

Aanpak en preventie van eenzaamheid

Eerstelijnszone Midden-West-Vlaanderen

Dr. Hannelore Stegen

Expertisecentrum Zorg en Welzijn,
onderzoeksgroep Mobilab & Care, Thomas More

Inhoud

- Wat is eenzaamheid precies?
- Hoe kun je eenzaamheid herkennen?
- Wat kun je wel en niet doen om te helpen?
- Inspiratie

Wie ben ik?

Beyond the usual path: Exploring childlessness and loneliness in later life

Hannelore Stegen

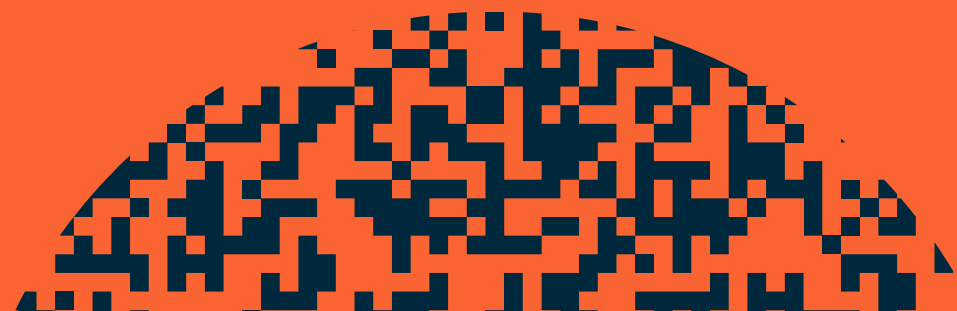


Wie zijn we?



- Thomas More Kempen vzw
- Expertisecentrum Zorg en Welzijn
- Onderzoeksgroep Mobilab & Care
- Praktijkgericht onderzoek
 - eenzaamheid
 - zorgzame buurten
 - mantelzorg

Wat is
eenzaamheid
precies?





Een vraag voor jullie

**Wat verstaan jullie
onder 'eenzaamheid'?**









Iedereen kent
eenzaamheid,
maar niet alle
eenzaamheids-
gevoelens zijn
hetzelfde



Eenzaamheid is een subjectief, negatief gevoel

“Ik zie eenzaamheid als de emotionele reactie die volgt wanneer iemand zich met anderen wil verbinden, maar het gevoel heeft dat dit niet het geval is. Het gaat niet om de sociale situatie, maar om de pijn die je voelt.”(Svendsen, 2017)



Wat is eenzaamheid?

*“Eenzaamheid is het
subjectief ervaren van een
onplezierig of ontoelaatbaar
gemis van (kwaliteit van)
bepaalde sociale relaties”*

(de Jong-Gierveld, 1984)



Wat is eenzaamheid?



Bron: Heylen, 2014

Sociaal isolement $\neq$ eenzaamheid

		Subjectief (= gevoel)	
		Tevreden	Niet tevreden
Objectief (= een gegeven)	Groot sociaal netwerk	Sociaal weerbaar	Eenzaam
	Geen/klein sociaal netwerk	Sociaal geïsoleerd	Eenzaam én geïsoleerd

Drie types eenzaamheid



Sociale
eenzaamheid



Emotionele
eenzaamheid



Existentiële
eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

- **Sociale eenzaamheid:** een gemis dat je ervaart wat betreft je brede sociale relatiering.

“Nee, wij hebben eigenlijk nooit echt vrienden gehad. Wij werkten vroeger altijd veel. En mijn ouders woonden hier bij ons in. De kindjes hadden hier vrienden in de buurt, die gingen daar veel spelen. (...) (We) hebben daar wel spijt van dat we nu geen vrienden hebben...”



Emotionele eenzaamheid

- **Emotionele eenzaamheid:** een gemis aan een hechte affectieve band met iemand, een gevoel van hechting

*“Het was heel zwaar om afscheid te nemen.
We hebben heel intens geleefd met zijn
tweeën. We hadden geen kinderen, we hebben
alleen van elkaar geleefd. ... ik mis ze iedere
dag”*

Canvas



Existentiële eenzaamheid

- **Existentiële eenzaamheid:**

*“Gevoelens van een ondragelijke
leegte, gemis van zingeving”
(Ettema et al., 2010)*

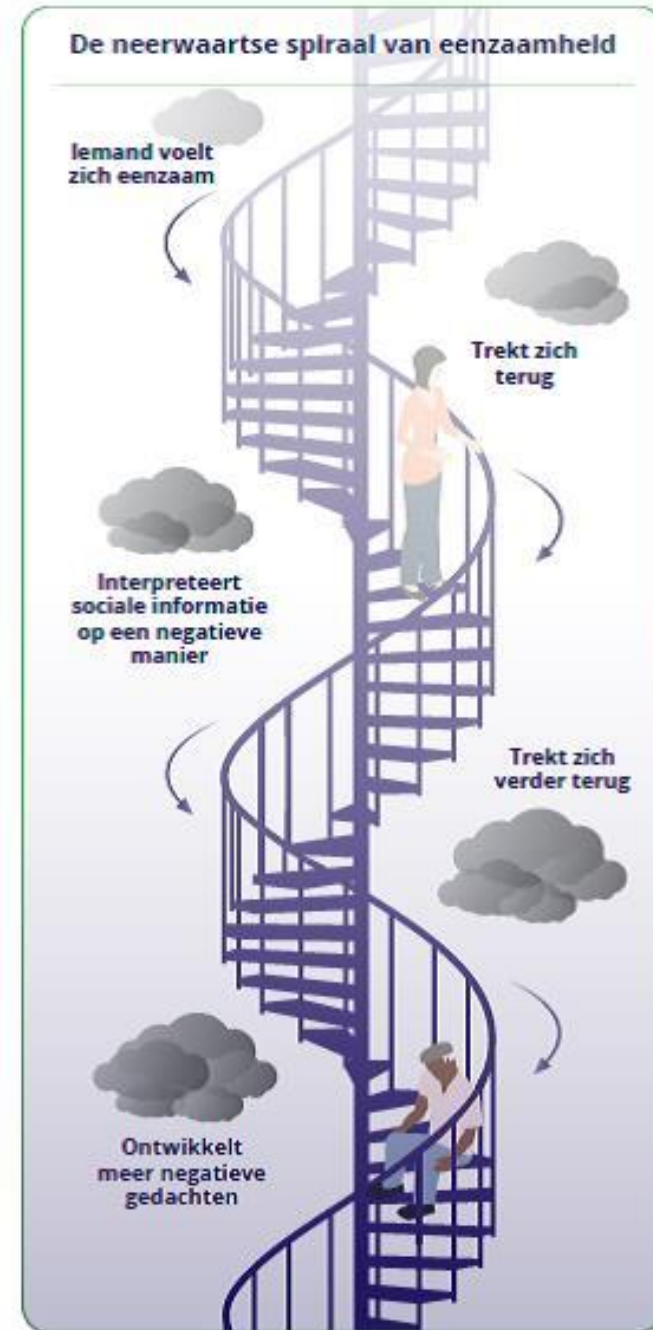
***“Ik zie dikwijls geen reden om op te staan. Het
mag allemaal gedaan zijn, niemand kijkt naar
mij. Ik ben heel eenzaam.”***

Spiraal doorbreken

Eenzaamheid hoort bij het leven

Duur eenzaamheid

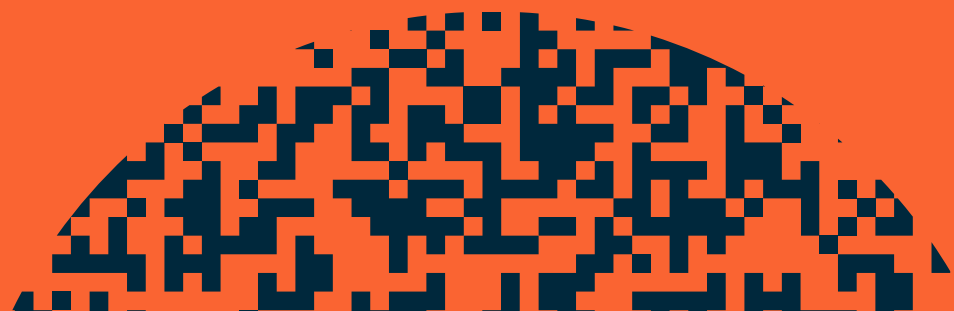
- Voorbijgaande eenzaamheid
- Situationele eenzaamheid
- **Chronische eenzaamheid**



Negatieve gevolgen van eenzaamheid

- Eenzaamheid heeft een grote invloed en kan leiden tot gezondheidsrisico's, minder deelname aan de samenleving, minder geluk, slechter welbevinden.
- Verschillende onderzoeken toonden aan dat langdurige eenzaamheid de kans op **mentale en fysieke gezondheidsproblemen** aanzienlijk verhoogt (De Jong Gierveld et al., 2018).
 - Depressie, angststoornissen, verslaving, slaapproblemen, hart- en vaatziekten zijn enkele voorbeelden.
 - Eenzaamheid verslechtert de mentale gezondheid, wat leidt tot het voorschrijven van meer medicatie, waardoor de gevoelens van eenzaamheid toenemen (Pedrero Pérez et al., 2023).
 - Eenzaamheidsgevoelens => hoger risico op angststoornissen en depressie (Baarck et al., 2022)
- Eenzaamheid $\neq$ ziekte!

Hoe kan je
eenzaamheid
herkennen?





Eenzaamheid in cijfers

9,3% van de 18- tot 74-jarige Belgen geeft aan zich **altijd of meestal** eenzaam te voelen (4 weken voor de bevraging)

22% soms

(Statbel, 2024)

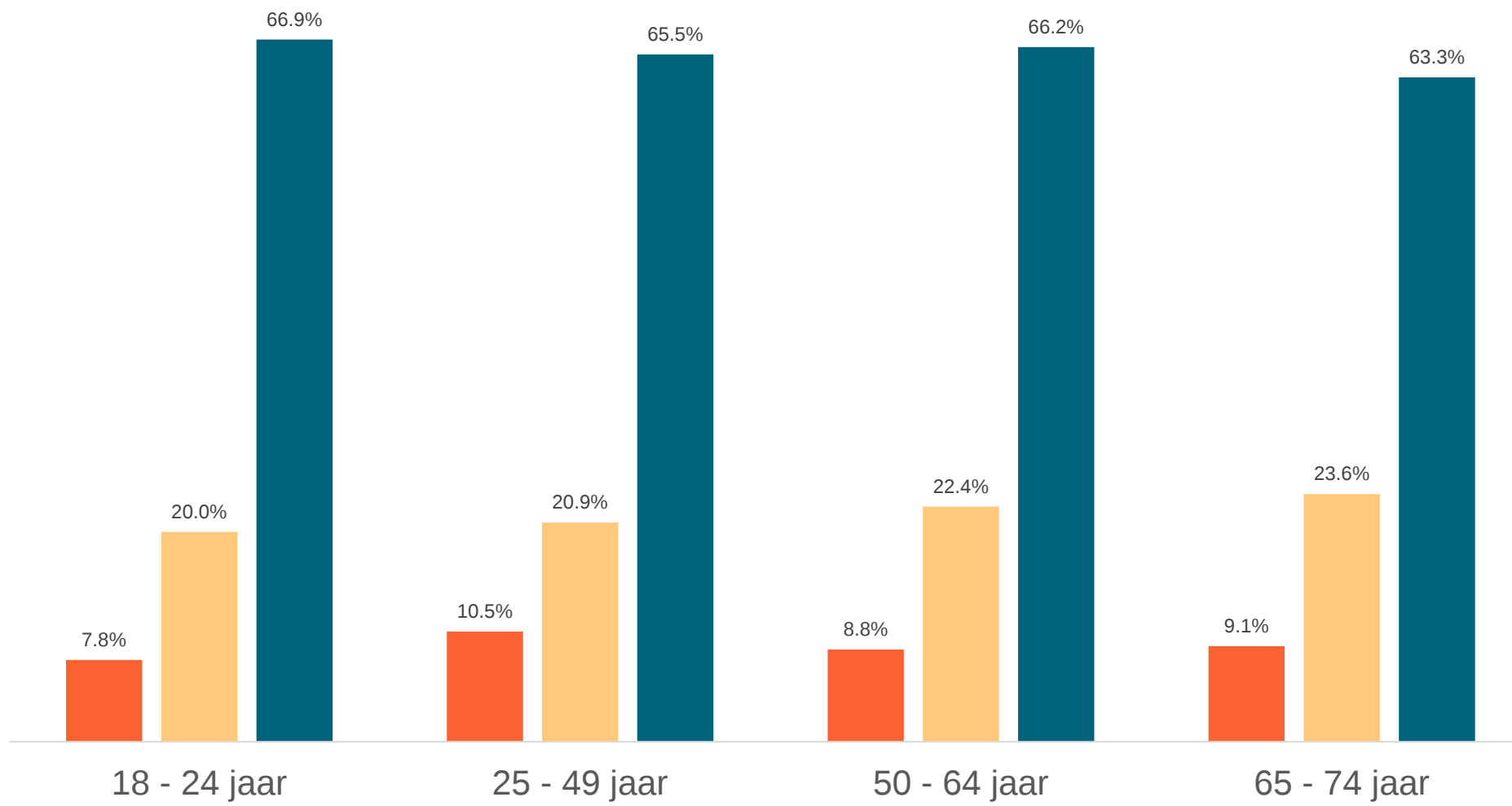
Eenzaamheid is
enkel een
probleem bij
ouderen?



Eenzaamheidsgevoelens – leeftijd

■ Altijd of meestal ■ Soms ■ Zelden of nooit

Bron: Statbel 2024



“

**“Rijke mensen voelen
zich veel minder vaak
eenzaam dan mensen
in armoede”**

Enkele cijfers

Van de 20% hoogste inkomen voelde **25%** zich 'altijd, meestal of soms' eenzaam (4 weken voor de bevraging)

Van de 20% armste inkomens voelde **45%** zich 'altijd, meestal of soms' eenzaam (4 weken voor de bevraging)

Risicofactoren voor eenzaamheid

- Lage socio-economische status
 - Een laag inkomen
 - Moeilijkheden om rond te komen
 - Niet beroepsactief zijn
- Verlies partner
 - Door verweduwing of scheiding
- Alleenwonend
- Gezondheidsproblemen of beperkingen
 - *53,3% van langdurig arbeidsongeschikte Belgen voelt zich altijd, meestal of soms eenzaam*



Risicogroepen – eenzaamheid bij mantelzorgers

- ✓ **34,4%** van de 18-65 jarigen was het afgelopen jaar mantelzorger
- ✓ **58%** van hen heeft gevoelens van eenzaamheid

Bron: Enquête informele zorg, 2022



Sociale uitsluiting

*“Ik kan ook wel babbelen,
maar dan ben ik altijd bang
dat ik de mensen verveel. Dat
zit in mijn hoofd, ik weet het
goed genoeg. Maar als je er dan
bij komt zitten en je zit er dan
bij en je durft niets zeggen,
dan zullen ze ook denken van
“zeg, wat komt die naar hier,
die hoeft hier niet te zijn”, ...
dat zijn mijn gedachten alle-
maal...”*

- Persoonlijkheid, sociale vaardigheden
- De samenleving sluit kwetsbare groepen uit, bv.
 - LGBTQIA+
 - Mensen met een migratieachtergrond
 - Mensen met een beperking
 - Mensen met psychische problemen
 - Ouderen ...

Eenzaamheid: voorbij individuele verantwoordelijkheid

Omgevings- en structurele factoren kunnen mensen sociaal uitsluiten, waardoor eenzaamheid kan ontstaan

“Hiernaast in het lokaaldienstencentrum, daar moeten ze mij niet. Daar is veel gepest, dan voel ik mij nog meer alleen. (...) En dan zoals nu ook hé, ik zit hier vast, echt opgesloten he, dat doet het allemaal geen goed he.”

(82-jarige vrouw)

Samenvattend

Eenzaamheid is ongelijk verdeeld en hangt samen met:

- Je persoonlijkheid
 - Je levensloop
 - Je achtergrondkenmerken
 - Maatschappelijke kenmerken
-
- Eenzaamheid is een individueel, subjectief pijnlijk gevoel
 - **EN** een maatschappelijk fenomeen



Signalen van eenzaamheid

Het is niet altijd duidelijk wanneer iemand eenzaam is:

- Er kan een **gevoel van schaamte** zijn waardoor mijn niet hardop durft toegeven zich eenzaam te voelen, door taboe dat erop rust.
- **Depressie** en eenzaamheid gaan vaak hand in hand; depressie kan leiden tot eenzaamheidsgevoelen en omgekeerd.
- **Gebrek aan duidelijke signalen**. De eenzaamheid is verborgen of men 'verbergt' de signalen voor de buitenwereld. Maar zelfs dan kan er sprake zijn van eenzaamheid.

Wat kan je wel en
niet doen om te
helpen?



Rapport: Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart: enkele resultaten



1. 70% van de eenzaamheids-initiatieven zet in op **ontmoeting**
 - Belangrijk, maar niet voldoende
 - Inzetten op sociale steun, sociale vaardigheden, sociale netwerken, zingeving, psychologisch ondersteuning,... is ook van belang.

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies

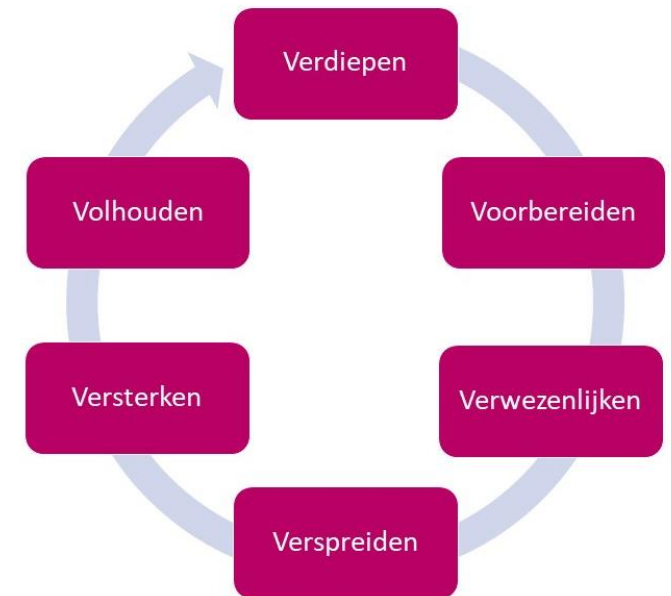
1. Zinvol bezig zijn
2. Ontmoeting
3. Praktisch ondersteunen
4. Betekenisvol contact
5. Sociale vaardigheden
6. Realistische verwachtingen
7. Betekenisvolle rol

Wat kan je als organisatie doen?

Eenzaamheid aanpakken vraagt om

- ✓ Een structurele aanpak
 - Meer dan ad hoc initiatieven
- ✓ Doordacht en duurzaam beleid met oog voor
 - verborgen risicogroepen
 - verschillende dimensies van eenzaamheid
 - verschillende mogelijke werkzame elementen

”Ja en dan rond Kerst, ja dan krijg ik ineens tientallen kaartjes, die zie ik anders nooit hé, in jaren niet gezien of gehoord... dat hoeft echt niet voor mij, vind ik echt vreselijk...”
(Switsers, 2021)



Inspiratie

Enkele links ter inspiratie

- www.oogvooreenzaamheid.be
- www.eentegeneenzaamheid.nl
- www.oudeneenzaam.be
- <https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/expertise/zorgzame-samenleving-vonk3>
- <https://thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/publicaties/publicaties-onderzoeksthema-1>

Bedankt! Vragen?

hannelore.stegen@thomasmore.be