

Aanpak van Eenzaamheid

16 mei 2019, auteur: Peter Zwetsloot

Notitie van Stichting Welzijn en Ondersteuning Bergambacht/Vlist (SWOB/V)

Inleiding

In april 2016 bracht de SWOB/V een notitie uit over de aanpak van eenzaamheid. Deze notitie is naar buiten gebracht, op verschillende plekken besproken en heeft richting gegeven aan ons werk. Om een aantal redenen is het goed deze notitie te herschrijven. In de laatste jaren verschenen diverse nieuwe studies over eenzaamheid. Vooral Movisie is zeer actief. Tevens bracht het Ministerie van VWS in 2018 het Actieplan “Eén tegen eenzaamheid” uit. Daarin worden de gemeenten uitgenodigd zich aan te sluiten door een lokale coalitie te smeden tegen eenzaamheid. De WMO geeft de gemeente de opdracht tot “het bevorderen van deelname aan het maatschappelijk verkeer en het zelfstandig functioneren van mensen met een beperking of chronisch psychisch probleem en van mensen met een psychosociaal probleem (prestatievelid 5). Ook in de WPG (Wet Psychische Gezondheid) krijgt de aanpak van eenzaamheid een belangrijke plaats. De gemeente Krimpenerwaard loopt zich hiervoor warm.

Deze notitie gaat achtereenvolgens in op eenzaamheidsproblematiek, op preventie en een vroegtijdige aanpak daarvan, op het Actieplan van VWS en de voorstellen daarin, en tenslotte op de plannen die de SWOB/V de komende jaren wil uitvoeren.

De problematiek

Eenzaamheid komt in alle leeftijdsgroepen voor en neemt toe met de leeftijd. Vooral bij 75+ -ers en 85+ -ers is het percentage eenzamen en zeer eenzamen hoog. Bij 85+ -ers is 65% eenzaam en 16% zeer eenzaam. En dan te bedenken dat het aantal 65+ ers tot 2030 met 60% groeit. De problematiek zal daarmee in absolute zin navenant toenemen, ook al omdat mensen steeds ouder worden.

Eenzaamheid ontstaat dikwijls door veranderingen in het sociaal netwerk, bijvoorbeeld door verhuizing, echtscheiding, ontslag of door overlijden van een partner. Het kan ook geleidelijk ontstaan, bijvoorbeeld op hogere leeftijd door het kleiner worden van de familie- en vriendenkring en door afnemende mobiliteit.

Problematische schulden kunnen eveneens leiden tot isolement en eenzaamheid. Men keert zich mede door schaamtegevoel naar binnen. Ook psychische problematiek leidt tot isolement en eenzaamheid.

Mensen met een uitkering zijn naar verhouding eenzamer. Verlies van werk leidt tot verlies van contacten en door geldgebrek kan men minder ondernemen. Het moeilijk aangaan van nieuwe contacten kan vervolgens een blokkade zijn voor het vinden van een nieuwe baan.

Ook bij ouderen uit allochtonen groepen komt veel eenzaamheid voor. Zij zijn echter moeilijk bereikbaar. Gebruik kan worden gemaakt van tussenpersonen bijvoorbeeld uit de moskee.

De gemeente heeft een belangrijke taak bij het signaleren van eenzaamheid: bij het uitvoeren van de WMO, bij het verstrekken van uitkeringen, bij schuldproblematiek en bij asielzoekers en allochtonen. De indruk bestaat dat ook onze gemeente meer zou kunnen signaleren en verwijzen naar de welzijnsinstellingen.

Ook de individualisering in onze samenleving vergroot eenzaamheid. Traditionele verbanden verdwijnen en kinderen wonen ver weg. Mensen zijn niet meer vanzelfsprekend bij van alles betrokken. Men moet zijn netwerken zelf onderhouden en vernieuwen. Mensen met minder sociale vaardigheden hebben hier moeite mee. En als bij het ouder worden de mobiliteit afneemt kan dat een

steeds groter probleem vormen. Eenzaamheid is ook niet altijd op te lossen. Acceptatie is dan een laatste redmiddel. Ook voelt de ene mens zich happy in een situatie, waarin de ander zich eenzaam voelt.

Gezondheidsproblemen kunnen mensen eenzaam maken. Maar andersom is eenzaamheid is ook een bedreiging voor de gezondheid. Men voelt zich niet fit door een minder actief leven. Eenzame mensen hebben een minder gezonde leefstijl en dat vergroot de kans op verwaarlozing, depressie, hartaandoeningen en zelfs op vroegtijdig overlijden en dementie. 80% van de eenzame mensen heeft in de laatste 3 maanden de huisarts bezocht. De huisarts kan dus een spil zijn bij het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid.

Een opsomming van signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid is opgenomen in bijlage 1, afkomstig van de GGD Midden Holland. Doorgaans gaat het om verschillende signalen over een langere periode.

Drie vormen van eenzaamheid kunnen worden onderscheiden:

- emotionele eenzaamheid: gemis van een intieme relatie, bijvoorbeeld door echtscheiding of overlijden. Verwerking hiervan is nodig. Veel mensen kunnen dit zelf aan. Anderen hebben baat bij een rouwverwerkingsgroep of bij individuele hulp. Ook het aangaan van nieuwe sociale contacten kan helpen.
- sociale eenzaamheid: gemis van minder of meer betekenisvolle relaties met anderen. Hierbij bestaan veel verschillende mogelijkheden voor aanpak.
- Existentiële eenzaamheid: gemis aan zingeving en het gevoel ertoe te doen. Goede sociale relaties kunnen bijdragen aan vermindering. Ook kan individuele hulp nodig zijn.

Preventie en vroegtijdige aanpak

Alle deskundigen zijn het erover eens dat preventie en vroegtijdige aanpak van eenzaamheid prioriteit moeten hebben. Ook wordt veel nadruk gelegd op het belang van de directe omgeving (wijk of dorp) en op het gebruik maken van alle mogelijkheden die in de directe omgeving al bestaan.

Buurtwerk gericht op onderlinge versteviging van banden in de wijk komt her en der terug, Rotterdam is een goed voorbeeld waar wijkgericht werken in het kader van de WMO wordt gestimuleerd. Nieuwe initiatieven van bewoners worden daar gehonoreerd.

Buurtverenigingen kunnen gestimuleerd worden taken gericht op cohesie op zich te nemen. Hulp of professionele interventies gericht op oplossen van eenzaamheid komen pas in aanmerking als de nabije oplossingen niet werken.

Ook de inrichting van de woonomgeving speelt een belangrijke rol. Contact bevorderende woonvormen met ruime ontmoetingsmogelijkheden binnen en buiten zijn een plus. Geclusterde woonvormen voor ouderen hebben bij voorkeur een gemeenschappelijke huiskamer en keuken. Ook huisvesting in of nabij een drukke stads/dorpskern en in de buurt van (winkel)voorzieningen biedt voordelen voor meer contact en langere zelfstandigheid.

Oplossingen werken dus het best als ze gerealiseerd kunnen worden in en met de directe omgeving, in de wijk of het dorp waar men woont. Van burens en de directe omgeving moeten de meeste mensen het hebben. Het verbeteren van de sociale infrastructuur kan daarbij positief werken. De welzijnsinstellingen dragen daar aan bij door de veelheid aan activiteiten die zij bieden of ondersteunen.

Dit is een extra argument voor het woonkern gerichte werken van de SWOB/V met haar welzijnsadviseurs. Hoe meer kennis de welzijnsadviseur heeft van de mogelijkheden in de woonkern, hoe beter. Hoe beter diens sociale netwerk ter plaatse, hoe beter. Ook maken oplossingen met burens, familie en vrijwilligers op deze manier het meeste kans.

Vroegtijdig (en ook outreachend) aanpakken van eenzaamheid is van belang omdat eenzaamheid een zichzelf versterkend effect heeft en daarmee een steeds grotere belemmering vormt voor contact met anderen.

Als eenzaamheid langer duurt is het niet simpel die te doorbreken. Eenzaamheid versterkt zichzelf, waardoor mensen zich steeds verder terugtrekken. Voor mensen die open staan voor contacten zijn met enige moeite samen nog wel contacten te herstellen en activiteiten te vinden. Bij mensen die niet open staan voor contacten, de zeer eenzame mensen, zal eerst vertrouwen moeten worden gewonnen en zal de professional met de persoon zelf in kaart proberen te brengen waar de oorzaken liggen. Zo mogelijk kan dan gezocht worden naar kleine stapjes tot herstel van een bevredigende situatie en eventuele contacten. Of naar een aanpak in een andere setting, zoals in een groep met begeleiding of therapeutisch (AMW, GGZ of een POH-GGZ). Ook vrijwilligers kunnen een rol spelen als het gaat om een langer traject. Zij beschikken over veel meer tijd dan beroepskrachten.

De SWOB/V heeft de laatste 3 jaar werk gemaakt van het versterken van de aanpak op woonkern-niveau. Voordeel is dat de organisatie daarop van oudsher met haar lokale structuur al sterk gericht is. In diverse kernen zijn nieuwe koffie-ochtenden opgezet, evenals gezamenlijke maaltijden en kookgroepen. Verder werden diverse bewegingsactiviteiten gestart. Dit soort contacten zijn prima geschikt om het contact met andere mensen te leggen. Maar het blijft lastig eenzame mensen naar dit soort activiteiten toe te krijgen.

Lokale commissies met hun scala aan activiteiten worden gekoesterd en gestimuleerd hun aanbod uit te breiden, ook naar de zomerperiode. Ouderen worden gestimuleerd vrijwilligerswerk te doen en vrijwilligers worden aan mensen gekoppeld met weinig contacten.

Actieplan “Eén tegen Eenzaamheid”

Dit actieplan van minister de Jonge van VWS nodigt de gemeenten uit lokale coalities op te zetten en gezamenlijk een visie te formuleren. Verder worden de gemeenten gevraagd:

- Lokale samenwerking inrichten, waarin de belangrijkste partijen die eenzaamheid kunnen signaleren samenwerken met de organisaties die voor de oplossingen kunnen zorgen
- Een lokale publiekscampagne over eenzaamheid houden ter bewustwording en activering van inwoners, zodat ze initiatief nemen bij bureaus en in hun omgeving en de weg weten te vinden
- Meldpunten inrichten, waarin de burgers terecht kunnen voor een goed gesprek of hulp en waar bekend is welke mogelijkheden er zijn om iets met leeftijdgenoten te doen
- Iedere 75- plusser krijgt jaarlijks een huisbezoek
- Risicogebieden en straten in kaart brengen met gegevens van de gemeente of GGD en met de kennis van professionals
- Welzijn op recept landelijk invoeren. Huisartsen komen veel sociale problematiek en eenzaamheid tegen. Met hun POH-ers moeten zij samenwerken met de welzijnsinstelling om alle mogelijkheden te benutten.

Het Actieplan van VWS verzoekt de gemeenten en hun lokale (welzijns)partners die actieplannen op te stellen en te operationaliseren. De gemeente Krimpenerwaard bereidt zich op dit moment voor op beleid gericht op de aanpak van eenzaamheid, mogelijk door het opzetten van een lokale coalitie. Dit gebeurt mede naar aanleiding van de raadsbrede motie van november 2017 over de bestrijding van eenzaamheid.

De SWOB/V is de laatste 3 jaar een koers ingeslagen die al aardig aansluit bij het actieplan van VWS. Met haar nieuwe Beleidsplan 2020-2022 van mei 2019 en met deze notitie kiest de SWOB/V bewust voor die koers.

Voor een deel zullen de komende jaren acties in gemeentelijk verband moeten plaatsvinden, zoals een publiekscampagne, het creëren van een basis voor huisbezoeken aan 75- plussers en het analyseren van statistische gegevens op zoek naar risicogroepen en gebieden.

Voor een belangrijk deel kan de SWOB/V zijn koers voortzetten en de komende jaren nieuwe daarbij passende acties uitvoeren. Deze worden in de volgende paragraaf uitgewerkt.

Plan van de SWOB/V voor de aanpak van eenzaamheid in de komende jaren (2019-2022). In de komende jaarplannen zullen deze punten worden uitgewerkt, te beginnen voor 2020

Meldpunt

1. De SWOB/V zal zich sterker als meldpunt voor eenzaamheid profileren. Dat gebeurt reeds, bijvoorbeeld door dit onderwerp keer op keer te bespreken met de lokale commissies en met de vrijwilligersgroepen die diensten verrichten. Voor onze belangrijkste verwijzers moet de weg naar de SWOB/V veel vanzelfsprekender worden.
2. Bij het welzijnspunt kan informatie worden verkregen over de mogelijkheden om deel te nemen aan activiteiten etc. en kan expliciet om hulp worden gevraagd bij eenzaamheid.
3. Het beter bekend worden als meldpunt is niet genoeg. We moeten vooral ook naar de mensen toe (zie de punten 2, 3 en 5 hierna).

Uitbreiding van activiteiten in Haastrecht en Stolwijk

In de kernen Haastrecht en Stolwijk hebben de lokale commissies een kortere traditie en een kleiner aanbod dan in andere plaatsen, waar we lokale commissies hebben. Wel worden in deze kernen ook door andere groepen vrijwilligersactiviteiten uitgevoerd. In Stolwijk en Haastrecht zal samen met die groepen worden nagegaan aan welke extra activiteiten behoefte bestaat. In samenwerking met hen zullen dan nieuwe activiteiten worden opgezet. Ook bij instellingen die bewoners met problemen begeleiden zal worden gevraagd waaraan naar hun idee behoefte bestaat. Eventueel kan hiervoor ook een kleine publieksenquête worden gehouden. De simpelste vraag die gesteld kan worden aan mensen die zich eenzaam voelen is: wat wilt u zelf, waaraan zou u willen meedoen? Dit levert soms verrassend heldere antwoorden op.

Witte vlekken invullen in alle woonkernen om mensen samen te brengen

In de woonkernen zijn steeds meer koffie-ochtenden, maaltijdgroepen en recent ook enkele kookgroepen gestart. Bekeken wordt welke witte vlekken per kern nog bestaan. Stap voor stap zullen deze worden ingevuld. Ook een nieuwe variant zal worden gestimuleerd: inwoners die een eigen (kleine) maaltijdgroep starten.

Publiekscampagne en voorlichtingsmateriaal

Samen met de gemeente en de NIZW wil de SWOB/V bekijken welke vormen van publieksvoorlichting mogelijk zijn. Bijvoorbeeld een publiekscampagne om eenzaamheid onder de aandacht te brengen, voorlichtingsmateriaal voor mensen die met AOW of pensioen gaan (gevolgen van pensioen, mogelijkheid vrijwilligerswerk) en voorlichtingsmateriaal voor 70+ en 75+, gekoppeld aan huisbezoek. De campagne zal ook gericht moeten zijn op de omgeving van eenzame mensen. De SWOB/V is ook van hun signalen afhankelijk.

Huisbezoek bij alle 75+ ers

De SWOB/V wil de huisbezoeken bij alle 75+ ers weer oppakken. Bij andere partijen (gemeenten en welzijnsinstellingen) zal informatie worden ingewonnen hoe dit succesvol kan worden uitgevoerd binnen de beperkingen van de AVG. In Rotterdam is een soortgelijk huisbezoek nog onlangs gedaan. De gemeente is hierin dus een belangrijke schakel.

Uitbreiding dagopvang

1. Dagopvang als informele zorg (dus met vrijwilligers) is goed uitvoerbaar gebleken in Bergambacht en Haastrecht. Licht dementerenden en hun mantelzorgers hebben vaker ook eenzaamheidsproblematiek. In de dagopvang krijgen de bezoekers afleiding en contacten. Tege-

lijk krijgt de mantelzorger de mogelijkheid zich te ontspannen en iets anders te ondernemen.

2. Dagopvang gebeurt vanwege de bestaande bindingen van de deelnemers bij voorkeur in de eigen woonkern. Stolwijk heeft in de nabije toekomst waarschijnlijk voldoende belangstellenden. In de drie kleinere kernen zal vanwege de kleinere behoefte een andere vorm moeten worden gezocht om toch in de kern zelf te blijven.

Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars

Ervaringsdeskundige vrijwilligers gaan één of twee keer per maand, gedurende een half jaar, langs bij mensen die onlangs hun partner hebben verloren. Dat geeft ondersteuning bij rouwverwerking. De vrijwilliger kan diens eigen ervaringen op een positieve manier inzetten. Deze methode werkt bij een deel van de groep. Er wordt gewerkt aan de hand van een handboek. Bij een ander deel van de groep hebben rouwgroepen de voorkeur.

Lokale coalities en Welzijn op Recept

1. Signalen over eenzaamheid komen niet alleen bij de SWOB/V binnen, maar ook bij de wijkverpleging, de huisartsen en de thuiszorg. Samenwerking met hen is van groot belang, of in de termen van het Actieplan van VWS: met hen moeten we de coalitie vormen voor het verminderen van eenzaamheid. Dat houdt in dat we de visie delen, die in deze notitie is vervat en inhoudelijk met elkaar doornemen hoe we het aanpakken.
2. De samenwerking met de huisartsen willen we graag uitbouwen. Er is nu vooral contact met de POH-ers. De SWOB/V wil opnieuw bezien hoe de samenwerking met de huisartsen beter kan en met hen een plan van aanpak maken.
3. Het landelijke Welzijn op Recept is gericht is op het verminderen van psychosociale klachten door samenwerking van de huisartsen met de welzijnsinstellingen. Dat kan starten met een gezamenlijke workshop om op één lijn te komen, vaststellen welke welzijnsarrangementen en interventies beschikbaar zijn, het maken van een eenvoudige verwijzprocedures voor huisartsen en POH-ers en door de welzijnsinstelling te laten terugmelden wat is ondernomen en welke resultaten bereikt zijn.
4. Achtereenvolgens zal Welzijn op Recept in de komende jaren in Bergambacht, Haastrecht en Stolwijk worden gestart. In deze drie plaatsen in het werkgebied van de SWOB/V is een huisartsenpraktijk gevestigd, die ook andere woonkernen bestrijkt. Ook met het tot stand brengen van de nieuwe Integrale Toegang (voor WMO, zorg en welzijn) in de gemeente Krimpenerwaard ontstaan meer kansen voor samenwerking rond de aanpak van eenzaamheid. De uitwerking van het project Toegang loopt in 2019 en de start staat gepland voor 2020.

Overzicht van alle interventies en welzijnsarrangementen om eenzaamheid te verminderen

Voor Welzijn op Recept is een overzicht nodig van de beschikbare arrangementen en interventies. Voor de eigen professionals en voor andere instellingen waarmee wordt samengewerkt is het ook nuttig een compleet overzicht te hebben van mogelijke acties, uiteenlopend van het realiseren van contacten in de eigen omgeving, van deelname aan activiteiten en clubs tot en met vormen van gespecialiseerd groepswork en therapie.

Training van professionals en vrijwilligers

1. In de komende jaren zal geld worden begroot voor training aan onze eigen professionals en vrijwilligers. Juist dit aspect is van essentieel belang om succesvol eenzaamheid te kunnen aanpakken.
2. Voor vrijwilligers valt te denken aan trainingen in gesprekstechnieken, in het voeren van signaleringsgesprekken en in het stap voor stap begeleiden van mensen die al langere tijd eenzaam zijn en die niet eenvoudig zijn te helpen. Ook het bezoeken van weduwen en weduwnaars vergt training en coaching.

3. Voor professionals is training bij de start van Welzijn op Recept vereist, bijvoorbeeld in de vorm van workshops met huisarts en POH-ers. Ook kunnen trainingen worden ingezet voor gesprekstechnieken en om stap voor stap te verhelderen wat de mogelijke aanpak kan zijn bij mensen die sterk vereenzaamd zijn.

Gebruikte literatuur:

- Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, Movisie 2016
- Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid, Movisie en Coalitie Erbij, 2013
- Actie programma – Een tegen eenzaamheid, Ministerie van VWS, 2018
- Voor mekaar, Actieprogramma gericht op het bestrijden van eenzaamheid, Gemeente Rotterdam, 2014
- Preventie van eenzaamheid, Bouwstenen voor beleid, Movisie, 2018
- Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars, Databank voor effectieve sociale interventies. Ontwikkelaar: De Gelderse Roos/Indigo, 2010
- Bijdrage van Birgit Oelkers op het Nederlands Congres Volksgezondheid, april 2019 (strekking: “Beleidsmakers en professionals willen altijd problemen oplossen”het bestrijden van” eenzaamheid. Ze kijken naar wat er allemaal niet is, in plaats van te kijken wat er wel is in buurtgemeenschappen en bij individuele bewoners die het verschil maken.”)

Bijlage:

Signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Bron: GGD Midden Holland 2007, opgenomen in: Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid, Movisie en Coalitie Erbij, 2013.

N.B.: Dit zijn signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar het gaat wel om meerdere signalen over een langere periode. Ook kunnen deze signalen een aanwijzing zijn voor andere problemen zoals een depressie of beginnende dementie. Een belangrijk verschil is dat mensen die depressief zijn niet meer van dingen kunnen genieten. Mensen die zich eenzaam voelen kunnen dat nog wel.

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, verhoogd stressniveau, 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 houden
- 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