

Vereend rond eenzaamheid – sessie 2

Eerstelijnszone Midden-West-Vlaanderen

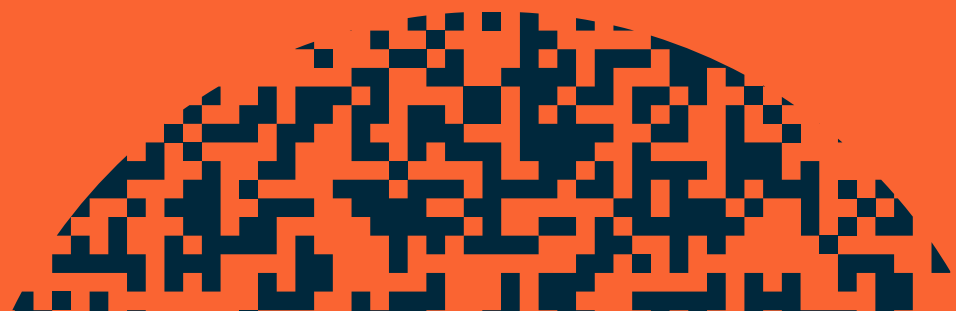
Dr. Hannelore Stegen

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

Inhoud

- Wat was eenzaamheid ook alweer?
- Wat kan je wel en niet doen om te helpen?
Eenzaamheidsinterventies in kaart
- Voorbeeld: Eenzaamheid op den buiten
(Neteland)
- Opdracht: zelf aan de slag

Wat was
eenzaamheid ook
alweer?



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)



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”*

Existentiële eenzaamheid

- **Existentiële eenzaamheid:**

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

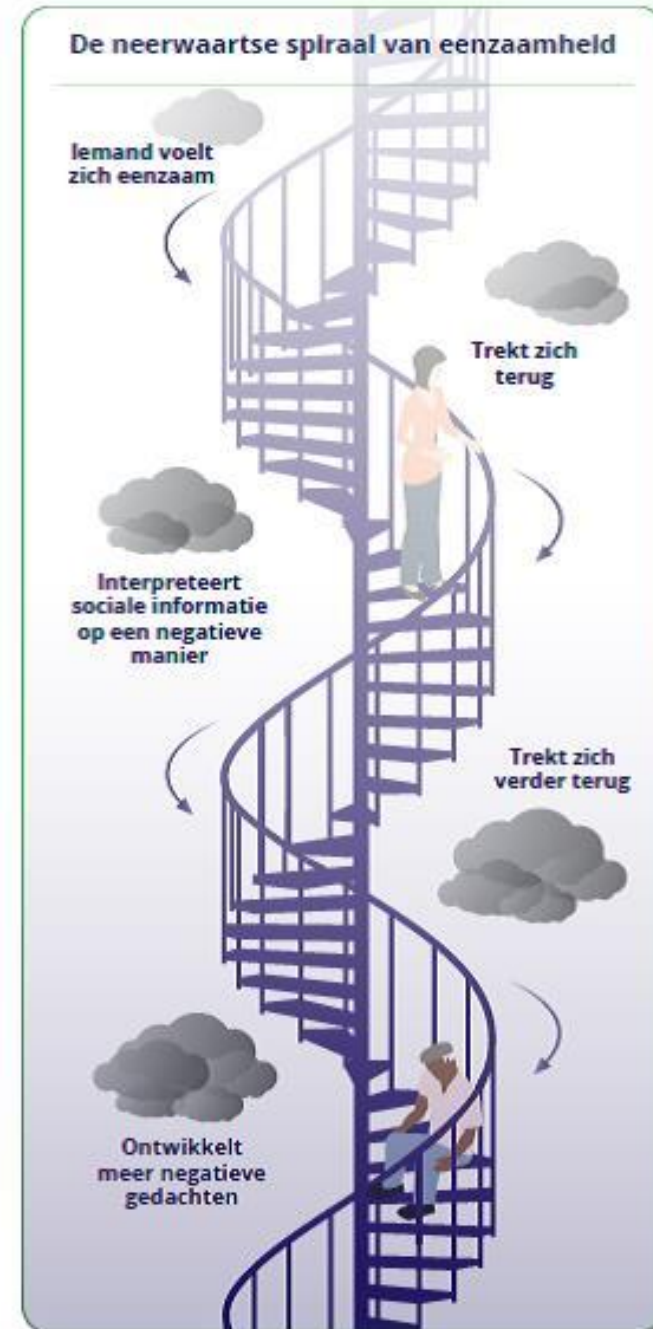
***“Ik zie dikwijls geen reden om op te staan. Het
mag allemaal gedaan zijn, niemand kijkt naar
mij. Ik ben heel eenzaam.”***

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!

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.

Zieligheidsframe vs. communityframe (1)

Zieligheidsframe	Communityframe
Doel: minder mensen die zich eenzaam voelen.	Doel: buurten waar mensen zich om elkaar bekommeren en waar iedereen bij hoort → sturen op geluk, gemeenschapskracht en veerkrachtige, sterke én open buurtgemeenschappen.
Doelgroep: eenzamen	Doelgroep: buurtbewoners
Eenzamen moeten geholpen worden. Niet-eenzamen helpen eenzamen.	Iedereen heeft iets te bieden in een gemeenschap. Je eigen leven én het buurtleven worden rijker als verschillende mensen daarin een rol kunnen spelen. In wisselende rollen, ook wat betreft helpen en geholpen worden.
Recht op het doel afgaan: eenzaamheid als probleem, speurend naar de 'eenzamen'.	Meanderen , zoeken en op gang brengen van gemeenschapszin en -kracht in buurten, vinden van verbinders en mensen die iets met elkaar delen.

Zie ook: <https://www.buurtwijs.nl/content/buurt-tegen-eenzaamheid>

Zieligheidsframe vs. communityframe (2)

Zieligheidsframe	Communityframe
Tijdelijkheid: interventies, bestaande uit projecten, programma's, campagnes, acties.	Permanent: bijdragen richten zich op het dagelijkse leven van mensen in buurten en sluiten daarbij aan.
Uitgangspunt: eenzaamheid als individueel probleem dat met de juiste expertise opgelost kan worden.	Uitgangspunt: eenzaamheid als een collectief probleem van bewoners, zonder professionals.
Actoren: professionals/ hulpverleners, gemeenten en maatschappelijke organisaties	Actoren: in de eerste plaats burens, vrienden, onder wie ook mensen met eenzaamheidsgevoelens, lokale ondernemers. Lokale hulpverleners en mensen van buiten de buurt staan in de 2de lijn.
Doelgroep heeft zelf geen actieve rol in de projecten, maar is object van handelen.	Iedereen – ook degenen die zich eenzaam voelen – is subject .

Zie ook: <https://www.buurtwijs.nl/content/buurt-tegen-eenzaamheid>

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



Wat kan je wel en
niet doen om te
helpen?



Rapport: Eenzaamheidsinterventies in Vlaanderen in kaart: enkele resultaten



133 initiatieven in kaart gebracht

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.

Enkele resultaten

2. De meeste initiatieven richten zich op **brede doelgroepen** of risicogroepen

- Bv. 75+, 80+,...



Picture: De Witte Tom,
Vlaamse Ouderenraad
vzw.

Enkele resultaten

3. De meeste initiatieven richten zich (nog steeds) op de **oudere leeftijdsgroepen**

- Jongere leeftijdsgroepen verdienen meer aandacht
- Bepaalde risicogroepen verdienen meer aandacht (bv. mantelzorgers, personen in armoede, chronisch zieken, alleenstaanden,..)



Picture: De Witte Tom,
Vlaamse Ouderenraad
vzw.



Enkele resultaten

4) De meerderheid zet in op **eenzaamheid in het algemeen**, vaak in combinatie met sociaal isolement tegengaan.

- 71% van de lokale besturen maakt geen onderscheid tussen eenzaamheid en sociaal isolement (Switsers, Taverniers & Dury, 2023)
- Belang van het onderscheid naar dimensies van eenzaamheid versus sociaal isolement

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

- Ontmoeting
- Praktisch ondersteunen
- Zinvol bezig zijn
- Betekenisvolle rol
- Betekenisvol contact
- Sociale vaardigheden
- Realistische verwachtingen

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

- Ontmoeting
- Praktisch ondersteunen
- Sociale vaardigheden
- Zinvol bezig zijn
- Betekenisvolle rol
- Betekenisvol contact
- Realistische verwachtingen

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

- Ontmoeting
- Praktisch ondersteunen
- Sociale vaardigheden
- Zinvol bezig zijn
- Betekenisvolle rol
- Betekenisvol contact
- Realistische verwachtingen

Wat kan helpen? 7 werkzame elementen van interventies bij ouderen

- Ontmoeting
- Praktisch ondersteunen
- Sociale vaardigheden
- Zinvol bezig zijn
- Betekenisvolle rol
- Betekenisvol contact
- Realistische verwachtingen

Potentiële werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies

Beperkte wetenschappelijke evidentie

- Psychologische therapie
- Sociaal cognitieve training
- Mindfulness in groep
- Sociale steun verhogen
- Stimuleren van sociale activiteiten & vrijwilligerswerk
- Sociale netwerken creëren

Veel andere potentiële werkzame elementen

- Psychoeducatie
- Sociale vaardigheden
- Digitale interventies
- Vaardigheidsontwikkelingen
- Inzetten op bezigheden
- ...

Voorbeeld: Eenzaamheid op den buiten: plattandsverbindingen tegen eenzaamheid

- **Globale doelstelling:** methodiek uitwerken om binnen de plattandscontext in samenwerking met verschillende lokale stakeholders en op basis van wetenschappelijke kennis op maat acties tegen eenzaamheid uit te werken.
- **Resultaat:** toolkit + begeleidend stappenplan
- **Intervisie- en begeleidingstraject** met de 5 lokale besturen van Neteland (Herentals – Grobbendonk – Herenthout – Olen – Vorselaar)



Morkhoven (Herentals)



Toolkit: Stappenplan met handvaten en tips voor iedereen die wil starten met een lokale aanpak van eenzaamheid



Zie ook: <https://thomasmore.be/nl/eenzaamheid-op-den-buiten>

Aanrader!

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)



Opdracht: zelf aan de slag

Wat doen jullie al?

- Eenzaamheid = maatschappelijke uitdaging
- 4 stappen:
 - Weten
 - Inzien
 - Toepassen
 - Integreren

Rondetafel: enkele vragen

1. Aan welk initiatief uit jullie stad/gemeente/dorp/buurt/werking moet je denken als het gaat over eenzaamheid?
2. Aan welke noden (denk breed!) denken jullie momenteel d.m.v. bovenstaand initiatief tegemoet te komen?
3. Aan welke noden (denk breed!) denken jullie nog niet tegemoet te komen met bovenstaand initiatief? En waar zouden jullie dan meer op willen inzetten?
4. Welke werkzame elementen zijn reeds aanwezig in bovenstaand initiatief?
5. Op welke werkzame elementen willen jullie in de toekomst meer inzetten?

Volgende keer

- 4 stappen:
 - Weten
 - Inzien
 - Toepassen
 - Integreren

Bedankt! Vragen?

hannelore.stegen@thomasmore.be