

Van eenzaamheid naar verbinding

een unieke aanpak voor professionals

Janien Leeuwerke-Luiten

>g uitgeverij
koninklijke van gorcum

© 2021, Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum BV, Postbus 43, 9400 AA Assen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

NUR 133, 740, 755

ISBN folio 978 90 232 5785 1

ISBN e-book 978 90 232 5786 8

1e druk, 2021

Bij deze uitgave hoor aanvullend online materiaal, zie www.vangorcumstudie.nl.

Zie ook de website www.schaamteloosimperfect.nl, van auteur Janien Leeuwerke, voor meer informatie.

schaamteloos imperfect

Uitgave: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum, Assen

Grafische verzorging en omslag: ontwerpstudio strangergirlsclub, Groningen

Tekstredactie: Marita Weener

Druk: Drukkerij Van Gorcum, Raalte

Voorwoord

Eenzaamheid is toch niet zo'n groot probleem in onze gemeente, dacht ik. Tot ik een aantal jaren geleden door een tv-programma werd wakker geschud. De mannen in het programma gaan vrolijk de eenzaamheid ten strijde door samen met ouderen een hobby te zoeken. Er doet ook een vrouw uit Borger mee.

Ik schrik: Hoe kan dat nou? We zijn in Drenthe toch veel meer gericht op onze burens dan in het westen van het land of in de steden? Hoe kan iemand van ons nou eenzaam zijn? Ik begrijp het niet, totdat ik na vijftien jaar terugkeer naar mijn geboortegemeente Borger-Odoorn. Het valt direct op dat burens veel minder bij elkaar door de achterdeur naar binnen gaan dan eerder. Sowieso is er minder contact op straat.

Wanneer in 2018 bij Welzijnsorganisatie Andes de kans voorbijkomt om onderzoek te doen naar eenzaamheid in onze gemeente, Borger-Odoorn, grijp ik die met beide handen aan. Tijdens het onderzoek kom ik tot de ontdekking dat veel van de aanpakken in Nederland niet overeenkomen met 'wat werkt'. Dit is voor mij de reden geweest om mij helemaal onder te dompelen in de wereld van 'eenzaamheid naar verbinding'. Uiteindelijk heeft dat geleid tot dit boek, omdat ik vind dat (aankomend) professionals en vrijwilligers in het sociale domein niet zonder deze informatie kunnen.

Om het boek daadwerkelijk uit te brengen heb ik natuurlijk de nodige hulp gehad. In het bijzonder wil ik mijn collega's van het lectoraat van NHL Stenden bedanken voor de samenwerking. Richtje en Ieta, bedankt! Daarnaast wil ik alle meelezers bedanken: super gedaan allemaal! Na de verwerking van de feedback lag daar 'ineens' een conceptversie. Jasmin en Trudy, van ontwerpstudio strangergirlsclub, hebben vervolgens de geweldige ontwerpen gemaakt voor het boek. Natuurlijk hebben Tienke en Tina, van Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum, het uiteindelijk mogelijk gemaakt om deze uitgave te realiseren. En last but not least wil ik mijn man en kinderen bedanken, want zij hebben regelmatig een weekendje zonder mij moeten doorbrengen. Bedankt!

Janien Leeuwerke-Luiten
Borger, 28 augustus 2021

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Deel A – Over eenzaamheid	12
Hoofdstuk 1. Basiskennis	16
1.1 Inleiding	17
1.2 De situatie in Nederland	18
1.3 De regionale situatie rondom eenzaamheid	21
1.4 Eenzaamheid: een nieuwe definitie	24
1.5 Drie soorten eenzaamheid	26
1.6 Het ontstaan van eenzaamheid	30
1.7 De negatieve spiraal van eenzaamheid	41
1.8 Actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’	43
Hoofdstuk 2. De basisprincipes	52
2.1 Basisprincipe 1: Positieve gezondheid	53
2.2 Basisprincipe 2: Focus op welbevinden	55
2.3 Basisprincipe 3: Accepteren dat het leven soms best lastig is	58
2.4 Basisprincipe 4: Verbondenheid	60
2.5 Basisprincipe 5: Zingeving	62
Deel B – Over verbinding	66
Hoofdstuk 3. Verbinding in de literatuur	70
3.1 Wat werkt niet?	71
3.2 Wat werkt wel?	72
3.3 Preventie van sociale en emotionele eenzaamheid	77
3.4 Wat werkt bij existentiële eenzaamheid?	80
3.5 Bewezen effectieve methoden	81
3.6 Eenzaamheid bij jongeren aanpakken	84
Hoofdstuk 4. Verbinding met jezelf	90
4.1 Vooroordelen en eigen weerstand	91
4.2 In contact met jezelf	92
4.3 Kracht van gedachten	98
4.4 Zelfzorg	61

Hoofdstuk 5. Verbinding met de ander	108
5.1 Eigen kwetsbaarheid tonen	109
5.2 Presentiebenadering	110
5.3 In gesprek met de ander	112
5.4 Zingevingvragen	119
5.5 Denken in kwaliteiten	121
5.6 Vanuit eigen regie overgaan tot actie	123
Hoofdstuk 6. Verbinding in de gemeenschap	130
6.1 De binding in een dorp of wijk	131
6.2 Bouwen aan een gemeenschap	132
6.3 Inclusieve samenleving	135

Deel C – In de praktijk **138**

Hoofdstuk 7. Verhalen en ervaringen	142
7.1 De eenzame student	143
7.2 “Kind is weer naar school, dan kom je thuis. En dan ...”	144
7.3 “Ik mis iemand om écht mee te praten”	146
7.4 Een gesprek met een kwieke 92-jarige	147
7.5 Jezelf zijn op de middelbare school is een hele uitdaging	148
7.6 Hoe een ongeluk kan leiden tot een heel ander leven	151
7.7 Een mooi staaltje persoonlijke ontwikkeling	154
7.8 Wijsheid tijdens de Week tegen Eenzaamheid	156
Hoofdstuk 8. Goede voorbeelden	160
8.1 ABCDate	161
8.2 Voorbeeld van een gesprek dat leidt tot nieuwe inzichten	161
8.3 Het opbouwwerk van Andes: de ABCD-benadering in de praktijk	162
8.4 Sociale robots	163
8.5 Even Buurten werkt ook preventief	164
8.6 Zorg met impact bij De Paasbergen	165
8.7 Welzijn op Recept	166

Hoofdstuk 9. Multidisciplinair samenwerken	172
9.1 Samenwerken rondom een complex vraagstuk	173
9.2 Samenwerken rondom de individuele mens	174
9.3 Samenwerken vanuit organisaties en het beleid	177
9.4 Samenwerken binnen de ateliers sociaal domein	179
9.5 Samenwerken in het atelier 'Eenzaamheid onder jongeren'	180
9.6 De kijk van twee studenten op eenzaamheid	182
Hoofdstuk 10. Driedelige aanpak	188
10.1 De driedelige aanpak in samenhang	189
10.2 Onderdeel 1: Verbonden samenleving	191
10.3 Onderdeel 2: Een individuele aanpak	192
10.4 Onderdeel 3: Samenwerking	194
10.5 Iedereen kan zijn steentje bijdragen	197
10.6 De vergeten adviezen	198
Nawoord	202
Hier willen wij mee aan de slag!	204
Bibliografie	206





Connection

2.

De basisprincipes

Van eenzaamheid naar verbinding is gebaseerd op vijf basisprincipes. Het begint met de positieve gezondheid van Machteld Huber en het begrip welbevinden van prof. dr. Joris Slaets. Het volgende basisprincipe is 'accepteren dat het leven soms best lastig is'. Dit is een bekende uitspraak van psychiater Dirk de Wachter. De laatste twee basisprincipes zijn 'verbondenheid' en 'zingeving'.

2.1 Basisprincipe 1: Positieve gezondheid

De basis van dit boek ligt bij het concept 'positieve gezondheid'. Machteld Huber is grondlegger van dit gedachtegoed. Zij introduceerde in 2011 dit nieuwe concept over gezondheid en is oprichtster van het Institute for Positive Health (iPH) (2019). Machteld Huber is opgeleid als huisarts en heeft zich ondertussen al meer dan 30 jaar met het onderwerp beziggehouden. Vanuit het iPH wil zij de beweging rondom positieve gezondheid bevorderen en versterken. iPH wil van Nederland de grootste Blue Zone maken ter wereld: een plek waar mensen gezonder, langer en gelukkiger leven.

Definitie van gezondheid

Volgens Machteld Huber voldeed de oude definitie van 'gezondheid' van de World Health Organisation (WHO) niet. De definitie van de WHO die destijds gebruikt werd, luidde als volgt:

"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken."

Maar wie kan ooit aan dit ideaalbeeld voldoen? Het lijkt op deze manier alsof alleen mensen die perfect gezond zijn zich gezond mogen noemen, terwijl perfectie alleen in hoge uitzondering voorkomt. Machteld Huber zegt: "Volgens de WHO is iedereen ziek." Heel veel gezondheidsinstellingen hebben toch de definitie van het WHO overgenomen en het lijkt wel of overal een medicijn voor is (medicalisering). Hierdoor ontbreken preventie en veerkracht.

Het idee van positieve gezondheid is ontstaan door de behoefte om op een andere manier naar gezondheid te kijken, een blik die niet alleen gericht is op de afwezigheid van ziekte. Volgens Machteld Huber gaat het er niet om dat iemand zo lang mogelijk kan leven, maar zijn veerkracht en de kwaliteit van het leven veel belangrijker. Door bijvoorbeeld ook veerkracht en eigen regie mee te nemen in behandelplannen, voelen patiënten zich benaderd vanuit hun kracht en voelen zij zich niet alleen aangesproken als zieke patiënt. Op basis daarvan heeft Huber een nieuwe omschrijving gemaakt:

"Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven."

De nieuwe omschrijving heeft geleid tot een bredere kijk op gezondheid. Door de ideeën van patiënten samen te voegen, zijn de volgende zes dimensies ontstaan (Institute for Positive Health, 2019):

Zelf aan de slag

Netwerk in kaart brengen

Op netwerkinbeeld.nl kun je jouw eigen netwerk (of het netwerk van een cliënt) in kaart brengen. Let vervolgens niet alleen op het totaal aantal bezoekers, maar bekijk ook wanneer je deze mensen ziet en met welk doel. Vervolgens zou je voor jezelf kunnen bedenken of je iets mist en of je daar iets aan wilt doen.

Een op zichzelf staand werkzaam element is echter niet genoeg voor een effectieve aanpak. Het is nodig om er een totaalpakket van te maken. Bijvoorbeeld: Wanneer je alleen 1x per jaar een huisbezoek brengt aan alle ouderen is dat gegeven op zich geen werkzaam element voor een interventie rondom eenzaamheid. Wanneer er tijdens zo'n huisbezoek ook aandacht is voor de vraag of de oudere een divers netwerk heeft, of hij het gevoel heeft ergens bij te horen en er vervolgcacties worden ingezet, waarbij rekening wordt gehouden met het verlagen van onrealistisch hoge verwachtingen, dan vormen meerdere werkzame elementen een totaalpakket.

Daarnaast maakt het ook verschil of de interventie in zijn algemeenheid goed is uitgevoerd. Het komt de effectiviteit namelijk ook ten goede wanneer het programma een duidelijke structuur heeft en wanneer de professionals en vrijwilligers goed en passievol handelen. Ook maakt het verschil wanneer zij aansluiten bij de motivatie van de deelnemers (Bouwman & van Tilburg, 2020).

Wat verder opvalt, is dat interventies veelal gericht zijn op sociale en emotionele eenzaamheid. Van de 119 interventies draait het merendeel met name om sociale contacten en diepgaander contact. De existentiële eenzaamheid komt nauwelijks aan bod. Deze vorm van eenzaamheid zien we alleen terug bij de werkzame elementen 'realistische verwachtingen' en 'betekenisvolle rol'. Daarbij komt dat dit ook de elementen zijn die maar weinig voorkwamen bij de interventies, respectievelijk 4 en 2 keer.

De volgende paragraaf belicht welke van de bovengenoemde werkzame elementen het meest effectief zijn bij sociale en emotionele eenzaamheid. Paragraaf 3.4 gaat in op 'wat werkt' bij existentiële eenzaamheid.