

Omgaan met signalen van vereenzaming

VORMINGS- EN
ONTMOETINGSVOND
ZORGZAAM HOOGSTRATEN

AUTEUR: LEEN HEYLEN, LIESBET LOMMELEN VONK3

VONK3 THOMAS MORE: WWW.VONK3.BE

Wat mag je verwachten?

- ✓ Wat is eenzaamheid?
- ✓ Hoe als hulpverlener omgaan met eenzaamheid?



Wat is eenzaamheid?

Wat is eenzaamheid?

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”

(de Jong-Gierveld, 1984)



Eenzaamheid gekaderd

DE RELATIES DIE JE HEBT
JE NETWERK

NEEN? DUS
**GEEN GEVOEL VAN
EENZAAMHEID**



VOEL JE EEN
ONPRETTIG VERSCHIL?
**JE PERSOONLIJKE
INTERPRETATIE**



DE RELATIES DIE JE WIL
HEBBEN
**JE WENSEN EN
VERWACHTINGEN**

JA?
**GEVOEL VAN
EENZAAMHEID**

Eenzaamheid $\neq$ sociaal isolement

De man op de foto is Ludo.

Ludo woont alleen en gaat elke dag naar het park. Hij wandelt er rustig langs het water en rust uit op een bankje.

Behalve de verpleging die hem elke dag komt helpen, heeft hij geen sociale contacten.



Eenzaam

Ludo zou graag samen met iemand naar het park gaan. Hij zou ook graag thuis meer bezoek krijgen. Soms huilt hij omdat hij zich slecht voelt.



Sociaal geïsoleerd

Voor Ludo is meer contact niet nodig, hij vindt het fijn om alleen te zijn.

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid: gemis dat je ervaart in je brede sociale relatiering.

“Nee, wij hebben eigenlijk nooit echt vrienden gehad. Wij werkten vroeger altijd veel. En mijn ouders woonden hier bij ons in. De kindjes hadden hier vrienden in de buurt, die gingen daar veel spelen. (...) (We) hebben daar wel spijt van dat we nu geen vrienden hebben ...”

Emotionele eenzaamheid?

Emotionele eenzaamheid: gemis aan een hechte affectieve band met iemand, gevoel van hechting

“Het was heel zwaar om afscheid te nemen. We hebben heel intens geleefd met zijn tweeën. We hadden geen kinderen, we hebben alleen van elkaar geleefd. ... Ik mis ze iedere dag”

Existentiële eenzaamheid

Existentiële eenzaamheid:

“gevoelens van een ondragelijke leegte, van verdriet en verlangen die voortkomen uit het besef van de fundamentele afgescheidenheid als individu”

(Ettema et al., 2010)

“De dingen die tot de kern van ‘het leven’ behoren, zijn niet in woorden te vatten, niet uitputtend uit te leggen:

wat is leven, eenzaamheid, geluk, individu en gemeenschap, de zin van het leven, wat is solidariteit, stilte, hoop, angst, liefde, enz.

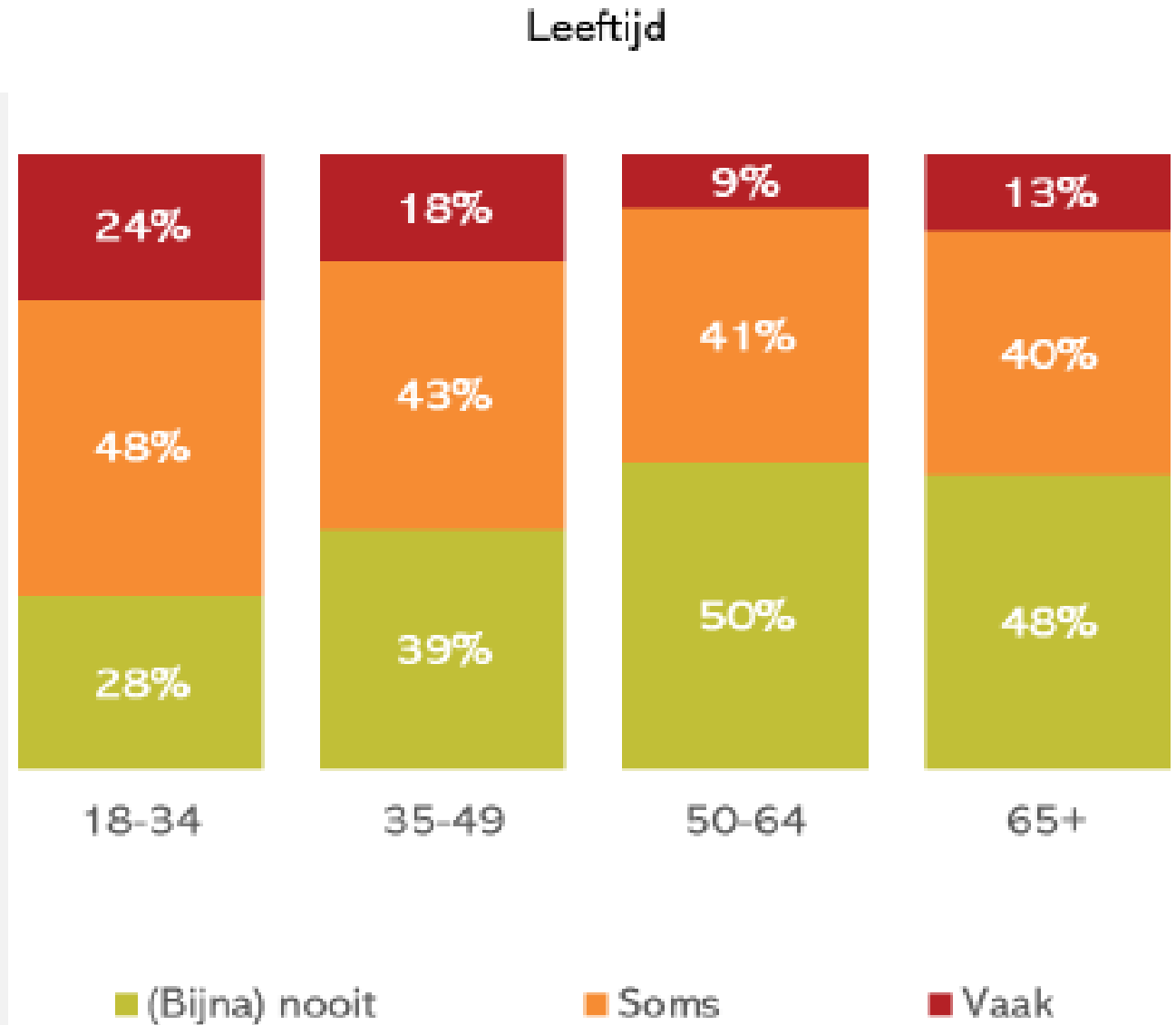
Ze kunnen wel ervaren worden, gehoopt, geloofd, gevreesd, ontkend, enz.”

Cijfers & Risicofactoren



Leeftijd

- ✓ Doorgaans: eenzaamheid van alle leeftijden
- ✓ Met hoger risico op jongere *en* oudere leeftijd
- ✓ Coronacrisis => vooral jongere leeftijdsgroep komt!



Bron: Steyaert & Heylen, 2021 (in opdracht van Bond Zonder Naam) (N=1044)

Risicofactoren

Een lage socio-economische status

- Inkomen
- Moeilijkheden met rondkomen
- Niet beroepsactief zijn



Risicofactoren

Verlies partner

- Door verweduwing
- maar ook door scheiding

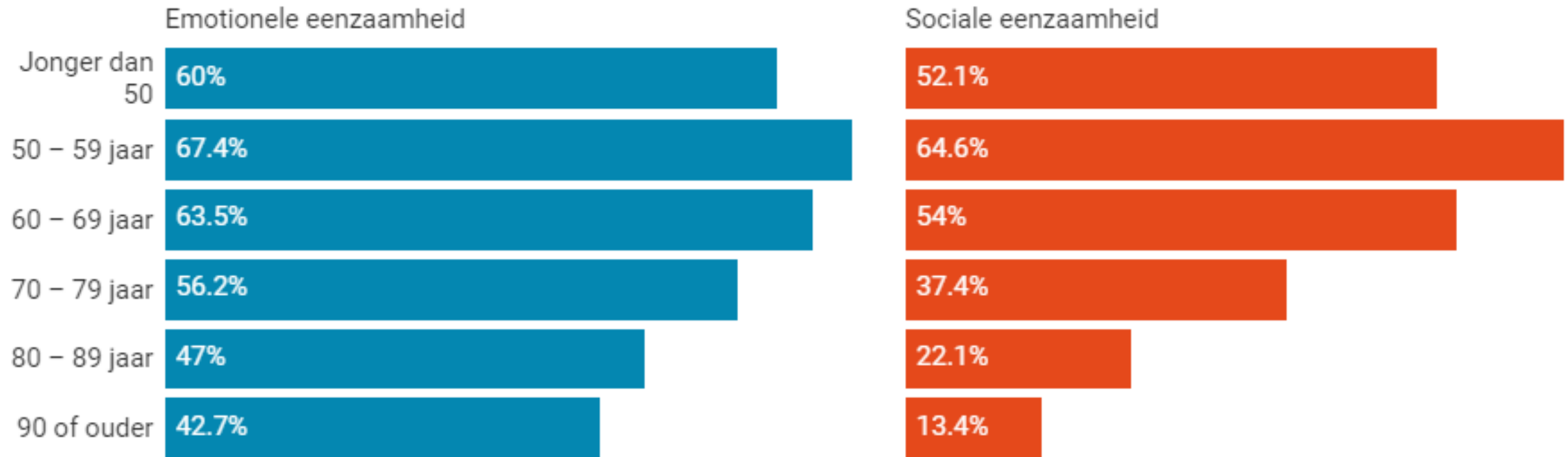


Gezondheidsproblemen of beperkingen



Eenzaamheid in de thuiszorg

Hoe ouder, hoe minder eenzaam



Clënten van Thuiszorg Kempen die sterke of zeer sterke eenzaamheid ervaren.

Created with Datawrapper

Bevraging bij cliënten Thuiszorg Kempen in 2018

VONK3 THOMAS MORE: WWW.VONK3.BE

Eenzaamheid bij mantelzorgers

- ✓ **18%** van de 25- tot 79-jarige Vlamingen voelt zich soms tot vaak eenzaam
- ✓ **44%** van de 25- tot 79-jarige mantelzorgers voelt zich soms tot vaak eenzaam

Bron: Vandezande & Bronselaer, 2016



Je persoonlijkheid

Maar ook je
persoonlijkheid,
je sociale
vaardigheden, ...

*“Ik kan ook wel babbelen,
maar dan ben ik altijd bang
dat ik de mensen verveel. Dat
zit in mijn hoofd, ik weet het
goed genoeg. Maar als je er dan
bij komt zitten en je zit er dan
bij en je durft niets zeggen,
dan zullen ze ook denken van
“zeg, wat komt die naar hier,
die hoeft hier niet te zijn”, ...
dat zijn mijn gedachten alle-
maal...”*

De samenleving

Uitsluiting van kwetsbare groepen:

- Holebi's
- Personen van vreemde origine
- Mensen met een beperking
- Mensen met psychische problemen
- Ouderen



Samenvattend

Het risico op eenzaamheid hangt samen met:

- ↘ Je levensloop
- ↘ Je persoonlijkheid
- ↘ Maatschappelijke kenmerken

Maar ook:

- ↘ Eenzaamheid is van alle (leef)tijden
- ↘ Zit soms in een hoekje waar we het niet verwachten



Hoe als hulpverlener omgaan met eenzaamheid?

OVER DE PREVENTIE EN AANPAK VAN
EENZAAMHEID

Spiraal doorbreken

Eenzaamheid hoort bij het leven

Duur eenzaamheid

- Voorbijgaande eenzaamheid
- Situationele eenzaamheid
- **Chronische eenzaamheid**



Maar hoe?

Wat kan je (niet) doen?

- ✓ Preventie
- ✓ Detectie
- ✓ In gesprek gaan
- ✓ Wat kan (niet) helpen



Belang van preventie

Drie strategieën (Van der Zwet & Van de Maat, 2018)

1. Inzetten op beschermende factoren
2. Ondersteunen van mensen met risicofactoren
3. Voorkomen van verergering



“Nee, wij hebben eigenlijk nooit echt vrienden gehad. Wij werkten vroeger altijd veel. En mijn ouders woonden hier bij ons in. De kindjes hadden hier vrienden in de buurt, die gingen daar veel spelen. (...) (We) hebben daar wel spijt van dat we nu geen vrienden hebben ...”

Signalen van eenzaamheid

Soms is het niet duidelijk of er sprake is van eenzaamheid.

- Schaamte
- Depressie
- Zelf niet beseffen
- Geen signalen

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Psychische signalen

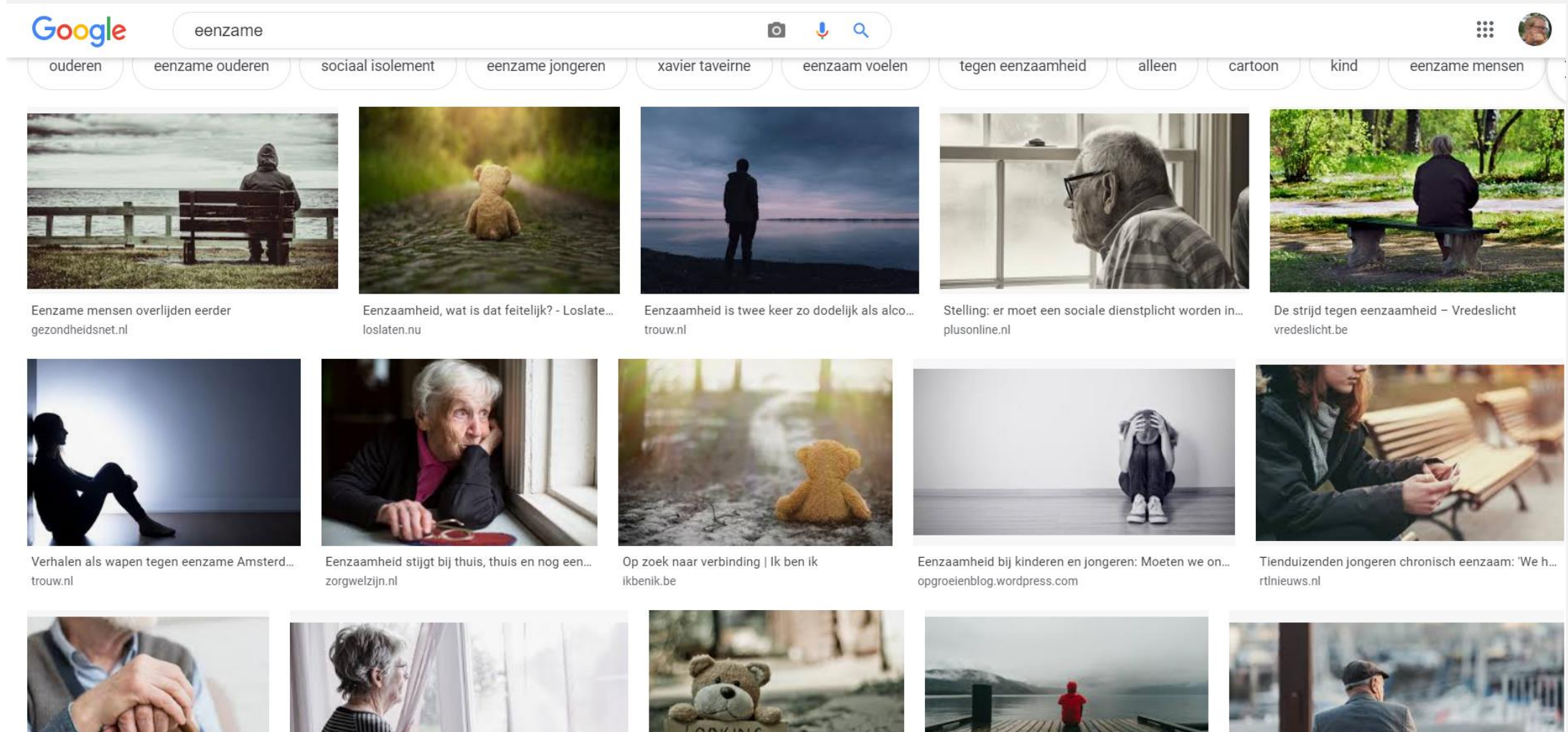
- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing/migratie/sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan/financiële problemen

coalitie **erbij**

Oog voor niet evidente situaties



Het gesprek

HET GESPREK STARTEN

Door het gesprek aan te gaan kan je jouw vermoedens van eenzaamheid checken en de persoon beter leren kennen. Zo'n gesprek over eenzaamheid kan op verschillende manieren starten.

Wat vind jij van volgende openers?

Je kinderen komen enkel nog in het weekend. Als dat bij mij zou zijn, ik zou me eenzaam voelen.

☐ Goede uitspraak

☐ Geen goede uitspraak

✓ Controleer



Vorige

Verder

Het gesprek

HET GESPREK STARTEN

Door het gesprek aan te gaan kan je jouw vermoedens van eenzaamheid checken en de persoon beter leren kennen. Zo'n gesprek over eenzaamheid kan op verschillende manieren starten.

Wat vind jij van volgende openers?

Je kinderen komen enkel nog in het weekend. Als dat bij mij zou zijn, ik zou me eenzaam voelen.

Goede uitspraak

✓ Geen goede uitspraak

Correct. Het kan aanvallend overkomen als je een evaluatie uitspreekt over het gedrag van kinderen zonder dat de persoon hier zelf over begon. Bovendien weet je niet of de persoon het erg vindt dat de kinderen niet meer komen.



Het gesprek

HET GESPREK STARTEN

Door het gesprek aan te gaan kan je jouw vermoedens van eenzaamheid checken en de persoon beter leren kennen.
Zo'n gesprek over eenzaamheid kan op verschillende manieren starten.

Wat vind jij van volgende openers?

Je vertelt veel over je kinderen en dat je ze weinig ziet. Hoe is dat voor jou dat ze niet vaak op bezoek komen?

☐ Goede uitspraak

☐ Geen goede uitspraak

☒ Controleer

<

Vorige

Verder

Het gesprek

HET GESPREK STARTEN

Door het gesprek aan te gaan kan je jouw vermoedens van eenzaamheid checken en de persoon beter leren kennen. Zo'n gesprek over eenzaamheid kan op verschillende manieren starten.

Wat vind jij van volgende openers?

Je vertelt veel over je kinderen en dat je ze weinig ziet. Hoe is dat voor jou dat ze niet vaak op bezoek komen?

☒ Goede uitspraak

☐ Geen goede uitspraak

Correct. De hulpverlener vraagt door op iets dat de persoon in het verleden verteld heeft. Hij opent voorzichtig een deur via iets concreet. Hij gebruikt nog niet meteen het woord 'eenzaamheid', want dat kan afschrikken.

 1/1 

Vorige

Verder

Wees een oen!

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een **OEN**

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen
Voor Een
Ander



www.eentegeneenzaamheid.nl
[#eentegeneenzaamheid](https://www.instagram.com/eentegeneenzaamheid)



Wat kan (niet) helpen?

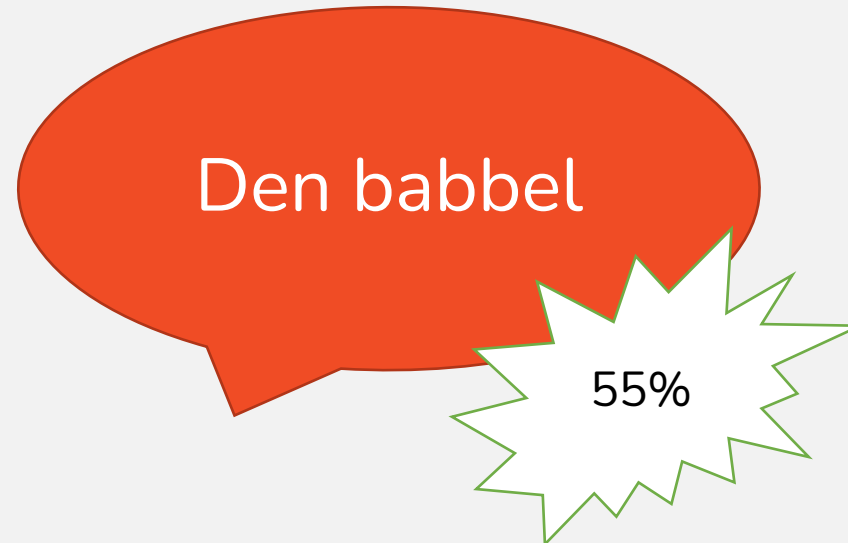


Belang den babbel

“Wat zou je missen als de verzorgende 8 weken niet zou komen?”

(open vraag aan 543 cliënten van Thuiszorg Kempen)

- Eten en koken: 102
- ‘Alles’: 46
- Strijken: 40
- Gezelligheid: 25
- Boodschappen: 23
- Poetsen: 19
- Huishouden: 16
- Vriendschap: 7
- Wandelen: 6



Oefening: Persona

Maak kennis met de persoon.

- *iemand uit je groep leest alles voor*

Bespreek samen volgende vragen:

- *Wat maakt dat deze persoon mogelijks kwetsbaar is voor het ervaren van gevoelens van eenzaamheid?* (risicofactoren)
- *Met welke eenzaamheid heeft deze persoon te maken?* (type + tijdsdimensie)
- *Heb je zicht op signalen die wijzen op eenzaamheid?* (psychisch, lichamelijk, sociaal, gedrag, levensgebeurtenis)
- *Heb je zicht op het netwerk van de persoon?* (mantelzorg, genogram)
- *Heb je zicht op hoe je de babbel aan zou gaan?*

Buurtbewoonster Jeanine

Leeftijd	54 jaar
Status	Alleenstaande, 8 jaar gescheiden, 1 dochter en 1 kleindochter
Job	Bediende
Woonst	Sociale huurwoning
Hobby's en interesse	Houdt van lezen en kleding maken voor haar kleinkind. Zorgt voor haar hulpbehoevende moeder.
Fysiek	Slaaptekort, wel mobiel maar geen rijbewijs
Karakter	Introvert, hulpvaardig, kan moeilijk neen zeggen
Sociaal contact	Dochter komt een paar keer per week op bezoek. Jeanine heeft goed contact met haar huisarts.

"Ik durf wel vaak te piekeren en slaap minder goed. Dan denk ik hoe kan ik alles blijven volhouden?"



"Na mijn scheiding heb ik het financieel niet zo makkelijk. Vroeger ging ik vaak met mijn man en vrienden op weekend of uit eten. Dat gebeurt nu niet meer. Alleen is ook maar alleen."

"Dat ik minder buiten kom, komt ook wel omdat mijn moeder sinds 4 jaar zwaar hulpbehoevend is geworden. Zij verwacht van me dat ik de zorg voor haar opneem. Dat loopt niet altijd makkelijk."

Buurtbewoner Marcel

Leeftijd	83 jaar
Status	Alleenstaande weduwnaar sinds een half jaar, geen kinderen
Job	Gepensioneerde arbeider Ravago
Woonst	Al 40 jaar eigenaar van rijhuis op de steenweg
Hobby's en interesse	Duivenmelker
Fysiek	Minder mobiel, vergeetachtig door beginnende dementie (niet vastgesteld)
Karakter	Op zijn privacy gesteld, achterdochtig
Sociaal contact	Weinig contact met burens, geen professionele hulp



"Ik kan goed op mezelf zijn. Laatst stond de buurvrouw aan mijn deur. Ze zei iets over mijn vuilbakken. Maar hier hoeft niemand zich te komen moeien."

"De was en de plas dat deed mijn vrouw altijd. Daar ken ik weinig van. Met een boterham en een stuk vlees kom je een heel eind. Hier is alles ok ik heb geen hulp nodig."

Buurtbewoners Jaak en Irma

Leeftijd	Jaak is 76 jaar, Irma 73
Status	55 jaar gehuwd, 3 kinderen, 2 kleinkinderen
Job	Beiden met pensioen (arbeider, winkelbediende)
Woonst	Serviceflat sinds 2 jaar
Hobby's en interesse	Jaak is handig en knutselt graag aan fietsen, Irma is graag in de natuur en maakt elke week een korte wandeling met haar éne vriendin
Fysiek	Jaak is mentaal en fysiek gezond, Irma kreeg 4 jaar geleden een beroerte, ze herstelde goed maar ondervindt nog wel wat moeite met haar motoriek (mag niet meer met auto rijden) en spreken
Karakter	Jaak is autoritair, Irma is zorgend van aard
Sociaal contact	Minder goed contact met burens, de burens horen regelmatig roepen (geluidsoverlast), kinderen komen nog zelden op bezoek, geen professionele hulp



"Ik wil anderen niet graag tot last zijn. Dat vind ik moeilijk om me daar nu bij neer te moeten leggen dat ik niet alles zelf kan. Mijn man is niet zo geduldig. Vroeger met de kinderen ook niet. Dat maakt me wel eens verdrietig maar ja we zijn nu al zo lang samen."

"Een paar jaar na Irma haar beroerte zijn we moeten verhuizen. Ze kreeg niet meer alles gedaan in huis. En hulp van de kinderen komt er ook niet. Dat verhuizen is me een hele verandering want nu kan ik hier mijn fietsen niet meer kwijt."

Buurtbewoners Jef en Martha

Leeftijd	Jef is 65 jaar, Martha is 62 jaar
Status	40 jaar gehuwd, 2 kinderen, 3 kleinkinderen
Job	Zelfstandigen nog niet lang met pensioen
Woonst	Fijne buurt en eigen woning waar ze moeilijk afscheid van kunnen nemen, sinds ze beiden op pensioen zijn nu 1 jaar geleden willen ze met het oog op 'later' kleiner gaan wonen
Hobby's en interesse	Martha is creatief met bloemen en handwerk, Jef gaat vissen en houdt van werken met de computer
Fysiek	Beiden zowel mentaal als fysiek gezond, Jef heeft de laatste jaren last van gehoorproblemen maar ondernam hiervoor nog niets
Karakter	Sociaal, harde werkers
Sociaal contact	'Kennen' veel volk maar weinig echte vrienden gemaakt, vriendelijk contact met burens naast hen, (klein)kinderen komen regelmatig op bezoek, geen professionele hulp



"We wonen hier graag maar kennen hier eigenlijk niet veel volk. We vangen de kleinkinderen 2 keer in de week op. Wanneer we gaan spelen op het pleintje dan sla ik wel eens een babbeltje."

"Doordat we onze eigen zaak hadden, hebben we eigenlijk weinig aandacht gehad voor ons sociale leven. Nu we op pensioen zijn hebben we meer tijd om met ons tweetjes leuke dingen te doen. Maar vroeger hadden we in onze winkel elke dag volk over de vloer en we voelen ook dat we graag terug meer onder de mensen komen."

Werk op maat!
Iedereen is anders
Methodiek: online
werkboek

VONK3
@THOMAS MORE



Oog voor eenzaamheid

Oog voor eenzaamheid

Online werkboek

Zane Carter on Unsplash

WWW.OOGVOOREENZAAMHEID.BE

WWW.VONK3.BE