

Eenzaamheid en sociaal isolement: ambities en mogelijkheden

Prof. dr. Anja Machielse

25 februari 2016

Onderwerpen

- Wat is eenzaamheid en waarom is het een probleem?
- Wat kunnen we doen aan eenzaamheid en hoe kunnen we het **voorkomen** of **verminderen**?



Wat is eenzaamheid en
waarom is het een probleem?

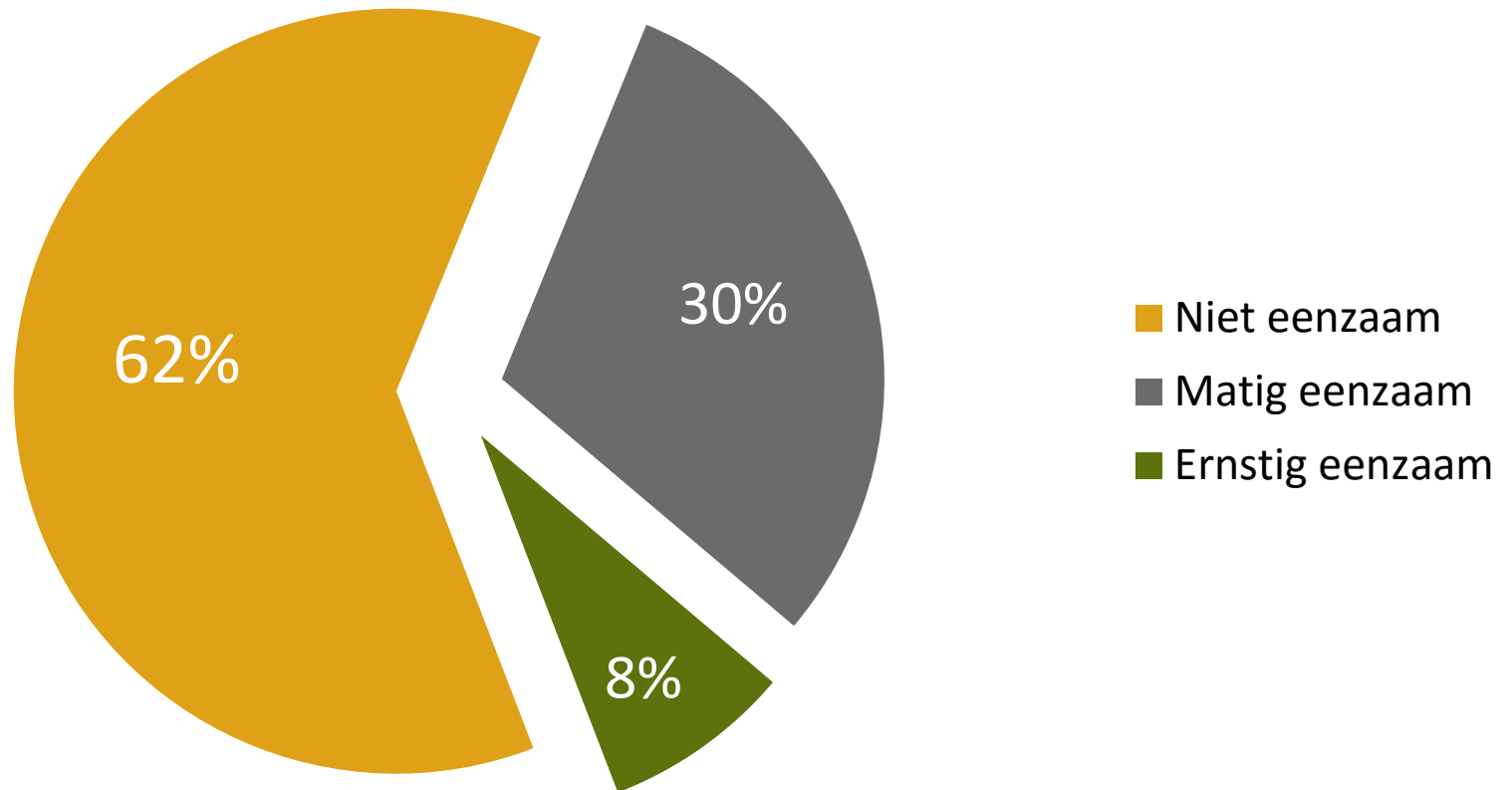
Sociale verbondenheid

- Sociale relaties met familieleden, vrienden en kennissen zijn belangrijke ‘hulpbronnen’ in het dagelijks leven
- Ze vormen het sociale ‘fundament’ van elk mens
 - Identiteit en zelfrespect
 - Sociale integratie
 - Sociale steun

Sociale relaties

- Positief verband met **welzijn, gezondheid** en de ervaring van een **'zinnvol leven'**
- Sociale relaties → **sociaal kapitaal + 'buffer'**
- Ontbreken ervan → **'sociale' kwetsbaarheid**
- **Omvang** netwerk **≠ kwaliteit** netwerk
- Begrippen: **eenzaamheid, sociaal isolement**

Eenzaamheid in Nederland (> 18 jaar)



Bron: Gezondheidsmonitor (GGD, CBS, RIVM, 2012)

Risicofactoren

- Een hoge leeftijd:
 - > 75 jaar: 40% eenzaam; 10% ernstig eenzaam
 - > 90 jaar: 48% eenzaam, 17% ernstig eenzaam





Risicofactoren

- **Een hoge leeftijd:** netwerk wordt kleiner
- **Gezondheidsproblemen:** psychisch, lichamelijke beperkingen, chronische ziekte
- **Sociaal-economische factoren:** lage opleiding, laag inkomen, schulden, werkloosheid
- **Maar ook:** mantelzorg, etniciteit, woonomgeving

Maatschappelijke factoren

Maatschappelijke ontwikkelingen

- Globalisering, individualisering, secularisering, informatisering, diversiteit

Gevolgen:

- Nieuwe bindingspatronen
- Gevolgen voor relaties (publiek en privaat)
- Groter beroep op sociale competenties en zelfsturende vermogens

Sociale competenties

- Kennis, attituden, vaardigheden die nodig zijn om deel te kunnen (blijven) nemen aan het sociale en maatschappelijke leven (Appelhof & Walraven)
- Communicatieve vaardigheden
- Zelfsturende vermogens
 - ‘Identiteitskapitaal’

Life-events

- Gevolgen voor relatiepatronen (vaak negatief)
- ‘Kantelmomenten’ in het leven



Omgaan met life-events

Actieve strategie

- Actief omgaan met moeilijke situaties
- Hulp van anderen inroepen (eigen netwerk, professionals)

Passieve copingstrategie

- Afwachten, vermijden, terugtrekken
- Risico van opstapeling van problemen, afglijden

Welzijnsrisico:

- Ingrijpende emotie
- Negatieve ervaring
- Belemmering voor het persoonlijke en maatschappelijke functioneren

Vrouw, 41 jaar

“Ik voel me erg eenzaam. Vreselijk eenzaam. Ik denk wel eens... als ik ga slapen... ik wou dat ik maar niet wakker werd. Dan zie ik het helemaal niet meer zitten. En zo blijf ik maar dag in dag uit aan het tobben.”

Gezondheidsrisico:

- Sombereheid
- Depressie
- Hoofdpijn
- Slapeloosheid
- Hartaandoeningen
- Suicide





Participatierisico:

- Beperkte zelfredzaamheid
- Geringe participatie en integratie
- Geringe institutionele aansluiting
- Risico op probleemcumulatie



Wat kunnen we doen
aan eenzaamheid?

Actie op 3 niveaus

- Meer aandacht voor elkaar
- Op tijd herkennen van (zorgwekkende) situaties van eenzaamheid
- Zo nodig: effectieve hulp inzetten

Meer aandacht voor elkaar

- Ondersteunen van bewonersinitiatieven
- Bevorderen sociale verbanden
- Huizen van de wijk
- Publiekscampagnes
- Permanente dialoog
- Wijknetwerken
- Sleutelfiguren



Op tijd herkennen

- Herkennen en signaleren van 'stille' problematiek
- Verwevenheid met andere problemen (mantelzorg, dementie, verslaving, ouderenmishandeling, financiële uitbuiting)

'STILLE' PROBLEMATIEK

- Schaamte en taboe
- Onzichtbaar en passief
- Zorgmissend / zorgmijgend
- Handelingsverlegenheid

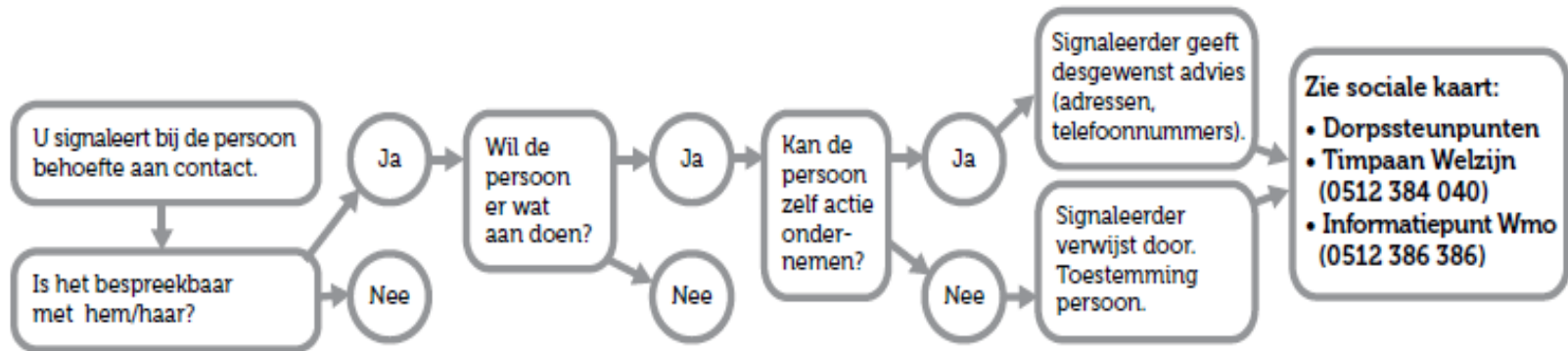


Wat kunt u doen?

Op basis van uw vermoeden zijn er twee situaties mogelijk:

1. Het gaat om lichte signalen: de persoon heeft behoefte aan meer contacten, activiteiten, een praatje.

Oriënteert u zich dan op de volgende stappen:



2. Het gaat om signalen waarover u zich echt zorgen maakt ("niet plus").

Oriënteert u zich dan op de volgende stappen:



Effectieve hulp

GROTE DIVERSITEIT VAN DE DOELGROEP

- Veel oorzaken, veel verschijningsvormen
- Verschillende mogelijkheden en resultaten
- Geen standaardoplossingen



Kern van de hulpverlening: maatwerk

- Aansluiten bij iemands specifieke situatie, behoeften, ambities en motivaties

Vrouw, 62 jaar

“Na het overlijden van mijn man, was ik heel diep in de put. Ik moest alles zelf doen... en dat is heel moeilijk... Dat heb ik nooit gehoeven, want ik had een man: ik hoefde maar te knippen en hij deed alles.”

Man, 79 jaar

“Als jong mannetje was ik al een loner. Ik heb nooit een ‘normaal’ leven geleid. Ik ben een beetje een misfit. Ik ben niet helemaal compleet. Sociaal en emotioneel, mentaal, ben ik niet volgroeid. Ik ben niet helemaal af.”

Vrouw, 69 jaar

“Ik heb geen behoefte aan contacten met andere mensen. Omdat ik niet wil praten over mijn leven en mijn problemen. Als ik erover praat, wordt ik heel verdrietig. Daarom vermijd ik mensen.”

Vrouw, 54 jaar

“Ik ben nog steeds een mens dat moeilijk contacten maakt. Ik heb er wel behoefte aan, maar dan moet je wel mensen vinden waar het mee klikt... en dat is moeilijk, want die kom je niet op straat tegen... dan moet je op plekken komen waar anderen zijn.”

Realistische verwachtingen

- Eenzaamheid is niet altijd oplosbaar
- **Mogelijkheden:**
 - Netwerkontwikkeling en activering
 - Vergroten zelfstandigheid
 - Leren omgaan met de situatie
 - Stabiliseren van de situatie
 - Praktische problemen oplossen
 - Emotionele steun
 - Vangnet

Conclusies

Valkuil:

- Te hoge verwachtingen
- Te veel willen

Preventie, verzachting, voorkomen escalatie

- Vereist: bewustwording en samenwerking van organisaties, vrijwilligers en burgers

Dank voor uw aandacht!



Meer informatie

- Machielse, A. (2015). *Ouderen in sociaal isolement. Ervaren baat van hulp*. Utrecht: Movisie.
- Machielse, A. (2011). *Bestrijding van sociaal isolement bij ouderen*. In: Openbaar Bestuur. Tijdschrift voor beleid, organisatie en politiek 21 (9), pp. 18-22
- Machielse, A. (2011) *Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies*. In: Journal of Social intervention, 20 (4), pp. 40-61.
- Machielse, A. & R. Hortulanus (2011). *Sociaal isolement bij ouderen. Op weg naar een Rotterdamse aanpak*. Amsterdam: SWP.
- Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht: Jan van Arkel.
- Machielse, A. (2003). *Niets doen, niemand kennen*. Den Haag: Elsevier Overheid.