

# Eenzaamheid en sociaal isolement..... aan de slag ermee!

## *Waarom deze brochure*

De laatste jaren neemt het aantal mensen dat eenzaam is en in een sociaal isolement leeft toe. Ook in de provincie Noord-Brabant. Terwijl iedereen zou moeten kunnen meedoen in de samenleving. Dat is ook het doel van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Daarom schetsen PRVMZ en het PON in deze brochure in grote lijnen een aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement. De inhoud is gebaseerd op een literatuurverkenning en een rondetafelgesprek met professionals uit de praktijk.

De cijfers liegen er niet om. Ongeveer 3,5 miljoen volwassen Nederlanders, oftewel een op de drie, voelt zich eenzaam. Een op de vijf voelt zich matig en een op de tien voelt zich erg eenzaam. Een belangrijk deel van hen verkeert in een sociaal isolement. Cijfers over sociale uitsluiting geven aan dat 20 procent van de Nederlanders het gevoel heeft niet mee te tellen in de samenleving. Dit blijken vooral mensen te zijn die geen werk hebben of onbetaald werk doen. Verder blijkt dat 6 procent van de mensen maximaal slechts eenmaal per maand contact heeft met familie of vrienden. Dit zijn een paar voorbeelden die representatief zijn voor heel Nederland.

## Wat is eenzaamheid en sociaal isolement?

Ieder mens kan weleens last hebben van eenzaamheid. Het is een persoonlijk individueel gevoel van leegte, van niet-verbonden zijn met 'de anderen', je ervaart een bepaald gemis aan betekenisvolle contacten of zingeving. Het kan gaan om emotionele eenzaamheid (een gebrek aan intieme contacten) of om sociale eenzaamheid (een klein sociaal netwerk hebben). Het wordt vaak in één adem genoemd met sociaal isolement, het feitelijk geïsoleerd leven en geen of nauwelijks betekenisvolle contacten hebben. Sociaal isolement hangt onder meer samen met onze hedendaagse samenleving waarin mensen sterk op zichzelf gericht zijn en is daarmee dus eigenlijk ook een sociaal-maatschappelijk probleem. Maar het is ook een gevolg van de manier waarop mensen met de omstandigheden in hun leven en in de maatschappij omgaan.

### Hoe komt het?

De oorzaken van eenzaamheid en sociaal isolement zijn grofweg te verdelen in persoonlijke en maatschappelijke factoren.

**Persoonlijke factoren** zijn bijvoorbeeld echtscheiding of het overlijden van een partner of vriend. Zo zijn alleenstaande ouders een risicogroep voor sociaal isolement. Ook gezondheid kan een rol spelen, waardoor mensen bijvoorbeeld minder makkelijk de deur uit kunnen. Van invloed zijn ook de persoonlijke sociale vaardigheden van iemand. De manier waarop hij met bepaalde situaties omgaat kan ervoor zorgen dat een probleem ten goede keert of neerwaarts omslaat.

Een belangrijke **maatschappelijke factor** is het wel of niet hebben van werk, of zinvolle bezigheden. In de huidige recessie wordt werkloosheid een groeiend probleem. We leven immers in een maatschappij waarin werk steeds belangrijker geworden is bij het krijgen van betekenisvolle contacten. Wie werk ontbeert, loopt vele contacten mis. Maar wie werkt heeft ook minder tijd voor privécontacten. Aangezien meer mensen werken, zijn er in het algemeen ook minder privécontacten. Verder speelt de buurt een andere rol dan vroeger. Mensen werken steeds verder van huis, ze komen later thuis, er ontstaan ander omgangsvormen. Ook staan tegenwoordig zelfstandigheid en zelfredzaamheid hoog in het vaandel. Men moet meer dan voorheen een eigen weg zoeken waarin formele contacten nodig zijn. Dat moet je wel kunnen.

De individualisering heeft grote gevolgen voor hoe en hoe vaak wij met elkaar omgaan. We zijn steeds meer op ons zelf gericht terwijl de traditionele sociale verbanden als kerk, buurt en familie sterk aan betekenis hebben ingeboet. Waar een sociaal netwerk vroeger vanzelfsprekend was, je werd er bij wijze van spreken in geboren, is dat nu niet meer zo. Je moet er meer moeite voor doen en niet iedereen heeft daar de vaardigheden voor. Door de vermaatschappijking in de zorg (ouderen wonen langer thuis, de Wmo die de zelfredzaamheid van mensen wil stimuleren) wordt de kans op vereenzaming ook groter. Mensen zijn dan toch aangewezen op een persoonlijk netwerk en vrijwilligers. Maar wat als je die niet hebt...

### Sociaal isolement

Een mens in een sociaal isolement heeft weinig contacten en voelt zich daardoor eenzaam. Zijn sociale netwerk is klein of is er niet. Hoe hij met zijn situatie omgaat kun je onderscheiden in een passieve (op geen enkele manier meer aansluiting zoeken) en een actieve manier (proberen op verschillende manieren aansluiting te vinden bij sociale netwerken en maatschappelijke verbanden). Maar of en hoe hij het doet, is niet alleen afhankelijk van zijn persoonlijke competenties, van zijn praktische kennis en vaardigheden. Het hangt ook samen met lokale omstandigheden en de mogelijkheden die de woonomgeving biedt om überhaupt contact te maken. Bijvoorbeeld een buurtwinkel of een parkje. Zo'n ontmoetingsplaats in de openbare ruimte kan contacten tussen buurtbewoners stimuleren.

## Waarom eenzaamheid en sociaal isolement aanpakken?

De groep mensen in een sociaal isolement dreigt onder meer door de vergrijzing, de stijgende werkloosheid en het toenemend aantal alleenstaande ouders groter te worden. Die ontwikkeling botst met het streven van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) dat zoveel mogelijk mensen deelnemen aan de (Brabantse) samenleving.

In onze samenleving zijn zelfredzaamheid en economische zelfstandigheid belangrijke normen die in toenemende mate als kwaliteit van mensen worden gevraagd. Maar om zelfredzaam en economisch zelfstandig te zijn is het noodzakelijk dat je privé kunt steunen op een netwerk dat jou op gewenste momenten kan ondersteunen.

Zelfredzaamheid vereist competenties waaraan niet iedereen kan voldoen. Kwetsbare groepen kunnen hierdoor aan de zijlijn van de samenleving komen te staan, omdat zij deze competenties niet beheersen.

Eenzaamheid en sociaal isolement ondermijnen de draagkracht van mensen.

Zo kan het negatieve effecten hebben op hun gezondheid en uiteindelijk leiden tot het volledig aangewezen zijn op professionele voorzieningen.

Een sociaal netwerk en het uitwisselen van contacten stimuleert de sociale samenhang en solidariteit in de samenleving.

Redenen aanpak sociaal isolement: toename sociaal isolement, kwaliteiten gevraagd die sociaal netwerk vereisen, de overheidssteuning bij zorg is anders georganiseerd door de Wmo en baseert zich op uitwisseling en zorg voor elkaar.

# Aan de slag ermee

Eenzaamheid en sociaal isolement is een vrij onzichtbaar probleem. De meeste mensen lopen er niet mee te koop.

## De eerste stap is daarom: het signaleren van eenzaamheid en sociaal isolement

- ***Bundel de krachten***

Van de gemeente tot de kerk, van de woningbouwvereniging tot de thuiszorg en huisarts.

Door de uitvoering van de Wmo gaan partijen samenwerken.

Gebruik deze samenwerking om de krachten bundelen.

- ***Houd de ogen en oren open in de wijk***

Bijvoorbeeld: stel in de lijn van de huismeester van woningcomplexen buurtmeesters aan of een wijkzuster, zoals vroeger. Of leidt, zoals een woningcorporatie doet, monteurs op om signalen van eenzaamheid en isolement te herkennen. Immers, zij komen bij veel mensen over de vloer. Die kunnen actie ondernemen. Maar..... dan is de tweede stap onmisbaar.

## De tweede stap is: zorg voor meldpunt en regel de verantwoordelijkheden voor een vervolg

- ***Bij de oplossing kijken naar het individu***

Signaleer de problemen van de burger als individu en niet als een van velen. Immers, de achtergronden van het isolement kunnen per voordeur verschillen.

- ***Actief op zoek of op bezoek te gaan***

Instellingen hebben de neiging ervan uit te gaan dat de mensen naar hen toe komen als er problemen zijn. Maar mensen die eenzaam zijn en in een sociaal isolement zitten komen niet. Ga daarom actief op bezoek als er signalen zijn die kunnen wijzen op eenzame of sociaal geïsoleerde mensen.

## De derde stap is: ondersteunen van individu in oplossen eenzaamheid - sociaal isolement

Dé oplossing bestaat niet. Die kan per individu verschillen.

- **Sluit aan bij het individu**

Acties moeten aansluiten bij individuele mogelijkheden en ambities. Het gaat vaak om de match, een activiteit die op zichzelf interesse kan opwekken, die voldoening geeft en ook sociaal contact genereert. Een activiteit die op zichzelf sociaal contact als doel heeft slaat vaak de plank mis. Het is te uniform en bedreigend. Om dit te realiseren is het belangrijk te luisteren naar het individu en niet met standaardoplossingen te komen.

Het inrichten van een laagdrempelige voorziening alleen is bijvoorbeeld niet voldoende. Mensen in een sociaal isolement stappen die drempel niet over. Zij hebben andere interventies nodig om hen over die streep te krijgen. Het moeten natuurlijke gelegenheden zijn.

- **Uitvoering door mensen die erin geloven**

Laat mensen die erin geloven aansluiting zoeken bij mensen die eenzaam en sociaal geïsoleerd zijn. Zij kunnen bij het individu aansluiten. Heb je die mensen niet in huis, besteedt de uitvoering dan uit. Maar blijf het wel organisatorisch het steunen.

#### De vierde stap is: een eigen betrokken houding

- **Stel het maatschappelijk rendement voorop**

Denk niet in uitgaven, maar in investeren en rendement op lange termijn. Met andere woorden: het maatschappelijk rendement is belangrijker dan het financieel rendement.

- **Snel handelen in openbare ruimte**

Signaleer ook zaken die ogenschijnlijk niet direct verband houden met sociaal isolement, zoals achterstallig onderhoud, loszittende stoeptegels of overlast van burens. Gelijk repareren, niet weken laten liggen. Dat geeft mensen vertrouwen en het heeft invloed op de uitstraling en de leefbaarheid van de buurt en of mensen zich betrokken voelen. Het zit vaak in kleine dingen die op termijn hun effect hebben op de sociale cohesie in een wijk en dus ook op sociaal isolement.

#### **Publiciteit genereren**

Zorg ervoor dat wat je onderneemt ook bekend wordt en dat het aanbod toegankelijk is voor iedereen.

- **Interventies monitoren en evalueren**

Hou in de gaten of de interventies ook werken. Zoek organisaties of instellingen die dat goed kunnen. Laat bijvoorbeeld de Provincie de acties monitoren, ondersteunen, evalueren en best practices verzamelen. Daar heb je als lokale organisatie vaak het geld, de tijd en de kennis niet voor.

Wij wensen u veel inspiratie.

© 2009 PON/PRVMZ

Het auteursrecht van deze publicatie berust bij het PON en de PRVMZ.

U kunt deze brochure en ook de literatuurverkenning *Een verkenning van eenzaamheid/sociaal isolement* in pdf-bestand downloaden van de websites van het PON en de PRVMZ.

### Het PON

drs. A. (Anneke) Dorrestein

### PRVMZ

dr. M. (Mariet) Paes

M. (Marlie) van Santvoort MSc



Postbus 90123  
5000 LA Tilburg  
Telefoon: (013) 535 15 35  
Fax: (013) 535 81 69  
E-mail: [info@hetpon.nl](mailto:info@hetpon.nl)  
Internet: [www.hetpon.nl](http://www.hetpon.nl)



Rijnstraat 4  
5215 EK 's-Hertogenbosch  
Telefoon (073) 612 07 66  
Fax (073) 689 03 80  
E-mail : [info@prvmz.nl](mailto:info@prvmz.nl)  
Internet : [www.prvmz.nl](http://www.prvmz.nl)