



Signaleren en aanpak van

eenzaamheid



Meer informatie over deze brochure vindt u op de website www.cvo.vu.nl.

Op deze site kunt u exemplaren van de brochure bestellen of een PDF-bestand downloaden.

Colofon

Uitgave: Centrum voor Ouderenonderzoek CVO-VU/VUmc

Tekst: Tineke van der Kruk

Vormgeving: Axioma Communicatie, Baarn

Druk: Avant, grafische productie & coördinatie

Verantwoording

Deze uitgave is gebaseerd op het boek 'Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak' geschreven door Theo van Tilburg en Jenny de Jong Gierveld (red.).

Uitgegeven door Van Gorcum Assen, 2007. ISBN 978 90 232 4344 1.

Financiële steun voor deze brochure is verkregen van de Stichting Hofjes Codde en Van Beresteyn te Haarlem.

© CVO 2008



Voorwoord

'Er bestaat geen medicijn, tegen oud of eenzaam zijn', zong Herman van Veen ooit.

Oud en eenzaam... horen die twee bij elkaar? En is er écht geen medicijn tegen eenzaamheid? Zijn oude mensen eenzamer dan jonge mensen? Wordt iedereen die oud wordt ook eenzaam? En als je ziet dat ouderen eenzaam zijn, wat kun je daar dan aan doen? Helpt het om ze te bezoeken? Maar wat is eenzaamheid eigenlijk? Hoe vaak komt het voor? Wie zijn er eenzaam? Over deze vragen gaat deze brochure.

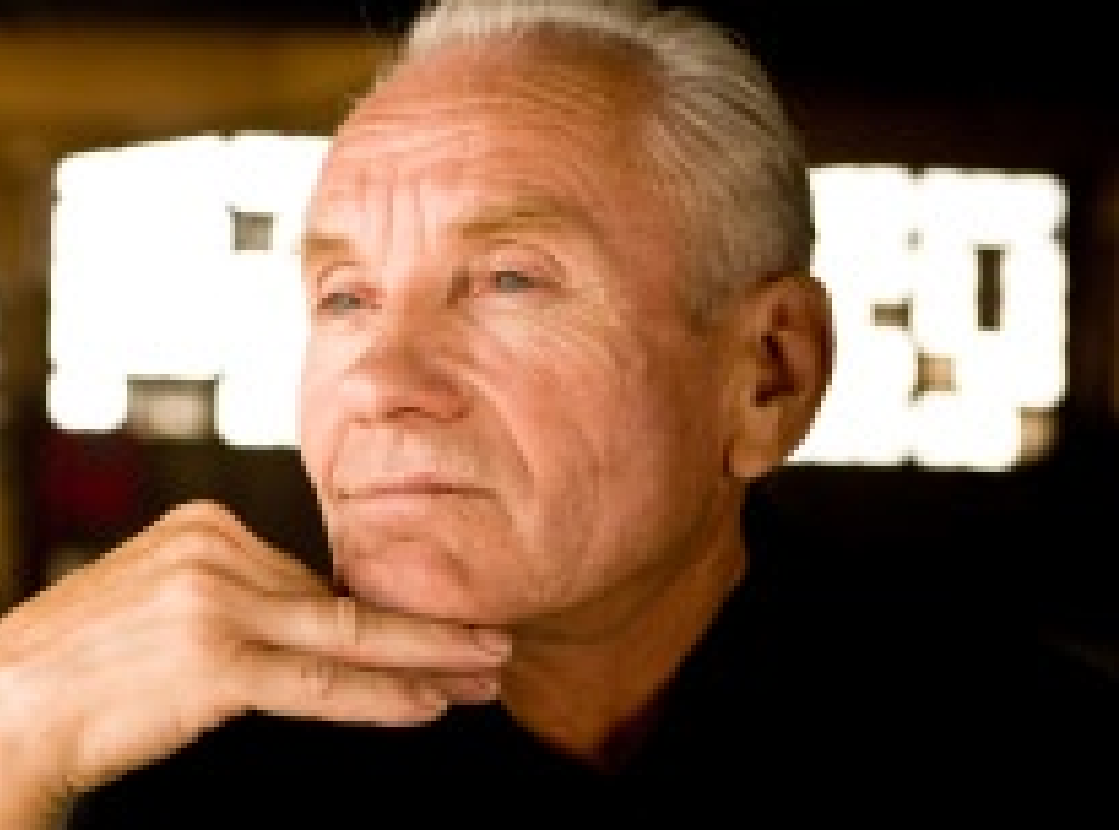


Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een rotgevoel. Een gevoel van leegte en gemis. Het gevoel dat je overbodig bent, er net zo goed niet had kunnen zijn. Het gaat dus om een gevoel en om contact met andere mensen. Anderen kunnen je gevoel niet zien. Ze kunnen ook niet zien hoeveel contact je graag hebt met anderen. Dat maakt eenzaamheid tot een verborgen probleem. Bovendien: als mensen eenzaam zijn, zullen ze dat niet gauw toegeven aan anderen. Mensen die eenzaam zijn, vinden dat onplezierig. Iemand die het fijn vindt om alleen te zijn, noemen we dus niet eenzaam. Onderzoekers gebruiken de volgende definitie van eenzaamheid:

“Een situatie van eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”.

Uit onderzoek komt naar voren dat ongeveer een derde van de volwassenen in Nederland (30 %) eenzaam is. Eenzaamheid komt in alle lagen van de bevolking voor en ook op alle leeftijden. Zeker niet alleen bij ouderen. Van de 30 % eenzame mensen is een derde erg eenzaam en twee derde matig eenzaam.



Wie eenzaam zijn

Anders dan vaak gedacht wordt, zijn het niet de ouderen of de jongvolwassenen die het meest eenzaam zijn, maar mensen van middelbare leeftijd. Vooral gescheiden mannen en vrouwen tussen de 50 en 64 jaar lopen een grote kans op eenzaamheid. Van hen is ongeveer één op de vier erg eenzaam (25 %). Ter vergelijking: van de gehuwden in deze leeftijdsgroep is gemiddeld 6 % erg eenzaam, van de nooit gehuwden 15 % en van de weduwen en weduwnaars ongeveer 17 %.

Ouderdom op zich is geen oorzaak van eenzaamheid. Dat eenzaamheid vaker bij ouderen voorkomt, komt vooral door het verlies van de partner, het kleiner worden van hun netwerk en het verlies van contacten in de buurt.

Oorzaken van eenzaamheid

Op grond van onderzoek kunnen we al heel wat zeggen over mogelijke oorzaken van eenzaamheid of omstandigheden die een rol spelen bij eenzaamheid. De volgende omstandigheden hebben invloed op eenzaamheid:

- De partner
- Persoonlijke relaties
- Activiteiten
- Wonen
- Verwachtingen
- De maatschappij

De partner

Vast staat dat mensen zonder een partner over het algemeen eenzamer zijn dan mensen met een partner. De partner biedt veel aan diepgang, gezelligheid en allerlei vormen van steun. Voor mensen met weinig andere relaties maakt het ontbreken van een partner de kans op sterke eenzaamheid drie keer zo groot.

Persoonlijke relaties

Wie met veel andere mensen een goed contact heeft, loopt minder kans op ernstige eenzaamheid. Ouderen hebben gemiddeld veertien persoonlijke relaties buiten de partner. Het gaat dan om kinderen en andere familieleden, burens en vrienden. Hoe kleiner het netwerk, hoe meer kans er is op eenzaamheid.

Activiteiten

Wie andere mensen wil ontmoeten, zal daarvoor meestal de deur uit moeten gaan. Ouderen trekken er graag op uit. Dat geeft afleiding, maar zorgt niet direct voor vermindering van eenzaamheid. Wat helpt, is zelf aan de slag gaan. Mensen die vrijwilligerswerk doen zijn over het algemeen minder eenzaam. Zij voelen zich nuttig, doen anderen er vaak een plezier mee en vergroten zo hun kring van vrienden en kennissen.

De woonomgeving

Naarmate mensen ouder worden, zijn ze meer aangewezen op hun buurt en de contacten die ze daar hebben. Ouderen die in buurten wonen met veel allochtone buurtgenoten, hebben minder contacten in hun buurt en zijn daardoor eenzamer. Ouderen die in steden wonen, zijn vaker eenzaam dan ouderen die op het platteland wonen. Ook het soort woning maakt uit. Ouderen die in een flat wonen hebben doorgaans minder contact in de buurt dan ouderen die in een eengezinswoning wonen.



Verwachtingen

'Alles is veel voor wie niet veel verwacht'. Deze zin komt uit het gedicht 'Domweg gelukkig in de Dapperstraat' van J.C. Bloem (1887-1966). Hij loopt op een miezigerige morgen door de Dapperstraat en het lukt hem door de grauwheid van de stad de schoonheid te zien.

Wensen en verwachtingen bijstellen is een manier om teleurstellingen te verwerken. Wie hoge verwachtingen van een relatie heeft, of het nu een partner of een familierelatie is, loopt meer kans om teleurgesteld te worden. Wie uit een hechte familie komt heeft hogere verwachtingen over familiebezoek dan wie uit een minder hechte familie komt en is dan ook sneller teleurgesteld. Door verwachtingen bij te stellen en meer realistisch te maken, kan men zichzelf helpen.

De maatschappij

Ook de normen en waarden in de maatschappij spelen een rol bij gevoelens van eenzaamheid. Om een voorbeeld te noemen: ouderen in Finland, die doorgaans een eind bij hun kinderen vandaan wonen, verwachten niet vaker dan een paar keer per jaar bezoek van hun kinderen. In een land als Italië wordt verwacht dat kinderen hun moeder of vader wekelijks op zondag bezoeken, hoe druk ze het ook hebben. Ook binnen een land zijn er verschillende culturen. Zo zijn de relaties binnen Surinaamse, Turkse of Marokkaanse families vaak hechter dan in Nederlandse families. Op het platteland zijn familierelaties vaak steviger dan in de stad.

SUCCESVOLLE PROJECTEN

Wennen in het verzorgingshuis

Dit was een project in een verzorgingshuis waarbij steeds activiteiten werden georganiseerd voor oude en nieuwe bewoners. Gespreksgroepen, inloopochtenden, creatieve groepen. Belangrijk was dat de deelnemers zelf aan konden geven waar zij behoefte aan hadden. Het meedoen aan deze activiteiten hielp nieuwe bewoners werkelijk om zich sneller thuis te voelen in hun nieuwe omgeving en ging daarmee eenzaamheid tegen.



Aanpak van eenzaamheid

We weten nu welke mensen een grotere kans lopen om eenzaam te zijn en welke omstandigheden daar een rol bij spelen. Maar wat kunnen we met die kennis? Er zijn twee mogelijkheden. De eerste is dat de persoon die eenzaam is, zelf aan de slag gaat met dat probleem. Een ander kan daarbij helpen. De tweede is dat een organisatie zorgt voor een passend hulpaanbod. We kunnen mensen attent maken op de verschillende mogelijkheden die er zijn. Soms zijn we medewerker of vrijwilliger bij een organisatie die hulp biedt. Vaker zullen we vriend, vriendin, zoon, dochter of buur zijn van iemand die misschien eenzaam is.

Wat mensen zelf kunnen doen aan hun eenzaamheid

Afleiding zoeken is een goede manier om de gedachten te verzetten. Televisie kijken, een goed boek lezen, een concert bezoeken. Maar op de langere termijn lost het niets op. Het verzet even de gedachten. Meer effect heeft het zoeken van nieuwe contacten. Het moet dan wel duidelijk worden wat voor soort contact men wil. Een nieuwe partner, een goede vriendin, een wandelmaatje? Of is het probleem dat de bestaande contacten te oppervlakkig zijn? Pas als er op die vragen antwoord gegeven is, kan hulp gevraagd worden.

Een heel andere oplossing is: verandering van denken en bijstellen van verwachtingen. Het kan hier gaan om het simpelweg wennen aan eenzaamheid en hier een positieve draai aan geven. Bijvoorbeeld de positieve kanten van het alleen leven ontdekken en waarderen. Bij het leren anders tegen de dingen aan te kijken, kan ook hulp gevraagd worden. Bijvoorbeeld van een maatschappelijk werker, een psycholoog of een coach.

SUCCESVOLLE PROJECTEN

Digitaal contact

Dankzij internet kunnen mensen die slecht ter been zijn toch contacten onderhouden met de buitenwereld. Dan moeten ze wel over een computer beschikken en weten hoe ze ermee om moeten gaan. Deelnemers aan dit project kregen drie jaar lang een computer in huis met internetverbinding. Bovendien kregen zij begeleiding van vrijwilligers, die hen thuis bezochten en ondersteunden. Door dit project leerden zij nieuwe mensen kennen en bij een aantal deelnemers verminderde de eenzaamheid sterk.





Hulp bieden bij eenzaamheid

Als we het hebben over hulp bieden bij eenzaamheid bedoelen we hulp die via een organisatie wordt geboden. Dus niet wat de eenzame zelf wil doen of wat naaste familieleden, vrienden of burens kunnen doen. Wat kunnen organisaties ondernemen?

De belangrijkste maatregelen zijn:

- Algemene voorlichting geven over eenzaamheid.
- Deskundigheid van hulpverleners of vrijwilligers bevorderen in het signaleren van eenzaamheid.
- Het organiseren van bijeenkomsten, waardoor mensen in contact kunnen komen met anderen (bijvoorbeeld een inloopochtend, schildergroep, muziekgroep).
- Persoonlijke bezoeken afleggen, al dan niet met vrijwilligers.
- Het organiseren van cursussen, gespreksgroepen en therapie. Bijvoorbeeld een vriendschapskursus, een rouwgroep, een assertiviteitstraining.

Of deze maatregelen helpen om eenzaamheid te verminderen of te voorkomen is niet met een duidelijk ja of nee te beantwoorden. De effecten van deze maatregelen zijn uitgebreid beschreven in het boek 'Zicht op eenzaamheid'. Een paar voorbeelden zijn opgenomen in deze brochure (zie kaders).



Geen medicijn


Als individu kun je deel uitmaken van een organisatie die direct of indirect iets doet aan het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid. Bijvoorbeeld door het organiseren van bijeenkomsten, of het bezoeken van mensen die eenzaam dreigen te worden. Als er iemand op je pad komt, waarbij je denkt dat deze eenzaam is, moet je je afvragen wat de achtergrond is van het probleem en wat de mogelijkheden van de persoon zelf zijn om er iets aan te doen. Zonder inzet en motivatie van de persoon die eenzaam is, lukt het niet. Aanvullend kunnen mensen uit de directe omgeving van de eenzame, of een organisatie, hulp bieden. Uiteindelijk is er géén 'medicijn' dat direct helpt tegen eenzaamheid. Werken aan het verwerken van eenzaamheid is de enige remedie, al dan niet met hulp van anderen.

SUCCESVOLLE PROJECTEN

Vriendschapscursus

In een vriendschapscursus leren mensen om nieuwe vrienden te maken en bestaande vriendschappen te verdiepen. Zeker op oudere leeftijd is het niet vanzelfsprekend om nieuwe vriendschappen aan te gaan. Met oefeningen, gesprekken, gedichten en verhalen worden alle facetten van vriendschap belicht. Er wordt een stappenplan gemaakt om tot nieuwe vriendschappen te komen. Tweederde van de cursisten slaagde erin nieuwe vriendschappen te ontwikkelen.

Een op de drie Nederlanders...

A photograph showing a person sitting on a wooden bench, looking out at a body of water. The person is in silhouette, and the water is a light, shimmering blue. The sky is a darker blue. The overall mood is contemplative and somewhat lonely.

... voelt zich eenzaam. En van de mensen die zich eenzaam voelen gaat het bij weer één op de drie om sterke eenzaamheid.



Eenzaamheid die soms tijdelijk en soms permanent is. Tijdelijk zoals bij verandering van baan of woonplaats. Min of meer permanent als de partner, familieleden en vertrouwde woonomgeving wegvallen.

Te weinig zinvolle sociale contacten met anderen of het ontbreken van een intieme, emotionele relatie met een ander. En soms allebei. Dat is de kern van eenzaamheid en hierover gaat deze brochure.

Over hoe vaak en bij wie eenzaamheid voorkomt. Over wat mogelijke oorzaken van eenzaamheid zijn. Over wat mogelijk gedaan kan worden aan eenzaamheid. Over wat geprobeerd is om eenzaamheid te verminderen.

Deze brochure is voor iedereen die aandacht heeft voor zijn medemens. Maar in het bijzonder voor hen die daar professioneel of vrijwillig werk van maken. Vrijwilligers in het ouderenwerk of welzijnswerk, hulpverleners en zorgverleners.

Meer informatie over deze brochure vindt u op de website www.cvo.vu.nl.

Op deze site kunt u exemplaren van de brochure bestellen of een PDF-bestand downloaden.