

Workshop Zorgzame buurten als antwoord op eenzaamheid

Trefdagen Vlaamse Ouderenraad

**Dorien Gryp
Leen Heylen
Liesbet Lommelen
Birthe Sels
Lise Switsers
Monica Wouters
Wim Wouters**

Expertisecentrum Zorg en Welzijn (voorheen Vonk3)

Korte voorstelling

- Praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek
- Eenzaamheid, zorgzame buurten, mantelzorg
- Expertisecentrum Zorg en Welzijn (voorheen Vonk3)
- Thomas More hogeschool in Geel

Inhoud

- Eenzaamheid gekaderd
- Casusoefening
- Aanpak en preventie
- Zorgzame buurten



Eenzaamheid gekaderd



Een vraag voor jullie

**Wat verstaan jullie
onder '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)

Wat is eenzaamheid?



Bron: Heylen, 2014



Een vraag voor jullie

**Welke eenzaamheid
kwam je in
gesprekken al tegen?**

Types eenzaamheid

- Sociale eenzaamheid: een gemis dat je ervaart wat betreft je brede sociale relatiekring.

“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 ...”

Types eenzaamheid

- Emotionele eenzaamheid: een gemis aan een hechte affectieve band met iemand, een 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”

Types 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.”

Types eenzaamheid

Duur van de eenzaamheid:

- Tijdelijke eenzaamheid
- Situationele eenzaamheid
- Chronische eenzaamheid

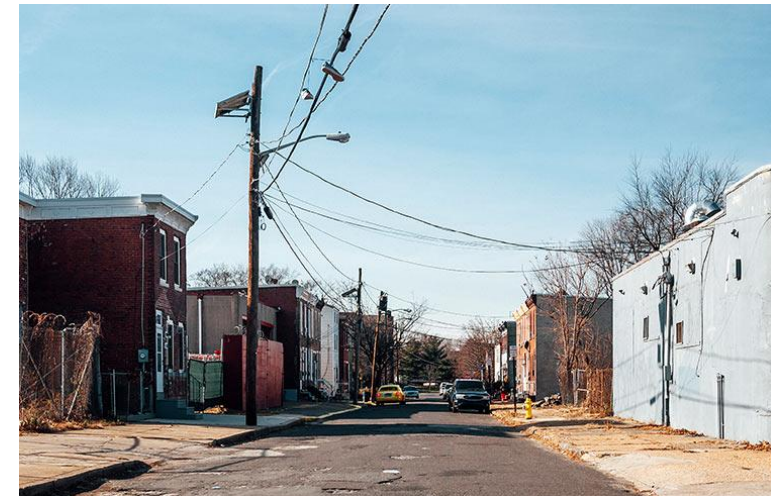
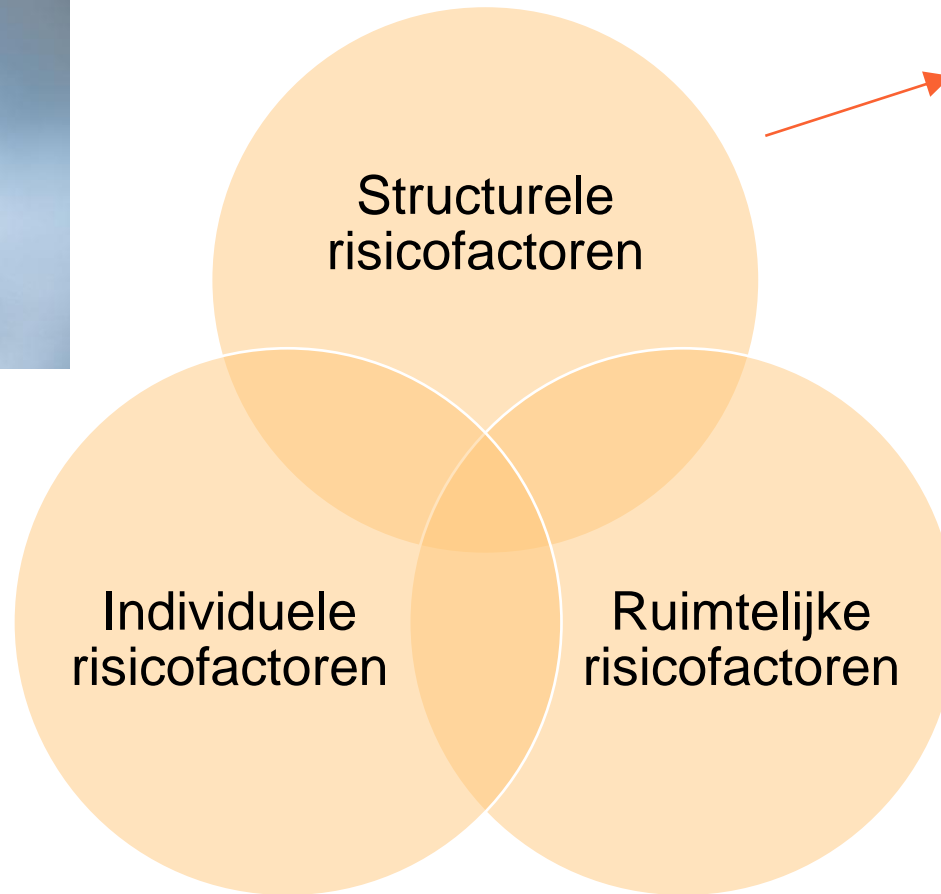
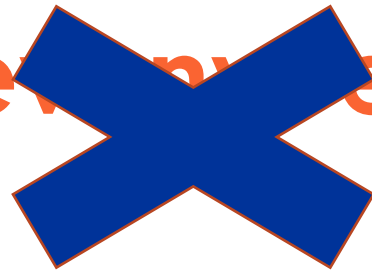


“

Een vraag voor jullie

**“Iedereen heeft
evenveel kans om
eenzaamheid te
ervaren.”**

“Iedereen heeft evenveel kans om eenzaam te worden.”



Risicofactoren voor eenzaamheid

- Lage socio-economische status
 - Een laag inkomen
 - Moeilijkheden om rond te komen
 - Niet beroepsactief zijn
- Verlies partner
 - Door verweduwing of scheiding
- Gezondheidsproblemen of beperkingen



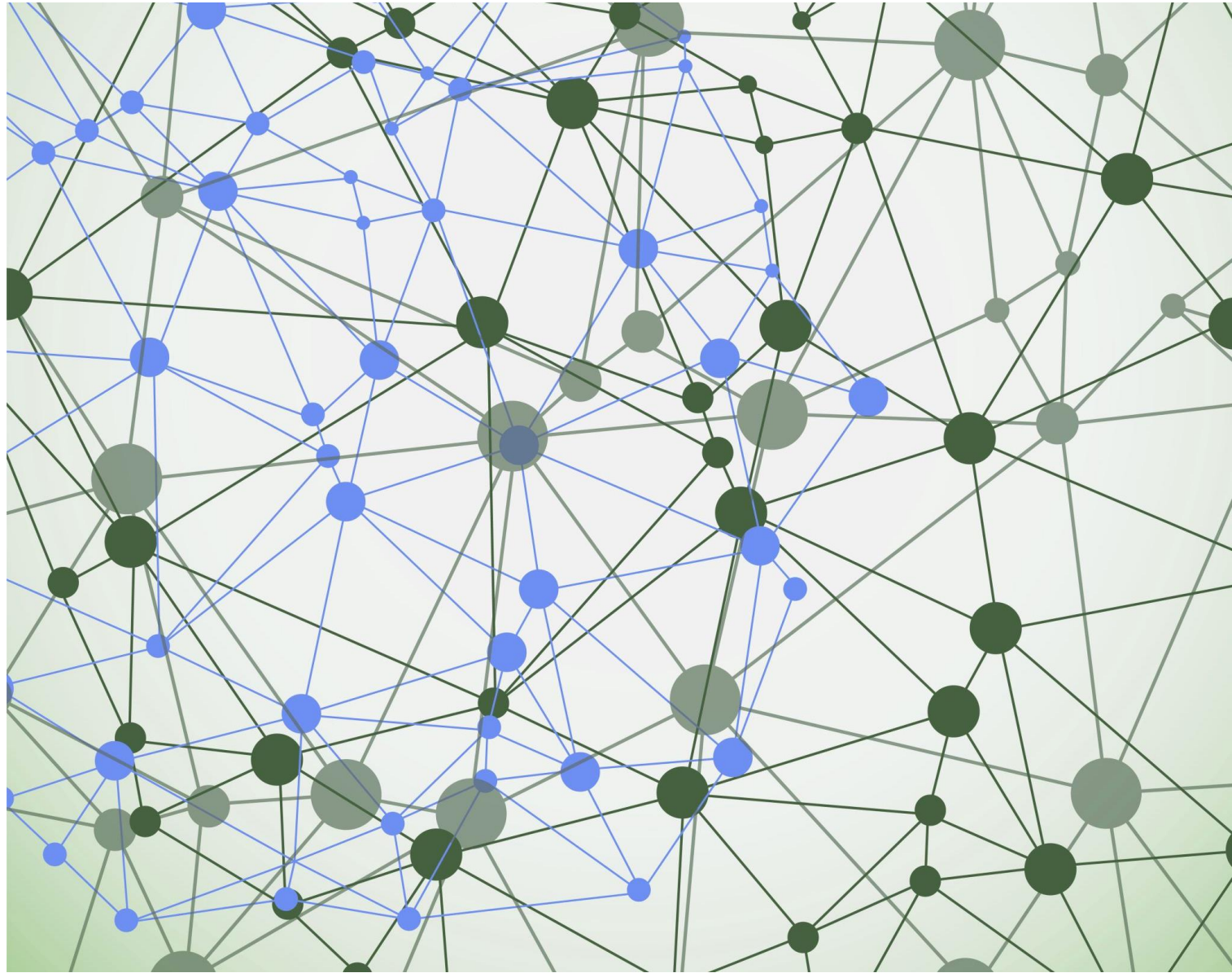
Wist je dat?

- 15% van de armste Belgen voelt zich bijna altijd eenzaam.
- Bij de rijkste Belgen is dit 3%.



Wist je dat?

*Van de gescheiden 50-plussers voelt bijna 4 op 10 zich soms of vaak eenzaam.
Bij gehuwde 50-plussers is dit nog geen 2 op 10.*



Risicofactoren voor eenzaamheid

“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 allemaal...”

- Persoonlijkheid, sociale vaardigheden
- De samenleving sluit kwetsbare groepen uit, bv.
 - LGBTQIA+
 - Mensen met een migratieachtergrond
 - Mensen met een beperking
 - Mensen met psychische problemen
 - Ouderen ...

Risicofactoren voor eenzaamheid

- ✓ 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



Risicofactoren: Samengevat

- 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



Casusoefening

Casusoefening

- Buig je over een Persona en bekijk volgende aspecten
- welke types eenzaamheid zouden kunnen spelen
- welke risicofactoren spelen er voor deze Persona

Hoe weet je of deze persoon met gevoelens van eenzaamheid te maken heeft?



Een vraag voor jullie

**Hoe herken je (in een gesprek)
dat iemand gevoelens van
eenzaamheid ervaart?**

Signalen van eenzaamheid

Lichamelijke signalen

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

Psychische signalen

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

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

Levensgebeurtenissen

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

Signalen van eenzaamheid

Het is niet altijd duidelijk wanneer iemand eenzaam is:

- Er kan een **gevoel van schaamte** zijn waardoor men niet hardop durft toegeven zich eenzaam te voelen, door taboe dat erop rust.
- **Depressie** en eenzaamheid gaan vaak hand in hand; depressie kan leiden tot eenzaamheidsgevoelen en omgekeerd.
- Men is **niet bewust** dat men eenzaam is omdat men het niet altijd zo definieert.
- **Gebrek aan duidelijke signalen**. De eenzaamheid is verborgen of men 'verbergt' de signalen voor de buitenwereld. Maar zelfs dan kan er sprake zijn van eenzaamheid.

Om eenzaamheid te meten ontwikkelde prof. Jenny De Jong-Gierveld een vragenlijst die vandaag wereldwijd gebruikt wordt in onderzoek naar eenzaamheid. Wil je hier graag meer over weten:

<http://www.oogvooreenzaamheid.be/meten.html>

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





Aanpak en preventie



Een vraag voor jullie

**Waar rekening mee houden
als je iets wil doen/
organiseren om eenzaamheid
te voorkomen/ aan te
pakken?**

Aandacht voor kwetsbare groepen

Wie is eenzaam?

- Waar bevinden eenzame ouderen zich?
- Sterke lokale verschillen en noden

Spreek mensen niet aan op basis van hun 'eenzaamheid'

Belang om te kijken naar sociale en emotionele eenzaamheid

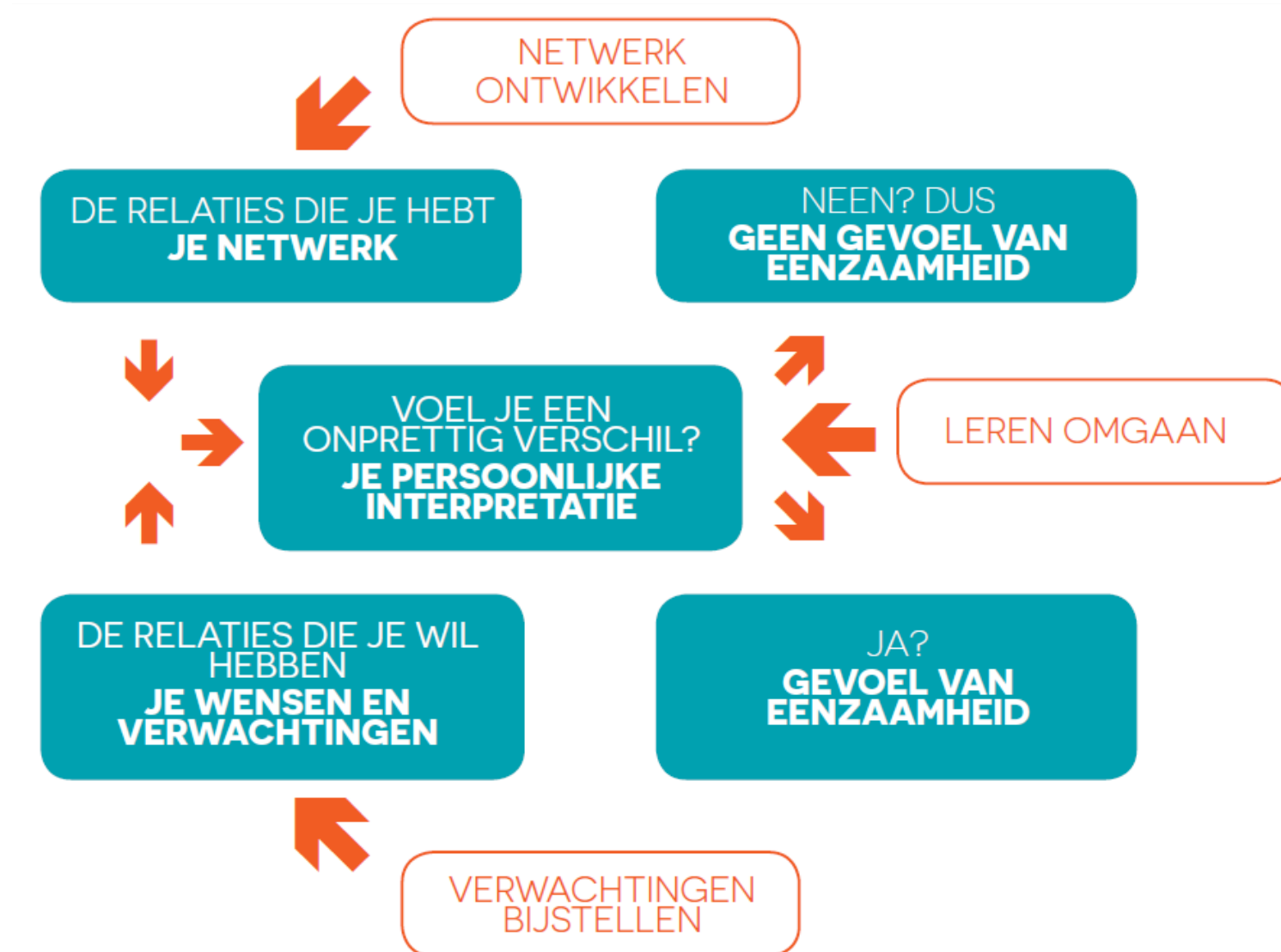
DE methode om DE eenzaamheid bij DE ouderen aan te pakken bestaat er niet

**"Iedere mens is uniek en ook uniek in haar of zijn
eenzaamheid.**

**De eenzaamheidsaanpak moet specifiek afgestemd zijn op
de situatie en behoeften van de persoon. "**

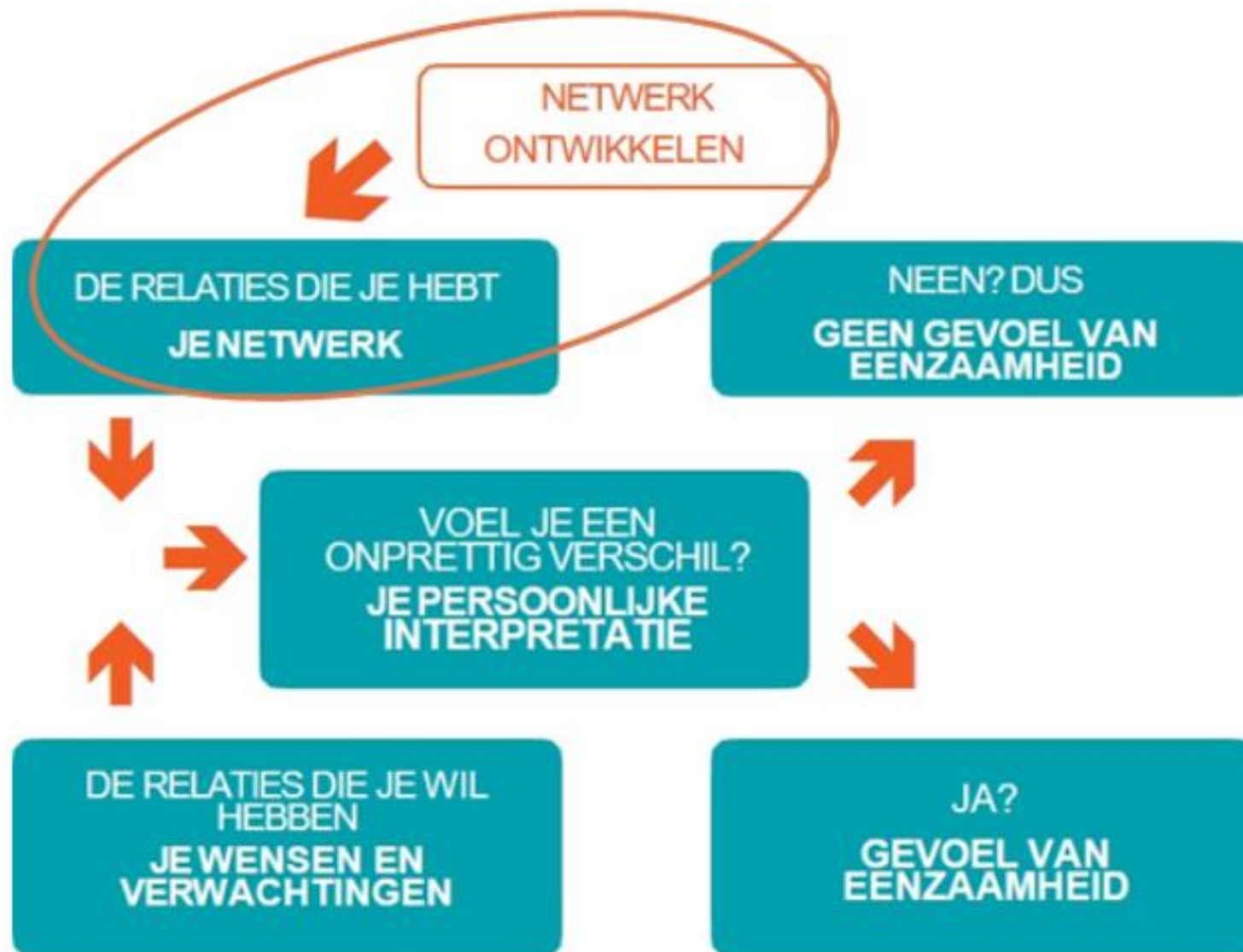
de Jong Gierveld & van Tilburg, 2022

Wat kan (niet) helpen?



Bron: Heylen, 2014

Netwerk ontwikkelen



Bron: Heylen, 2014

Netwerk ontwikkelen

Inzetten op vergroten en versterken sociaal netwerk

- Verenigingen, buurtwerk, lokaal dienstencentrum, sport, ...

zorgzame buurten

(netwerken versterken en het kleine helpen in de buurt aanmoedigen)

Maar ook:

- Sociale vaardigheden
- Sociale contacten mogelijk maken:
 - Vb. vervoer, financieel, tijd, een plek in de buurt ...

Hoe inzetten op 'Het kleine helpen'?

Zes bouwstenen



- Elkaar kennen en vertrouwen
- Aanspreken op wat je kan betekenen voor anderen
- Voor iedereen
- Niet (alleen) ontvangen, maar ook kunnen geven
- Gelijkwaardigheid => voor iedere buurtbewoner
- Grenzen van burenhulp respecteren



Zorgzame buurten

VEERKRACHTIGE DORPEN



Ondersteuningspakket zorgzame dorpen

Stapsgewijze methode
voor een toegankelijke
omgevingsanalyse door
lokale besturen



DENK-EN
DOESBOEK
VONK3



BUURTBUDGET

Participatief initiatief op een zorgzame buurt

Overstroom, Rijk Huis en Linnemans

polizeo

Zorgzame straten

SPRAAK EN BEELD

AAN DE SLAG MET

buurtgerichte zorg



vvsg polizeo

DENK-EN
DOESBOEK
VONK3



HET KLEINE HELPEN

Bouwen aan buurtnetwerken rond ouderen

Huis en Linnemans

polizeo vvsg

Wat is een zorgzame buurt?

“In een Zorgzame Buurt wonen mensen **comfortabel** in hun **woning of vertrouwde buurt**. Het is een buurt waar jong en oud **elkaar kennen en helpen**. In een zorgzame Buurt staat **levenskwaliteit** centraal, **voorzieningen en diensten** zijn er voor iedereen **toegankelijk**. Iedereen voelt er zich goed en wordt geholpen, ongeacht de ondersteuningsbehoeften.” (Vlaamse Overheid, z.d.)

Hoe werk je aan een zorgzame buurt?



Meer tips en inspiratie?



- Luister naar onze podcastreeks: 'Het kleine helpen' op Spotify
- Lees ons denk- en doeboek: 'Het kleine helpen' (Politeia)
- Bekijk onze methodiekenfiche 'Het kleine helpen'
(www.zorgenvoormorgen/zorgzamebuurten/hetkleinehelpen)
- Bezoek onze website voor meer publicaties rond zorgzame buurten
(www.thomasmore.be/nl/expertisecentrum-zorg-en-welzijn/mobilab-and-care/zorgzame-buurten)



Bronnen

Bouwman, T., & van Tilburg, T. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8.
<https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01>

De Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek*. Amsterdam: Deventer: Van Loghum Slaterus.

Gryp., D., De Pauw, H., & Heylen, L. (2021). (In)formele zorg. Eindrapport. Geraadpleegd op 29 november 2022, van <https://mobilabandcare.be/wp-content/uploads/2022/05/Gryp-De-Pauw-Heylen-2021-Eindrapport-informele-zorg.pdf>

Ettema et al. (2010). *Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review*. *Theor Med Bioeth*, 31(2), 141-69. doi: 10.1007/s11017-010-9141-1

Heylen, L. (2014). Oud en eenzaam? Een gids door de mythe.

Van der Zwet, ., & Van de Maat,. (2018). Preventie van eenzaamheid. Bouwstenen voor beleid. Movisie. Geraadpleegd op 21 februari 2023, van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>

www.oogvooreenzaamheid.be
www.eentegeneenzaamheid.nl
www.oudeneenzaam.be

Bedankt!

Dorien.Gryp@thomasmore.be

Leen.Heylen@thomasmore.be

Liesbet.Lommelen@thomasmore.be

Birthe.Sels@thomasmore.be

Lise.Switsers@thomasmore.be

Monica.Wouters@thomasmore.be

Wim.Wouters@thomasmore.be

