

“Wat werkt” bij aanpak van Eenzaamheid

Haarlemse conferentie 2 maart 2017



Theo van Tilburg

ociologie

rije Universiteit Amsterdam

theo.van.Tilburg@vu.nl



Onderwerpen

- Wat is eenzaamheid
- Hoe vaak komt het voor
- Belangrijkste risicogroepen
- Aanpak

Wat is eenzaamheid?



Eenzaamheid is meer dan sociale isolatie

- “Je komt op vele manieren buiten de werkelijkheid te staan als je ouder wordt. Zeker in deze moderne tijd dat jongeren t.o.v. vroeger al niet veel tijd meer voor elkaar hebben.”
- “Hoe ouder je wordt, hoe meer vrienden je weg brengt.”
- Maud (62, gescheiden) is lid van een 55+ gespreksgroep. Zij voelt zich vrij te praten over haar ziekte. Nooit heeft ze haar vrienden iets laten merken als het niet goed met haar ging.
- Thea (52 jaar): “Mijn vriend is een half jaar geleden overleden. Voor hem was ik de allerbelangrijkste. Nu ben ik dat voor niemand meer. Ik heb geen gebrek aan contact, maar mis diepgaand contact.”

Geen verbondenheid; verlies partner; verlies andere relaties; geen goede kwaliteit relaties

In toenemende mate zijn ziekte en beperkingen van belang



Adolescenten noemen andere aspecten

- Uiterlijk: “krijg geen complimentje over uiterlijk”
- Sociale vaardigheden & persoon: “moeilijk gesprek te beginnen”, “onzeker”, “verlegen”, “durf geen uitleg te vragen”
- Gedrag anderen: “buitengesloten”, “gepest”, “wordt niet goed naar mij geluisterd”

Verlieservaringen worden nauwelijks genoemd



Eenzaamheid: definitie

- Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties
- Emotionele eenzaamheid: “leegte”
gemis van intimiteit in persoonlijke relaties, of
gemis van vertrouwenspersoon of van emotioneel hechte band met partner of vriend(in)
- Sociale eenzaamheid: “niet ingebed zijn”
aantal of kwaliteit van de persoonlijke relaties is minder dan gewenst;
gemis van inbedding in breder groep van mensen
- Eenzaamheid is negatief: je kan het vermijden en het is zeker misbaar.
Dat mensen behoefte hebben aan momenten van stilte en introspectie, alleen met onszelf zijn, noemen we privacy of ‘solitude’, geen eenzaamheid

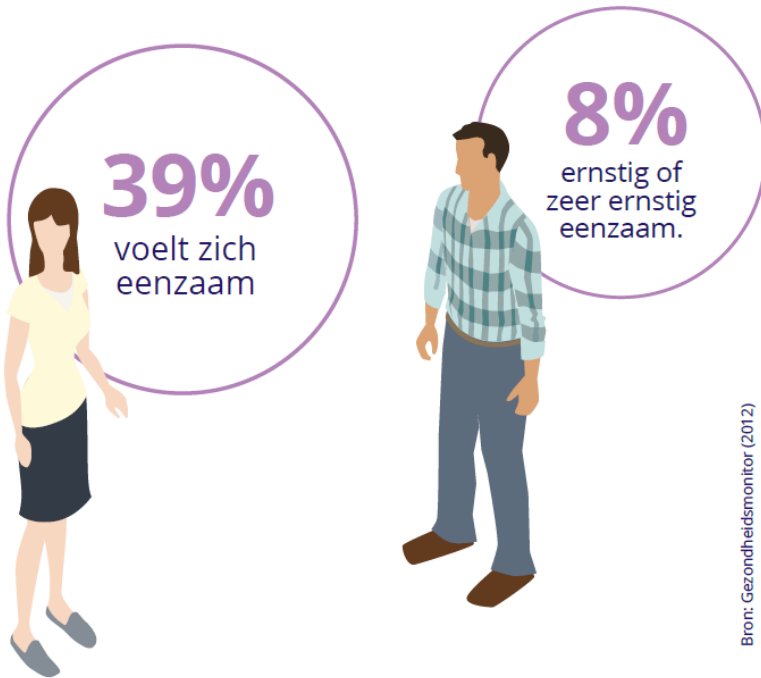
De Jong Gierveld (1984, p. 17); De Jong Gierveld & Van Tilburg (2007)

Prevalentie



Hoge prevalentie

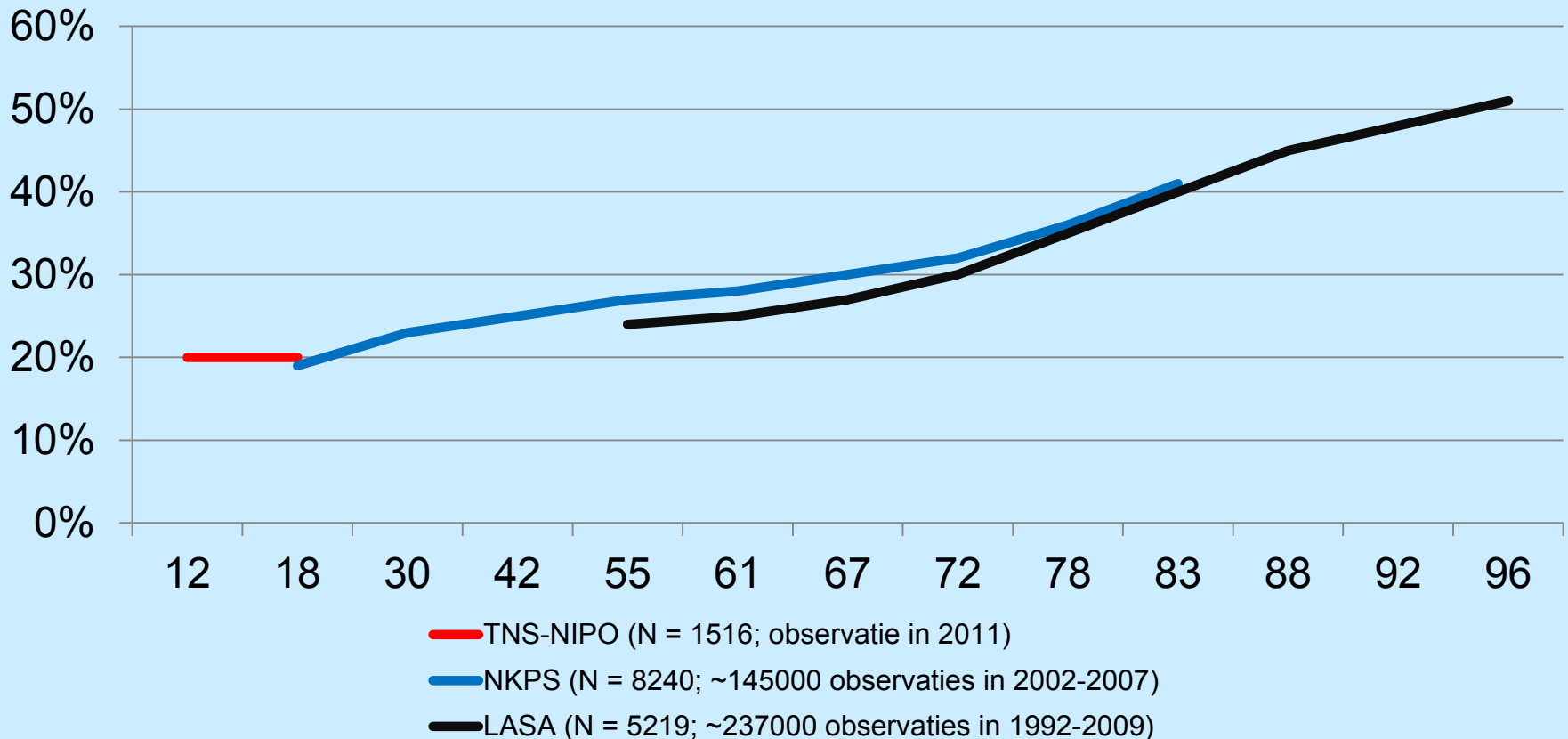
Eenzaamheid bij volwassenen van 19 jaar en ouder



- Ernstig of zeer ernstig: overheerst het leven; kwaliteit van relaties is slecht
- Prevalentie verschilt tussen onderzoeken



Oud en eenzaam?

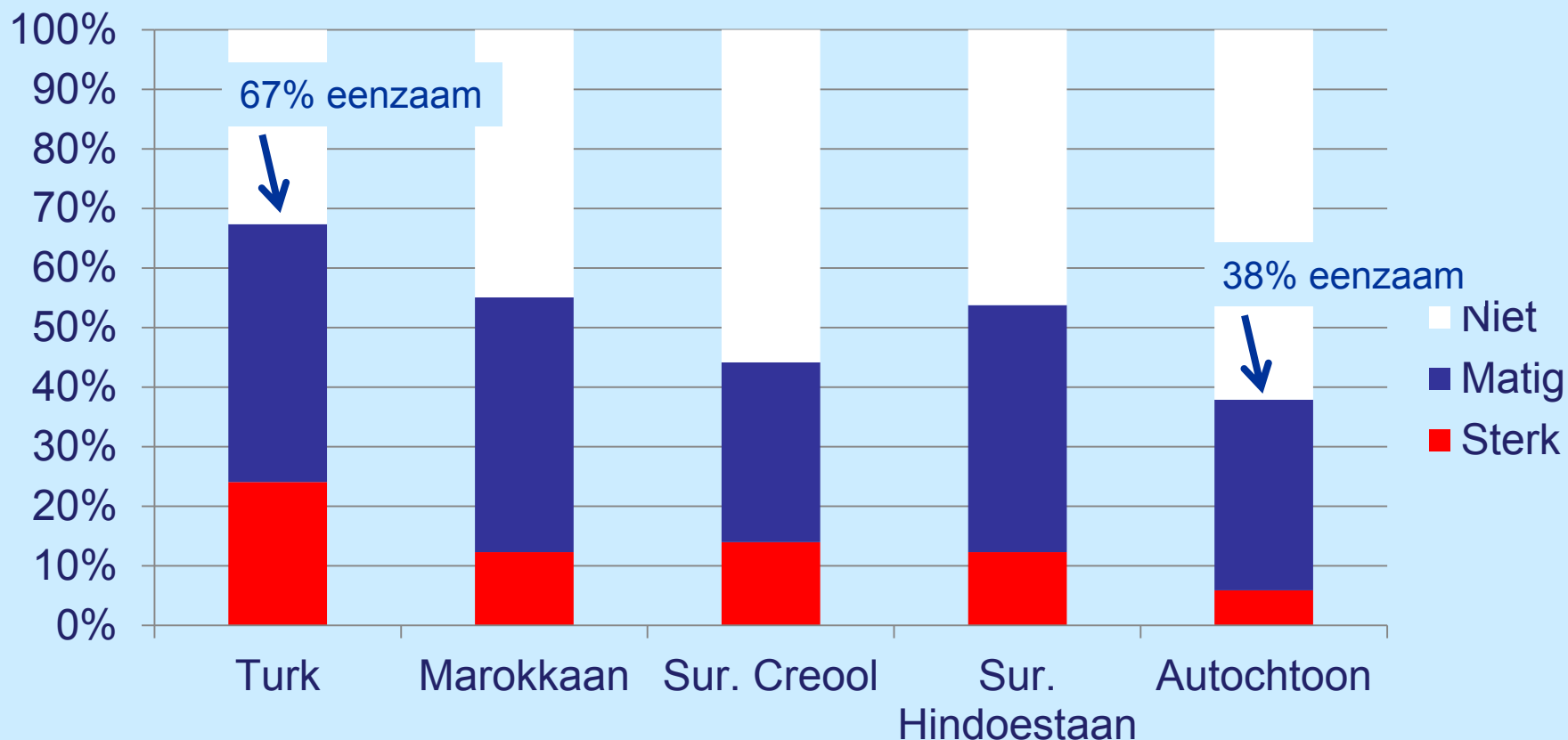


Naast (of samenhangend met) leeftijd: geen partner, ziekte/beperkingen, lage opleiding; mensen met heel groot netwerk zijn niet eenzaam

Bron: TNS-NIPO; NKPS (Dykstra et al., 2005); LASA (Huisman et al., 2011)



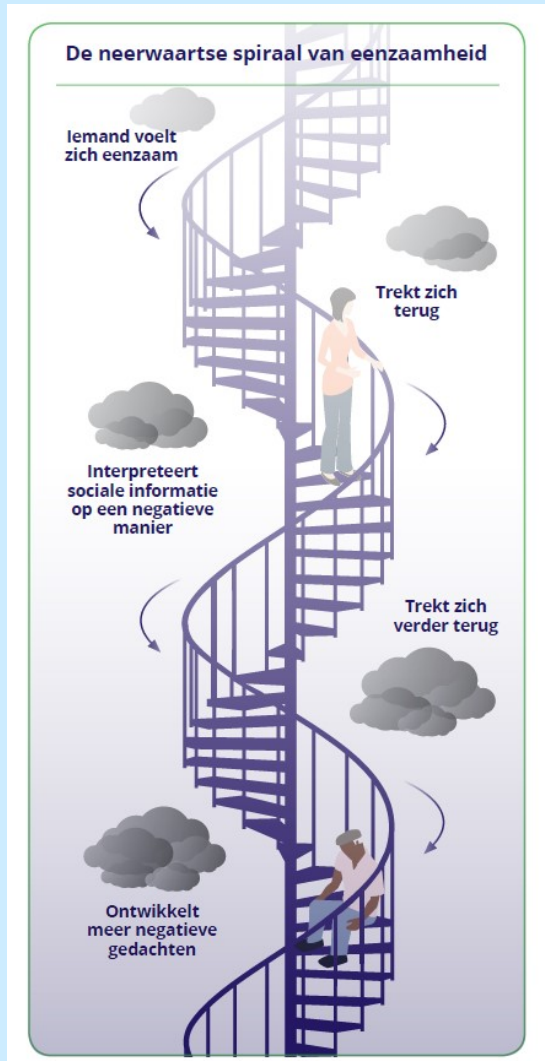
Niet Westerse migranten



Symbol Study. Lage SES buurten vier grote steden, 55+
Uysal-Bozkir, Fokkema, MacNeil-Vroomen, Van Tilburg, & De Rooij (2016)



Vereenzaming: een neerwaartse spiraal



- ‘Terugtrekken’: bestendiging eenzaamheid
- Ouderen zeggen: kans om actief relaties te verbeteren zijn minder voor ouderen, ongezonden, mensen zonder partner, eenzamen
- Eenzamen kiezen niet voor ‘actieve’ coping (gaan er niet op uit voor nieuwe contacten)
- Eenzamen kiezen ‘passieve coping’ (vinden dat anderen ook of erger eenzaam zijn; richten zich op bestaande contacten)
- **Eenzamen bagatelliseren problemen alleen zijn; vermijden sociale kansen; zijn bang voor sociale afkeuring en verlies identiteit**

Illustratie: ‘Wat werkt ...’

Schoenmakers, Van Tilburg, & Fokkema (2012, 2015)



Wat werkt?

Werkzame factoren

Voor alle leeftijden

- Verminderen negatieve gedachten door bijvoorbeeld sociaal cognitieve training. (vb. cognitieve gedragstherapie)

In Nederland niet vaak apart toegepast; wel onderdeel van cursussen

SIGMUND PETER DE WIT





Sociale programma's

- Erbij: acht kernleden, meer dan dertig organisaties
- 368 inzendingen Eenzaamheidsprijs (2013: 100; 2014: 67; 2015: 56; 2016: 145)

Waarom is eenzaamheidsprobleem dan nog niet opgelost?

- Kunnen mensen (via preventie of curatie) wel worden geholpen, of moeten ze het zelf doen?
 - Mensen komen er niet altijd zelf uit
- De samenleving individualiseert – Is het dweilen met de kraan open?
 - Samenleving verandert, maar niet persé minder sociaal
- Doen we wel het goede?
 - Interventies kunnen veel beter
 - Slechts elf goed beschreven interventies (Movisie)
 - Buiten deze veel one-off's; niet intensief én duurzaam; fit?



Nodig: betere aanpak

Onderdelen van een structurele aanpak

- Intensief samenwerken met relevante organisaties
- Selecteren, trainen en blijvend begeleiden van coördinatoren en vrijwilligers
- Meten van de resultaten van de interventies
- Blijvend stimuleren en ondersteunen van deelnemers (om afhaken te voorkomen)
- Inzetten van interventies die aangepast kunnen worden per doelgroep



Stap voor stap naar een passende interventie

- 1 Analyse van de eenzaamheidsproblematiek (in welke mate en door welke oorzaken). Selectie van doelgroep.
- 2 Analyse van behoeften en mogelijkheden doelgroep. Aanpak alleen kans van slagen als deelnemers zich bewust zijn van eigen problematiek en daaraan willen werken.
- 3 Bepaal oplossingsrichting en inventariseer geschikte interventies.
- 4 Vergelijk interventies en maak een keuze. Let op (neven)effecten en kosten.

Onderdelen van een structurele aanpak

Stap voor stap naar een passende interventie

- 1 Analyse van de eenzaamheidsproblematiek (in welke mate en door welke oorzaken). Selectie van doelgroep.
- 2 Analyse van behoeften en mogelijkheden doelgroep. Aanpak alleen kans van slagen als deelnemers zich bewust zijn van eigen problematiek en daaraan willen werken.
- 3 Bepaal oplossingsrichting en inventariseer geschikte interventies.
- 4 Vergelijk interventies en maak een keuze. Let op (neven)effecten en kosten.



Interventieprofielen isolement

Duur isolement	Gericht op sociale participatie		Typen interventie
	Ja	Nee	
Dreigend (na life-event)	Actieven	Geborgenen	Netwerkontwikkeling en activering
Situationeel (na life-event)	Achterblijvers	Afhankelijken	Vergroten zelfstandig- heid, leren omgaan met situatie, accepte- ren hulp, netwerk- ontwikkeling/activering
Structureel (levenslang)	Compenseerders	Buitenstaanders	Praktische problemen oplossen
Structureel, psychiatrische problematiek	Hoopvollen	Overlevers	Praktische problemen oplossen + steun

Verlies partner/naasten,
pensionering, mantelzorg,
afnemende mobiliteit,
verhuizing

Meest kansrijk

Inhoud specifiek, fit
beter



Werkwijze: de doelenhiërarchie

Einddoel

verminderen en
voorkomen van
eenzaamheid

Intermediair doel

network development
belonging
intimacy
meaningful

Kortetermijndoel

werkzame elementen:
contactmogelijkheid
emotionele binding
praktische ondersteuning
sociale vaardigheden
andere vaardigheden
realistische verwachtingen

Actie

uitvoeren
van actie



Casus 1

Meneer Vis (69) is een beetje angstig en vind het lastig om alleen naar buiten te gaan. “Als ik andere mensen samen zie, voel ik me alleen, ik twijfel dan aan mezelf”. Hij is goed ter been en kon vroeger ook erg genieten van een wandeling. In zijn jeugd heeft hij honden gehad.

Mogelijke acties:

- Hond adopteren zodat hij naar buiten gaat, maar niet alleen hoeft (werkzaam element 2, emotionele binding; werkzaam element 3: steun van het dier)
- Deelnemen aan cursus om sociale vaardigheden te verbeteren en sociale angst te verminderen (werkzaam element 4: sociale vaardigheden)
- Samen met iemand uit de buurt de hond uitlaten, of meedoen met ‘wandelclub’ in de buurt, zodat hij aanspraak heeft (werkzaam element 1: contactmogelijkheid)

Verschillende problemen: verschillende acties

Vergroten succeskans door meer (passende) acties ondernemen



Casus 2

Mevrouw Zwart, 91 jaar, heeft vijftien jaar geleden haar man verloren. De laatste jaren is veel van haar verdere netwerk weggevallen: “er blijft niemand meer over, niemand die me van vroeger kent, niemand die weet hoe het allemaal was”. Zij heeft behoefte aan een goed gesprek en een luisterend oor.

Mogelijke acties:

- Deelname aan een maatjesproject (werkzaam element 2: het hebben van emotionele binding); op korte termijn kan dit een verbetering van situatie geven
- Haar netwerk revitaliseren, bijvoorbeeld door contacten aan te halen met oude bekenden (werkzaam element 1: contactmogelijkheid); eerst nagaan hoe netwerk samengesteld is
- Nagaan of zij niet teveel eisend is (werkzaam element 6: het hebben van realistische verwachtingen ten aanzien van relaties)

Succes van acties vergroten door goede case-study



Er zijn werkzame interventies, maar ...

- Is er een passende doelstelling (SMART)?
 - Welke tussenstappen moeten worden gezet?
 - Is oplossen eenzaamheid met deze aanpak reëel?
- Is interventie passend?
 - Ogenschijnlijk zelfde probleem vraagt toch om maatwerk
 - Wat zijn werkzame elementen?
 - Is ‘verpakking’ goed?
 - Wordt (de specifieke) doelgroep ook bereikt?
 - Diepgang, persoonlijk, eigen inzet, intensief, duurzaam
- Is uitvoering goed?
 - Protocollering / kwaliteitsstandaard
 - Scholing professionals en vrijwilligers



Dank voor uw aandacht !

Contact: Theo.van.Tilburg@vu.nl

Google search: theo van tilburg

