

De waarde van eenzaamheid

MEIKE HEESSELS, OUDEREN EN EENZAAMHEID, 02-10-2018

MEIKE.HEESSELS@HAN.NL

Vandaag

- Wat zijn de “bloedwaarden”?
- Welke waarden gaan er schuil achter die eenzaamheid?
- Oproep tot een gesprek van waarde

Wat is eenzaamheid?

Sociale eenzaamheid: het ontbreken van contacten met mensen waarmee je iets gemeenschappelijks deelt. Gaat niet perse om hoeveelheid, meer om gelijkwaardigheid.

Existentiële eenzaamheid: het ontbreken van zingeving, wat voeg ik nog toe?

Emotionele eenzaamheid: missen van een intieme, hechte band, iemand om gevoelens mee te delen

Ouderen in Nederland

Anno 2018: 1,3 miljoen 75+

Prognose 2030: 2.1 miljoen

Ouderen en eenzaamheid

43% van de Nederlandse bevolking ervaart eenzaamheid,
waarvan 10% sterk eenzaam

54% van de 75plussers, 11% van hen sterk eenzaam

Naarmate leeftijd toeneemt, kans op eenzaamheid ook

“De” eenzaamheid is niet op te lossen

Oorzaken diep geworteld

- in een mens: door verlies, rouw, negatieve ervaringen met sociaal contact, netwerk kleiner, gezondheid, mobiliteit
- samenleving: vergrijzing, fysieke afstand ouders en kinderen groter, gemiddeld minder kinderen dan eigen generatie, digitalisering, verminderde cohesie

Vereenzaming complexe problematiek op landelijk niveau

- Veel interventies niet effectief
- Dit komt omdat ze niet goed op de persoon afgestemd zijn
- Landelijke aanpak moet dus divers zijn, lokaal ingebed, en mensen moeten passend “verwezen” worden

Veelbelovende aanpakken

- Allerbelangrijkst! Betrekken van ouderen bij vormgeven lokale aanpak om kans op aansluiten te vergroten
- Niet direct doorverwijzen: maar op basis van diepgaand gesprek
- Trainen professionals en vrijwilligers in omgaan en oppakken ernstige, duurzame en of emotionele eenzaamheid

Veelbelovende aanpakken

Initiatieven met:

- Oog voor zingeving
- Gericht op vergroten eigenwaarde
- Versterken eigen regie op het welbevinden
- Verbeteren sociale vaardigheden: vriendschaps cursussen

→ mits aanbod past, anders kan meer eenzaamheid optreden

Iemand's eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal

- Achter de voordeur, in de wijk, op een clubje, of hier vandaag
- NB. Niet simpel, maar wel proberen waard.

Zeker als gaat om sociale eenzaamheid en existentiële eenzaamheid, in geval van emotionele eenzaamheid kan aandacht voor het gemis een verademing zijn

Een gesprek van waarde

- Oprechte interesse voor die andere mens
- Oog voor gelijkwaardigheid
- Herkennen behoefte om bij te dragen: een zin-vol leven te leiden

Zoeken naar wat iemand raakt

- En daar aandacht aan geven
- Dit kan van alles zijn: oog voor wat iemand blij maakt, oor voor taboe of “gewoon” met aandacht aanwezig zijn
- Soms is het simpelweg de vraag: hoe gaat het eigenlijk met jou?

Vragen? Meike.Heessels@han.nl

Mocht u meer willen lezen:

- werkboek Eenzaam ben je niet alleen

<https://www.movisie.nl/publicatie/eenzaam-ben-je-niet-alleen>

- actieprogramma een tegen eenzaamheid

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid/documenten/publicaties/2018/03/20/actieprogramma-een-tegen-eenzaamheid>

MEIKE HEESELS, OUDEREN EN EENZAAMHEID, 02-10-2018