Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Inzicht in eenzaamheid

Gesprekken met de Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid

Inhoud

Woord vooraf 5
Henk Smid

“Welzijn krijgt te weinig aandacht in tijden van corona” 6
Theo van Tilburg

“Door corona is het begrip voor eenzaamheid toegenomen” 10
Anja Machielse

“Alleen maatwerk helpt tegen eenzaamheid” 14
Eric Schoenmakers

“Baat het niet, dan schaadt het wel” 18
Rick Kwekkeboom

“Het beste voor preventie: koester je konvooi” 22
Jenny Gierveld

“Cultuur en mentale veerkracht helpen tegen eenzaamheid” 26
Crétien van Campen

“Kijk naar patronen in plaats van naar percentages” 30
Linda Moonen

“Deze tijd kan een oefening in weerbaarheid en relativering zijn” 34
Tineke Fokkema

Over de Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid 38

Colofon 39

Woord vooraf

Wetenschappelijke kennis beschikbaar voor beleid en praktijk

Beleidsontwikkeling op het gebied van welzijn en zorg kan het niet stellen zonder kennis. Om die reden heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een Wetenschappelijke Adviescommissie voor het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid in het leven geroepen. Deze commissie zorgt ervoor dat relevante wetenschappelijke kennis over eenzaamheid beschikbaar gesteld wordt voor beleid en praktijk.

In deze publicatie maakt u kennis met de leden van deze commissie. Zij zijn bevraagd op hun actuele kennis op het gebied van eenzaamheid. Het geheel van deze interviews levert een palet aan inzichten over de oorzaken van en strategieën tegen eenzaamheid op. Ook wordt uit de interviews duidelijk dat we helaas nog veel niet weten. Daarom blijft ook in de komende jaren wetenschappelijk onderzoek nodig om effectieve interventies, aanpakken en strategieën te kunnen ontwikkelen.

De interviews vonden plaats in een periode van de wereldwijde coronapandemie. Diverse geïnterviewden gaan in op de toename van emotionele eenzaamheid onder volwassenen, maar ook eenzaamheid onder jongeren komt aan bod. Het zijn taaie vraagstukken waarvoor we de wetenschap de komende jaren nog hard nodig zullen hebben.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Henk Smid
Voorzitter Wetenschappelijke Adviescommissie

“Welzijn krijgt te weinig aandacht in tijden van corona”

In deze tijd van corona moeten we ons vooral richten op het echte contact van ouderen en meer aandacht hebben voor het welbevinden van mensen. Daarbij is maatwerk belangrijk en zijn andere interventies dan 'ontmoeting' noodzakelijk. Dit zijn enkele conclusies uit het gesprek met hoogleraar Theo van Tilburg.

Inzichten in tijden van corona

1. Corona zorgt vooral voor een stijging van emotionele eenzaamheid bij ouderen

Recent, landelijk en representatief onderzoek toont volgens Van Tilburg aan dat corona een lichte stijging van sociale eenzaamheid veroorzaakt. Tegelijkertijd blijkt dat corona voor een enorme stijging van emotionele eenzaamheid bij ouderen zorgt. Kortom: vooral het echte, goede, zinvolle contact tussen mensen lijdt onder de gevolgen van het coronavirus.

2. Het welbevinden van ouderen krijgt veel te weinig aandacht

In deze tijd van corona gaat er te weinig aandacht uit naar sociale contacten. Dit stelt Van Tilburg deels op basis van onderzoek en deels op basis van eigen waarneming. De gezondheid en economie staan voorop, ook bij het Outbreak Management Team, ziet Van Tilburg. Op korte termijn worden mensen, bijvoorbeeld in verpleeghuizen, beschermd tegen infecties. Maar de langetermijngevolgen, veroorzaakt door eenzaamheid, blijven buiten beschouwing. De discussie over de afweging tussen fysieke en sociale schade wordt volgens Van Tilburg te weinig gevoerd.

3. Generaties staan ver van elkaar vandaan

Op dit moment is infectieus gedrag vooral bij jongere generaties te zien; zij hebben meer moeite om sociale beperkingen vol te houden, aldus Van Tilburg. Ouderen daarentegen blijken beter in staat om sociale contacten te beperken; er vinden bij hen veel minder besmettingen plaats. Het is Van Tilburg bekend dat contact tussen kleinkinderen en hun grootouders relatief beperkt is; ook in deze tijd blijkt dat beide groepen vaak in eigen 'bubbels' leven.

Fundamentele inzichten

4. Eenzaamheid is iets anders dan sociale isolatie

Van Tilburg stelt dat veel inzet rond het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid gericht is op sociale contacten, bijvoorbeeld met koffie- ochtenden of gezamenlijke maaltijden. Maar volgens zijn inzichten is dat veel te beperkt om eenzaamheid aan te pakken. Ook bezigheden, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, sociale vaardigheden, realistische verwachtingen en een betekenisvolle rol zijn belangrijke elementen.

5. One size fits all is de verkeerde benadering

Volgens Van Tilburg hebben mensen vaak een te beperkt beeld van wat eenzaamheid is. Zie ook het vorige punt: maatwerk is altijd nodig om iemand met eenzaamheid daadwerkelijk te kunnen ondersteunen.

6. Een lichte aanpak werkt niet bij ernstige problematiek

Mensen kunnen soms al heel lang met eenzaamheid te maken hebben. Ook kunnen mensen ernstig eenzaam zijn. In beide gevallen, zo stelt Van Tilburg, gaat een lichte of eenvoudige aanpak van eenzaamheid, bijvoorbeeld door te proberen het netwerk van mensen te vergroten via ontmoetingsmogelijkheden, niet helpen. Het zal in die situaties niet makkelijk zijn de eenzaamheid te verlichten of te doorbreken.

7. De aanpak van eenzaamheid helpt ook tegen dementie

Op basis van recent buitenlands langjarig onderzoek weet Van Tilburg te melden dat duidelijk is dat eenzaamheid de kans op het ontwikkelen van dementie vergroot. Die kans is veel groter dan tot voor kort vermoed werd. Daarbij is het belangrijk te weten dat signalen van eenzaamheid meestal veel eerder zichtbaar zijn dan signalen van dementie. In een vroeg stadium eenzaamheid aanpakken kan helpen bij de strijd tegen dementie.

8. Existentiële eenzaamheid is een andersoortig probleem

Naast de soorten sociale en emotionele eenzaamheid wordt steeds vaker ook existentiële eenzaamheid als variant van eenzaamheid genoemd. Eigen onderzoek van Van Tilburg laat zien dat de essentie van existentiële eenzaamheid vooral over 'zinloosheid' en 'doelloosheid' in het leven gaat. Dat zijn reële problemen van mensen, maar:

- als zinloosheid en doelloosheid veroorzaakt worden door gebrek aan contact met andere mensen, dán zijn die problemen al gedekt door de definities van sociale en emotionele eenzaamheid;
- als zinloosheid en doelloosheid ándere oorzaken hebben dan het contact met andere mensen, dan hebben die (per definitie) niet met eenzaamheid te maken.

Kortom, aldus Van Tilburg, mensen kunnen zeker last hebben van existentiële problematiek. Maar voor zover dit veroorzaakt wordt door de aard of omvang van het contact met andere mensen, gaat het om sociale of emotionele eenzaamheid. De existentiële problematiek van zinloosheid en doelloosheid is dus iets anders dan eenzaamheid.

9. Grip op je leven verlaagt de kans op eenzaamheid

Van Tilburg heeft onderzoek gedaan naar de betekenis van *mastery*. Dat is de Engelse term voor 'grip op je leven'. En wat blijkt? In de loop van de afgelopen tientallen jaren krijgen ouderen gemiddeld steeds meer grip op hun leven, onder andere door het gestegen opleidingsniveau en de hogere arbeidsparticipatie van vrouwen. Ook blijkt dat mensen die meer grip op hun leven hebben, beter in staat zijn hun leven zó vorm te geven dat eenzaamheid niet of minder de kop op steekt.

Theo van Tilburg
Prof. dr. T.G. van Tilburg is hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie en verbonden aan de afdeling Sociologie van de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij doet onderzoek naar de effecten van persoonlijke netwerken en sociale steun op eenzaamheid, welzijn en gezondheid.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 27 augustus 2020.

“Door corona is het begrip voor eenzaamheid toegenomen”

Eenzaamheid is minder beladen geworden door corona omdat we nu weten dat iedereen er mee te maken kan krijgen. Corona maakt duidelijk dat eenzaamheid ook kan ontstaan door omstandigheden waar we geen invloed op hebben, en dat we ons er niet voor hoeven te schamen. Lees de inzichten van hoogleraar Anja Machielse.

Inzichten in tijden van corona

1. Eenzaamheid is 'normaler' geworden door corona

Door corona is er meer begrip gekomen voor mensen die eenzaam zijn. We hebben gemerkt dat eenzaamheid iedereen kan treffen. Corona maakt duidelijk dat eenzaamheid ook kan ontstaan door omstandigheden waar we geen invloed op hebben, en dat we ons er niet voor hoeven te schamen. Hierdoor lijkt het taboe op eenzaamheid verminderd. Ook voor jonge mensen is het nu gemakkelijker om te zeggen: 'Ik ben eenzaam'.

2. Alles wat we doen staat in verhouding tot andere mensen

We beseffen beter hoe belangrijk sociale contacten zijn, aldus Machielse. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar door corona is veel duidelijker geworden dat bijna alles wat we doen te maken heeft met andere mensen. Dat geldt zowel in de privésfeer als in het openbare leven en op het werk. Een praatje met de buurvrouw, even stoom afblazen met een collega na een vergadering of een ontmoeting in de supermarkt. Dergelijke vluchtige interacties zijn belangrijker dan veel mensen zich realiseerden, omdat ze bijdragen aan ons gevoel 'mens' te zijn en ertoe te doen.

3. Mensen reflecteren op hun sociale leven

De coronacrisis leidt er volgens Machielse toe dat veel mensen bewuster nadenken over hun sociale leven. Voor sommige mensen betekent corona een schrijnend gemis aan contacten. Voor anderen pakt het anders uit: ze ervaren juist meer rust omdat er minder sociale druk is. Door *social distancing* realiseren we ons ook beter welke mensen belangrijk zijn in ons leven en wie we best kunnen missen.

4. Inzet rond eenzaamheid vraagt aandacht voor emotionele eenzaamheid

In deze tijd van corona is er onder alle leeftijdscategorieën meer eenzaamheid, maar bij 75-plussers is die vrijwel verdubbeld. Die stijging komt vooral door een toename van de emotionele eenzaamheid, het gemis aan betekenisvolle contacten. Dit gemis wordt extra gevoeld door zorgen over de pandemie, over de eigen gezondheid, over werk en financiën van kinderen en kleinkinderen en algehele onrust en onzekerheid. De toegenomen emotionele eenzaamheid vraagt niet zozeer om meer sociale activiteiten of laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden, maar vooral om specifieke vormen van contact. Bijvoorbeeld een-op-eencontacten, waarin persoonlijke aandacht en een luisterend oor centraal staan.

Fundamentele inzichten

5. Eenzaamheid hoort bij het leven

Machielse is het eens met de filosoof Levinas, die stelde dat eenzaamheid bij het leven hoort. Gelukkig weten we meestal aan die eenzaamheid te ontsnappen omdat we verbonden zijn met mensen die belangrijk voor ons zijn. Maar door ingrijpende gebeurtenissen kan het fundamentele gevoel van eenzaamheid ineens weer de kop opsteken. We moeten dan op zoek naar mogelijkheden om daar verandering in te brengen. Meestal lukt dat op eigen kracht, maar soms is daar hulp van anderen bij nodig.

6. Eenzaamheid bij jongeren heeft invloed op hun identiteitsontwikkeling

Zoals eenzaamheid bij het leven hoort, zo komt eenzaamheid ook bij alle leeftijden voor. Het is in alle gevallen een negatief gevoel, maar het heeft bij jongeren een andere ‘kleur’ dan bij ouderen, aldus Machielse. Jongeren ontwikkelen hun sociale identiteit, en daarvoor zijn relaties met anderen heel belangrijk. Ze spiegelen zich aan anderen om te bepalen: ‘Hoe verhoud ik me tot andere mensen?’, ‘Wie ben ik zelf?’, ‘Wat kan ik van anderen leren?’, ‘Hoe ga ik om met sociale druk?’ en ‘Hoe bewaak ik mijn eigen grenzen?’ Als die anderen er niet of te weinig zijn, dan beïnvloedt dat de identiteitsontwikkeling.

7. Eenzaamheid bij ouderen hangt vaak samen met levensvragen

Eenzaamheid bij ouderen is niet altijd oplosbaar. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals het verlies van dierbaren, gezondheidsproblemen of mentale achteruitgang zijn onomkeerbaar. Ze leiden niet alleen tot eenzaamheid, maar gaan ook gepaard met levensvragen; vragen over het verwerken van moeilijke gebeurtenissen, aanpassing aan de situatie, het verlies van regie en het behoud van eigenwaarde. Het is dus belangrijk aandacht te hebben voor die verwevenheid van eenzaamheid en zingeving.

8. Online en telefonisch contact werken niet altijd bij emotionele eenzaamheid

Onderzoek van het SCP laat zien, aldus Machielse, dat online contacten en telefonische contacten slechts voor een deel tegemoetkomen aan de behoefte aan betekenisvol contact. Ze kunnen het fysieke contact niet volledig vervangen. Vooral de *kwaliteit* van het contact is belangrijk bij emotionele eenzaamheid: is het mogelijk om mensen gerust te stellen, om hen te leren omgaan met stress en onzekerheid? Daarvoor blijken fysieke ontmoetingen vaak noodzakelijk.

9. Eenzaamheid hangt ook samen met het dagritme

De coronacrisis heeft het dagritme van veel ouderen verstoord. Het is bijvoorbeeld niet langer vanzelfsprekend dat de huishoudelijke hulp op een bepaalde dag komt of dat iemand op vaste momenten naar de winkel, de markt of een andere activiteit kan gaan. Zo'n dagritme geeft structuur, ook aan sociale contacten. De beperkte mogelijkheden om afwisselende activiteiten te ondernemen, hebben daarmee ook effect op eenzaamheid bij ouderen.

Anja Machielse
Prof. dr. J.E.M. Machielse is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij doet onderzoek naar eenzaamheid en sociaal isolement, existentiële problemen en zingevingsvragen.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 24 september 2020.

“Alleen maatwerk helpt tegen eenzaamheid”

Eenzaamheid heeft door corona meer aandacht gekregen en is normaler geworden. Maar vooral de emotionele eenzaamheid is toegenomen door corona. Alleen maatwerk ondersteunt mensen daadwerkelijk bij eenzaamheid. Ook afleiding en het aanpassen van verwachtingen blijken belangrijk. Ontdek deze en meer inzichten van onderzoeker Eric Schoenmakers.

Inzichten in tijden van corona

1. Eenzaamheid krijgt nog meer aandacht

Het is misschien een open deur, maar het is toch opvallend dat eenzaamheid door corona nog meer aandacht heeft gekregen, aldus Eric Schoenmakers. Zelfs onze koning benoemt het en laat zich zien bij de Week tegen Eenzaamheid.

2. Eenzaamheid is misschien normaler geworden

Mensen van alle leeftijden zijn nu meer aan huis gebonden. Dat geldt niet alleen voor jongeren en ouderen, maar ook voor volwassenen, die vaak thuis werken. Zo kan iedereen eenzaamheid nu meer ervaren en benoemen, aldus Schoenmakers. Corona biedt een excuus: mensen kunnen makkelijker zeggen dat ze eenzaam zijn. De coronacrisis maakt het gevoel van eenzaamheid toegankelijker.

3. Emotionele eenzaamheid is toegenomen

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat vooral emotionele eenzaamheid is toegenomen door corona. Als buitenstaander zou je dat misschien niet verwachten, aldus Schoenmakers. Je zou verwachten dat sociale eenzaamheid toeneemt, omdat we in deze tijd minder mensen zien. Maar: sociale eenzaamheid blijkt gelijk te zijn gebleven, terwijl emotionele eenzaamheid is toegenomen. Een mogelijke verklaring is dat emotionele eenzaamheid vaak gekoppeld is aan een levenspartner. In relaties die net iets minder ‘goed’ zijn, worden in deze tijd de ruwe kantjes zichtbaarder. Dit kan leiden tot een toename van emotionele eenzaamheid.

Fundamentele inzichten

4. Alleen maatwerk helpt tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is een individuele ervaring, aldus Schoenmakers. Elke individuele eenzaamheid kent andere oorzaken, gevolgen, belevingen en vormen. Daarnaast heeft iedereen een andere manier om met eenzaamheid om te gaan (de zogenaamde copingstrategie): de een heeft de voorkeur voor afleiding, de ander voor het verbeteren van contact met bekenden, terwijl weer een ander vooral bij zichzelf te rade gaat. Deze individuele situatie zorgt ervoor dat er niet één aanpak is die werkt voor iedereen. Dit betekent ook niet dat een-op-een de enige aanpak is. Maatwerk is ook in een groep mogelijk, mits daar goed over wordt nagedacht.

5. Maatwerk leveren kan alleen met een goed gesprek

De enige manier om het individuele probleem van een persoon te koppelen aan een passende interventie, is door het voeren van een goed gesprek, of meerdere goede gesprekken. Dit kost veel tijd en geld, realiseert Schoenmakers zich. Maar: niet-passende oplossingen kosten nog meer tijd en geld, want dan zijn de inspanningen 'weggegooid geld'.

6. Niet alles is eenzaamheid

Het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid vraagt een specifieke aanpak, zoals hierboven is aangegeven. Die aanpak verschilt van andere maatschappelijke inzet, zoals het bevorderen van sociale cohesie, het stimuleren van participatie of het organiseren van ontmoetingen. Organisaties die zich op dergelijke doelen richten, kunnen hun resultaten beter inzichtelijk maken als ze hun inzet specifiek omschrijven of benoemen. En dat hoeft niet altijd eenzaamheid te zijn.

7. Afleiding is een waardevolle strategie

Een manier om met eenzaamheid om te gaan is het zoeken van afleiding. Bijvoorbeeld door het lezen van een boek, Netflixen, tuinieren of social media checken. Dit is een heel normale én veelgebruikte copingstrategie, aldus Schoenmakers. Deze strategie lost uiteindelijk iemands eenzaamheid niet fundamenteel op, maar kan wel waardevol zijn.

8. Verwachtingen aanpassen blijkt goed te helpen

Eenzaamheid kan gedefinieerd worden als het gat tussen de (kwaliteit van) relaties die je hebt en die je wilt. Vaak zetten hulpverleners in hun activiteiten rondom eenzaamheid in op het verbeteren van de relaties. Volgens Schoenmakers blijkt echter dat het bijstellen van verwachtingen ook vaak en succesvol gebruikt wordt door mensen die met eenzaamheidsgevoelens te maken hebben. Mensen passen hun verwachtingen aan door stil te staan bij de ander: 'Kan ik dat van de ander verwachten, past dat bij de ander?'. Maar al te vaak blijkt de 'oplossing' niet zozeer in 'de ander' te zitten, maar in het bijstellen van de eigen verwachtingen ten aanzien van die ander.

Eric Schoenmakers
Dr. E.C. Schoenmakers is onderzoeker en docent toegepaste gerontologie bij Fontys Hogescholen. Zijn lessen zijn gericht op de onderwerpen eenzaamheid, gerontologie, vergrijzing. Daarnaast is hij bestuurslid bij NVG-KNOWS en bij het KPN Mooiste Contact Fonds.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 13 oktober 2020.

“Baat het niet, dan schaadt het wel”

Eenzaamheid kan schrijnend zijn, dat hebben we gemerkt door corona. En we hebben ook geleerd dat we niet goed weten hoe we chronische eenzaamheid kunnen verminderen. Daarbij moeten we goed opletten om maatwerk te leveren, want niet-passende interventies kunnen iemand nóg eenzamer maken. Dit zijn inzichten van lector Rick Kwekkeboom.

Inzichten in tijden van corona

1. Iedere Nederlander merkt nu hoe schrijnend eenzaamheid is

Het eerste dat Rick Kwekkeboom deelt is haar constatering dat door corona iedere Nederlander heeft gemerkt hoe schrijnend eenzaamheid is. Vooral als je alleen woont, is de kans groot dat je je eenzaam voelt.

2. Bezoekverbod kreeg ook begrip

Tijdens de eerste lockdown, in het voorjaar van 2020, werd een bezoekverbod ingesteld voor zorgvoorzieningen zoals verpleeghuizen. Dit verbod veroorzaakte veel onrust. Uit onderzoek kwam naar voren dat de ene helft van de bezoekers boos was omdat ze niet meer op bezoek mochten komen; de andere helft had juist begrip voor de maatregel, aldus Kwekkeboom. Deze groep had het erger gevonden als door hun bezoek meer mensen gestorven waren door het overbrengen van het coronavirus.

3. Een schok wacht voor mensen met een beperking

Vooral mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychiatrische beperking worden in deze periode van corona en gedeeltelijke lockdown teruggeworpen op zichzelf, zeker als zij alleen wonen. Zij kunnen hierdoor intense eenzaamheid ervaren. Als de samenleving straks weer opengaat, zullen zij naar verhouding hun leven minder makkelijk kunnen oppakken, verwacht Kwekkeboom. Immers, deze kwetsbare groepen hebben opnieuw sterk ervaren hoe het is om een andere positie te hebben dan de meer geprivilegieerde groepen. De contrasten kunnen voor deze groep straks scherper zichtbaarder worden. De aandacht zal immers vooral gaan naar het weer opstarten van de voor de economie belangrijkste activiteiten. Zorg voor mensen voor wie deelname aan de samenleving lastiger is, komt hier dan onder te lijden.

Fundamentele inzichten

4. Chronische eenzaamheid vraagt om andere benadering

Rick Kwekkeboom wijst op het verschil tussen situationele eenzaamheid en chronische eenzaamheid. Bij mensen die situationeel eenzaam zijn kunnen de omstandigheden wijzigen en kan hun eenzaamheid overgaan of in ieder geval minder schrijnend worden. Bij chronische eenzaamheid is dat anders. Er zijn nu eenmaal mensen die om wat voor reden dan ook afwijken. Dat kan zijn vanwege een psychiatrische aandoening of een lichamelijke beperking, maar ook vanwege andere keuzes dan wat de standaard of zelfs de norm is. Deze mensen ervaren een leven lang dat zij anders zijn. Daardoor kunnen ze het gevoel hebben dat ze zich achter een glazen wand bevinden, waardoor ze niet mee mogen of kunnen doen met de rest. Dat kan een immens gevoel van eenzaamheid veroorzaken. Kwekkeboom kent hier geen oplossing voor. Dergelijke chronische eenzaamheid kan misschien verminderd of 'verzacht' worden door deze mensen nadrukkelijk te laten merken dat zij, hoe ze ook zijn, erbij horen en op hun eigen manier van waarde zijn.

5. Baat het niet, dan schaadt het wel

Er kan schade ontstaan bij mensen die afhaken bij een eenzaamheidsinterventie. Deelnemers kunnen in de volle verwachting zijn dat een interventie zal helpen om hun eenzaamheid te verminderen. Maar als de interventie niet blijkt te passen, dan kan de reactie zijn 'Zelfs dít lukt me niet'. En dat kan daadwerkelijk schade opleveren. Het gezegde hier is dan ook: Baat het niet, dan schaadt het wel. Daarom is het belangrijk oog te hebben voor passende interventies (maatwerk) en in de gaten te houden waarom mensen afhaken.

6. Het vroegere leven kan tot eenzaamheid op hoge leeftijd leiden

Eenzaamheid bij 75-plussers ontstaat niet alleen door verandering in de omstandigheden, zoals het wegvallen van een partner of verminderde gezondheid. Ook het voorafgaande leven kan dit veroorzaken, zoals: wel of geen kinderen, wat heeft iemand meegemaakt, welke vaardigheden en persoonlijkheid heeft iemand ontwikkeld? Volgens Kwekkeboom kunnen deze kenmerken, die eerder in het leven bij iemand op de achtergrond aanwezig waren, op hoge leeftijd prominent zichtbaar worden en (mede) tot eenzaamheid leiden.

7. Talentontwikkeling kan eenzaamheid compenseren

Kwekkeboom doet veel onderzoek naar mensen met een langdurige beperking. Zij weet dat ook in die groep zich talentvolle kunstenaars bevinden. Door hen te stimuleren hun kunstzinnige aanleg te ontplooien en te ontwikkelen kunnen ze iets moois maken en hierdoor van betekenis zijn. Daardoor is het mogelijk hun gevoel 'er niet bij te horen' te compenseren. Ze dragen immers iets moois bij aan de samenleving als geheel.

8. Opleidingen scheiden lichaam en geest nog te veel

We weten inmiddels dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn. En dat er een wisselwerking is. Als je je erg eenzaam voelt, dan ga je minder goed voor jezelf zorgen, minder goed eten, minder vaak de deur uit... Dat heeft weer lichamelijke consequenties: je voelt je minder gezond en vitaal. Dat heeft weer effect op je geestelijke gesteldheid en eenzaamheid. Maar, zo weet Kwekkeboom, in de 'somatische' opleidingen zoals fysiotherapie, verpleegkunde en medische specialismen is nog weinig aandacht voor de wisselwerking tussen de psyche en het lichaam als het gaat om eenzaamheidsvraagstukken. Daardoor weten professionals vaak niet goed hoe zij signalen van eenzaamheid kunnen herkennen en (dus) ook niet hoe ze erop kunnen reageren.

Rick Kwekkeboom
Dr. ir. M.H. Kwekkeboom is lector Langdurige Zorg en Ondersteuning bij de Hogeschool van Amsterdam. Haar expertise ligt op het vlak van onder meer mensen met een beperking, participatie, sociale inclusie en ouderenzorg.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 5 november 2020.

“Het beste voor preventie: koester je konvooi”

Het gebrek aan betekenisvol contact leidt in deze coronaperiode tot meer eenzaamheid. Toch kunnen we de problemen ook relativeren en komen er mooie initiatieven tot stand. Door ons sociale konvooi te koesteren, kunnen we eenzaamheid voorkomen. Ontdek deze inzichten van emeritus hoogleraar Jenny Gierveld.

Inzichten in tijden van corona

1. Minder betekenisvol contact zorgt nu voor meer eenzaamheid

Jenny Gierveld wijst op onderzoek dat aantoont dat eenzaamheid door de coronacrisis is toegenomen, zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Opvallend genoeg nam vooral *emotionele* eenzaamheid toe. Daarbij gaat het om betekenisvol contact, met mensen met wie je je echt verbonden voelt en met wie je belangrijke levensvragen kunt bespreken. Mogelijke verklaring?
Mensen missen (het knuffelen met) hun kleinkinderen en contact met broers, zussen, vrienden en/of vriendinnen. Minder contact met mensen die je goed kennen en je zeer nabij zijn, blijkt gevoelens van eenzaamheid te versterken.

2. Verandering in aandacht

Gierveld heeft de indruk – dat is niet gebaseerd op onderzoek – dat er in de huidige tweede coronagolf minder aandacht is voor kwetsbare mensen. In het voorjaar werden bloemen bezorgd of werd muziek gespeeld onder balkons van zorgcentra; nu lijken er minder dergelijke initiatieven te zijn. Mogelijk is dat door de gewenning aan of het ontlopen van de problematiek.

3. Er zijn ook mooie initiatieven

Weliswaar is de aandacht voor kwetsbaren inmiddels afgenomen, Gierveld waardeert de inzet van maatschappelijke initiatieven vooral als ze ook gericht zijn op mensen buiten de eigen kring. Ze verwijst naar een kerk in haar wijk. Deze kerk heeft op het parkeerterrein een tent neergezet, waar iedereen een kaarsje kan branden voor iemand anders. De tent maakt het makkelijker voor niet-gemeenteleden om binnen te lopen. Ze ziet dit als mooie poging om in deze periode aandacht voor anderen vorm te geven.

Fundamentele inzichten

4. “Koester je konvooi” – het beste voor preventie

Om eenzaamheid te voorkomen of verminderen, zo stelt Gierveld, is het belangrijk om je ‘sociale konvooi’ te koesteren. Ze doelt daarmee op alle betekenisvolle contacten die mensen in hun leven opdoen: van school tot studie, wonen en werk door alle jaren heen. Mensen die je kennen, die weten wat er speelt en aan je gezicht kunnen zien hoe het met je gaat. Dit persoonlijke netwerk dat als een “konvooi door je leven meevaart en waarin je elkaar wederzijds beschermt” is heel belangrijk. Het zou zomaar de beste manier van preventie kunnen zijn.

5. Beleidskeuzes hebben effect op hoe mensen zich voelen

Vaak is er veel aandacht voor individuele, persoonlijke factoren als oorzaak van iemands eenzaamheid. Maar Gierveld geeft aan dat ook macrofactoren effect hebben op eenzaamheid. Op basis van onderzoek in Oost-Europa concludeert ze dat sociaaleconomische programma’s daadwerkelijk van invloed zijn op het welbevinden van mensen. Dus beleidskeuzes, zoals die voor de huidige ‘participatiesamenleving’ in combinatie met beleid om de leeftijd bij pensionering te verhogen, kunnen zomaar contraproductief zijn voor het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid.

6. Wat werkt? De zekerheid van elke dag contact voor kwetsbare alleenwonende oudere mensen

Gemeenten zetten vaak in op ontmoetingsactiviteiten. Volgens Gierveld denken ze daarbij te optimistisch. Het bijeenbrengen van mensen, zodat ze elkaar gaan helpen waardoor eenzaamheid vermindert, heeft minder effect dan vaak gehoopt. Wat werkt dan wel? Uit recent eigen onderzoek kan Gierveld het volgende onderbouwen met cijfers en – dus – aanraden: ervoor zorgen dat bij alleenwonende, kwetsbare mensen zonder dagelijks contact met iemand uit het persoonlijk netwerk, toch elke dag, op een vast tijdstip, iemand even een ‘hoofd om de deur steekt’ met de vraag: hoe was je dag? Dat kan bijvoorbeeld door een vrijwilliger of iemand die in de buurt woont. Zo’n vast contactmoment, zo blijkt uit Giervelds onderzoeksdata, zorgt er daadwerkelijk voor dat mensen minder eenzaam zijn.

Jenny Gierveld
Prof. dr. J. Gierveld is emeritus hoogleraar Sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en oud-directeur van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) in Den Haag. Tegenwoordig is zij aan het NIDI verbonden als honorary fellow.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 15 december 2020.

“Cultuur en mentale veerkracht helpen tegen eenzaamheid”

Eenzaamheid is niet iets dat voorbehouden is aan ouderen. De coronacrisis leert ons dat vooral de kwaliteit van contacten belangrijk is. Daarnaast is de betekenis van het sociale en culturele leven voor het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid duidelijk geworden. Het werken aan sociale samenhang en mentale veerkracht kan helpen. Lees over deze inzichten van Crétien van Campen.

Inzichten in tijden van corona

1. Eenzaamheid is geen ouderenprobleem

De coronacrisis heeft duidelijk gemaakt dat eenzaamheid geen specifiek ouderenprobleem is, aldus Van Campen. Het komt op alle leeftijden voor. Ook bijvoorbeeld jongeren en studenten hebben ermee te maken. Hoewel het gevoel van eenzaamheid voor iedereen herkenbaar is, verschilt de aanpak per persoon. Bij een 20-jarige spelen bijvoorbeeld andere factoren dan bij een 90-jarige. Het gaat uiteindelijk altijd om maatwerk.

2. De kwaliteit van contacten is belangrijker dan de kwantiteit

De coronacrisis is feitelijk een sociaal experiment. Cijfers laten zien dat sociale eenzaamheid min of meer gelijk is gebleven, maar dat vooral emotionele eenzaamheid is toegenomen als gevolg van de sociale beperkingen. Volgens Van Campen wijst dat erop dat mensen vooral behoefte hebben aan goede vrienden, bij wie ze warmte, troost, verbinding en betekenis vinden.

3. Zonder sociaal en cultureel leven neemt eenzaamheid toe

Tijdens de lockdownperiodes is duidelijk geworden wat de betekenis is van de culturele sector en de horeca. Zonder cultuur en zonder horeca is het leven van veel mensen eenzamer. Sociale en culturele voorzieningen zijn geen luxe, maar een levensbehoefte. Want ze maken het mogelijk om samen te komen, samen dingen te beleven, je te uiten, jezelf te ontwikkelen en verdieping te vinden. Naast aandacht voor de gezondheidszorg en de economie mag hier meer aandacht voor zijn.

Fundamentele inzichten

4. Het is belangrijk om de culturele sector in stand te houden

De culturele sector vult de gezondheidszorg aan. De gezondheidszorg is vooral gericht op de fysieke gezondheid. Cultuur gaat echter veel meer om waardering, levensvreugde, een gevoel van betrokkenheid en betekenisgeving. Dat zijn allemaal aspecten die eenzaamheid helpen voorkomen of tegengaan. Daarom is de culturele sector zo belangrijk bij het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid.

5. Het is belangrijk te werken aan sociale samenhang

Het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid lijkt vaak vooral een individuele aanpak, van en voor één persoon. Hoewel maatwerk altijd van toepassing is, kan ook het werken aan sociale samenhang helpen eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan. Bijvoorbeeld door samen cultuur te maken zoals zingen in een koor of groepssporten zoals wandelvoetbal voor ouderen.

6. Mentale veerkracht helpt tegen eenzaamheid

Duidelijk is geworden dat mensen die meer mentale veerkracht hebben, meer oplossingen vinden en minder eenzaam zijn. Ze kunnen die veerkracht ontwikkelen door nieuwe activiteiten en door actief te zijn in creatieve gemeenschappen zoals een theaterproject of een historische erfgoedvereniging. Daardoor leren ze andere en nieuwe vaardigheden, die ze ook kunnen toepassen in hun eigen leven. Van Campen wijst erop dat veel beleid er vooral op gericht is om mensen te helpen met hulpmiddelen. Maar ook het versterken van de creativiteit van mensen kan helpen om eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan. Dit werkt vooral doordat mensen op die manier meer regie ervaren over hun leven.

Crétien van Campen
Dr. C. van Campen is wetenschappelijk onderzoeker Kwaliteit van leven bij het Sociaal en Cultureel Planbureau. Hij is gespecialiseerd in onderzoek naar gezondheid en geluk, levensloop en verouderingsvraagstukken.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 20 januari 2021.

“Kijk naar patronen in plaats van naar percentages”

Meten is weten: de aanpak van eenzaamheid begint met een adequate meting ervan. Door de coronacrisis is het echter moeilijker geworden om de effecten van interventies om eenzaamheid tegen te gaan goed in kaart te brengen. Lees over de inzichten van Linda Moonen, werkzaam bij het Centraal Bureau voor de Statistiek.

Inzichten in tijden van corona

1. Impact van interventies wordt onduidelijk

We zien een stijging in de cijfers over eenzaamheid, terwijl er juist acties zijn ingezet om eenzaamheid te verminderen. Deze acties, of interventies, zijn echter vaak al vóór de coronapandemie ingezet. De effecten ervan kunnen daardoor niet meer goed worden beoordeeld: de effecten van de interventies en de gevolgen van de coronacrisis kunnen namelijk niet uit elkaar worden gehaald.

2. Eenzaamheid is van iedereen

De focus ligt vaak op eenzaamheid onder ouderen. Deze crisis maakt eens te meer duidelijk dat dit niet de enige relevante doelgroep is. Ook jongeren kampen met eenzaamheid, of alleenstaande ouders en veel andere groepen. Dat was voor de coronacrisis al het geval, maar het is nu duidelijker geworden.

3. Mentaal welzijn is ook een onderdeel van gezondheid

Als het gaat om de gezondheid van mensen wordt in eerste instantie vaak gedacht aan de lichamelijke gezondheid. Het mentale welzijn is echter ook onderdeel van de gezondheid en dat staat door het aanhouden van de pandemie onder druk. Uit onderzoek is bekend dat zowel de lichamelijke als de mentale gezondheid samenhangen met gevoelens van bijvoorbeeld eenzaamheid en geluk. Beide aspecten zijn dus van belang.

Fundamentele inzichten

4. Kijk naar patronen in plaats van naar percentages

Wanneer gesproken wordt over eenzaamheid, ligt de focus vaak op het niveau van eenzaamheidsmetingen: een bepaald percentage van de bevolking is eenzaam. Er bestaan niveauverschillen tussen verschillende onderzoeken, die vaak (deels) te verklaren zijn vanuit verschillen in opzet tussen deze onderzoeken. Interessanter is het daarom om te kijken naar relatieve verschillen binnen deze onderzoeken: verschillen in eenzaamheid tussen bevolkingsgroepen of verschillen over de tijd. Het zijn juist die patronen die waardevolle inzichten kunnen opleveren.

5. Verschillende aanpakken nodig

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Het gaat bij eenzaamheid om meer dan sociale contacten alleen. Mensen kunnen ook eenzaam zijn omwille van het ontbreken van een emotionele band of doordat zij het gevoel hebben geen zinvolle bijdrage aan de maatschappij te hebben. Omdat de oorzaak zo verschilt, vragen verschillende vormen van eenzaamheid om een verschillende aanpak.

Linda Moonen
Dr. L.S. Moonen werkt bij het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en is lange tijd projectleider geweest van het onderzoek Sociale samenhang & Welzijn waarin eenzaamheid een van de terugkerende thema's is.

Dit artikel is gebaseerd op een e-mailgesprek in februari 2021.

speelotheek

“Deze tijd kan een oefening in weerbaarheid en relativering zijn”

Niet iedereen heeft veel contacten nodig voor een prettig leven. Ook kunnen veerkracht, weerbaarheid en relativering helpen eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan. Interventies zouden meer gericht moeten zijn op de oorzaken. En er blijken weinig interventies voor oudere migranten, terwijl die groep zeer eenzaam is. Dit zijn enkele inzichten van Tineke Fokkema, senior onderzoeker en bijzonder hoogleraar.

Inzichten in tijden van corona

1. Niet iedereen heeft veel contacten nodig

Door corona is er meer aandacht voor eenzaamheid. Toch zijn er ook mensen die juist goed of béter gedijen in deze tijd met minder impulsen, minder sociale contacten en minder verplichtingen. Het persoonlijke leven van Tineke Fokkema is daarvan een voorbeeld. Zij geeft aan dat ze een uitstekend leven heeft, geen groepsmens is en zelden visite ontvangt. Een kleine cirkel van familie en vrienden is voor haar voldoende. Dat was vóór corona al zo, en dat is ook nu nog zo. Haar eigen situatie illustreert op die manier de noodzaak om niet generiek te denken, maar altijd naar de individuele voorkeuren te kijken.

2. Veerkracht of weerbaarheid lijken bij veel mensen te ontbreken

Het valt Fokkema op dat de eenzaamheidscijfers in coronatijd snel en sterk zijn gestegen. Kennelijk zijn veel mensen gewend aan de snelheid van het leven, aan prikkels van buitenaf en een volle agenda. Fokkema heeft de indruk dat veel mensen kennelijk een referentiekader buiten zichzelf nodig hebben. En dat veel mensen beperkte veerkracht of weerbaarheid hebben om ook met zichzelf of in een veel kleiner of ander verband toch een goed leven te hebben.

3. Meer relativeren helpt voor minder eenzaamheid

In het verlengde van het vorige inzicht, stelt Fokkema dat het belangrijk is om te relativeren. Sterfte, ziekte, faillissementen, huiselijk geweld: ja, dat zijn heftige gevolgen van corona. De effecten op eenzaamheid zouden echter minder zijn als mensen beter weten te relativeren en te accepteren. Door bijvoorbeeld in te zien dat dit een tijdelijke situatie is, dat er ook landen zijn zonder vrijheid, waar mensen nooit op vakantie kunnen of een biertje kunnen drinken. Door onszelf wat meer in te leven in de situatie van mensen die het echt zwaar hebben. Zo kan de coronacrisis ook een oefening zijn in relativeren en accepteren. En dat helpt, volgens de eenzaamheidstheorieën, daadwerkelijk om gevoelens van eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan.

Fundamentele inzichten

4. Interventies zijn alleen succesvol als ze de oorzaak aanpakken

Uit onderzoek van Fokkema en Theo van Tilburg is gebleken dat interventies nooit succesvol kunnen zijn als de oorzaak van eenzaamheid niet wordt aangepakt. Deze inzichten stammen uit de periode 2003-2006. Maar volgens Fokkema worden die inzichten anno 2021 slechts mondjesmaat toegepast. Vaak hebben mensen en organisaties mooie ideeën, maar er wordt zelden goed nagedacht voor wie de interventie precies bedoeld is, op welke oorzaak van eenzaamheid de interventie is gericht en of de interventie écht gaat helpen.

5. Gebruik de werkzame elementen

Voortbouwend op het vorige punt: er zijn inmiddels inzichten rond potentieel werkzame elementen bij de aanpak van eenzaamheid. Het is volgens Fokkema belangrijk om plannen en activiteiten te toetsen en bij te stellen aan de hand van die elementen. Aansluitend: bedenk niet spontaan iets nieuws, maar gebruik de goede beschrijvingen van de databank van Movisie.

6. Eenzaamheid kan zwaar zijn, maar is niet altijd erg

Het lijkt tegenwoordig heel erg als iemand eenzaam is. Maar eenzaamheid hoort ook bij het leven, daar is eigenlijk niets mis mee. Sommige oorzaken, zoals eenzaamheidsgevoelens na het verlies van een partner, zijn niet direct opgelost met een bezoekje van een vrijwilliger. Er is soms tijd nodig voor rouw en tijd nodig voor reflectie en nieuwe inzichten. “Zware momenten heb je soms nodig om meer mens te worden”, aldus Fokkema. Kortom: kijk naar iemands individuele situatie, en kom los van stereotypen: wat is passend en is een situatie echt op te lossen?

7. Oudere migranten zijn zeer eenzaam

Oudere migranten zijn vrij onzichtbaar als groep. Maar uit onderzoek naar Marokkaanse en Turkse migrantenouderen weet Fokkema dat deze groep, gemiddeld genomen, zeer eenzaam en zeer kwetsbaar is. Dat komt onder andere door een slechtere gezondheid, een lager inkomen en weinig regie over het leven. Het is daarom belangrijk om veel meer aandacht aan deze groep te besteden en bekijken of bestaande interventies succesvol voor hen zijn.

8. Financiële onzekerheid draagt bij aan meer eenzaamheid

Recent onderzoek door Fokkema onder Chinese ouderen laat zien dat ook zij zich door corona eenzamer zijn gaan voelen. De oorzaak ligt niet zozeer in minder een-op-eencontacten, maar vooral in de beperking van buitenhuisactiviteiten in groepsverband. Ook angst voor financiële onzekerheid speelt een belangrijke rol. De ouderen en hun kinderen zijn vooral actief in de horeca en catering. Corona leidt bij hen tot zorgen over het financiële bestaan van hun kinderen. Dit raakt hen in hun wezen, en leidt vervolgens tot een toename van eenzaamheidsgevoelens.

Tineke Fokkema
Prof. dr. C.M. Fokkema is senior onderzoeker bij het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI-KNAW) op het gebied van succesvol ouder worden en migratie. Ook is zij bijzonder hoogleraar Ageing, Families and Migration aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 15 april 2021.

Over de Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid

Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid startte in maart 2018 met als doel de trend van eenzaamheid onder ouderen in Nederland te doorbreken. Drie jaar later is er een stevige – en groeiende – beweging van gemeenten, organisaties en bedrijven. Deze staat ervoor dat eenzaamheid bespreekbaar wordt en dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen, ook als ze minder vitaal en actief zijn. Zo voorkomen en verminderen we eenzaamheid gezamenlijk.

Als onderdeel van het actieprogramma is een Wetenschappelijke Adviescommissie (WAC) ingesteld om de lokale en landelijke coalities van het actieprogramma te voeden met kennis en inzichten. Daarnaast adviseert de commissie over de monitoring van het programma. De WAC bestaat uit acht wetenschappers, gespecialiseerd op het gebied van eenzaamheid. Voorzitter is Henk Smid, voormalig directeur van ZonMw.

In de loop van het programma schreef de WAC adviezen over de monitoring van het actieprogramma, kennis van effectieve interventies, onderzoek en ontwikkeling op lange termijn, de interpretatie van de statistische cijfers van het aantal mensen dat eenzaam is en eenzaamheid bij jongeren. De adviezen helpen het actieprogramma en deelnemende partijen keuzes te maken voor hun aanpak van eenzaamheid.

Adviezen
Meer informatie over de Wetenschappelijke Adviescommissie en de uitgebrachte adviezen vindt u op www.eentegeneenzaamheid.nl/wac.

Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid
Meer informatie over het actieprogramma vindt u op www.eentegeneenzaamheid.nl

Colofon

Inzicht in eenzaamheid

Auteur
Hugo van den Beld is adviseur op het thema eenzaamheid voor Aanpakeenzaamheid.nl. Gedurende drie jaar adviseerde hij gemeenten voor het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Door het jaar heen sprak hij de wetenschappers van de Wetenschappelijke Adviescommissie. De gesprekken vatte hij samen in kernachtige inzichten. Het resultaat leest u in deze publicatie.

Opmaak
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

De artikelen werden eerder gepubliceerd op Aanpakeenzaamheid.nl.

Contact
Voor contact met de Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid kunt u mailen naar wac.ete@minvws.nl.

Kennis die ertoe doet voor beleid en praktijk

In deze publicatie komen acht belangrijke Nederlandse wetenschappers en onderzoekers die zich bezighouden met eenzaamheid, aan het woord. Zij vormen samen de Wetenschappelijke Adviescommissie van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Kort en bondig delen de wetenschappers actuele en fundamentele inzichten voor de aanpak van eenzaamheid. Vaak zijn die gebaseerd op tientallen jaren van onderzoek en actuele ontwikkelingen. Zo stellen ze dat corona tot meer begrip van eenzaamheid heeft geleid. Ook is duidelijk geworden dat cultureel aanbod, weerbaarheid en relativering belangrijk zijn om eenzaamheid tegen te gaan. Sowieso is altijd maatwerk nodig om mensen daadwerkelijk te helpen. Een publicatie vol kennis over eenzaamheid die ertoe doet voor beleid en praktijk.

Dit is een uitgave van

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

i.s.m. Aanpakeenzaamheid.nl

oktober 2021