

EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

Gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement zijn voor veel mensen een taboe. Deze gevoelens komen echter veel voor, zowel bij jongeren als ouderen en binnen alle lagen van de samenleving. Extra risico lopen mensen met een verstandelijke of psychische beperking, ouderen en chronisch zieken. Maar ook maatschappelijke factoren, zoals werkloosheid en lage inkomsten kunnen leiden tot sociaal isolement en eenzaamheid.

Casus uit de praktijk

‘Mijn ouders weten niet hoe eenzaam ik ben. Ik kan goed met ze opschieten en ik vertel ze over mijn dag. Ik zou wel met mijn ouders en broers en zussen over mijn eenzame gevoelens kunnen praten, maar ik denk dat het beter is als ik hen niet met mijn probleem opzadel. Ik praat sowieso niet graag over mijn eenzaamheid’ (Meisje van 17 op www.eenzaam.nl)

Al sinds 1975 wordt er onderzoek gedaan naar eenzaamheid, en steeds weer blijkt dat gemiddeld 30% van de Nederlanders zich (wel eens) eenzaam voelt (Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007). Recent onderzoek door het RIVM (2013) toont aan dat 38% van de bevolking boven de 19 jaar zich meer of minder eenzaam voelt, waarvan 8% sterk eenzaam. Over het aantal mensen dat in sociaal isolement verkeert is minder bekend; deze groep is vaker onzichtbaar. Binnen de Nederlandse bevolking boven de 18 jaar leeft naar schatting 6% in sociaal isolement (Machielse, 2006).

Om (meer) sociale, psychische en medische problemen te voorkomen is het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid en sociaal isolement noodzakelijk.

EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

Eenzaam en/of sociaal geïsoleerd?

In de praktijk blijken beide begrippen vaak door elkaar te worden gebruikt. Hoewel ze elkaar overlappen zijn er wel degelijk verschillen.

Eenzaamheid is een subjectieve ervaring bij een gemis aan voldoende betekenisvolle relaties. In het geval dat er wel sociale contacten zijn, voldoen deze niet aan de gewenste kwaliteit. Mensen kunnen een redelijk groot sociaal netwerk hebben en zich toch eenzaam voelen.

Men onderscheidt hierbinnen:

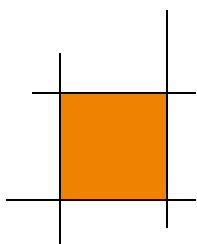
- sociale eenzaamheid: ervaren gemis aan betekenisvolle contacten in bredere zin: familie, vrienden, collega's;
- emotionele eenzaamheid: ervaren gemis aan een intieme relatie of band, meestal met een partner, familielid of beste vriend(in);
- existentiële eenzaamheid: ervaren gemis aan een zinvol leven, met daarbinnen een duidelijke plek en rol, met als gevolg een gevoel van een verloren bestaan te leiden.

Sociaal isolement is een objectief vast te stellen situatie, waarbij mensen een klein of geen sociaal netwerk hebben. Terwijl de een hier tevreden mee is, kan het bij de ander gevoelens van eenzaamheid met zich meebrengen of op den duur een risico vormen voor eenzaamheid.

Mogelijke oorzaken

Eenzaamheid en sociaal isolement hebben zelden een enkele oorzaak. Meestal gaat het om een opeenstapeling van factoren, die te maken kunnen hebben met: de persoon zelf: onvoldoende sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, sociale angst of soms te hoge verwachtingen van sociale relaties. Verder kunnen gezondheidsproblemen een rol spelen, waardoor mensen beperkt worden in hun mogelijkheden om sociale contacten te onderhouden;

- veranderingen in het sociale netwerk: belangrijke contacten kunnen verloren gaan door bv. overlijden van een dierbare, scheiding of verhuizing;
- maatschappelijke situatie: onprettige of onveilige woonomgeving, individualisering, verdwijnen van traditionele sociale verbanden, zoals kerken en verenigingsleven.



EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

“Opgave van de Wmo: ondersteuning van kwetsbare burgers, waaronder mensen die eenzaam zijn of in sociaal isolement verkeren”

Maatschappelijke context en de Wmo

Al decennialang is er in de Nederlandse samenleving een ontwikkeling aan de gang van afbouw van grote zorginstellingen voor mensen met beperkingen en de laatste jaren ook die voor ouderen. Burgers, waarvan verwacht wordt dat ze een zelfstandig bestaan kunnen leiden, zijn meer en meer aangewezen op zelfredzaamheid en hulp uit de naaste omgeving, alvorens er een beroep kan worden gedaan op professionele ondersteuning. Genoemde ontwikkelingen hebben hun uitwerking gevonden in de Wmo die per januari 2015 volledig is ingevoerd. Deze wet wordt ook wel ‘participatiewet’ genoemd, omdat hierin het uitgangspunt is dat mensen zoveel en zo lang mogelijk meedoen in de samenleving en elkaar hierbij ondersteunen. De uitvoering ervan is de verantwoordelijkheid van de gemeente. Een van de opgaven van de Wmo is de ondersteuning van kwetsbare burgers, waaronder mensen die eenzaam zijn of in sociaal isolement verkeren. Voor veel van deze burgers geldt echter dat het extra moeilijk is om aan de eis van participeren te voldoen. Zij hebben vaker de neiging zich terug te trekken en zich niet te melden met hun problemen. Dit vergt extra aandacht, niet alleen van de gemeente, maar van alle professionals, vrijwilligers en burgers, die alert moeten zijn op mogelijke eenzaamheid van mensen in hun omgeving.

Tegelijkertijd is er vanuit de VNG, de koepelorganisatie van Nederlandse gemeenten, gewerkt aan een meer vraaggerichte benadering van de burgers, ‘de Kanteling’ genaamd. Bij een aanvraag voor zorg of ondersteuning voert een medewerker van de gemeente een open gesprek (zgn. keukentafelgesprek) met de burger, waarbij naar oplossingen wordt gezocht voor de hulpvraag. Ook hierbij is het uitgangspunt de oplossing eerst bij de burger zelf te vinden (eigen kracht), daarna bij de sociale omgeving en ten slotte bij professionals (collectieve en individuele voorzieningen).

Een andere belangrijke ontwikkeling is ‘Welzijn Nieuwe Stijl’. Het welzijnswerk beoogt met de hierbinnen geformuleerde ‘acht bakens van welzijn’ eveneens aan te sluiten bij de uitgangspunten van de Wmo die al langer tot de belangrijkste kerncompetenties van welzijn behoren: bescherming, zelfredzaamheid, participatie en zorg voor elkaar.

¹ Welzijn Nieuwe Stijl is een samenwerkingsproject tussen het ministerie van VWS, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en de MO-groep Welzijn en Maatschappelijke Dienstverlening. Zie de brochure [Welzijn Nieuwe Stijl](#) voor de beschrijving van de 8 bakens.

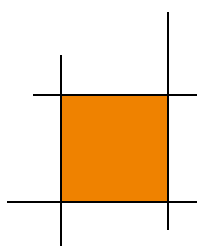
EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

“Wat nog
steeds
ontbreekt, is
een integrale
aanpak van
signaleren tot
acties”

Aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement: een landelijke pilot

Hoewel er allerlei instrumenten in omloop zijn om grip te krijgen op eenzaamheid en sociaal isolement, blijken deze zich vooral te beperken tot signaleringskaarten en vragenlijsten om het probleem in kaart te brengen. Wat nog steeds ontbreekt, is een integrale aanpak ‘van signaleren tot acties’. Daarom is in samenwerking tussen vier Wmo-werkplaatsen (Nijmegen, Twente, Utrecht en Groningen) en Coalitie Erbij een aanpak ontwikkeld, die alle fasen van het te doorlopen traject omvat.

Deze ‘gefaseerde benadering’ is uitgewerkt in een werkboek dat bedoeld is om een handvat te bieden aan professionals en vrijwilligers in zorg en welzijn, die eenzame en sociaal geïsoleerde mensen willen ondersteunen. In de periode 2014-2015 zijn pilottrainingen uitgevoerd met 87 professionals en vrijwilligers in de regio van de vier Wmo-werkplaatsen. Het hieraan gekoppelde effectonderzoek toonde significant aan dat bij de deelnemers positieve veranderingen waren opgetreden op het gebied van kennis, vaardigheden en attitude met betrekking tot de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement. (Damoiseaux e.a., 2016)



EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

“Eenzame mensen zullen minder snel om hulp vragen”

Aandachtspunten en tips

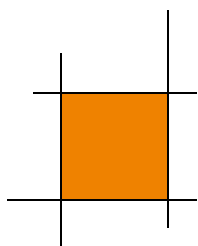
Signaleren

Om mensen die eenzaam zijn te kunnen helpen moeten zij eerst in beeld zijn. Dit valt nog niet altijd mee. Eenzame mensen leven vaak een teruggetrokken bestaan, geven niet graag toe dat ze eenzaamheidsgevoelens hebben en zullen minder snel om hulp vragen. Eenzaamheid en sociaal isolement gaan ook vaak gepaard met bepaalde persoonlijkheidskenmerken, zoals gemis aan sociale vaardigheden, verlegenheid en angsten. Toch zijn er vaak medewerkers van verschillende instellingen, die regelmatig over de vloer komen bij mensen, bij wie het vermoeden bestaat van eenzaamheid of sociaal isolement. Denk bijvoorbeeld aan de thuiszorg, wijkverpleging, huismeesters en huisarts; zij kunnen de eerste signalen opmerken. Daarnaast kunnen mensen in de omgeving van de betrokkene, zoals familie en burens signalen opvangen. Signaleringskaarten, die overal verkrijgbaar zijn, kunnen helpen om deze signalen te herkennen. Men moet er wel op bedacht zijn dat dezelfde signalen ook kunnen wijzen op andere of bijkomende problemen, zoals beginnende dementie of een depressie.

Een volgende stap is om de signalen van eenzaamheid ook te erkennen als een probleem, waar wat mee gedaan moet worden. Noodzakelijk is om deze vermoedens van eenzaamheid met de persoon bespreekbaar te maken en/of ergens te melden, waarna gezocht kan worden naar een passende oplossing. Het is belangrijk een duidelijk meldpunt te hebben waar professionals, vrijwilligers, familie en mensen in de buurt/omgeving hun zorgen kunnen uitspreken. Een dergelijk meldpunt kan gerealiseerd worden bij het Wmo-loket, bij een sociaal wijkteam of bij een speciaal hiervoor ingesteld signaleringsnetwerk.

Aandacht voor het verhaal

Om er achter te komen of vermoedens van eenzaamheid of sociaal isolement juist zijn, zullen deze met de betreffende persoon besproken moeten worden. In één of meer open gesprekken kan onderzocht worden wat de persoon zelf van zijn situatie vindt, waar eventuele gevoelens van eenzaamheid vandaan komen (oorzaken) en hoe lang deze al bestaan. Belangrijk is om het vertrouwen te winnen en in contact te blijven. Soms zullen bij deze gesprekken hobbels genomen moeten worden. De eerste twee hebben te maken met schroom om hulp te vragen en te bieden. Zoals al eerder opgemerkt, praten veel mensen niet graag over hun gevoelens van eenzaamheid of sociaal isolement en vinden ze het al helemaal moeilijk om hulp te vragen; hier is sprake van *vraagverlegenheid*. Het is dan ook



EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

“Mensen
praten niet
graag over hun
gevoelens van
eenzaamheid
of sociaal
isolement”

belangrijk om de tijd te nemen voor het gesprek, niet te veel en te direct te focussen op de problemen en een gelijkwaardige relatie te creëren, waarbij de ondersteuner (professional of vrijwilliger) laat merken dat hij het verhaal (soms uit eigen ervaring) herkent.

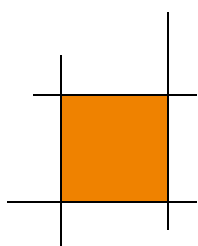
Uit onderzoek (Jonkers en Machielse, 2012) is gebleken dat ondersteuners zelf te maken kunnen krijgen met *handelingsverlegenheid*. Zij zijn dan zelf onzeker over de relevantie van de signalen en vinden het moeilijk deze bespreekbaar te maken. Wat kan helpen is om de eigen zorgen en vermoedens eerst te delen met bijvoorbeeld collega's en te vragen hoe zij het gesprek zouden aangaan.

Een laatste hobbel, die soms genomen moet worden, is *weerstand* bij de betreffende persoon. Deze is niet altijd meteen gemotiveerd om iets aan zijn situatie te veranderen. Belangrijk is om uit te zoeken waar die weerstand vandaan komt. Is de persoon onzeker over een eventuele verandering? Ziet hij er de zin niet van in? Heeft hij eerdere negatieve ervaringen bij interventies? Weerstand is te herkennen aan non-verbale en verbale uitingen. Voorbeelden van non-verbale uitingen zijn: afzijdig blijven, passiviteit, schouders ophalen. Voorbeelden van verbale uitingen zijn: heel veel vragen stellen, overal over in discussie gaan of de eigen situatie relativeren, bijvoorbeeld: 'Het is nu eenmaal zo' of 'Ik red me wel, hoor'. Tips hierbij zijn: goed blijven luisteren, de problemen niet afwijzen maar begrip tonen, de bezwaren tijdelijk parkeren (samen opschrijven) en het gesprek proberen te kantelen naar mogelijke perspectieven voor een verandering. Als het niet meteen lukt: houd de vinger aan de pols en kom later nog eens terug!

Passende ondersteuning

Er zijn door de jaren heen heel wat interventies ingezet, beschreven en onderzocht. Slechts weinigen blijken echter effectief (Fokkema & Van Tilburg, 2006), doordat ze veelal te generiek zijn en niet of nauwelijks toegesneden zijn op de persoonlijke situatie en wensen van de betrokken personen. Voor een grotere kans van slagen is het noodzakelijk beter aan te sluiten bij de vraag van de persoon, de mogelijke oorzaken en de ernst van de problematiek (Machielse & Hortulanus, 2011). Dit vraagt om een min of meer langdurig traject, waarbij samen met de persoon naar een oplossing 'op maat' wordt gezocht.

Eenzaamheid en sociaal isolement hebben zelden een enkele oorzaak; veel vaker ziet men een opeenstapeling van oorzaken (zie boven). Hierbij is het belangrijk onderscheid te maken tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Als er bijvoorbeeld sprake is van sociale eenzaamheid, door



EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

“Stap 1:
wat zijn de
behoeften,
wensen en
mogelijkheden
van de persoon
in kwestie?”

gemis aan betekenisvolle contacten in brede zin, kan er gezocht worden naar mogelijkheden om de sociale contacten uit te breiden. Wanneer er sprake is van emotionele eenzaamheid, bijvoorbeeld doordat de levenspartner is weggefallen, dan is de persoon misschien juist niet geholpen met het uitbreiden van contacten, maar is zo iemand op zoek naar een enkele vriend of vriendin waarmee hij een hechte band kan opbouwen.

Een eerste stap is om samen uit te zoeken wat de behoeften, wensen en mogelijkheden zijn van de persoon in kwestie. Hierbij kan gebruikt worden gemaakt van allerlei methodes, zoals ‘motiverende gespreksvoering’² en instrumenten als ‘de persoonlijke netwerkkaart’, ‘mijn talenten en wensen’ en een lijst met ‘interesses en waarden’³. Hierbij kunnen ook vragen gesteld worden die inzicht geven in de redenen van iemands voorkeur: Wat zijn belangrijke drijfveren? Waar wordt iemand enthousiast van? Wat heeft iemand altijd graag gedaan? Bij wie of waar voelt iemand zich op zijn gemak?

Uit de gesprekken kunnen onderwerpen naar voren komen die goed te gebruiken zijn voor het maken van een plan van acties. Belangrijk is dat de beslissing altijd bij de persoon zelf ligt, welke keuze er ook wordt gemaakt. Soms worden er heel kleine doelen gesteld, zoals koffiedrinken of winkelen met een vrijwilliger of iemand uit de eigen omgeving. Deze activiteiten kunnen echter weer zoveel positieve ervaringen opleveren, dat er weer andere doelen in beeld komen. Het gaat er vooral om dat iemand zich prettig voelt bij de nieuwe situatie.

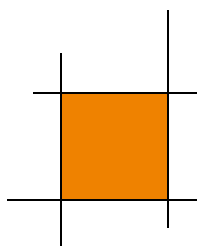
Ten slotte kan besproken worden of- en welke hulp en ondersteuning (hulpbronnen) iemand nodig heeft bij de uitvoering van het plan: mensen in het sociaal netwerk van de persoon, vrijwilligers of professionele ondersteuning (waaronder ook maatschappelijke voorzieningen). Soms kan het nodig zijn iemand te ondersteunen bij de eerste stap naar een nieuwe kennismaking of activiteit.

Opgemerkt moet worden dat niet iedereen geholpen kan/wil worden bij het doorbreken van zijn eenzaamheid of sociaal isolement. Dan kan alleen geprobeerd worden om de situatie ‘wat te verzachten’ of ‘een oogje in het zeil te houden’.

Ook in deze fase van het traject geldt: geef niet te snel op, blijf in gesprek en stel zo nodig de plannen bij.

2 www.movisie.nl/effctieveinterventies

3 Te vinden in het werkboek ‘Eenzaam ben je niet alleen (2015). www.wmowerkplaatsen.nl; www.movisie.nl



EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

Het belang van lokaal samenwerken

In de Wmo wordt een sterk beroep gedaan op allerlei mogelijke vormen van samenwerking: tussen professionals en vrijwilligers, tussen burgers onderling en hun netwerken.

Op de vraag: 'hoe doen we dat?' is geen eenduidig antwoord te geven. Lokaal (wijk, buurt) moet uitgezocht worden wat het vraagstuk van eenzaamheid en sociaal isolement voor de betrokken partijen inhoudt, wat ze hierin kunnen en willen betekenen en welke samenwerkingsverbanden, voorzieningen en activiteiten er al zijn (lokale sociale kaart).

Samenwerkingsverbanden zoals sociale wijkteams en signaleringsnetwerken hebben, door de korte lijnen, het voordeel dat het melden van signalen en eventuele vervolgstappen sneller kan verlopen. Door een gezamenlijke en bredere expertise kan er adequater worden gehandeld.

Omdat de ondersteuning van eenzame of sociaal geïsoleerde mensen in een aantal gevallen veel tijd en aandacht vraagt, is samenwerking tussen professionals en vrijwilligers van groot belang. Anders dan vrijwilligers hebben professionals over het algemeen minder tijd en mogelijkheden om de noodzakelijke steun te verlenen. Vaak zal een professional het eerste gesprek hebben met de betrokken persoon over zijn behoeften en de gewenste steun om deze te realiseren. Daarna kan de hulpvraag overgedragen worden aan een vrijwilliger, die voor een periode of langdurig aan de persoon wordt gekoppeld (Machielse & Runia, 2013). Bij problematische situaties van eenzaamheid of sociaal isolement worden er hoge eisen gesteld aan vrijwilligers. Hierbij moeten zij op de noodzakelijke steun van professionals kunnen rekenen. Een nauwe en goede samenwerking is van wezenlijk belang⁴.

Samenwerkingsverbanden zoals sociale wijkteams en signaleringsnetwerken hebben, door de korte lijnen, het voordeel dat het melden van signalen en eventuele vervolgstappen sneller kan verlopen. Door een gezamenlijke en bredere expertise kan er adequater worden gehandeld.

4 Zie ook de Wmo-wijzer *Samenwerking tussen professionals en vrijwilligers*. www.wmowerkplaatsutrecht.nl.

EENZAAMHEID EN SOCIAAL ISOLEMENT

Over deze serie

Wmo-wijzers geven in kort bestek de belangrijkste informatie weer over een thema dat belangrijk is rond de veranderingen in het sociale domein. Zij zijn gebaseerd op kennis die verzameld is in de Wmo-werkplaats Utrecht.

Auteur: Trudy Dankers
Eindredactie: Jean Pierre Wilken en Martine Kolk

© 2016. Dit is een uitgave van het Kenniscentrum Sociale Innovatie en de Wmo-werkplaats Utrecht. Uit deze uitgave mag geciteerd worden mits de bron wordt vermeld.



Verder lezen? Dit zijn de bronnen:

- Damoiseaux, D., Heijden, K. van der, Heessels, M., Braun, M., Dankers, T. en Kroes, J. (2016). Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement. Onderzoek naar de effecten van de landelijke pilottraining Doorbreek eenzaamheid en sociaal isolement. Wmo-werkplaatsen Nijmegen, Twente, Groningen en Utrecht.
- Fokkema, T., & Van Tilburg, T. (2006). Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen. Den Haag: NIDI.
- Heessels, M. e.a. (2015). Eenzaam ben je niet alleen; Samen werken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en sociaal isolement (werkboek). Wmo-werkplaatsen: Nijmegen, Twente, Utrecht en Groningen; Coalitie Erbij.
- Jonkers, M. & Machielse, A. (2012). *Handelingsverlegenheid als hinderpaal bij signaleren van sociaal isolement. Mogelijkheden en belemmeringen bij lokale signaleerders.* Utrecht: LESI.
- Machielse, A. (2006). *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement.* Utrecht: Jan van Arkel.
- Machielse, A. & Hortulanus, R. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen. Op weg naar een Rotterdamse aanpak.* Amsterdam: SWP.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2013). *Bijna 40% van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam.* (nieuwsbericht RIVM).
- Tilburg, T. van, & De Jong-Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak.* Assen: Van Gorcum.
- Machielse, A. & Runia, K. (2013). *Betrokken professionals, betrokken vrijwilligers. Mogelijkheden en belemmeringen voor de inzet van vrijwilligers bij structureel sociaal isolement.* Utrecht: LESI.
- www.eenzaam.nl