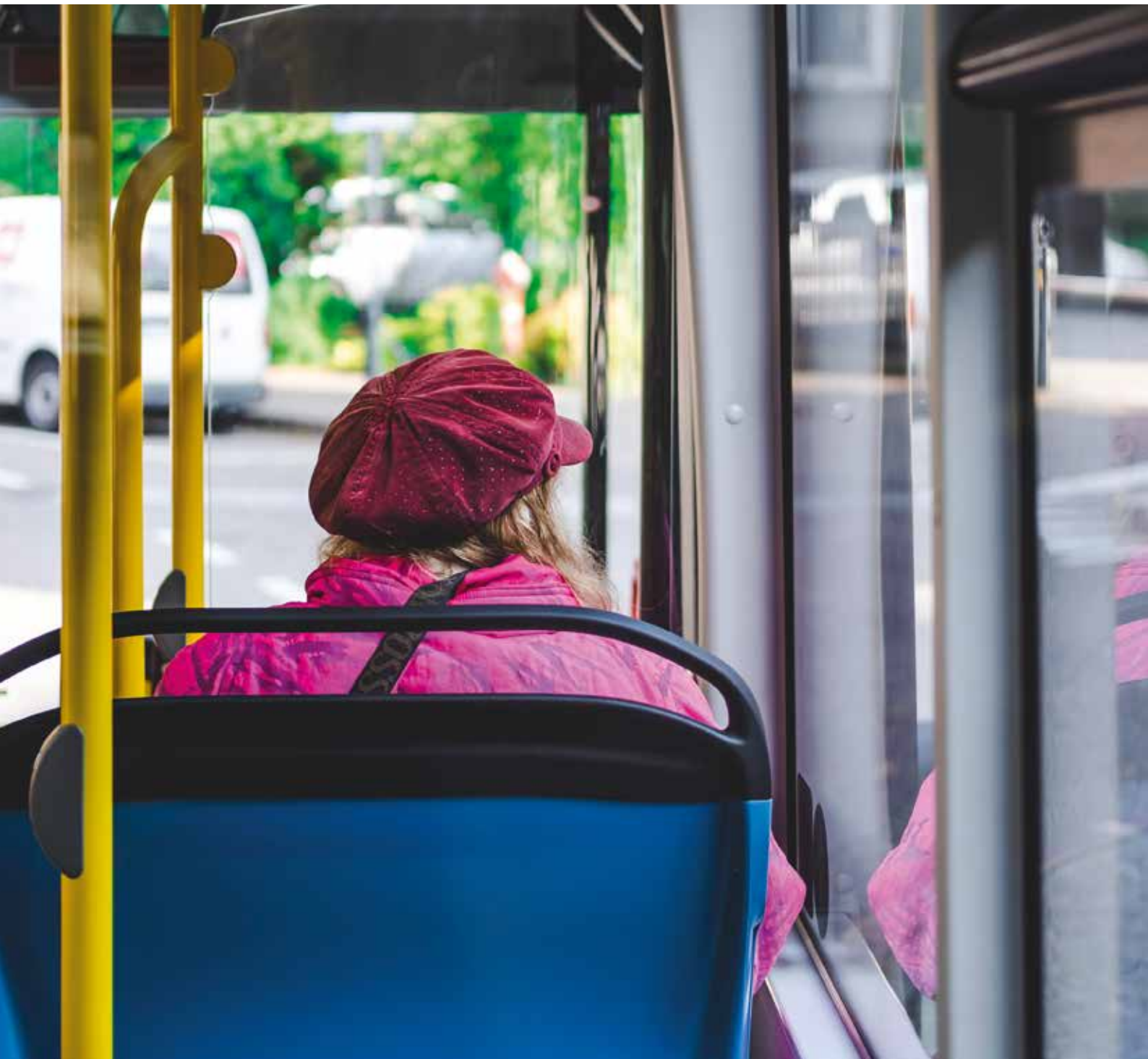


Dossier eenzaamheid



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Wat is eenzaamheid?	6
Wie is eenzaam?	10
Eenzaamheid en ouderen	12
Eenzaamheid en gezondheid	15
Eenzaamheid en mensen in armoede	18
Wat eenzaamheid doet met een mens	23
De strijd tegen eenzaamheid	26
Succesfactoren bij de aanpak van eenzaamheid	26
1. Zo nabij mogelijk	26
2. Inzetten op “zinnig zijn”	29
3. Lange tentakels en voelsprietten	31
4. Verder gaan dan het aanpakken van sociaal isolement	32
5. Ontmoeten gaat niet vanzelf	33
3 pijlers	38
1. Netwerkontwikkeling	38
2. Sensibilisering	38
3. Deskundigheidbevordering	38
+ Detectie	38
Zelf aan de slag	40
Al van start	40
Ideeën	40
Van het hart	42



Inleiding

Beste lezer,

U bent in het bezit van een dossier dat opgemaakt is in de schoot van PSC Open Huis. PSC Open Huis is een armoedevereniging in het Antwerpse. In grote lijnen engageren wij ons om mensen te verenigen. Wij trachten de kloof tussen (kans)arm en (kans)rijk te overbruggen. Enerzijds brengen we mensen samen door middel van ontmoetingsactiviteiten, brengen we cultuurparticipatie in de praktijk en zijn we een echte buurtvereniging. Anderzijds zoeken we steeds naar leerkansen. Het gaat dan over leerkansen waarmee we armoedebestrijding kunnen versterken. Soms gaan we er dan zelf mee aan de slag maar veelal verspreiden we onze inzichten in de hoop dat dit structureel verankerd geraakt in het beleid of de aanpak van partnerorganisaties.

Om dit dossier vorm te geven hebben we maandenlang ons hoofd gebogen over het thema “eenzaamheid”. De ontwikkelaars van dit dossier waren vooral 55+ers die op één of andere manier verbonden zijn met PSC Open Huis. We benadrukken dat alle deelnemers ervaringsdeskundigheid hebben wat betreft eenzaamheid. Zo hebben we ook de deelnemers van ons project “Telefoonbezoekje” uitgenodigd rond te tafel. “Telefoonbezoekje” is een project waarbij mensen wekelijks worden opgebeld. Veel van de opgebeldde mensen weten wat het is om zich eenzaam te voelen. Daarnaast is er ook een groep deelnemers die ogenschijnlijk een rijk sociaal leven hebben en die alsnog eenzaamheid voelen. Elke deelnemer heeft minstens 6 uur mee rond de tafel gezeten om het thema mee uit te spitten. De methode van bevragen was vooral een “verhalende” aanpak. Uit de verhalen en ervaringen van de deelnemers zijn de gemeenschappelijke vaststellingen gehaald. Daarnaast ontstond er via discussie en dialoog over “eenzaamheid” ook een genuanceerd beeld dat de realiteit maar ook de complexiteit van het gevoel “eenzaamheid” benadert.

Het dossier zal bijgevolg vooral focussen op de beleving en de verhalen van ervaringsdeskundigen. Cijfers en objectieve wetenschappelijke info zal je minder terugvinden. Toch zullen we gaandeweg citeren uit wetenschappelijke studies. We raadpleegden onderzoek van bijvoorbeeld Leen Heylen (Thomas More) die vooral onderzoek deed naar het effect van initiatieven rond eenzaamheid in meer landelijke projecten. Maar ze werkte ook mee in Antwerpen aan het pilootproject rond eenzaamheid in de wijken Seefhoek en Sint-Andries. We verwerkten ook inzichten uit het boek “Eenzaamheid” van Manfred Spitzer die met zijn boek honderden wereldwijde studies wilde bundelen met als doel de lezer het vele opzoekwerk en leeswerk te besparen. Op deze manier zal er toch enige wetenschappelijke kadering zijn van de praktijkervaringen die we verzamelden.

Gaandeweg kwamen steeds dezelfde linken terug tussen eenzaamheid en andere uitdagingen (bv. eenzaamheid-depressie of eenzaamheid-gezondheid). Op de meest terugkerende linken zoemen we in omdat we gaandeweg zijn gaan geloven dat dit ons waardevolle inzichten kan geven als we later naar oplossingen gaan zoeken.

Ten slotte reiken we ook nog enkele aandachtspunten, aanbevelingen en concrete suggesties aan om rond dit thema aan de slag te gaan. Ook hier richten we ons vooral op de praktijk. We proberen vage suggesties te vermijden door ook hier ervaringen van de ervaringsdeskundigen centraal te stellen. We hopen dan ook dat elke lezer ermee aan de slag kan gaan.

We eindigen met het woord van de ervaringsdeskundigen. Wat nogmaals benadrukt dat dit een ervaringsdossier is waar mensen in eenzaamheid eigenaar van zijn.



© Charlotte Van den Bogaert

Wat is eenzaamheid?

“Wat is eenzaamheid?” vroegen we aan tal van mensen die zelf aangaven ervaring te hebben met zich eenzaam voelen. Als snel werd duidelijk dat elk verhaal van eenzaamheid uniek is. Dit geldt toch zeker voor de buitenkant. Hoe “een eenzame” zich gedraagt en in welke situatie hij zich bevindt, kent vele vormen. Hoe het gevoel eenzaamheid zich manifesteert aan de binnenkant is dan weer verrassend gelijklopend in de getuigenissen. We zullen het begrip “eenzaamheid” trachten te verklaren en inhoud te geven aan de hand van de oorzaken die eenzaamheid in de hand werken.

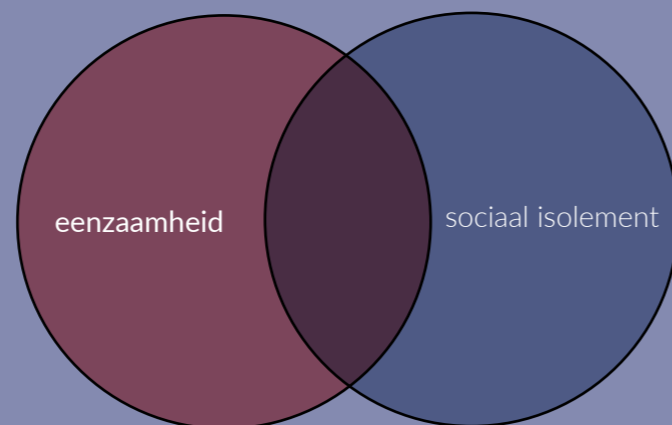
Eenzaamheid en sociaal isolement: deze twee begrippen worden terecht aan elkaar gekoppeld, al is het niet hetzelfde. Men geeft namelijk aan dat eenzaamheid een gevoel is terwijl sociaal isolement een situatie betreft. De getuigenissen leren ons dat er mensen zijn die alleen zijn (sociaal isolement) en zich niet eenzaam voelen. Ook het omgekeerde komt voor. Een persoon kan veel onder de mensen komen en zich eenzaam voelen. Zoals te verwachten leren de getuigenissen ons wel dat het vaker voorkomt dat zij die alleen zijn vaker last hebben van eenzaamheid en zij die veel onder de mensen komen minder last hebben van dit gevoel. Dit maakt het natuurlijk ontzettend moeilijk om “eenzaamheid” vast te stellen. De deelnemers benoemen “eenzaamheid” als iets onzichtbaar.

Wetenschap aan het woord

Eenzaamheid is niet hetzelfde als isolement, maar is het psychologische effect er van. Met eenzaamheid wordt een subjectieve ervaring aangegeven – je voelt je eenzaam – , terwijl sociaal isolement objectief gemeten kan worden. (“Hoe eenzaam voel je jezelf?” tegenover “Hoe eenzaam ben je?”)

Afbeelding:

Eenzaamheid en isolement zijn niet hetzelfde; iemand kan zich eenzaam voelen ofschoon hij niet sociaal geïsoleerd is. Andersom kan iemand in sociaal isolement leven zonder zich eenzaam te voelen. Het aantal mensen voor wie beide geldt is volgens wetenschappelijke studies kleiner dan men zou verwachten.



“Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn.

Alleen zijn is op uw eigen zijn, tegenover eenzaamheid maakt u ziek, zowel geestelijk als lichamelijk.

Het gaat blijkbaar ook over wat je gewoon bent. Zij die veel sociaal contact gewoon zijn, voelen zich op momenten dat ze alleen zijn ook sneller eenzaam.

C. getuigt: “Mijn moeder had altijd volk over de vloer, met het ouder worden verminderde dit, al bleven wij, de kinderen, steeds langskomen. Het gebeurde dan dat ik telefoon kreeg van de verpleegster, nadat ik nog maar net weg was, dat mijn moeder klaagde over eenzaamheid en dat ze wilde dat ze meer bezoek kreeg. Soms gebruikte ze ook haar alarmknop om gezelschap over de vloer te krijgen. Mijn moeder heeft nooit geleerd alleen te zijn”

D. getuigt: “Sinds de dood van mijn moeder (waarvoor ik zorgde) ben ik vaak alleen. Desondanks heb ik mij nooit eenzaam gevoeld. Ik kan goed alleen zijn. Ik ben op de computer bezig, ik lees graag of kijk tv. Op die manier houd ik mij zinvol bezig en voel ik me niet eenzaam.”

Over het gevoel zelf kwamen we het volgende te weten:

“Je voelt je alleen op de wereld”

“Het is een gemoedstoestand waarbij je nergens zin in hebt, je niet meer buiten wil komen of als het lang duurt je zelf de zin van het leven niet meer inziet”

“Je bent opgelucht als de dag voorbij is en je kan gaan slapen”

“Het is een opgave om aan de dag te beginnen en de dag te vullen. Je aan afspraken houden is moeilijk en de dagen duren veel te lang”

Het gevoel wekt ook fysieke klachten op:

- » je bibbert en davert
- » vaker ziek worden
- » je maag ligt overhoop
- » je eetlust verdwijnt
- » je slaapt slecht
- » je bent moe

Eenzaamheid wordt benoemd als een ziekte, een psychische ziekte. De link met depressie wordt vaak gelegd. De symptomen zijn zeer gelijkaardig. Zo ook de mogelijke gevolgen (hier gaan we later op in).

Kan je een definitie maken van “eenzaamheid”?

De verschillende groepen probeerden dit. Wij vatten hier enkele terugkerende factoren voor u samen:

“Eenzaamheid” komt voort uit levensgebeurtenissen (bvb.: ziekte, schulden, verlies, ongeval, scheiding,...) die ervoor zorgen dat je belangrijke **verbindingen** rondom jou verliest en/of levensgebeurtenissen in je (vaak jonge) leven die je de kans om verbinding te leren maken ontnemen (geen kans tot hechting, veel stress, van vroeg af aan uitsluiting ervaren, misbruik,...)”

Vaak gaat het over een **vertrouwensbreuk**. Dit is breed te interpreteren. Het gaat over verlies van vertrouwen in je medemens, in organisaties of zelfs in de samenleving. Het kan ook gaan over het kwijt geraken van vertrouwen in jezelf. Een andere vorm van vertrouwen die je kan verliezen, is vertrouwen in het feit dat het goed komt.

Als het na dergelijke levensgebeurtenis en dus verbindingsbreuk/vertrouwensbreuk niet meer lukt om dat vertrouwen te herstellen, geraak je in eenzaamheid. **Zowel fysiek als mentaal** geraak je in een **negatieve en neerwaartse spiraal**. Je voelt dat het je overkomt en in vele gevallen voel je je te **machteloos** om er iets aan te doen.

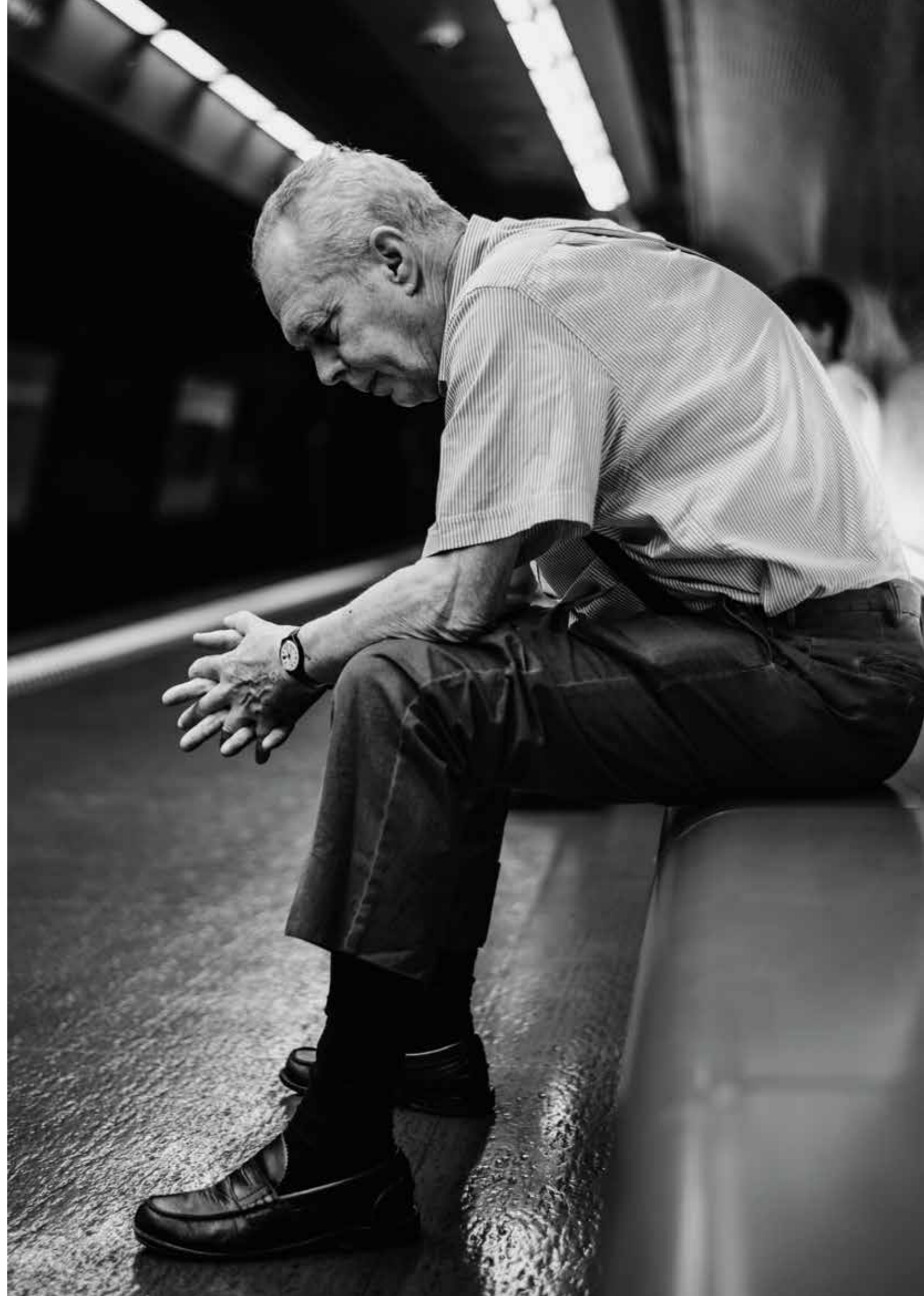
Om volledig te zijn moeten we deze “definitie” aanvullen met het feit dat het verlies van verbinding zich **op sociaal vlak** moet afspelen om over “eenzaamheid” te spreken.

Het citaat waarin iedereen met eenzaamheidservaring zich in herkent is:

“ **Eenzaamheid is opgesloten zitten in jezelf.**

G. getuigt: Ik werd altijd als heel sociaal en actief in de wijk bestempeld. Niets is minder waar! Ondertussen ben ik er grotendeels door maar ik heb mij lang “eenzaam” gevoeld onder de mensen. Ik kwam op veel plaatsen waar ik engagement opnam maar ik speelde een rol, het was een masker. Ik praatte met de mensen maar kon mezelf niet zijn. De contacten bleven oppervlakkig en ik focuste op de anderen. Echt in verbinding gaan lukte mij niet, dat was toen te beangstigend, nu nog maar ik kan er al beter mee om”

*J. vertelt: “Ik heb iemand gekend die in groep heel sociaal was, hij vertelde altijd veel maar toch wisten we niets over hem persoonlijk. Na een bijeenkomst, waar hij veel gepraat had, zat hij buiten op een bank en is hij helemaal ingestort, hij praatte wel veel maar had niet het gevoel dat hij alles kon vertellen, hij droeg altijd een masker als hij in groep was.
Het ligt er dus niet aan of je stil bent of niet”*



Wie is eenzaam?

Unaniem zijn de bevroegden het erover eens: **Eenzaamheid kan iedereen overkomen!**

Zoals bij vele problemen denken de meeste mensen dat het hen niet zal overkomen. Ook zij die terugblikken op een eenzame periode en zij die momenteel een periode van eenzaamheid ervaren, geven toe dat zij dachten dat het hen niet zou overkomen.

H. getuigt: "Ik was jarenlang gelukkig getrouwd. Ik had werk dat ik graag deed en mijn fantastische vrouw werkte thuis. Ik kon thuiskomen en het eten stond klaar. Maar dan werd mijn vrouw ziek en op korte termijn stierf zij. Dit was een klap waar ik toch serieus van afzag. Ik denk dat ik mij toen wel eenzaam heb gevoeld."

Zoals H. hier spreekt over verlies zijn er nog andere getuigenissen die mogelijke oorzaken van eenzaamheid aankaarten. Een opsomming van mogelijke gebeurtenissen die eenzaamheid in gang kunnen zetten: sterfte, scheiding, familieruzie, diagnose van kanker, verhuizen, verlies van werk, een opname in de psychiatrie, financiële kopzorgen, verlies van mobiliteit, ouder worden, seizoenswissels (donkere periodes zijn mentaal lastiger en het is slechter weer) en armoede. Deze opsomming omvat veel. We verklaren de verschillende oorzaken nader.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen plotse gebeurtenissen en langdurige situaties.

Voorbeeld gezondheid:

Plotse gebeurtenis: je kan je heup breken en enkele maanden opgenomen worden voor revalidatie.

Langdurige situatie: Je leidt aan een spier- of botziekte waardoor je langzamerhand fysiek minder en minder uit de voeten kan.

Voorbeeld financieel:

Plotse gebeurtenis: je laat je dak repareren en dit blijken malafide dakwerkers te zijn, je moet serieuze kosten maken die je niet voorzag. Je hebt geldzorgen, stress en moet veel regelen waardoor je een periode minder contacten hebt, de energie niet meer hebt om nog extra zaken te ondernemen,...

Langdurige situatie: je groeit op in een gezin met een laag inkomen. Je ontwikkelt een levensstijl die gericht is op overleven. Je stelt je prioriteiten elders dan bij ontspanning, vrije tijd en sociaal contact. Ook je zelfvertrouwen is laag door de vele tegenslagen en de ervaringen van uitsluiting,... . Je raakt de verbinding en het vertrouwen kwijt in jezelf en je omgeving.

Voorbeeld mentaal welzijn:

Plotse gebeurtenis: je verliest je partner. Je doorloopt een rouwproces waarbij je terugkeert in jezelf.

Langdurige situatie: er vond misbruik plaats in je gezin. Niemand weet hier van of althans, niemand doet er iets mee. De kans om basisvertrouwen op te doen is je ontnomen. Het trauma wordt niet hersteld en je draagt het je leven mee. Verbinding maken en vertrouwen hebben is een fundamentele uitdaging in deze situatie.

Opmerking:

Deze voorbeelden raken aan thema's die meer toelichting vragen om het volledige beeld te krijgen. Hierdoor kan je terecht opmerken dat de toelichting onvolledig is. Het is dan ook aangeraden bij het veelvuldig in aanraking komen met dergelijke situaties jezelf verder te verdiepen in zaken zoals trauma, rouw, armoede,...

In de gesprekken over "wie vatbaarder zou kunnen zijn voor eenzaamheid" komen er naast levensgebeurtenissen ook specifieke profielen naar boven.



Eenzaamheid en ouderen

De conclusie luidt dat ouderen vatbaarder zijn voor eenzaamheid. Maar hoe komt dat?

Mensen rondom ouderen sterven vaker, er blijven steeds minder kennissen en vrienden over. Dit brengt ons terug bij de factoren 'verbinding' en 'vertrouwen'. Gaandeweg vallen de vrienden, kennissen en familie weg waar de oudere persoon mee verbonden was. Vertrouwde gezichten verdwijnen en vroeg of laat zullen mogelijks de mensen die je vertrouwde, en dus zij die je goed kende en waar je je verhaal bij kwijt kon, er niet meer zijn.

Het komt ook ter sprake dat een relatie de kans op eenzaamheid verkleint (geen garantie!). Op latere leeftijd een relatie beginnen ligt moeilijk. Ervaringen in het leven maken dat je vaak niet meer aan het avontuur begint (of je hebt een heel goede partner gehad die niet meer te overtreffen is of je hebt negatieve ervaringen waardoor het niet meer hoeft). Indien er toch een vorm van relatie ontstaat, spreekt men eerder van "een nauwe vriendschap". Dit is veelal ook uit zelfbescherming, om kwetsuren te vermijden.

Ouderen worden (doorgaans) meer hulpbehoevend. Het aantal mogelijkheden (keuzes) daalt. Zo speelt ook verminderde mobiliteit een rol alsook de toegankelijkheid van plaatsen. Buitenkomen kost energie. Energie of kracht die kan verminderen op latere leeftijd. Dit gebeurt ook bij mensen uit de omgeving.

“Mensen geraken niet meer bij elkaar of ze moeten hulp hebben van kinderen, burens of vrienden.”

Steeds beroep doen op anderen ligt op sociaal vlak moeilijk. Hier speelt een persoonlijke factor waarbij men zich lastig voelt door steeds beroep te moeten doen op anderen. Men heeft schrik dat men hierdoor de relaties onder druk zet. Wat ook invloed heeft, is het aanvaardingsproces waarbij men moet aanvaarden afhankelijk te zijn. "Niemand wil afhankelijk zijn van anderen".

Ook de omgeving beïnvloedt het wel of niet beroep kunnen doen op hulp. Mensen die afhankelijk zijn van anderen getuigen dat ze de indruk hebben dat het soms te veel is voor hun omgeving. De ervaring leert dat er soms sociale contacten plots afstand nemen of hen zelfs de rug toekeren. Het gaat dan over praktische hulp die te zwaar lijkt, maar ook over "er zijn voor elkaar". Het lijkt alsof de draagkracht de omgeving soms overschreden wordt waardoor de hulpbehoevende (op mentaal of praktisch vlak) er alleen voor komt te staan.

P. getuigt: "Ik voel mij eenzaam nadat ik een hersenbloeding heb gehad en een bekkenbreuk. Dit had bij mij gevolgen voor mijn karakter. Ik ratel en ben minder mobiel. Ik kan mij niet lang concentreren en mijn korte termijn geheugen functioneert minder. Ik heb veel stress en dit alles maakt mij "minder aangenaam gezelschap", aldus anderen. Mijn omgeving reageert negatief en laat me vallen."

H. getuigt: "Wanneer je het vaak moeilijk hebt, wordt het lastiger en lastiger om bij vrienden aan te kloppen. 1 keer, 2 keer en zelfs 3 keer kan, maar na de 10de keer voel je vaak dat het voor hen ook genoeg is geweest. Je voelt je na een tijd ook zelf heel lastig hierover."

De technologische evolutie treft ouderen. Het hebben van een gsm is voor een bepaald generatie nog niet vanzelfsprekend. Zij die er een hebben kunnen er soms slechts beperkt mee aan de slag. Smartphones zijn weggelegd voor de minderheid van de ouderen. Technologie kan eenzaamheid voorkomen, al wordt hierbij vernoemd dat fysieke ontmoetingen onvervangbaar zijn. Technologie, zoals de gsm, kan wel zorgen dat je beter kan afspreken, meer op de hoogte bent of relaties beter kan onderhouden.

Meer en meer voelen ouderen zich buitengesloten doordat diensten en activiteiten minder toegankelijk zijn, net door de digitalisering. Denk aan alle activiteiten waarvoor je moet inschrijven. Ouderen botsen op drempels zoals: moeten mailen, online inschrijven, info moeten terugvinden op websites, organisaties die communiceren via facebook, activiteiten waarvoor een app nodig is, QR-codes en ook de automatische telefoonmenu's doen de zenuwen oplaaen. De beslissing om dan maar niets te ondernemen wordt op deze manier in de hand gewerkt. Het gevoel van verbinding te hebben met de samenleving verdwijnt omdat ouderen niet meer mee zijn met het reilen en zeilen. De factor vertrouwen komt ook ter sprake. Digitale kanalen zijn onbekend. Men is onzeker en wantrouwig, zeker gezien de vele berichten over fraude en misbruik.

Situatie L.: "L. belt B. (sociaal werker) op en vertelt trots dat hij aan de slag is gegaan met zijn tablet. Hij zit zelfs op Facebook en ontmoet er mensen. Zo is er een knappe jonge dame die fotomodel wil worden en bezig is een carrière uit te bouwen. B. wijst L. er op dat dit hoogstwaarschijnlijk een vals profiel is en dat L. moet oppassen dat ze geen geld vraagt of wil afspreken. L. is blij dat hij gewaarschuwd wordt maar is ook teleurgesteld en schaamt zich."

Verdieping

Wilt u meer weten over E-inclusie? Lees dan zeker ook het jaarrapport van de Antwerpse armoedeverenigingen:

<https://drive.google.com/file/d/19c4koMKK7vAwOcf7sz-dMUW4b-twoW-/view>

Ouderen geven aan dat het behouden van perspectief moeilijker kan worden naarmate de leeftijd stijgt. Het hebben van een positief vooruitzicht, helpt eenzaamheid namelijk te voorkomen. Dit heeft te maken met het levenseinde dat in zicht is, het groter worden van de afhankelijkheid en de "slijtage" van het lichaam of de vergrote kans op gezondheidsproblemen. Eenmalig werd hier ook de menopauze aangehaald als voorbeeld van hoe het ouder worden je fysiek en mentaal kan beïnvloeden.

De mentale weerslag van ouderdomsgevolgen mogen niet onderschat worden. Als oudere iets gaan ondernemen is minder vanzelfsprekend. "Waarom zou ik nog?", "Mijn tijd is gekomen, het hoeft niet meer", "Dat is niet meer aan mij besteed",.... Later in dit dossier zullen we ook lezen dat mensen ondersteunen in iets ondernemen, belangrijk is in de strijd tegen eenzaamheid. Bij ouderen is dit, gezien de leeftijd en het perspectief dat hun nog rest, minder vanzelfsprekend.

De vele levenservaring kan een bron zijn van kracht en wijsheid. Kracht en wijsheid die je kan inzetten om je niet eenzaam te voelen. Dit werd gaandeweg het proces meermaals benadrukt. Het is echter niet voor iedereen weggelegd om zijn of haar levensgebeurtenissen om te buigen tot een kracht of er wijze lessen uit te trekken.

M. verwoordt dit als volgt:

“Je kan al veel te verwerken hebben gehad en daardoor zijn je reserves opgebruikt. Je voelt je platgeslagen”.

Ze duidt hiermee op het verlies van mentale draagkracht doordat deze lang onder druk heeft gestaan.



Wist je dat...

omdat mannen gemiddeld zo'n 6 jaar eerder overlijden dan vrouwen en mannen gemiddeld 2 jaar ouder zijn wanneer ze trouwen, er veel meer eenzame vrouwen zijn.

Eenzaamheid en gezondheid

“Een goede gezondheid is alles” is een uitspraak die lijkt te kloppen. Bij het wegvallen of ontbreken van een goede gezondheid zie je uitdagingen ontstaan op vele levensdomeinen, ook wanneer het gaat over eenzaamheid.

“Toen ik kanker kreeg voelde ik mij een vreemde in mijn eigen lichaam. Ik isoleerde mij, ik schaamde mij en verstopte me letterlijk onder mijn laken. Ik vond het heel lastig om hulp te aanvaarden.”

Eenzaamheid ontstaat vaak nadat iemand door zijn falende gezondheid lang heeft thuisgezeten of opgenomen is geweest. Je kan zelf minder initiatief nemen, je bent afhankelijk van anderen die de moeite moeten doen om contact te houden met jou.

De wetenschap aan het woord

Het subjectieve ervaren van eenzaamheid vergroot het risico op een hele reeks ziekten – van een simpele verkoudheid en andere infectieziekten, en vooral de vaak voorkomende welvaartsziekten als hoge bloeddruk, hartinfarcten en beroertes, tot aan kanker. Bij de experimenten die dit aantonen heeft men kosten noch moeite gespaard om toeval of onrechtstreekse effecten uit te sluiten. De vaststelling dat eenzaamheid een serieus gezondheidsrisico is (als oorzaak en niet als gevolg), is dus een vaststelling die niet zomaar genegeerd mag worden.

J. getuigt: “Ik heb een depressie gehad, op het moment zelf denk je aan niets, ik heb zelfs op het punt gestaan om suïcide te plegen, daardoor ben ik opgenomen geweest; toen ik met de psychologe een eerste gesprek had vroeg die of ik eenzaam was, wist ik hier eigenlijk geen antwoord op.”

De getuigenis van J. vestigt onze aandacht erop dat wanneer we spreken over gezondheid we niet enkel aan de fysieke gezondheid mogen denken. Mentale gezondheidsproblemen kunnen ook tot eenzaamheid leiden. Wanneer we bijvoorbeeld aan een “opname” denken, kan dit gaan over een ziekenhuisopname voor een operatie maar ook over een opname voor therapie. Daarbovenop hangen fysieke en mentale gezondheid nauw samen. Stress, langdurig verdriet, onverwerkt trauma,...en ook eenzaamheid zijn vormen van mentale belasting die fysieke gevolgen kunnen hebben. De mentale en fysieke gezondheid werken dus op elkaar in, waarbij oorzaak of gevolg vaak niet te bepalen is. (“Eenzaamheid”: voorwoord; M. Spitzer)

J. getuigt: “Ik heb eenzaamheid gezien in het revalidatiecentrum waar mijn zus momenteel verblijft. Iedereen zit alleen op zijn kamer, zonder tv of radio, ze krijgen geen bezoek, je ziet de mensen zienderogen aftakelen. Mijn zus vertelde over mensen die letterlijk met hun hoofd in een bord soep vielen van miserie.”

J. getuigt: “Ik lag in het ziekenhuis en mocht geen bezoek ontvangen, ik voelde me al slecht door de ziekte die ik had en ik had niemand om me heen, ik voelde me echt opgesloten in mezelf, toen voelde ik me heel eenzaam”

Naast de mentale weerslag die de getuigenissen treffend weergeven zijn er ook praktische gevolgen van gezondheidsproblemen die je minder in staat stellen om naar buiten te treden en in verbinding te gaan. Het begint al bij de tijd die je moet spenderen aan het aanpakken van je gezondheidsproblemen. Denk aan doktersbezoeken, operaties, onderzoeken of revalidatieperiodes. Het aanpakken van je gezondheidsprobleem neemt enorm veel tijd en energie in beslag. De tijd die daarnaar gaat, kan je niet spenderen aan het onderhouden van relaties of andere zinvolle dagbesteding. De gevolgen van je gezondheidstoestand kunnen er bovendien voor zorgen dat je mobiliteit vermindert. Minder mobiel zijn, leidt dan weer tot meer thuis zitten, een grotere afhankelijkheid van anderen en het houdt je tegen om actie te ondernemen. Hierbij kunnen we verwijzen naar de bevindingen over “eenzaamheid en ouderen”, met die kanttekening dat gezondheidsproblemen in alle leeftijdscategorieën voorkomen.

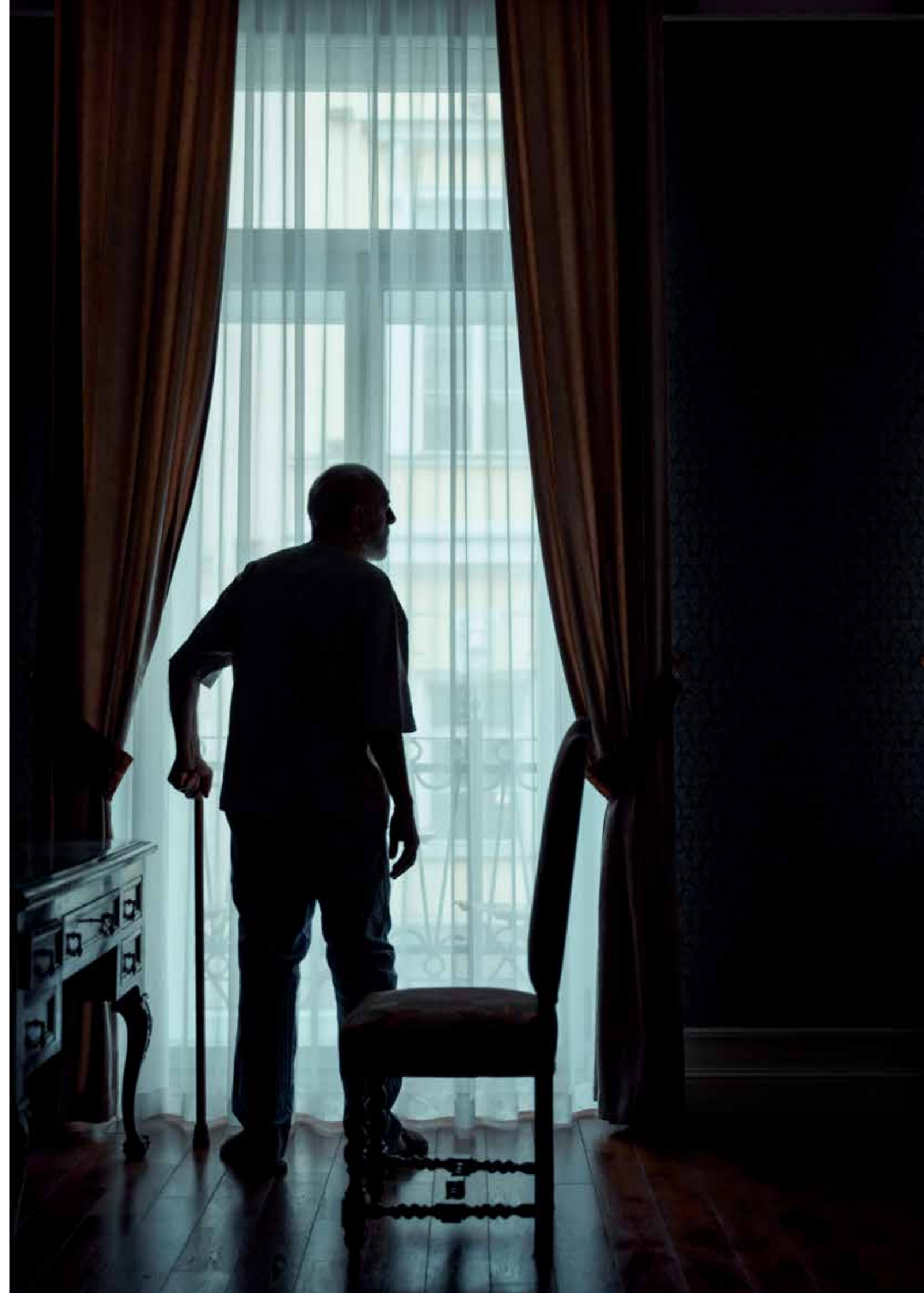
M. getuigt: “Voor ik opgenomen werd (in de psychiatrie n.a.v. een onverwerkt trauma op jonge leeftijd) was mijn overlevingsstrategie om op mezelf te kunnen terugvallen. Het is te riskant om volledig op een ander te vertrouwen, ik vertrouwde enkel mezelf (ontbreken van basisvertrouwen). Hierdoor kwam ik in een isolement. Ik verloor contact met mijn familie. Nu heb ik echt wel mensen nodig, ik merk dat ik veel minder een plantrekker ben sinds ik volledig ben ingestort. Ik kan moeilijker tevreden zijn met mezelf, ik heb steeds een drang om onder mensen te komen. Ik ben ruim een jaar in opname geweest, dit heeft me wel geholpen om anderen te leren vertrouwen en te leren om op anderen terug te vallen en niet al uw problemen alleen te dragen.”

Volgende interessante discussie rond “eenzaamheid en gezondheid” willen we je niet onthouden omdat ze ook raakt aan het vertrouwen dat kan ontbreken bij mensen die een zekere kwetsbaarheid met zich meedragen. Op een bepaald moment kwam M. met volgende vraag:

“Gezondheidsproblemen/ziekte kan zorgen voor eenzaamheid, maar als je goed omringd bent zou je in dat geval ook eenzaam kunnen worden?”

Conclusie van de discussie:

Blijkt van wel. De kans bestaat dat je veel alleen bent, je weinig van anderen hoort en je verliest je vertrouwen in je omgeving. Je krijgt geen bevestiging dat men om je geeft of dat men er voor je is. Als je dat vertrouwen verliest sluipt eenzaamheid binnen.



Eenzaamheid en mensen in armoede

Er is wel degelijk een link tussen eenzaamheid en armoede.

Armoede is een veelzijdig en complex onrecht waar mensen mee te maken krijgen. Het is dan ook aangewezen om onderstaande bevindingen te lezen vanuit een "armoedebril". Het is belangrijk om wat hier staat correct te kaderen en de ervaringen en getuigenissen op een gepaste manier te kaderen.

Mensen in armoede (afgekort als mia) die aan de slag gingen met dit thema hebben meerdere keren benadrukt dat, met betrekking tot eenzaamheid er ook positieve gevolgen zijn.

Een leven in armoede kan namelijk mensen wapenen tegen eenzaamheid.

Enkele citaten die deze stelling duiden:

"Heftige ervaringen maken je weerbaar"

"Je leert jezelf goed kennen door veel mee te maken"

"Als je de dood in ogen hebt gekeken wordt je een "vechter"

"Je herkent na een tijd "eenzaamheid" en ontdekt wat voor jezelf werkt om er tegenin te gaan"

"Je kan ook leren alleen zijn waardoor eenzaamheid minder snel toeslaat."

Merk op dat men vooral wijst op individuele processen die men aflegt om er sterker uit te komen. Het is dan ook zo dat zij die er reeds in slaagden om periodes van eenzaamheid te overwinnen sterk het gevoel hadden dat ze hier zelf voor moesten zorgen met weinig ondersteuning van buitenaf.

Naast de mogelijkheid om tegenslagen of moeilijke periodes om te buigen naar een kracht, stellen we helaas vast dat een leven in armoede eenzaamheid in de hand werkt.

Een eerste terugkerend element zijn familierelaties. In gezinnen in armoede staan deze doorgaans meer onder spanning door de stress en negatieve gebeurtenissen. Het lijkt alsof mensen die heel wat meemaakten vaker verbroken familierelaties hebben. Het beeld van onvoorwaardelijke familiebanden wordt door mensen in armoede doorprikt. Met ook hier weer de kanttekening dat samen veel meemaken en uitdagingen overwinnen ook banden kan versterken. Beide situaties doen zich voor. Voor de eerste groep, waarbij de familierelaties negatief zijn geëvolueerd valt er een belangrijke verbinding weg. Zoals herhaaldelijk al vastgesteld zien we bij het verdwijnen van verbinding een vergrote kans op eenzaamheid.

Aanvullend geeft men nog aan dat familiebanden extra gevoelig liggen omdat deze van existentiële aard zijn (lees: relaties nodig hebben om iemand te kunnen zijn). Het spreekt voor zich dat deze vervangen onmogelijk is en levenslang (of tot ze hersteld zijn) een blok aan het been kunnen zijn. Mensen die dit meemaken moeten hun nood aan (existentiële) verbinding elders gaan zoeken om het gevoel te hebben iemand te kunnen "zijn". We zullen later dan ook teruglezen dat "ergens bijhoren", of "deel zijn van een groter geheel" noodzakelijk is om geen eenzaamheid te hoeven ervaren.

Een tweede factor die bij mia weerkeert is dat opgroeien in armoede je de kans kan ontnemen om te leren zorgen voor jezelf. Men geeft aan dat je in een gezin dat overlevingsstrategieën hanteert minder leert om voor jezelf te zorgen. Dit heeft effect op de prioriteiten die je stelt, hoe je je gedraagt en hoe je er voorkomt. Iemand die opgroeide in een gezin waar zelfzorg zelden aan bod kon komen, zal dit in zijn latere leven mogelijks ook niet hoog op de agenda zetten. Denk concreet aan vrijetijdsinvulling, activiteiten die zelfontplooiing bevorderen, jezelf verwennen,... Kortom iets doen omdat je er zelf beter van wordt.

Iemand die dreigt in eenzaamheid te belanden, zal echter voor zich zelf moeten kiezen om de spiraal te doorbreken. Moeilijk als je jezelf niet veel waard vindt of als je er niet in gelooft dat anderen je zullen waarderen. In sommige gevallen zal de onder-gestimuleerde zelfzorg bijvoorbeeld kunnen leiden tot minder naar de kapper gaan, een nonchalante klederdracht of minder aandacht voor de hygiëne. Getuigenissen leren ons dat dit tot asociaal gedrag van de omgeving kan leiden, hulpverleners die je er belerend over aanspreken of dat je er zelf nog onzekerder van wordt. Je sociaal leven lijdt hier onder.

Zelfzorg heeft ook betrekking op grenzen aangeven. Weinig oefenkansen in zelfzorg kunnen maken dat je over je grenzen laat gaan (bv.: slachtoffer worden van pesten) met alle gevolgen van dien. Verschillende ervaringen over het terecht komen in ongelijkwaardige relaties kan je ook terugbrengen op dit mechanisme. Wanneer een relatie ongelijkwaardig is (bv. een huwelijk waarbij de ene partner steeds ten dienste staat van de anderen, mogelijks gedwongen) kan dit leiden tot isolement en gebrek aan mogelijkheden om verbinding te maken met anderen, de omgeving en de samenleving.



Het voorbeeld van G.: G. heeft lang “vast gezeten” in een relatie waarbij haar man een alcoholverslaving had. Al haar energie ging naar het rechthouden van het gezin en de zorgen naar haar man toe. Lang ervoer zij geen ruimte om ergens aansluiting te vinden.

Dit voorbeeld maakt duidelijk hoe de prioriteiten noodgedwongen elders kwamen te liggen dan bij zichzelf (kinderen, huishouden, partner, werk... gingen voor). Haar eigen behoeften bleven onvervuld.

Nog een getuigenis die een beeld geeft van hoe een gezinssituatie kan leiden tot een verhoogde kans op eenzaamheid:

P. getuigt: “E. (broer van P.) werd thuis (door haar moeder) enorm gewaardeerd en ik was het “B-kind” en dus zelden gewaardeerd. Ik vind mezelf niet goed genoeg voor de anderen”. Het gevolg is ook dat E. gemakkelijk sociale contacten opzoekt en dat ik steeds denk dat anderen mij niet moeten. Iemand met veel zelfwaardering zal stevig in zijn schoenen staan en zich assertief opstellen. Negatieve ervaringen zijn voor zo iemand ook makkelijker te verwerken. Iemand met een laag zelfwaarde gevoel is sneller zenuwachtig, ervaart sneller contacten als negatief omdat men overtuigd is een last te zijn voor de anderen. Mensen die veel aan hun hoofd hebben, hebben nood om te ventileren. Helaas praten veel mensen (in buurthuizen, op ontmoetingsplaatsen,...) over het algemeen niet graag over problemen. Ze ervaren het als vermoeiend en lastig. Na een tijd vermijden ze je. Ik mocht vroeger ook niet naar feestjes of er geen zelf organiseren, dat kostte te veel. Op die manier heb ik nooit geoefend in vrienden maken.”

Wantrouwen speelt veelal mee in een leven in armoede. De bestaande uitsluitingsmechanismen leiden tot negatieve ervaringen. De eerste ervaringen hiermee kunnen ontstaan op jonge leeftijd. Wanneer dit zich verder zet, kan dit uitgroeien tot een wantrouwen dat zo goed als altijd opspeelt, soms al voor een situatie zich voordoet. Dit is dan vanuit een vooringenomenheid die zich gedurende jaren heeft genesteld in hoe mia naar anderen kijkt. Het is deel van een overlevingsstrategie om niet nog meer kwetsuren op te lopen en dus ook noodzakelijk in veel gevallen. De keerzijde van deze medaille is echter dat het ervaren van vertrouwen noodzakelijk is om eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan. Zonder vertrouwen is het ook ontzettend moeilijk om nieuwe relaties aan te gaan of deel te kunnen uitmaken van een groter geheel.

De volledigheid gebiedt ons om ook hier de link te leggen met getuigenissen waarbij de hechting of het basisvertrouwen als kind beschadigd is.

In de praktijk geven mensen die dit wantrouwen ervaren aan dat het moeilijk is om nieuwe contacten te leggen, nieuwe plaatsen binnen te stappen en wat nog niet vernoemd is, het maakt het ontzettend moeilijk om hulp te zoeken wanneer de eenzaamheid optreedt. Een leven in armoede gaat niet zelden gepaard met het moeten krijgen van hulp van buitenaf. De ervaringen met deze hulp zijn regelmatig negatief. De stap zetten om nog eens hulp te vragen is zeer groot.

“Ik kreeg ooit te horen dat ik vast wel komedie aan het spelen was”

“Mij hebben ze ooit gezegd ‘sorry, maar gevallen zoals u, daar bestaat geen hulp voor’”

“Als je veel negatieve ervaringen hebt gehad, word je wantrouwig, als je wantrouwig bent ga je minder snel nieuwe contacten aan uit vrees opnieuw teleurgesteld te worden of gekwetst.”

Ook de financiële situatie speelt een rol in het eenzaamheidsverhaal.

“Als je niet eenzaam wil worden kan het helpen om veel buiten te komen. Echter: “buitenkomen kost geld” of enkel al de vrees dat het geld zou kunnen kosten, houdt je binnen.”

“Als je schulden en/of een laag inkomen hebt, heb je financiële zorgen en dit veroorzaakt veel stress. Je bent dan niet of veel minder in staat om sociale contacten te onderhouden, laat staan nieuwe aan te gaan. Je bent kortaf, futloos, denkt niet helder,...”

“R. geeft aan dat als je schulden hebt, je jezelf uit radeloosheid en angst opsluit. Je doet niet meer open, gaat niet meer naar de brievenbus, neemt je telefoon niet meer op uit schrik voor slecht nieuws.”

Deze getuigenissen leren ons weer heel wat bij. Minder geld kan maken dat je vaker thuis zit en vergroot zo de kans op eenzaamheid. We zeggen wel: “dat kan”; de getuigenis hieronder is een voorbeeld van hoe geld iemand niet belet om zijn eenzaamheid tegen te gaan:

D. getuigt: “Ik ben niet eenzaam omdat ik actief ben op de computer en veel boeken lees. Ik ben rijk aan bezigheden. Wel droom ik van eens een uitstapje naar Brugge of de zee, wat er nu niet van komt omdat ik de trein te duur vind. Iedereen herkent wel dat er altijd momenten zijn dat je niet mee kan gaan naar ergens omdat je het financieel niet kan betalen. Dan voel je je wel uitgesloten. Er zijn gelukkig wel alternatieven maar je moet ze kennen en daar knelt het schoentje vaak.”

Onderstaande getuigenis kaart het belang van sociale vaardigheden aan bij het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid. Voor mia is dit niet altijd vanzelfsprekend:

“Het heeft ook te maken met sociale vaardigheden. Sommige ondervinden hinder door “anders” te zijn. “Anders” kan gaan over raar gedrag door welke reden dan ook bv. psychische kwetsbaarheid. Dit maakt het moeilijker om in een groep te mengen. Anderen kunnen er niet altijd mee om en je durft zelf ook minder gemakkelijk de stap te zetten omdat je meestal ook zelf wel aanvoelt dat er iets “anders” aan jou is.”

Merk ook op hoe deze persoon de oorzaak van het “anders zijn” bij zichzelf legt. Uiteraard is dit een groter verhaal waarbij allerlei factoren van buitenaf de ontwikkeling van de sociale vaardigheden beïnvloedt.

“Armoede breng mee dat je meer sociaal geremd, angstig en onzeker bent. Als je beperkte sociale vaardigheden hebt aangeleerd, is het lastig om in contact te treden. Het kan zijn dat je van thuis uit die sociale vaardigheden niet mee kreeg, negatieve ervaringen hebt gehad (bv. pesten of uitsluiting op school) of heel onzeker bent. De eerste stap zetten naar anderen lukt op die manier niet.”

“Eenzaamheid gaat bijna altijd gepaard met het meedragen van een rugzak.”

Wat eenzaamheid doet met een mens

Dat eenzaamheid slecht is voor een mens was te verwachten. De vraag die we ons vooral stelden was wat eenzaamheid precies teweeg brengt bij iemand. Deze denkoefening is belangrijk gebleken om een goed beeld te krijgen van eenzaamheid om nadien te kunnen nadenken over de strijd tegen eenzaamheid.

Eerder werd duidelijk dat eenzaamheid vele oorzaken kent. Wanneer we luisteren naar mogelijke gevolgen, ontstaat er een lange lijst. Wat opvalt, is dat die lange lijst zeer gelijkaardig is bij de verschillende groepen die getuigden.

Eenzaamheid heeft een enorme impact op zowel de mentale gezondheid als op je fysieke conditie. Daarbij brengt eenzaamheid een enorme gedragswijziging met zich mee.

Wist je dat...

Uit experimenten waarbij "uitsluiting" werd nagebootst en men de hersenactiviteit mat, men steeds tot de vaststelling kwam dat het zelfde hersendeel werd geactiveerd als wanneer iemand fysieke pijn werd toegebracht. Omgekeerd stelt men vast tijdens pijnexperimenten dat wanneer mensen gemeenschapsgevoel ervaren zij pijnprikkels als minder intens ervaren.

Op mentaal vlak is er sprake van futloosheid. Je hebt nergens zin in. Het gevoel wordt omschreven alsof je constant "alleen op de wereld bent". Tegenover veel zaken die je tegenkomt of hoort, ontstaat er een "je m'en fou-houding", alles wordt je te veel. Het gaat ook gepaard met angst. Angst om buiten te komen. Dit is gelinkt aan schaamte en onzekerheid die ontstaat bij het ervaren van eenzaamheid. De link met een depressie en zelfs suïcidegedachten wordt vaak gelegd.

"Als je overvallen wordt door eenzaamheid sluit je jezelf op, je wordt futloos. Je belandt in een neerwaartse spiraal want doordat je lang alleen zit, verloor je hoe je een gesprek aangaat, je weet niet meer waarover te praten,... je sociale vaardigheden verminderen."

"Ik bel met een persoon die heel eenzaam is, ze komt niet buiten, mentaal zit die in de knoop, zij heeft ideeën dat mensen altijd roddelen over haar, hierdoor durft zij niet meer buiten komen, het is een soort diepgewortelde onzekerheid. Tijdens het telefoontje, dat is het enige moment dat die zich niet eenzaam voelt."

"Eenzaamheid is een neerwaartse spiraal, het vraagt kracht en energie om er uit te geraken! Er is thuis vaak tv of radio of computer en het is in een eenzame periodes makkelijker om je te laten hangen in de zetel dan naar buiten te gaan en je eenzaamheid aan te pakken."

Het gevoel van eenzaamheid kan zeer aanwezig zijn. Mensen getuigen erover dat ze de eenzaamheid fysiek voelen. Het gaat dan over bibberen en daveren, je maag die overhoop ligt en/of vaak ziek worden.

L. getuigt: Ik was een periode enorm eenzaam. Ik begon zelfs te praten tegen de mieren op mijn terras. Op momenten dat het echt erg was voelde ik een drukkende pijn op mijn borst. Dit was heel beangstigend."

Naast mentale en fysieke gevolgen vernemen we dat ook het gedrag van iemand in eenzaamheid een verandering doormaakt. Velen komen niet meer buiten, toch zijn er ook tal van voorbeelden van mensen die eenzaam zijn terwijl ze onder de mensen komen.

M. getuigt: "Ik ging werken en was toch heel eenzaam! Op het werk droeg ik een masker. Dit masker maskeerde dat ik me slecht voelde."

De wetenschap aan het woord

Het zijn niet onaangename situaties zelf die stress veroorzaken, veeleer het gevoel er machteloos aan overgeleverd zijn. In acute situaties is deze stress zinvol om "op scherp te komen staan". Bij langdurige stress (chronische stress) veroorzaakt dit ziektes. Een goede remedie tegen stress is contact met onze medemens en een zinvolle bezigheid. Bijgevolg leidt langdurig eenzaam zijn tot chronische stress en dus ook tot chronische ziekten.

Gelinkt aan de mentale en fysieke toestand zien we dat mensen minder eetlust krijgen en slechter slapen. Wanneer er nog regelmatig gegeten wordt, getuigt men dat de fut ontbreekt om gezond te koken. Men kiest sneller een snel, vaker ongezond, alternatief. Zowel de zelfzorg (het woord "verwaarlozing" valt!) als de zorg voor je (woon)omgeving zwakken af. Zo krijg je vaak situaties waarin iemand heel de dag in badjas rondloopt, het huis er rommelig bij ligt of het huis stap voor stap vervalpt omdat de energie en de motivatie ontbreekt om het te onderhouden. Wat ook meespeelt is dat je minder en minder goed functioneert. Taken en opdrachten worden op die manier ook effectief zwaarder. Een belangrijk gevolg om in de gaten te houden is ook dat de sociale vaardigheden achteruit gaan. Je verliest hoe het in zijn werk gaat.

"Je ziet soms mensen op straat lopen die "leeg zijn". Je merkt het ook als je met mensen in contact probeert te komen en dit lukt niet of komt heel geforceerd of gemaakt over."

Er zijn daar tegenover ook voorbeelden aan bod gekomen waarbij mensen zich krampachtig lijken te verzetten tegen de eenzaamheid waarbij ze burens of zelfs onbekenden aanklappen en overweldigen met gepraat. Uit deze situaties blijkt ook het verlies aan sociale voeling, wanneer zij niet aanvoelen dat de andere partij wil afronden en soms verdwijnt ook de remming in wat ze wel of niet vertellen. Dit brengt aan het licht hoe belangrijk het sociaal contact is voor ons als mens. Het gebeurt dat wie langdurig eenzaamheid ervaart, zoals een hongerige aanvalt op een bord eten, grijpt naar sociaal contact. Een andere groep die eenzaamheid ervaart zal hier niet toe komen en wegglijden in isolement en dus geen contact meer kunnen of durven aangaan. Initiatief nemen ligt moeilijk voor wie langdurig eenzaam is. Dit vraagt veel moed en doorzetting. Er wordt ook gesteld dat eenzaamheid je egoïstisch kan maken. Dat blijkt uit volgende getuigenis:

“Eenzaamheid maakt je egoïstisch. De samenleving is egoïstischer geworden, zo voelt het toch aan. Als je dit lang ervaart wordt je zelf zo. “Ieder voor zich” denk je dan. “Volgens mij, als je nu valt op straat blijf je liggen”

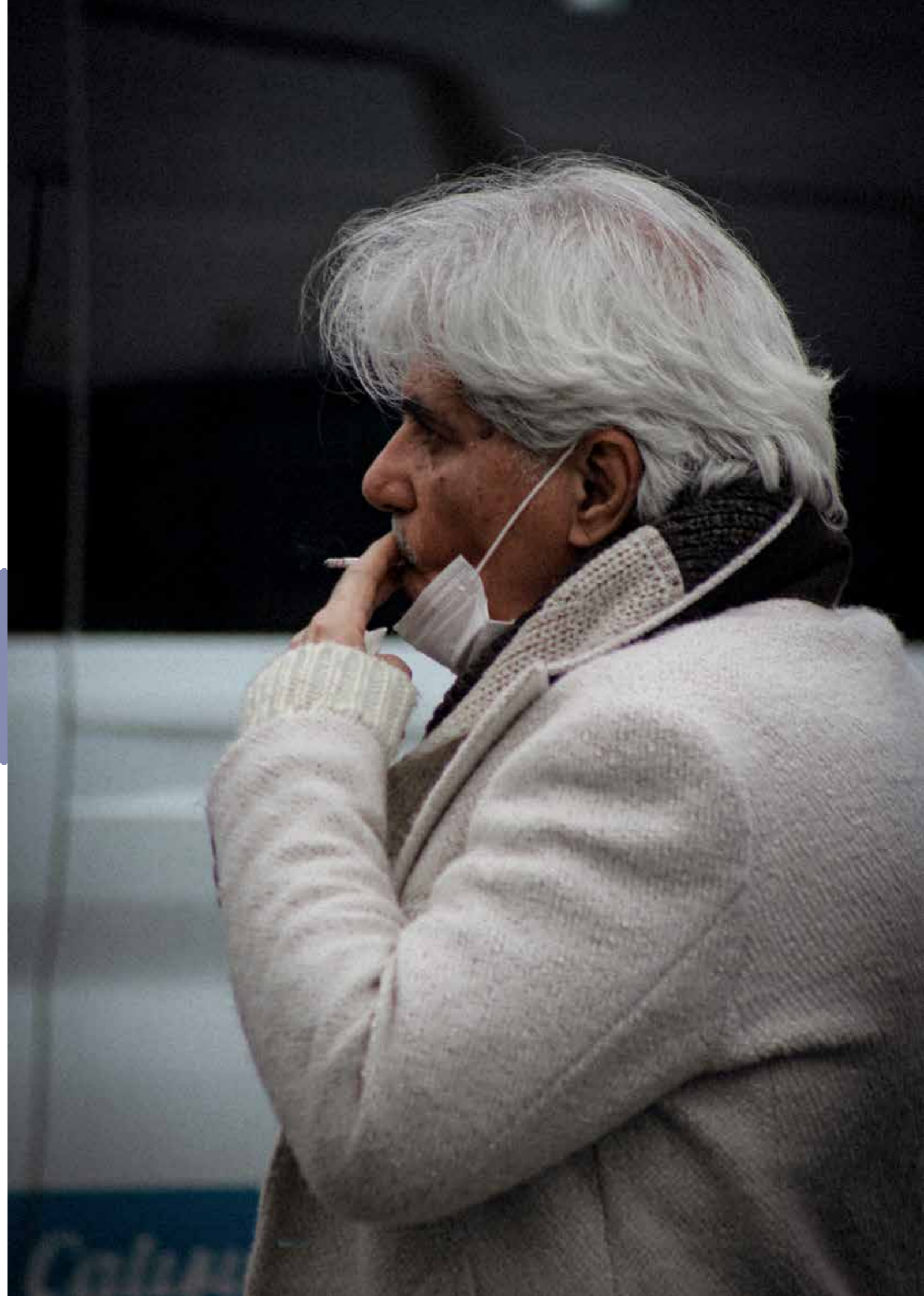
Wist je dat...

Eenzaamheid kan besmettelijk zijn, net zoals andere emoties, gedachten en gedragingen. Uit experimenten blijkt dat wie één of meerdere eenzame personen in zijn omgeving telt meer kans maakt om op termijn zelf ook eenzaamheid te ervaren.

Een laatste vaststelling die naar boven kwam is dat eenzaamheid kan leiden tot alcoholmisbruik. Het is geweten dat alcohol op korte termijn emotionele pijn kan verdoven. Enkelen die meewerkten aan dit dossier deelden hun ervaringen hierrond. Je zit na een tijd zo slecht in je vel dat je geen uitweg meer ziet. Kortetermijndenken treedt op bij dergelijke stresssituaties en drinken lijkt dan een snelle oplossing.

We concluderen dat hoe langer je binnen zit of sociaal contact vermijdt, hoe groter de angst om terug buiten te gaan (lees: in verbinding gaan met...). Er ontstaan drempels om terug buiten te komen: “Wat gaan ze denken”, Ik heb niks te vertellen”, “Ik ben het niet meer gewoon”, “Ik kan het niet meer”,... Mensen in eenzaamheid schamen zich voor hun eenzaamheid, ze komen er liever niet voor uit. Ze voelen zich gefaald.

“Eenzaamheid is een vicieuze cirkel. Door eenzaamheid kom je meer op jezelf, hierdoor geraak je nog meer in eenzaamheid. Dit moet onderbroken worden. “



De strijd tegen eenzaamheid

Inleidend geven we graag mee dat “eenzaamheid” een grote uitdaging is waarvoor, zoals bij vele uitdagingen, geen eenduidige aanpak is. Wat niet wegneemt dat er factoren zijn die de kans op het detecteren en verhelpen van eenzaamheid kunnen vergroten. Je zal merken dat het er vaak op neer komt om aan bestaande initiatieven of pogingen om eenzaamheid te doorbreken net die extra succesfactor moet toegevoegd worden om de vicieuze cirkel van eenzaamheid (mogelijks) te doorbreken.

Succesfactoren bij de aanpak van eenzaamheid

Het bereiken van mensen die eenzaamheid ervaren is de grootste uitdaging. Ook in het groepsproces met mensen die eenzaamheid ervaren was dit de lastigste noot om te kraken. Wel zijn we er in geslaagd succesfactoren te benoemen die de strijd tegen eenzaamheid kunnen verbeteren.

1. Zo nabij mogelijk

Eenzaamheid detecteren vraagt een nauwgezette observatie. Dit omdat er juist geen eenduidig gedrag is wanneer je je eenzaam voelt. Sommigen sluiten zich op, anderen beginnen te drinken, nog anderen doen verder met wat ze dagelijks al deden,.... Je moet de mensen dus kennen en goed kijken en luisteren naar wat ze doen en zeggen om eenzaamheid te kunnen vaststellen. Professionelen zijn hier, door hun context, vaak minder goed toe in staat. Toch wanneer we eenzaamheid willen detecteren achter de gevels. Buren zijn de sleutel tot succes! Zij komen elkaar tegen, zij merken zaken op in hun woonblok, zij hebben meer kans om te weten wie er wel en niet op bezoek komt, zij vangen via via signalen op,.... Het blijkt wel zo dat buren niet automatisch alert zijn en al zeker niet hiermee aan de slag gaan. Hierbij speelt mee dat “ze zich niet willen bemoeien” of het “hun zaken niet zijn”. Daarnaast moet je ook zelf stevig in je schoenen staan om tot actie over te gaan.

G. getuigt: “ik heb ook zo een buurman gehad bij mij in de woonblok. Ik kreeg steeds de deur tegen mijn gezicht. Uiteindelijk was hij kwaad en verbood me hem nog lastig te vallen, hij zou toch niet naar al die buurtactiviteiten komen. G. antwoordde hierop: “je hoeft niet te komen maar ik zal jou wel blijven uitnodigen en dan doe je er mee wat je wilt”

D. getuigt: “Eenzaamheid opmerken bij je buren: je moet er bewust oog voor hebben, anders valt het je niet op. Wie er zelf mee te maken heeft ziet het sneller.”

In de groep ervaringsdeskundigen kwam ook naar boven dat men de buur links en rechts misschien wel kent maar bijlange na niet heel de straat. Als we dichtbij mensen in eenzaamheid willen staan is het dus zaak om blok per blok, straat per straat de zorgzame houding van burens te gaan aanwakkeren. Wanneer burens alert zijn op eenzaamheid gaan we veel meer kunnen detecteren. De burens op hun beurt moeten hierin ondersteund worden. Zij moeten gemotiveerd worden, zij verdienen ondersteuning en mogen niet de verantwoordelijkheid hebben alle eenzaamheid in hun blok of straat op te lossen. Ze moeten die wanneer nodig kunnen doorschuiven. De aanpak van eenzaamheid is een taak die volharding vraagt:

R. getuigt: “Je hebt nood aan contact maar je doet dat niet meer, je werkt jezelf tegen, dit is een gevolg van eenzaamheid.”

M. getuigt: “als eenzame onder de mensen komen is alsof je iets aan het doen bent dat compleet tegen je natuur in is”

M. getuigt: “Ge moogt u niet laten hangen”: ik begrijp dat dit een mening is die velen hebben maar ook dit is weer karakterieel; ik ben niet zo strijdvaardig, mijn reserve is op, ik heb de kracht niet meer om hard te strijden.”



Denkoefening uit de groep:

Per wijk is er een “eenzaamheidswerker”.

Deze krijgt de taak om burenen te informeren en stimuleren om “zorgzame buur” te worden. De wijk beschikt ook over een meldpunt waar de “zorgzame buur” terecht kan met vragen, zorgen of voor hulp. Er zijn regelmatig groepsvergaderingen met de zorgzame burenen waarin ervaringen en tips worden uitgewisseld. De valkuil die “zorgzame burenen” ervaren is dat ze meer geven dan ze er voor terugkrijgen. Op lange termijn is dit niet houdbaar. Zij die ervaring hebben met “zorgzaam” zijn in hun straat of buurt geven aan dat dit belangrijk is. Een oplossing is goede ondersteuning. De ondersteuning moet de “zorgzame burenen” erkenning en dankbaarheid bieden. Ondersteuning kan het veel geven compenseren door bv/ goede gesprekken, achter de “vrijwilligers” staan, praktische hulp aanbieden, bedankingsactiviteiten, te zware casussen uit handen nemen,....

Op deze manier wordt een zorgzame houding voor je naaste omgeving in de hand gewerkt. De focus ligt op eenzaamheid, maar er zullen veel meer uitdagingen aan het licht komen (bv. verslaving, schulden, relatieproblemen, opvoedingsmoeilijkheden, mobiliteitsuitdagingen,...). Dit zou een positief effect zijn, maar benadrukt het belang van ondersteuning en een aanspreekpunt. De ervaringsdeskundigen schatten in dat een deel van de uitdagingen ook door burenzorg kan aangepakt worden zonder meteen grote behandelingsplannen.

Belangrijk is dat “zorgzaam” zijn geen grootse initiatieven moet inhouden. Tegen iedereen in de straat goedendag zeggen is al prima of een oogje in het zeil houden bij je buur links en rechts is ook al waardevol. Een belangrijke sleutel voor succes in deze opzet is het informele karakter en de nabijheid van de burenen. Een buur is laagdrempelig. Het zal ook mensen het gevoel geven ergens bij te horen, namelijk bij de straat en de buurt. Ergens bij horen wil zeggen dat je je verbonden voelt. Verbondenheid voelen is zowat het tegenovergestelde van eenzaamheid ervaren.

Een verhaal dat aantoont hoe het in de kleine ontmoeting kan zitten:

R. getuigt: “Een man uit de buurt wandelde elke dag dezelfde ronde. Hij sprak elke keer dezelfde vrouw aan om te vragen hoe laat het was. De vrouw antwoorde steeds met het correcte uur, na een tijdje vroeg ze toch of hij geen horloge zou aanschaffen. De man geraakte ontroerd en zei dat hij dat niet wilde omdat hij het uur dan niet meer aan haar kon vragen.”

“Dit leert ons dat sociaal contact belangrijk is, hoe klein het ook lijkt. Sommige mensen hebben werkelijk niemand, waardoor ze het van dergelijke contacten moeten hebben.”



2. Inzetten op “zinvol zijn”

Steeds opnieuw komt naar boven dat DE remedie tegen eenzaamheid “zinvol bezig zijn” is! Dit kan veel inhouden en dient dus breed gedefinieerd te worden. Je kan alleen zinvol bezig zijn door boeken te lezen, door een online cursus te volgen, door een interessant tv-programma te volgen, door creatief te zijn, door een bepaalde groep op facebook te beheren,.... Je kan ook zinvol bezig zijn door vrijwilligerswerk of door lid te zijn van een vereniging. “Zorgzame buur” zijn geeft ook veel zin aan je dagen. Zingeving maakt dat je opnieuw deel uitmaakt van een geheel. Het zorgt voor verbondenheid.

J. getuigt: “Ik was nooit eenzaam omdat ik anderen kon helpen. Tot op de dag dat men kanker vaststelde. Ik voelde mij eenzaam omdat ik geen andere meer kon helpen doordat ik zelf geholpen moest worden.”

Bij het benaderen van mensen in eenzaamheid is dit ook een succesfactor om mee te nemen. De persoon in eenzaamheid heeft zelden nood aan medelijden. De persoon in eenzaamheid benaderen vanuit het idee dat hij of zij sowieso iets te bieden heeft zal de kans op resultaat vergroten. Zo gezegd klinkt het eenvoudig maar dat is het niet altijd. De persoon in kwestie kan het geloof in zichzelf kwijt zijn of nog vastzitten in een rouwproces. Het kan ook zijn dat er eerst een hoop erkenning moet komen voor er ruimte komt om na te denken over “zinvol” bezig zijn.

Het komt ook voor dat mensen in eenzaamheid verleerd zijn om in gezelschap te vertoeven. Dan zal onder de mensen komen een lang proces zijn en zijn er mogelijks meer individuele bezigheden om zich zinvol te maken (bv.: ramen wassen, sjaals breien voor daklozen, koken voor zichzelf, de stoep vegen, iemands hond uitlaten,...). Het zal er op neer komen om steeds de persoon in kwestie te leren kennen en stappen te bedenken die hem of haar aanspreken. “Zinvol zijn” betekent voor iedereen iets anders en daarbij komt deze nood vaak naar boven maar niet bij iedereen, toch niet prioritair.

Denkoefening uit de groep:

De lokale aanpak rond eenzaamheid moet ook een luik bevatten waarin mensen zich kunnen inzetten wanneer ze op zoek zijn naar zinvolheid. Zij kunnen koffie zetten bij het meldpunt maar even goed koffie komen drinken. Ze kunnen “zorgzame buur” zijn maar even goed in contact worden gebracht met een “zorgzame buur” in hun buurt. Afhankelijk van welke noden het meldpunt gaandeweg vaststelt kan het meldpunt zich hieraan aanpassen. Zo kan een ruilbibliotheek komen als er nood is aan boeken lezen, een spreekuur thuiszorg als hier veel vraag naar is of een groepswerking rond eenzaamheid als dit is wat meerdere mensen zoeken.

Een participatieve aanpak waarbij “eenzamen” bepalen hoe de strijd tegen “eenzaamheid” wordt aangepakt is noodzakelijk. We voorspellen dat er ook noden zullen opduiken die onrechtstreeks gelinkt zijn aan eenzaamheid. Denk aan financiële problemen, woonproblematieken,... . Hiervoor is partnerschap onontbeerlijk. Deze onrechtstreekse problematieken zouden idealiter ook een plek krijgen binnen het “eenzaamheidsplan”.

3. Lange tentakels en voelsprietten

Eenzaamheid is ondanks zijn veelvuldige aanwezigheid een verdoken problematiek. Het is kunst om in je regio waarbinnen je eenzaamheid wil aanpakken zoveel mogelijk voelsprietten en tentakels te creëren. Uit alle ervaringen uit de groep van ervaringsdeskundigen blijkt dat men tijdens hun periode van eenzaamheid mensen tegenkomt. Om de vicieuze cirkel te doorbreken blijkt het altijd net de juiste persoon op de juiste moment te zijn die dan ook net die juiste gevoelige snaar raakt om je te bewegen tot verandering. Dit wil zeggen dat een EN, EN, EN-verhaal de kans op succes verhoogt. Je kan de zorgzame buur tegen komen, vervolgens de thuisverpleging dagelijks over de vloer krijgen en je kleindochter die je maandelijks bezoekt verwelkomen, maar net bij de bakker hoor je 2 mensen spreken over een “voorleesgroep” in het dienstencentrum wat je activeert om daar toch eens achter te informeren. Het eenzaamheidsplan verhoogt zijn succes dus naarmate het breder gedragen is.

Denkoefening uit de groep:

Via-via moet de inzet zijn van alle acties in het plan. Buren, kappers, dokters, dienstencentra, buurthuizen, wijkteams, thuiszorgdiensten,... moeten allen minimaal op de hoogte zijn van het bestaan van bv. het meldpunt. Zij moeten hier ook beroep op kunnen doen. We mogen het initiatief niet laten liggen bij de persoon die “eenzaamheid” ervaart. Zoals altijd zal hij of zij uiteindelijk zelf in actie moeten komen maar die verantwoordelijkheid moet ook gedragen worden door de mensen die op hun pad komen.

G. getuigt: “Het werkt beter als anderen initiatief nemen.”

We kunnen niet verwachten dat iedereen expert is in eenzaamheid. Wel kunnen we zo veel mogelijk sensibiliseren en vormingen geven. Wij geloven sterk in vorming gegeven door mensen met eenzaamheidservaring in duo met een professioneel/expert zodat theorie en praktijk verweven zijn. Zo komt de boodschap beter en sterker over.



4. Verder gaan dan het aanpakken van sociaal isolement

Eenzaamheid is een vorm van chronische stress. De ervaringen leren ons dat er veel parallellen zijn met psychische aandoeningen (bv. depressie, verslaving,...). Het is niet aan ons om te bepalen of “eenzaamheid” een psychische aandoening is of niet. We leerden wel uit het groepsproces dat een professionele behandeling nodig kan zijn wanneer de eenzaamheid (stress) langdurig aanwezig is. Ook hierbij is het belangrijk om een aanpak op maat aan te bieden. Iemand kan gebaat zijn bij een één op één aanpak bij een psycholoog. Het is mogelijk dat de ondersteuning van een psychiater nodig is. Weer anderen zullen zich meer aangetrokken voelen tot een groepsaanpak. Deze laatste aanpak is zeker bij eenzaamheid geen onlogische keuze gezien dit de oefenkans biedt om terug in verbinding te gaan met anderen. De valkuil van het therapeutiseren is dat we zouden vergeten dat eenzaamheid deel van het leven is (iedereen is wel eens eenzaam).

C. getuigt: “je kan eenzaam leren zijn. Net zoals veel problemen kan je er mee leren omgaan, enkel door het te ervaren.”

R. getuigt: “niet-eenzaam” zijn is iets waar je bewust aan moet “werken”. Hiervoor moet je voor jezelf een plan kunnen maken om je er tegen te verzetten.



5. Ontmoeten gaat niet vanzelf

Een logische aanpak om eenzaamheid aan te pakken is “ontmoetingsactiviteiten” organiseren. Denk aan een bingo, een kaartnamiddag, een filmavond, creaworkshops,... . We concluderen echter dat deze activiteiten iets missen voor hen die worstelen met eenzaamheid. Iemand die op zoek is naar vrije tijdsbesteding of iets om de dag te breken zal snel voldoening halen uit een potje kaarten. Voor iemand die eenzaamheid ervaart ligt het moeilijker.

L. getuigt: L. heeft na de dood van haar man de stap gezet naar een dienstencentrum. De eerste week sprak niemand met haar, de tweede week hier en daar een goede dag. Vanaf dan begon het wat los te lopen. In het dienstencentrum zijn veel vaste klikjes die er al lang komen. Hier aansluiting bij vinden is moeilijk en hard werken.

Deze getuigenis geeft aan dat onder de mensen nog niet hetzelfde is als verbinding maken met anderen. Dat is ook vaak de grote uitdaging waar mensen in eenzaamheid tegenop kijken. Dat is de mentale drempel om mee te doen, ondanks dat er aanbod genoeg is.

A. getuigt: “Het is moeilijk om uit mezelf ergens naartoe te gaan. Het komt zelfs niet in me op om alleen de stap te zetten om ergens naartoe te gaan. Als er iemand me meeneemt doe ik dit wel met plezier.”

G. getuigt: “Het is niet omdat je alleen bent dat je eenzaam bent want er zijn net mensen die graag alleen zijn. Als je onder de mensen bent kan je je ook eenzaam voelen. Je moet echt in contact komen met mensen om dit eenzame gevoel tegen te gaan. Gewoon in aanwezigheid van anderen zijn is niet voldoende. Het gaat over verbinding maken!”

M. getuigt: “Ik doe mijn best in de wijk om contacten te leggen wanneer ik gaat wandelen met de hond en naar de buurtwerking ga. Na 11 jaar heb ik nog steeds geen vriendschappen kunnen ontwikkelen. Ik twijfel hierdoor erg aan mezelf.

Mensen in eenzaamheid willen organisaties en besturen wel blijven aanmoedigen om ontmoetingsactiviteiten te blijven opzetten. Ze zijn nodig en bieden in zekere zin ook houvast:

F. getuigt: “In Open Huis is het gemakkelijker om terug contact te maken met mensen, als je op café gaat moet je zelf contact maken. In Open Huis is er een vaste agenda en ben je bezig, dan gaat het contact leggen vanzelf. Dit helpt want als je eenzaamheid kent dan is het moeilijk om zelf contacten te leggen.

Een programma of activiteit biedt houvast. In de gesprekken kwam zelfs aan bod dat “vrije inloopmomenten” moeilijker zijn. Je bent dan veel meer op jezelf aangewezen. Iets om handen hebben geeft je iets om over te praten of je kan je er achter verschuilen als het je niet afgaat.

Het is wel zo dat als we van “onder de mensen komen” willen evolueren naar “ontmoeting” er een groep momenteel vaak in de kou blijft staan. **Daarom enkele tips:**

- » **Zorg voor een persoonlijke en hartelijk “welkom”**
De 1ste indruk is enorm belangrijk. Maak tijd om iemand nieuw te ontmoeten. Leg hen kort uit hoe alles in zijn werk gaat. Spontaan een drankje aanbieden werkt goed. De nieuwe voorstellen aan iemand die er al langer komt kan geruststellend zijn. Zorg vooral dat mensen niet te hard op zichzelf aangewezen zijn om uit te dokteren wat er aan het gebeuren is. Je kan ook polsen naar hoe ze op jouw activiteit zijn geraakt. Vraag hen niet uit maar wees zeker geïnteresseerd. Benadruk dat ze welkom zijn en dat je blij bent dat ze aansluiten.
- » **Introduceer een ontmoetingsmethodiek**
Welke methodiek laten we graag over aan de organisatoren. Hou het wel simpel, niet te diepgaand. Een namenronde of naametiquetten kan al voldoende zijn. Een kennismaking met de nodige vrijblijvendheid (je zegt wat je zelf kwijt wil) zorgt voor veiligheid. Afhankelijk van de opzet en de context kunnen groepsafspraken ook voor veiligheid zorgen.
- » **Wees flexibel door tijd te maken voor wat er op het moment zich voordoet**
Mensen met zorgen en stress kunnen net de dag van jouw activiteit nood hebben aan iets anders dan wat jij plande. Hou dan niet vast aan het programma. Ook in het kader van iemand zichzelf te kunnen laten zijn kan het zinvol zijn af te wijken van de planning. Bijvoorbeeld als iemand tijdens de crea een eigen voorstel heeft, neem dan in overweging om hier ruimte voor te maken. Als iemand moeite heeft met de regels van de petanque kan je hier en daar als eens iets door de vingers zien. Welk spoor je verandert of behoudt op het moment moet steeds afgewogen worden tegenover de groepsdynamiek en “de ontmoeting”.
- » **Zorg dat regels en gewoontes de “ontmoeting” niet in gevaar brengen**
Binnen werkingen die al lang bestaan kunnen gewoonten of regels ontstaan die ooit zinvol waren. Het is de kunst om deze geregeld in vraag te stellen. Elke nieuwe persoon die binnenkomt verandert de context en dus kan het zijn dat na een verloop van tijd nieuwe regels volgen of oude regels wegvallen. Voor nieuwe deelnemers, zeker als ze het reilen en zeilen niet kennen, kunnen regels vreemd of bedreigend overkomen. Veel regels kunnen een werking ook onaantrekkelijk of hoogdrempelig maken voor nieuwe. Zij kennen het “hoe” en “waarom” namelijk niet. Een voorbeeld dat ter sprake kwam is “te laat komen”. Hierover is men stellig: “Beter iemand die te laat komt, dan iemand die niet komt”. Hou steeds in gedachten dat het de essentie is om mensen te bereiken die nood hebben aan ontmoeting/verbinding.
- » **Voorkom klikjes en groepjes of personen die privileges verkrijgen**
Hier ligt een taak die volgens ons is weggelegd voor een professioneel. Dat mensen zich thuis voelen is heel goed! Bedenk steeds dat ook nieuwe mensen even veel recht hebben op dit thuis gevoel. Het kan bijvoorbeeld zijn dat Mark al jaren over de vloer komt en zo vrij is de koeken zelf in de keuken te nemen, als iemand nieuw dit doet kan dit anders overkomen in de groep. Reageer hier op als organisator. Draag er zorg voor dat “de nieuwe” zich niet meteen verbrandt voor de groep.

- » **Communiceer over je activiteiten op zoveel mogelijk manieren (en onthoud: “via-via” werkt het best!)**
Veel verschillende kanalen kan werken. Door de band genomen ervaren zij die werkten aan dit ervaringsdossier dat de meest zinvolle info via-via tot bij hen komt. Dit heeft grotendeels te maken met vertrouwen. Als iemand die je kent het zegt wekt dit al meteen vertrouwen op. Bij een flyer of een facebook bericht is het veel onduidelijker wat je mag en kan verwachten. Je kan via-via stimuleren door in te spelen op de mensen die al bij jou over de vloer komen. Zij zijn de beste toeliders. Extra kunnen we nog meegeven: stel je communicatie op vanuit de bril van iemand die je werking nog niet kent.
- » **Zorg dat er iemand aanwezig is die de groepsdynamica bewaakt**
Een plek waar mensen komen en gaan is ook gelijk aan een constant veranderende groep. Steeds er iemand de groep vervoegt verandert de groep. Op zo'n momenten is iemand met de nodige autoriteit (in de betekenis van natuurlijk gezag en mandaat) handig om in huis te hebben om gebeurtenissen en dynamieken aan te pakken. Je kan erover discussiëren of je dit kan overlaten aan een vrijwilliger. Afhankelijk van de context heeft men doorgaans meer vertrouwen in een professioneel. Deze krijgt makkelijker het nodige mandaat.
- » **Beperk drempels zoals inschrijven, betalen, lidkaarten, gegevens achterlaten,...**
Hoe minder, drempels hoe beter. Ook dit is zeer context-afhankelijk. Het komt er vooral op neer deze bewust te vermijden of in te bouwen. Waarom vraag je een bijdrage? Is inschrijven nodig? Vraag ik standaard iemand zijn gegevens of is het zinvol om het vrijblijvender te houden?, enz.



» Hou het simpel

Wanneer je, als persoon in eenzaamheid, de stap zet naar een ontmoetingsactiviteit is dit mentaal al een hele stap. Je bent al buiten je comfortzone. Als de activiteit je dan ook nog eens voor een uitdaging plaatst, vraagt dit veel energie. Onze tip is om ook hier weer te variëren in aanbod zodat je de ene keer mensen uitdaagt met iets nieuw, zodat het boeiend blijft binnen je werking. De andere keer kan je inzetten op zeer toegankelijk zijn door iets te brengen dat gekend is. Hou ook rekening met de grootte van je activiteit. Het is fijn om grote en succesvolle activiteiten te hebben. Vanuit de bril van iemand die eenzaamheid ervaart kan dit opnieuw bedreigend zijn. De kans op een ontmoeting is groter als je niet verdwijnt in de grote groep. Dit gaat ook weer over energie en prikkels. Iemand die langdurig veel alleen is geweest is minder op zijn gemak met veel mensen rondom zich.

» Meer dan ontmoeten alleen

Ontmoeten is een manier om mensen van hun “sociale eenzaamheid” af te helpen. “Sociale eenzaamheid” is eenzaamheid die voortkomt uit weinig contact met anderen. Weet dat er ook “emotionele eenzaamheid” bestaat. Daarbij gaat het over het gemis aan sterke affectieve relaties, dat wat de ervaringsdeskundigen benoemen als “verbondenheid voelen”. Inzetten op beide vormen van eenzaamheid is dus nodig. Het is dus niet enkel zinvol om mensen in eenzaamheid terug onder de mensen te krijgen. Het is ook een zaak om hen terug kansen te doen zien. Kansen om terug iemand te zijn, om terug dingen te doen (zie ook “inzetten op ‘zinvol zijn’”). (Heylen, L. (2012) Oud en eenzaam? Kwetsbaarheid voor eenzaamheid op later leeftijd, Tijdschrift voor welzijnswerk, jg. 36, nr. 326)

» Een verhaal van altijd

Hiermee verwijzen we naar het feit dat de strijd tegen eenzaamheid nooit een afgerond verhaal zal zijn. Elke generatie ervaart eenzaamheid en eenzaamheid zal er altijd zijn als deel van het leven. Vergelijk het met verdriet, geluk, boosheid, rouw,.... Allemaal gevoelens en emotionele processen die des mensen zijn. Hierbij houden we een pleidooi om een plan op te stellen dat blijvend is, geen tijdelijke projecten. Een initiatief waar dan ook blijvend in geïnvesteerd wordt. Financieel, maar ook op vlak van deskundigheidsbevordering, onderzoek, experimenteren, sensibiliseren,....

Bijvoorbeeld: technologie. Naarmate de technologische evolutie vordert zullen er zowel nieuwe uitdagingen als nieuwe kansen ontstaan om eenzaamheid aan te pakken.

Bijvoorbeeld: zingeving. Zingeving evolueert met de tijd. Religie is voor jonge generaties in ons land geen vanzelfsprekendheid meer. Dat werk DE zinvolle dagbesteding is, is ook niet meer altijd zo. Kinderen laten opgroeien gebeurt minder in functie van het gezin draaiende houden, maar is meer een ambitie tot zelfontplooiing. Dergelijke evoluties leiden tot een ander “zinvol zijn”. De aanpak van eenzaamheid zal zich hieraan moeten aanpassen.

M. getuigt over een evolutie die zij waarnam in haar wijk: “In het parkje bij mij in de buurt zijn veel mensen die een andere taal spreken, aansluiting vinden is lastig. Ook mijn hond is geen aanknopingspunt omdat niet in alle culturen honden worden gezien als huisdier. Het gemis aan een gemeenschappelijke taal en het gevoel heel anders te zijn maakt het een ferme uitdaging om contact te leggen.



3 pijlers

en een “+” voor een grondige aanpak van eenzaamheid

1. Netwerkontwikkeling

Creëren van nieuw netwerk en versterken of herstellen van bestaand netwerk. Met een buurtgerichte aanpak waar ontmoeting en deel uit kunnen maken van een groter geheel centraal staan. De therapeutische aanpak komt hier ook in de kijker om individueel aan relaties te werken.

2. Sensibilisering

Met als doel het taboe doorbreken, mensen in de samenleving alert maken voor het probleem en de sociale verwachtingen te verlagen. Hierbij komt ook dat de beeldvorming over ouderen kan aangepakt worden. De kijk op ouderen wordt nog te vaak ingevuld als “de zorgbehoevende”. Dit heeft een impact op onze omgang met ouderen en op het gedrag en houding van ouderen zelf

3. Deskundigheidbevordering

Professionelen maar ook mensen in eenzaamheid zelf vormen rond het thema “eenzaamheid” zodat men het beter kan detecteren maar ook er beter mee kan omgaan. We raden hier aan om de praktijk ervaringen van eenzamen hierin mee te nemen.

+ Detectie

Zowel bij netwerkontwikkeling als bij sensibilisering en deskundigheidsbevordering moet de doelstelling om eenzaamheid op te sporen verweven zijn. Een goed verbonden netwerk kan goed signalen opvangen en “de eenzame buur” meenemen in hun verhaal. Wanneer het taboe vermindert, de samenleving alerter is en het beeld van ouderen meer gericht is op hun ervaring en krachten, zal eenzaamheid makkelijker aan het licht komen. Dezelfde logica gaat op bij deskundigheidsbevordering.



Zelf aan de slag

De vele ervaringsdeskundigen die meewerkten aan dit dossier zijn nog lang niet uitgepraat. Zij beseffen maar al te goed dat de strijd tegen eenzaamheid er één is van altijd. Dit dossier zou kunnen blijven groeien en aangevuld worden met goede praktijken, tips en tricks en getuigenissen. Denk aan aandachtspunten bij de ervaringsdeskundigheid, inbreng voor de sensibiliseringscampagnes of het co-creëren van netwerk verbindende initiatieven. Wij zien dit dan ook als een startpunt van de daadwerkelijke strijd tegen eenzaamheid. Wij geven u hier alvast een blik op de ideeën waar we komende jaren nog mee aan de slag (willen) gaan:

Al van start:

- » **Werkateliers**
De VVSG (Vlaamse Vereniging voor Steden en Gemeenten) startte een leernetwerk op rond eenzaamheid waarin over gans Vlaanderen mensen en organisaties zitten die het thema “eenzaamheid” behartigen. De komende jaren zal er in werkateliers samen gezeten worden om tot een beleidsprogramma te komen dat zal verspreid worden naar aanleiding van de volgende lokale verkiezingen in 2024. Wij zullen hieraan deelnemen vanuit onze ervaringsdeskundigheid.
- » **Meldpunt eenzaamheid**
Sinds januari 2022 is er in Antwerpen, de wijk Seefhoek en Sint-Andries, een meldpunt eenzaamheid in het leven geroepen. Onze groep zet mee zijn schouders onder de verdere ontwikkeling van dit meldpunt

Ideeën:

- » **Checklist burenzorg**
Een signalenlijst die zorgzame buren kunnen gebruiken om buren met zorgnoden makkelijker te zien.
- » **Contactpictogrammen**
Een methodiek met pictogrammen die buren aan de raam of deur kunnen hangen waarmee ze aan hun buren aangeven dat ze “welkom zijn voor koffie”, “een praatje aan de deur”, “bereid zijn klusjes te doen”, “graag mee gaan wandelen”, “samen naar de winkel willen gaan”, “een helpende hand kunnen gebruiken”,
- » **Een teken van leven**
Een systeem (bordje, lampje, mascotte, ...) dat iemand aan zijn/haar raam kan zetten en dat dagelijks verandert van positie/standje/... zodat buren makkelijk kunnen zien hoe het goed gaat met hun buur.

- » **De ontmoetingsvriendelijke wijk**
Een oplisting van factoren die ontmoeting faciliteren in een wijk. We stellen deze lijst op aan de hand van verschillende wijkwandelingen die we aandoen met een fototoestel in de hand.
- » **De 1000 wijzen**
We denken na over een campagne hoe we de aanwezigheid van levenservaring en wijsheid bij ouderen in de verf kunnen zetten.
- » **Praktijken onder de loep**
We bezoeken bestaande projecten, we lezen ons in of nodigen gasten uit om hun initiatief tegen eenzaamheid toe te lichten en maken hier een evaluatie van, vanuit onze ervaringsdeskundigheid.

Bent u na het lezen van één van deze ideeën geprikkeld en wilt u uw steentje bijdragen aan de strijd tegen eenzaamheid? Aarzel niet om ons te contacteren! Samen staan we sterk.



Van het hart

Het laatste woord is aan de ervaringsdeskundigen in de eenzaamheid. Hun laatste woord is een selectie van enkele beschouwingen die veel wijsheid inhouden over de benadering van “eenzaamheid”

“De strijd tegen eenzaamheid verloopt in kleine stapjes en je moet volhouden. Of het je lukt is ook afhankelijk van je eigen sociale vaardigheden. Mensen aanspreken/leren kennen is niet vanzelfsprekend → dit hangt ook samen met je levensloop → als je thuis veel ruzies, drank, stress hebt ervaren en gezien sta je negatiever in het leven of heb je minder geleerd sociale contacten te leggen. Opgroeien in armoede veroorzaakt vaak uitsluiting van kinds af aan (omdat je de vreemde eend bent, geen hippe kleding draagt, onder stress functioneert en daardoor “raar” bent,...). Als je lang uitgesloten bent is het ontzettend moeilijk om terug ingesloten te geraken.”

“Wonen in een actieve straat of wijk kan goed helpen. Vroeger leefde men vaker op straat. Er was geen tv, gsm,... wat mensen binnen houdt. Minder en minder lokale buurtwinkels en geen melkboer meer maken dat er minder sociale cohesie is.

Bankjes en buurtfeesten zijn uitnodigingen om buiten te komen.”

“Er zijn veel mogelijkheden om je als oudere bezig te houden (PSC Open Huis, buurthuizen, dienstencentra, okra, andere verenigingen,...) maar men moet weten dat het bestaat en waar het is. Daarbij komt dat eenzaamheid een vicieuze cirkel is. Eens de eenzaamheid je te pakken heeft verlies je de energie en de goesting om buiten te komen. Je ziet minder de zin er van in waardoor net de eenzaamheid vergroot. Hoe langer de eenzaamheid aanhoudt, hoe angstiger je kan worden om terug verbinding aan te gaan. Net dan gaan zoeken naar verenigingen, activiteiten, ... om de cirkel te doorbreken is een grote uitdaging die je zelden alleen aankan.”

“DE remedie tegen “eenzaamheid” is zinvol bezig zijn.

Zo denk ik aan: boeken lezen, computeren → projectjes, docu's, sociale media, opzoekwerk,..., bezoek ontvangen, korte bezigheden zoeken voor jezelf in huis, structuur voor jezelf inbouwen,... Eenzaamheid is iets waar je tegen moet “vechten”, dit vraagt concrete acties!”

“Ik ben door de vele negatieve ervaringen gegroeid in het zoeken naar de kansen en positieve dingen in het leven.” (Hierbij geeft ze aan dat een goede band en veel waardering met en door haar moeder een belangrijke rol heeft gespeeld.)

“Ik heb dit onderbroken door kleine stapjes te nemen. Ik ben eerst terug beginnen buiten komen op momenten dat er bijna niemand op straat was. Daarna heb ik me weer ingeschreven in activiteiten in Open Huis die niet te lang duurden. Dan ben ik hard gaan werken aan structuur. Nu heb ik weer structuur elke dag, dit helpt me.”



Dank aan allen die aan dit waardevolle dossier hebben meegewerkt.

PSC Open Huis vzw, p/a Oude Badhuis,
Stuivenbergplein 38, 2060 Antwerpen.
(+32) 03 272 25 61
openhuis@cawantwerpen.be

Protestants Sociaal Centrum Antwerpen vzw
Lange Stuivenbergstraat 54-56

Verantwoordelijke uitgever: Bart Van Eeckhoven
Stuivenbergplein 38, 2060 Antwerpen

Lay-out: Marjolein Meyfroot



www.psc-openhuis.be | www.psc-antwerpen.be

© Copyright 2022, PSC Open Huis vzw.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit jaarverslag mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PSC Open Huis vzw.