

Preventie van vereenzaming

22 januari 2019, Utrecht



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Preventie van eenzaamheid

bouwstenen voor beleid

beter
oud

SAMEN
WERKEN AAN
WONEN,
WELZIJN & ZORG

- Wat is eenzaamheid en vereenzamen?
- Vormen van preventie van eenzaamheid
- Risicofactoren en signalen
- Hoe krijg je mensen vroeg in beeld?

Toch nog even: wat is eenzaamheid?



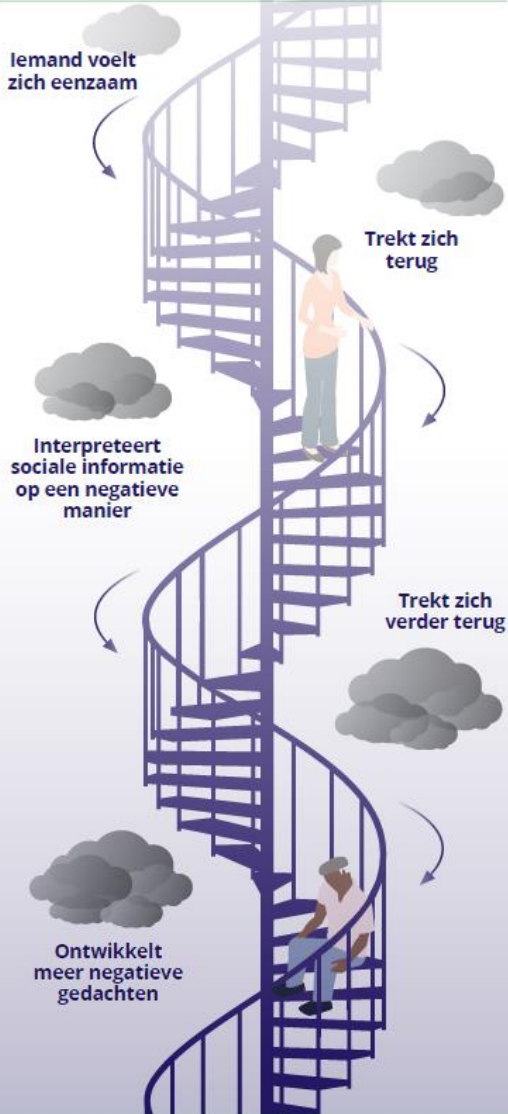
‘Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.’

(Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007).

- **Emotionele eenzaamheid** (intieme en emotioneel hechte contacten. Begrepen worden en emotionele steun)
- **Sociale eenzaamheid** (alledaagse contacten: werk, buurt, sport. Erbij horen)
- **Existentiële eenzaamheid** (‘ervaring van fundamentele gescheidenheid van mensen’). Concept uit de filosofie.

‘Gemis aan betekenisvolle sociale relaties’

De neerwaartse spiraal van eenzaamheid



Eenzaamheid als neerwaartse spiraal (vereenzamen):

- negatieve ervaring van eenzaamheid
- terugtrekken
- negatieve gedachten: interpretaties en verwachtingen
- dalen eigenwaarde
- dalen zelfvertrouwen
- verder terugtrekken
- problemen niet meer kunnen delen
- ...

Eenzaamheid naar leeftijd



Leeftijd	Eenzaam	(Zeer) ernstig eenzaam	Emotioneel eenzaam	Sociaal eenzaam
19-34 jaar	38,7	8,9	32,2	35,6
35-49 jaar	40,8	10,4	29,9	41,5
50-64 jaar	44,7	10,9	29,3	47,4
65-74 jaar	43,9	8,4	26,4	46,9
75-84 jaar	52,5	10,3	37,2	49,8
85+	62,7	14,8	53,1	52,0

Afbeelding 3: Eenzaamheid naar leeftijd 2016

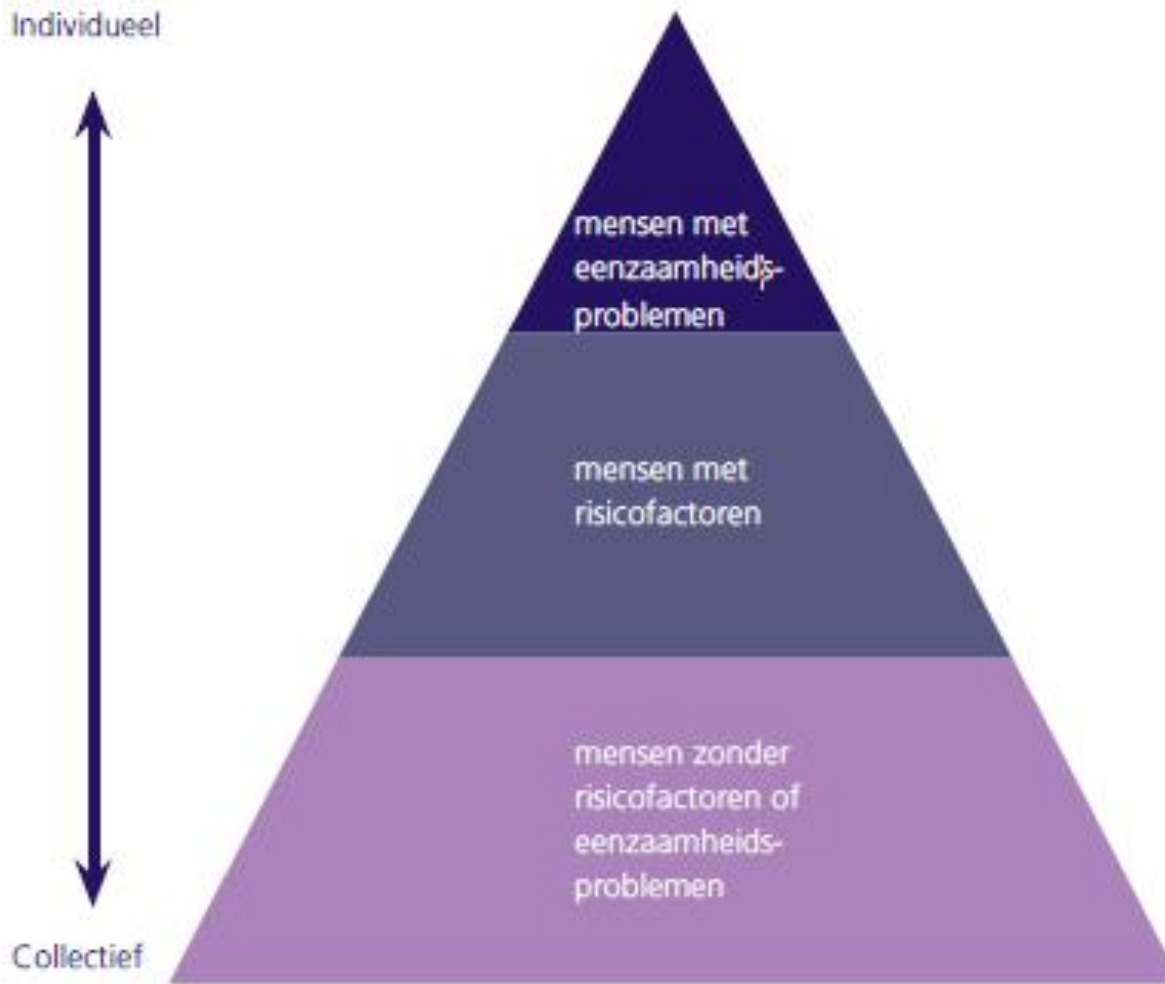
Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen GGD-en, CBS en RIVM, 2016

Preventie van vereenzaming: waarom?



- Voorkomen gezondheidsgevolgen langdurige eenzaamheid:
 - *Fysieke klachten* zoals: beroertes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en verminderde afweer.
 - *Psychische klachten* zoals: depressie, cognitieve achteruitgang, dementie, (alcohol)verslaving en zelfmoordgedachten.
- Meer winst te behalen met voorkomen dan verminderen.
Doorbreken gevorderde vereenzaming betekent doorbreken vaste patronen.
- Meer ouderen lopen risico door toenemend aantal alleenstaanden.

Preventie: drie preventieniveaus



Afbeelding 1. Drie preventieniveaus

Model voor preventie van eenzaamheid (gericht op organisaties)



Fase 1: Bewustwording

- A. de risicofactoren van eenzaamheid
- B. het belang van een divers sociaal netwerk



Fase 2: Voldoen aan de randvoorwaarden voor sociale inclusie

- Willen voorkomen van eenzaamheid
- Weten hoe eenzaamheid voorkomen kan worden
- In staat zijn om eenzaamheid te voorkomen



Fase 3: Bepalen van de aanpak en deze blijven uitvoeren om de doelen te bereiken

- In actie komen om eenzaamheid te voorkomen
- Evaluatie van het proces

Risicofactoren (leefomstandigheden en sociale integratie)



Leefomstandigheden:

- Lage SES (inkomen, opleiding, sociaal kapitaal)
- Psychische gezondheid
- Seksuele identiteit (LHBTI-ers)
- Migratie-achtergrond
- Verlenen langdurige mantelzorg
- Persoonlijke eigenschappen: een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, emotionele instabiliteit en introversie.

- Burgerlijke staat (gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars)
- Ouder-kind relaties (ouderen zonder contact met hun volwassen kinderen hebben een grotere kans op eenzaamheid)
- Broers en zussen relaties (mensen die een broer of zus verliezen hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- Alleen familierelaties hebben

Opeenstapeling levensgebeurtenissen verhoogt risico sterk (mantelzorgen, verweduwing en verlies gezondheid)

Hoe krijg je mensen vroeg in beeld?



- Werken via ‘vindplaatsen’ waar je mensen met risicofactoren kunt verwachten.
 - Huisartsenpraktijk
 - Voedselbank
 - En ... waar nog meer?
- Scholen professionals en vrijwilligers over risicofactoren en signalen, *inclusief* het bespreekbaar maken.
 - O.a. huisarts, wijkverpleegkundige, medewerker woningcorporatie, geïnteresseerde ondernemers en notaris.
- Aanwijzen aandachtsfunctionarissen
 - In o.a. wijkteams, multi-disciplinaire overleggen, organisaties
- Duidelijkheid over waar je met signalen terecht kunt
 - Wijkteam, Wmo-loket, MDO,

Signalen die op eenzaamheid kunnen wijzen



Lichamelijke signalen:

- vermoeidheid
- uitgeblustheid
- hoofdpijn
- slaapproblemen
- spierspanning in de rug en schouders
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen:

- negatief zelfbeeld
- weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- boosheid en bitterheid
- nergens zin in hebben
- onrust, moeilijk kunnen concentreren
- teleurstelling en verdriet
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen:

- weinig sociale contacten
- weinig bezoek van familie of vrienden
- geen contacten in de buurt
- geen hobby's of lid van een vereniging, groep of club

Gedragmatige signalen:

- verslechterende zelfzorg, moeite met huishoudelijk werk
- verlegenheid en sociale onhandigheid
- mensen op een afstand houden, vermijdingsgedrag
- sterk de aandacht opeisen en claimen
- gretig zijn naar contacten (snel over vriendschap spreken, moeite met afstand bewaren)
- contact afdwingen door hulp te vragen (ook als hulp niet echt nodig is)
- erg op zichzelf gericht zijn
- moeite met alleen thuis zijn (de stilte thuis niet aankunnen)
- handelen alsof de tijd heeft stil gestaan, leven in het verleden
- overmatig alcoholgebruik
- veel gebruik van slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen

Welke kansen zien jullie bij het vroeg signaleren?



- 'Critical moment' (wat is het juiste moment na een levensgebeurtenis)
- ...
- ...



Geen 'snelle oplossing' en geen 'one size fits all' maar mensen stapsgewijs helpen zich op een positieve manier te ontwikkelen.

- Bieden van praktische ondersteuning
- Helpen verbeteren van sociale vaardigheden
- Bieden van een ontmoetingsmogelijkheid
- Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact (o.a. lotgenotencontact, maatje)
- Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol (o.a. werk, vrijwilligerswerk, club)
- Doorbreken negatief denk- en verwachtingenpatroon
- Helpen vinden van bezigheden en afleiding