien van andere problematiek. Volgens de experts is eenzaamheid onder vrouwen en gescheiden partners iets hoger dan het algemene percentage. Het verminderde stigma over gescheiden zijn, heeft er voor gezorgd, dat de eenzaamheid bij deze groep minder is dan voorheen.

Er is maar een kleine groep mensen waarbij de eenzaamheid blijvend of chronisch is. Op deze groep zou de focus moeten liggen, aldus één van de experts. Ernstige eenzaamheid is lastig op te lossen. Hier moet je veel meer verschillende interventies doen om het structurele karakter te beïnvloeden. Eenzaamheid is lastig te signaleren. Eenvoudige eenzaamheid is eenvoudiger op te lossen, een klein duwtje in de rug is dan al voldoende. Hier ligt een taak voor welzijnsorganisaties.

Op de vraag van de voorzitter of de analyse klopt, met kennisneming van de genoemde kanttekening, geven de experts aan dat de analyse kan kloppen voor bepaalde mensen in bepaalde situaties. Bij eenzaamheid is zowel de oorzaak als een mogelijke oplossing voor

iedereen anders, maatwerk is hierbij van groot belang. Het is het beste om te kijken waar behoefte aan is en daar bij aan te sluiten. Op de vraag hoe er achterhaald kan worden wat de oorzaak is en waar de behoefte ligt, wordt geantwoord “gewoon door te vragen”. Bij het opzetten van interventies is het beter om de term eenzaamheid niet te benoemen, mensen herkennen zich niet in dit woord. Mensen willen iets doen, omdat zij dit leuk vinden en niet omdat dit helpt bij eenzaamheid. Daarnaast willen mensen zich welkom voelen bij de activiteiten en mogelijke drempels zoveel mogelijk te beperken. Het is bijvoorbeeld een grote drempel om alleen een ruimte binnen te stappen, zonder dat je iemand kent.

De experts geven aan dat er zich in ieder leven een aantal ‘*high impact events*’ voordoen, te denken aan kinderen krijgen, trouwen of stoppen met werken. Deze gebeurtenissen kunnen worden ervaren als een verlieservaring, het zou beter zijn om mensen hier goed op voor te bereiden.

Door de jaren is er een select aantal interventies onderzocht, vrijwel geen van deze interventies is effectief gebleken op het doel: verminderen van eenzaamheid. Een van de experts spreekt over een interventie genaamd Esc@pe. Hierbij kregen mensen die aan huis gebonden waren de mogelijkheid om via een computer contact te onderhouden met bijvoorbeeld lotgenoten, kinderen en kleinkinderen. De wereld van deze mensen werd op deze wijze vergroot. Digitalisering is voor deze groep mensen iets positiefs.

In veel dorpen en steden is er een bepaalde vorm van een maatjesproject te vinden. Uit onderzoek is nochtans niet gebleken dat het effectief is, althans niet om eenzaamheid terug te dringen. Mensen worden afhankelijk van ‘het maatje’ waardoor er sprake is van een ongelijkwaardige relatie. Hierdoor houdt dit contact vaak geen stand. Een van de toehoorders erkent dit. Het is effectiever wanneer mensen worden geactiveerd en geleerd hoe zij zelf sociale contacten kunnen opbouwen en onderhouden. Bij dit soort projecten moet er ook op gelet worden dat het de eenzaamheid niet verergerd, wanneer het project ophoudt of het maatje stopt bijvoorbeeld.

In Apeldoorn is enkele jaren terug een project geweest, waarbij actieve ouderen gevraagd werd een activiteit te organiseren voor een kwetsbare oudere in zijn of haar omgeving. Voor dit initiatief kregen zij dan een bedrag à 500 euro, wie deze kwetsbare oudere is, dat mag de actieve oudere zelf bepalen. Dit leverde mooie initiatieven op.

Een van de experts is bekend met het project “de Mantelaar”, bij dit project worden jongeren (die een sociale studie volgen) gekoppeld aan mantelzorgers. De mantelzorger wordt ontlast, de jongere doet ervaring op en verdient wat bij en de klant heeft contact met iemand anders. De jongeren hebben hierbij een signaalfunctie. Er is echter nog zeer weinig onderzoek gedaan, het is raadzaam om bij het ontwikkelen of uitvoeren van een interventie contact op

te nemen met het NIDI.¹ Zij kunnen onderzoek doen naar de effectiviteit van een interventie. Ook is het verstandig om een leerkring bij een activiteit op te zetten. Hier kan besproken worden hoe iedereen het aanpakt, wat er goed gaat, wat het oplevert en wat er verbeterd kan worden.

Een vraag aan de experts is of verschillende woonvormen een succesvolle interventie zou kunnen zijn. Hierbij kan gedacht worden aan een woningcomplex waar jongeren en ouderen door elkaar wonen. De experts geven aan dat dit zou kunnen, indien daar behoefte aan is. Hier zou eerst goed naar gekeken moeten worden, het is vaak namelijk een kostbare vorm voor gemeenten. Een van de experts geeft aan dat de samenstelling van een wijk wel van belang kan zijn: het kan een positief effect hebben wanneer er sprake is van een drie-generatiemaatschappij.

In Scandinavische landen worden inwoners vanaf 60 jaar jaarlijks bezocht door een sociaal werker. Er wordt gevraagd hoe het de inwoners vergaat en of zij de benodigde informatie weten te vinden. In Nederland is hier een aantal varianten van te vinden. Eén van de experts geeft het voorbeeld waarin de woningbouw bij mensen langs ging om te kijken naar de woning en tegelijkertijd even rondkeek en wat vragen stelde, dit is erg laagdrempelig. Dit soort huisbezoeken zouden hier in samenwerking met verschillende partijen (woningbouw, thuiszorg, welzijnsorganisatie, vrijwilligers) georganiseerd kunnen worden. De partijen kunnen in een multidisciplinair overleg bespreken wat zij hebben gezien en welke follow-up er aan het huisbezoek gegeven kan worden. De huisbezoeken moeten “gewoon” gemaakt worden.

Jongeren

De experts merken op dat er in het schema weinig terug te vinden is over eenzaamheid onder jongeren. Eenzaamheid onder jongeren is net zo hoog als onder ouderen. In de leeftijd van 18 tot en met 25 jaar voelt veertig procent zich (wel eens) eenzaam, dit percentage komt overeen met 75-plussers. Bij jongeren zijn er echter andere oorzaken die leiden tot eenzaamheid, hierbij kan er gedacht worden aan (internet)pesten, scheiding, de eerste liefdesrelatie gaat over, geaardheid, overgewicht en de hoge verwachting ten aanzien van jongeren. Het projectteam geeft aan dat deze interventiepunten niet in het schema over eenzaamheid en isolement staan, maar wel in de overige schema's zoals *problemen met kinderen*. In deze schema's wordt het echter geen eenzaamheid genoemd.

De experts zijn niet bekend met (werkzame) interventies voor jongeren. Een van de experts benoemt een voorbeeld van een mislukt initiatief om eenzaamheid bij jongeren te verhelpen. Hieruit bleek dat het zaak is om – net als bij ouderen – aan te sluiten bij de interesse van de jongeren, anders heeft het geen nut. Een van de experts verwijst naar het proefschrift van

¹ Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut: <https://www.nidi.nl/nl>

Joos Meesters (2018) – de betekenis die informele ruimte heeft voor jongeren tussen die 12 en 17 jaar. Hieruit bleek dat de aanname die zij hadden over eenzaamheid van jongeren onjuist was; jongeren vinden contact via de digitale wereld zelf niet eenzaam.

Toehoorders

Vanuit de toehoorders komt de vraag of een activiteit waarbij een groepje mensen gezamenlijk naar de plaatselijke markt gaat effectief kan zijn. De mensen zien anderen en hebben andere gespreksonderwerpen dan dat zij normaliter hebben. Een expert geeft aan dat uit onderzoek is gebleken dat een dergelijk type activiteit – de Boodschappenplusbus – de eenzaamheid van de deelnemers niet structureel heeft verminderd. Het kan wel dat er een kortdurend geluksmomentje wordt ervaren.

In de gemeente Voorst ontvangen 75- en 80-jarigen een brief waarin hen een huisbezoek wordt aangeboden. Ongeveer tachtig procent heeft geen interesse in een dergelijk huisbezoek. Met de geïnteresseerden gaat het over het algemeen erg goed. De experts adviseren om de eenzaamheidschaal van de Jong Gierveld (1999) tijdens de gesprekken mee te nemen. Tevens is een proactieve houding van belang. Tijdens de tweede expertmeeting werd opgemerkt dat bij de meeste ouderen thuiszorg aanwezig is, zij zijn al bekend voor en bekend met de ouderen. Via de thuiszorg zijn ouderen goed te bereiken. Zij kunnen een rol spelen in de informatievoorziening over het ouder worden richting de ouderen. Tevens zijn zij een belangrijke schakel als het gaat om signaleren van problemen.



Tussen de toehoorders en experts vindt er een dialoog plaats over de bijdrage die verenigingen kunnen leveren bij het verminderen van eenzaamheid. Door ouderen bij een club te blijven betrekken, blijven zij meedoen aan de samenleving. Een van de sportverenigingen binnen de gemeente biedt “Walking Football” aan, deze activiteit is aangepast op de behoefte van de burger. Mensen blijven in hun bestaande netwerk, blijven betrokken bij de vereniging en zij zouden hierdoor een rol kunnen spelen bij bepaalde vrijwillige taken. Hiermee zou eenzaamheid voorkomen kunnen worden. De experts geven

aan dat dit een mooie preventieve activiteit is die aansluit op een bestaande behoefte van mensen.

Mensen moeten weten, willen en kunnen. Het is belangrijk om de oorzaak van eenzaamheid van een groep mensen of van een individu te achterhalen. Vervolgens de behoefte te bepalen en dan pas een activiteit te ontwikkelen. Een voorbeeld is de doelgroep 45-64 jarigen die hun baan verliezen. Zij kunnen door deze trigger zich eenzaam voelen. Hun behoefte is meedoen en aan het werk komen.

Eenzaamheid signaleren is heel lastig, het is zaak om de kans te vergroten. Daarvoor moet op meerdere plekken gesignaleerd worden. Aansluiten bij activiteiten van mensen helpt daarbij, zoals bijvoorbeeld bij verenigingen.

Noot 1: Coalitie Erbij is het nationale samenwerkingsverband tegen eenzaamheid, meer dan veertig organisaties werken samen om mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen te steunen.

<https://www.samentegeneenzaamheid.nl/over-ons/coalitie-erbij>

Noot 2: In het (werk)boek 'Eenzaam ben je niet alleen' staat een integrale aanpak voor professionals en vrijwilligers om eenzaamheid aan te pakken.

<https://www.movisie.nl/publicaties/eenzaam-ben-je-niet-alleen>

Noot 3: Via de Effectencalculator kan de effectiviteit van een interventie worden gemeten, hierbij wordt gekeken naar verbetering kwaliteit van leven en maatschappelijk rendement. Expert, van Biene, wil deze calculator graag eens aan ons tonen.

<https://effectencalculator.nl/>