

Ouderen en eenzaamheid

Wel of geen probleem?



Linda van Beekhuizen
Juni 2009

Christelijke hogeschool Windesheim
Opleiding MWD

L. van Beekhuizen

Ouderen en eenzaamheid: Wel of geen probleem?

Afstudeer opdracht

Christelijke hogeschool Windesheim te Zwolle

Harderwijk, 26 juni 2009

Begeleider:
Johan Bootsma

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Ouderen

- 2.1 Verkenning en beeldvorming
- 2.2 Levensfases
- 2.3 Levensfactoren
- 2.4 Verlies tegenover winst
- 2.5 Ouderen en zingeving
- 2.6 Ouderen en samenleving

2. Eenzaamheid

- 2.1 Wat is eenzaamheid?
- 2.2 Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan van eenzaamheid?
- 2.3 Aanpak van eenzaamheid

3. Praktijkonderzoek

- 3.1 Stichting Welzijn Ouderen Harderwijk
 - 3.1.1 Korte omschrijving van de organisatie
 - 3.1.2 Interview met Vera Freeke(ouderenadviseur)
- 3.2 Enjoy senioren groep
 - 3.2.1 Korte toelichting van het initiatief
 - 3.2.2 Interview met Gert Huisman

4. Met ouderen in gesprek over eenzaamheid

5. Conclusie en aanbevelingen

Evaluatie

Bijlagen.

- Bijlage 1. Bronvermelding
- Bijlage 2. Gespreksvragen

Inleiding

Voor mijn afstudeeronderzoek heb ik gekozen voor de onderwerpen ouderen en eenzaamheid. Ik ben van mening dat deze onderwerpen in de hedendaagse sociaal-agogische opleidingen en beroepen onderbelicht worden. Aandacht voor deze onderwerpen is wel degelijk noodzakelijk. We zullen er in ons werkveld steeds meer mee te maken krijgen. Het is een feit dat Nederland aan het vergrijzen is. Naar verwachting zal in 2040 ¼ deel van de Nederlandse bevolking boven de 65 jaar zijn. Deze doelgroep zal een sterker beroep gaan doen op hulp- en dienstverlening. Het is belangrijk dat hulp- en dienstverleners toegerust worden in het kunnen begeleiden en ondersteunen van deze doelgroep.

Naast dat we te maken hebben met vergrijzing, zien we ook de ontwikkeling van individualisering. In de afgelopen 50 jaar hebben verschillende ontwikkelingen op het gebied van techniek, politiek, educatie en medische kennis ervoor gezorgd dat de zelfredzaamheid van mensen verhoogd is. Door alle ontwikkelingen en voorzieningen zijn we (in praktische zin) minder afhankelijk geworden van onze naasten. Hierdoor zijn we misschien welvarender geworden en hebben we een hogere levensverwachting, maar hoe zit het op het gebied van welzijn en ons welbevinden? In hoeverre voelen mensen zich nog verbonden met elkaar?

Met dit onderzoek wil ik graag bijdragen aan de beeldvorming rondom ouderen en eenzaamheid en kijken naar welke verbanden er liggen tussen deze twee onderwerpen. Om dit onderzoeksverslag vorm te kunnen geven, heb ik zowel een literatuur- als ook verschillende veldonderzoeken gedaan. Hierin heb ik zowel de vraag- als ook de aanbodkant van en voor deze doelgroep en dit onderwerp proberen te belichten. De deelvragen zullen lopende het onderzoek beantwoord worden en in de uiteindelijke conclusie worden samengevat.

Probleemstelling

Ik heb al op verschillende vlakken met de doelgroep ouderen gewerkt in de rol van hulpverlener, dienstverlener of vrijwilliger. Zo heb ik als vrijwilliger gewerkt bij een verpleeghuis in Heerde en bij een verzorgingshuis in Ermelo. Ook tijdens mijn stage heb ik met de doelgroep ouderen te maken gehad en ik werk daarnaast al drie jaar in de thuiszorg en kom tijdens mijn werk voornamelijk bij oudere mensen thuis.

Eind vorig jaar(2008) kwam ik in contact met Gert Huisman, eindverantwoordelijke voor Enjoy senioren groep en met Vera Freeke, ouderenadviseur bij SWO Harderwijk. Ik wilde graag meer weten over hun werkzaamheden, met name ook omdat ik zelf altijd veel met ouderen gewerkt heb en deze doelgroep mij erg fascineert. Opvallend in deze contacten vond ik dat beide zich met de vraag bezighielden: “Hoe zit het met ouderen en eenzaamheid?” Een vraag die ik mijzelf in het werken met ouderen ook regelmatig gesteld heb. Aan de hand van bovengenoemde ben ik tot de volgende probleemstelling gekomen:

“Sociaal werkers in het ouderenwerk signaleren het ontbreken van een sociaal netwerk en het niet deelnemen aan het sociale verkeer bij ouderen en benoemen dit als eenzaamheid. Wanneer ouderenwerkers volgens hen eenzame ouderen proberen te bereiken blijkt deze groep moeilijk toegankelijk en de eenzaamheid lastig aan te pakken”.

Vraagstelling

Ouderenwerkers (en vrijwilligers in het ouderenwerk) signaleren naar eigen zeggen eenzaamheid onder ouderen. De vraag is in hoeverre het terecht is dat deze signalen benoemd worden als eenzaamheid en als een probleem waar een aanpak voor bedacht moet worden. De hoofdvraag hierbij is:

“Kunnen we het ontbreken van een sociaal netwerk bij ouderen en het niet deelnemen aan het sociale verkeer omschrijven als eenzaamheidsproblematiek en is het noodzakelijk dat sociaal werkers in het ouderenwerk een actieve aanpak hanteren ten opzichte van deze problematiek?”

Deelvragen hierbij zijn:

- Zijn eenzaamheid en ouderdom onlosmakelijk met elkaar verbonden?
- Welke invloed hebben levensfasen en levensfactoren op het verschijnen van eenzaamheid?
- Willen ouderen gebruik maken van het huidige hulpverleningsaanbod aangaande eenzaamheid?
- Welke interventies kunnen beter wel of niet gedaan worden als we het hebben over eenzaamheid onder ouderen?

Doelstelling

Met behulp van literatuuronderzoek en interviews wil ik onderzoeken of er wel of geen sprake is van eenzaamheid bij ouderen wanneer een sociaal netwerk ontbreekt en een oudere niet deelneemt aan het sociale verkeer. Daarnaast wil ik onderzoeken of een actieve aanpak wel of niet wenselijk is.

Subdoelen hierbij zijn:

- Zicht krijgen op de doelgroep ouderen en het onderwerp eenzaamheid.
- Verbanden kunnen leggen tussen ouderen en eenzaamheid.
- Inzicht in de huidige interventies van ouderenwerkers bij eenzame ouderen
- Inzicht in de behoeften van eenzame ouderen (wat is hun vraag en sluit dit aan bij het huidige aanbod)?

1. Ouderen

Ouderdom en ouderen zijn eigenlijk heel relatieve begrippen. De definiëring ervan hangt met vele aspecten samen en er is moeilijk een algemene definitie voor te geven. In dit hoofdstuk zal ik de verschillende aspecten van ouderdom en ouderen aan de orde brengen en verder toelichten. Tijdens de behandeling van dit hoofdstuk staan met name de eerste twee deelvragen, die ik vanuit de vraagstelling geformuleerd heb, centraal. Deze zal ik aan het einde van dit hoofdstuk ook weer kort aanhalen.

1.1 Verkenning en beeldvorming

We kunnen ons allemaal wel een beeld vormen van een oudere persoon. We zullen dan denken aan onze grootouders of onze oude buurman of buurvrouw. Opvallend is dat er vaak een vrij negatief beeld geschetst wordt van ouderdom. Ouder worden, wordt vaak direct in relatie gezien met ziekte en aftakeling. In zekere zin past dit ook wel bij het proces van ouder worden, maar we mogen het zeker niet generaliseren. Er zijn algemene factoren te benoemen die passend zijn bij ouderdom, maar aan de andere kant kunnen ouderen ook erg van elkaar verschillen en zijn zij niet onder een algemeen heersend beeld te plaatsen waar een oudere aan zou moeten voldoen¹.

Lindijer² begint in zijn boek met een verkenning van ouderdom. Hierin maakt hij al duidelijk hoe relatief ouderdom eigenlijk is en dat vele aspecten van invloed zijn. Naar aanleiding van de literatuur geef ik hieronder een korte samenvatting van verschillende aspecten die een rol spelen bij de beeldvorming van ouderdom. Ik heb deze aspecten onderverdeeld in drie hoofdaspecten:

- Cultuurgebonden aspecten
- Persoonsgebonden aspecten
- Generatiegebonden aspecten

Ouderdom wordt vanuit verschillende culturen anders omschreven, benaderd en gerespecteerd. De oude Grieken zagen ouderdom beginnen bij 60 jaar, terwijl de Romeinen beweerden dat de ouderdom bij 48 jaar al zijn intrede deed. In Noord-Europese landen begint over het algemeen de ouderdom bij het bereiken van de leeftijd van 65, wanneer ook de arbeidsplicht komt te vervallen. Iedere samenleving gaat ook weer anders om met haar oudere generatie. Kijken we naar de meer zuidelijke landen van Europa, dan zien we nog heel duidelijk de wij-(familie) cultuur, waarin ouders eerst voor hun kinderen zorgen en de kinderen vervolgens bij intrede van ouderdom voor de ouders gaan zorgen. In de meer Noordelijke landen overheerst een ik-cultuur en maken kinderen zich meer los van hun ouders. Hier zien we een collectief stelsel ontstaan waarin we gezamenlijk zorg dragen voor onze oudere generatie, bijvoorbeeld door het afdragen van belastingen en premies zodat de overheid in deze zorg kan voorzien.

¹ Karel Reestman, (2000) *Denken over ouder worden*, blz. 15-18

² Coert H. Lindijer, (1999) *Ouderen ontmoeten*, blz. 12-23

Daarnaast is het begrip ouderdom ook sterk persoonsgebonden te noemen. Waar de een zich bij 65 nog springlevend voelt en leeft alsof hij of zij nog een heel leven voor zich heeft (wat ook heel goed zou kunnen tegenwoordig), heeft een ander van dezelfde leeftijd zichzelf als het ware al afgeschreven. Uiteraard spelen fysieke, sociale en emotionele aspecten hierbij ook een rol, maar zijn niet altijd doorslaggevend. In mijn werk als thuiszorgmedewerker heb ik mensen gezien van dezelfde leeftijd in vergelijkbare levensomstandigheden, maar een opvallend verschil in ouderdomsbeleving en omgaan met ouderdom. Hieruit concludeer ik dat eigen persoonlijkheid en waardetoekenning aan omstandigheden een belangrijke rol spelen.

Tot slot zijn er ook nog de generatiegebonden aspecten die meespelen. Als je kijkt naar leeftijd is een heel groot deel van de bevolking eigenlijk oud te noemen. De jongere generatie gaat van 0-30. Vervolgens is er de volwassen generatie die betreft de leeftijdsgroep van 30-55 en tot slot dus de oudere generatie, de leeftijdsgroep van 55-100 en daarboven. Dat is dus een heel grote groep, die ook weer onder te verdelen valt in drie categorieën: 55-65, 65-80 en 80-100. Binnen de oudere generatie hebben we dus ook nog met verschillende groepen te maken, die zich afzonderlijk van elkaar weer in heel andere levensfasen kunnen bevinden. Deze verschillende groepen zijn ook allemaal weer in een andere tijd en samenleving opgegroeid. Gezien de ingrijpende gebeurtenissen en vele ontwikkelingen en veranderingen in de afgelopen eeuw kunnen we ervan uitgaan dat de opvattingen, levensstijl en –visie ook sterk kunnen verschillen onder de doelgroep ouderen.

Naast de verschillende aspecten die ervoor zorgen dat ouderdom zo'n breed en lastig te definiëren begrip is, zijn er toch ook enkele constante factoren te benoemen die aanduiden dat er bij een persoon sprake is van ouderdom. Dit kunnen we bijvoorbeeld zien in de fysieke verschijning die veranderd. Haar wordt grijs, de huid gerimpeld, de houding en lengte kunnen veranderen etc. Dit zijn duidelijk aanwijsbare signalen van ouderdom. Verder kunnen het geheugen en de intelligentie achteruitgaan. Vooral het korte termijngeheugen kan sterk achteruitgaan. Herinneringen van vroeger blijven meestal wel en staan de oudere vaak nog heel levendig voor ogen. De uitspraak oud en wijs is welbekend en ouderen genieten vaak een bepaalde levenswijsheid door de opgedane ervaringen in de levensgeschiedenis. Deze staat vaak nog los van het intelligentieniveau.

1.2 Levensfasen

Ten opzichte van hun jongere generatie hebben ouderen een omvangrijk verleden wat voor hen nog vaak heel levendig voor ogen te halen is. Meestal willen zij graag vertellen over vroeger en wat zij meegemaakt en beleefd hebben. Hun verleden is een deel van wie ze zijn. Het laat zien hoe een mens betekenis heeft gegeven aan zijn of haar leven.

Psychoanalyticus Erik H. Erikson³ ontwierp een schema van acht levensfasen. Elke levensfase kenmerkt zich door een crisis waar men doorheen moet om weer een stukje meer heel te worden, om identiteit en karakter te vormen. Iedere levensfase (en wat men

³ Infoteur: Tartuffel(2009), *Acht levensfasen/ontwikkelingsfasen van de mens: Erikson*, <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/34088-acht-levensfasen-ontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html>, geraadpleegd op 2 april 2009

daaruit geleerd heeft) werkt weer door in de volgende fase. Ouderen bevinden zich in de laatste of op één na laatste fase en hebben hierin meestal al heel wat wijsheid verzameld en hun levensverhaal geschreven.

Verschillende fases en herinneringen hieraan kenmerken zich niet alleen door mooie en vreugdevolle momenten, maar ook door pijnlijke momenten. Er kan zelfs sprake zijn van trauma's waar mogelijk nog nooit over gesproken is. Ook kan men nog pijnlijke herinneringen hebben aan eigen verkeerde daden. Schaamte en schuld spelen hierbij vaak een belangrijke rol. Schaamte over wat men is overkomen/aangedaan en schuld door verkeerde beslissingen waarbij anderen leed is aangedaan. Hieronder is kort in een tabel weergegeven welke fases Erikson onderscheidt. Iedere levensfase kenmerkt zich ook door een levenstaak en een deugd.

Fase	Levenstaak	Deugd
Zuigelingen fase	Vertrouwen versus fundamenteel wantrouwen	Hoop
Peuterfase	Autonomie versus schaamte en twijfel	Wil
Kleuterfase	Initiatief versus schuldgevoel	Doelgerichtheid
Basisschoolleeftijd	Vlijt versus minderwaardigheid	Competentie
Adolescentie	Identiteit versus identiteitsverwarring	Trouw
Vroege volwassenheid	Intimiteit versus isolement	Liefde
Middelbare volwassenheid	Generativiteit versus stagnatie	Zorg
Late volwassenheid	Ego-integriteit versus wanhoop	Wijsheid

Figuur 1: levensfases volgens Erik H. Erikson

Als vervolg op bovengenoemde, zullen veel ouderen op een gegeven moment ook een levensbalans⁴ gaan opmaken. De oudere gaat zich verdiepen in het eigen leven als geheel: hoe was het? Welke lijnen kan ik er in ontdekken? Over welke daden en periodes ben ik tevreden en over welke minder? Het woord balans roept hier al iets op van een weegschaal en afwegingen maken. Een balans van tevreden en ontevreden, vreugdevol en pijnlijk.

1.3 Levensfactoren

In de voorgaande paragraaf zijn de levensloop en daarin de verschillende levensfases besproken. De levensloop op zich is niet te veranderen. Het heeft met tijd te maken en we worden vanzelf ouder. Wel kunnen verschillende levensfactoren(omstandigheden) invloed hebben op de inhoud en beleving van verschillende levensfases en ook op de vorming van onze persoonlijkheid. In deze paragraaf zullen twee belangrijke levensfactoren aan bod komen: arbeid en gezondheid. Ook zal besproken worden hoe

⁴ Coert H. Lindijer, (1999) *Ouderen ontmoeten*, blz. 128-130

deze levensfactoren verschil uit kunnen maken in de ouderdomsbeleving en het proces van ouder worden.

Allereerst wil ik het onderwerp arbeid bespreken. Het wel of niet kunnen uitoefenen van zinvolle arbeid heeft veel invloed op het welbevinden van een mens(een oudere). Arbeid dient een aantal doelen: zingeving, status, sociale contacten, inkomen. Wanneer de leeftijd van 65 bereikt is, stopt men meestal met werken. Het van de één op de andere dag wegvallen van werk als dagbesteding is een grote verandering. De oudere kan niet meer zijn of haar vertrouwde rol vervullen. Dit geldt niet alleen voor iemand die in loondienst is geweest of zelf ondernemer was, maar bijvoorbeeld ook voor de huisvrouw die altijd voor de kinderen en het huishouden gezorgd heeft. Het is een hele verandering wanneer de kinderen ineens het huis uit gaan of de man ineens weer hele dagen thuis is. Iedere oudere zal hier op den duur mee te maken krijgen. Het maakt daarbij nog verschil of dit op een gewenste leeftijd gebeurt of dat een oudere bijvoorbeeld door ziekte of ontslag zijn of haar baan verliest en de rol die de oudere eerder vervulde hierdoor vroegtijdig verloren gaat⁵.

Daarnaast speelt gezondheid ook een belangrijke rol. Hoewel het beeld dat ouderdom per definitie samenvalt met ziekte en gebreken in zijn algemeenheid onterecht is, kan niet ontkent worden dat de kans op problemen op dit gebied bij het ouder worden groter wordt. Naarmate men ouder wordt, zal het lichaam op den duur meer gebreken gaan vertonen. Meestal begint het bij het functioneren van de zintuigen. Een oudere gaat slechter zien of horen, smaak en reuk worden minder sterk. Ouder wordend, worden we ook kwetsbaarder, botten breken eerder, spierkracht neemt af, organen functioneren minder goed. Dit zijn een aantal algemene kenmerken waar de ene oudere meer last van zal ondervinden dan de andere. De oudere kan ook last krijgen van ernstiger beperkingen zoals hart- en vaatziekten, longziekten, kanker of ziekten aan het zenuwstelsel(denk aan Parkinson).

De tot nu toe genoemde beperkingen en ziektebeelden zijn allemaal onder de somatische aandoeningen te plaatsen. Maar er kan ook nog sprake zijn van psychiatrische- of psychogeriatrische aandoeningen. Psychiatrische stoornissen hangen niet persé samen met ouderdom. Hierbij kunnen we bijvoorbeeld denken aan angststoornissen, stemmingsstoornissen of cognitieve stoornissen. Psychogeriatrische stoornissen zijn specifiek gerelateerd aan ouderdom en hebben veelal een somatische oorzaak. Denk hierbij aan Dementie en Alzheimer.

Het verminderen van de gezondheid kan vele andere beperkingen tot gevolg hebben. Zo kan een oudere bijvoorbeeld niet meer in staat zijn tot het uitvoeren van arbeid, de oudere wordt mogelijk minder mobiel en het sociaal netwerk kan inkrimpen. Gezond oud worden, wordt als een kostbaar goed gezien. Wanneer ouder worden ernstige gezondheidsproblemen met zich mee brengt, kan dit de kwaliteit van het leven (in de laatste levensfase) schaden⁶.

In deze paragraaf zijn nu twee factoren die de beleving van het ouder worden kunnen beïnvloeden, behandeld. Uiteraard zijn er meerdere te noemen. Denk bijvoorbeeld aan

⁵ Dirk Oostelaar en Gerrit Wolfswinkel, (2003) *Ouderen in de Samenleving*, blz. 93-109

⁶ Dirk Oostelaar en Gerrit Wolfswinkel, a.w. blz. 193-217

cultuur, wonen en socialisatie. Enkele van deze onderwerpen zullen ook in het volgende hoofdstuk nog verder aan bod komen.

1.4 Verlies tegenover winst

Bij het horen van de woorden verlies en winst denken we vaak aan presteren, concurreren en jezelf bewijzen. We hebben een winnaar en een verliezer. Denk aan het bedrijfsleven, waar het ene bedrijf net een hogere winst maakt dan het andere. Of de sportwereld, waar de ene sporter een betere prestatie neerzet dan de andere. Maar vanuit het perspectief van ouderdom wil ik deze begrippen toch net even anders belichten. Het gaat hier niet om verlies of winst die voortkomt uit eigen prestatie en inzet, het gaat hier om het fundamentele verlies en de fundamentele winst, die past in de levensloop van een mens. Het gaat om loslaten en opnieuw betekenis geven aan het leven⁷.

In de verlieskunde heeft men het ook wel over incidentele verliezen en overgangsverliezen⁸. Beide kunnen betrekking op verschillende levensfactoren. Het verschil zit hem in het tijdsperspectief. Een overgangsverlies is passend voor een bepaalde levensfase (zie figuur 1). Overgangsverliezen horen als het ware bij de kringloop van geboorte, groei, overlijden en nieuw leven. Aan iedere overgang in de levensfasen is onlosmakelijk een verliesaspect verbonden. Incidentele verliezen kunnen daarentegen op zichzelf staan. Ze liggen niet in de lijn van de te verwachten levenscyclus en kunnen deze cyclus zelfs drastisch veranderen.

Vanuit het ouderdomsperspectief hebben we het met name over overgangsverliezen. Als we de levensfasen en levensfactoren naast elkaar leggen, zien we dat in de fase van het ouder worden mensen over het algemeen de meeste verliezen te lijden hebben. Dierbaren komen te overlijden. Ouders en oudere broers en zussen zijn er niet meer. Het gezin van herkomst, waar de oudere gevormd en opgegroeid is, bestaat niet meer. Ook lijdt de oudere vaak verliezen in eigen lichaam en geest. De fysieke gesteldheid en het geheugen gaan mogelijk achteruit. Als gevolg hiervan kan ook mobiliteit verloren gaan: geen auto meer mogen rijden, niet meer kunnen fietsen en met moeite kunnen lopen. Verder bestaat er ook het verlies van vervulde rollen en tijd. Een periode uit de geschiedenis is voorbij, men leeft in een nieuwe tijd. Men vervult niet meer de rol van ouder, vertrouwenspersoon, partner of deskundige werknemer.

Ik heb het nu uitgebreid gehad over verlies, maar hoe zit het met winst? Welke winst valt er voor ouderen nog te behalen? Theoloog en docent maatschappelijk werk, Frans Frijs, heeft hier een kort en bondig stukje over geschreven wat naar mijn idee een mooie en nauwkeurige weergave geeft van de winst van het ouder worden⁹:

“Uiteindelijk zullen we alles kwijtraken: Bezit, prestige, vrienden, dierbaren, gezondheid, leven.....Ouder wordend raken we steeds meer in de rol van verliezer. Alles loopt tenslotte uit op mislukking.....de zin van het leven wordt niet verhelderd door werken, maar door ondergaan, niet door actief, maar door

⁷ Coert H. Lindijer, (1999) *Ouderen ontmoeten*, blz. 84-86

⁸ Herman de Mönnink, (2000) *Verlieskunde*, blz. 31-35

⁹ Coert H. Lindijer, a.w. blz. 94

passief zijn, niet door streven, maar door verwachten. Ouder worden zal gaan betekenen alle zinnen openzetten: kijken, luisteren, tasten, proeven, voelen.....wachten is niet berusten, maar gespannen uitzien, luisteren, zich openstellen voor het onverwachte, zich laten raken en ontroeren.”

Deze tekst wil zeggen dat naar mate we ouder worden we juist in de onoverkomelijke verliezen onze winst mogen vinden. Dan doen al onze omstandigheden er minder toe en mogen we een glimp opvangen van de essentie van het leven.

1.5 Ouderen en zingeving

Hoe geven ouderen zin aan hun leven en welke rol speelt geloof en/of het kennen van God hierbij? De meeste ouderen van tegenwoordig zijn nog groot gebracht met een Christelijke geloofsovertuiging. God en de kerk speelden tot enkele jaren na de tweede wereldoorlog nog een belangrijke rol in de maatschappij en in ieder huisgezin. Eind jaren '50 begin jaren '60 kwam de ontzuiling en de emancipatie op gang en nam de invloed van kerk en geloof gestaag af. Tegenwoordig zijn God en kerk allang niet meer vanzelfsprekend en zijn er vele variaties en vormen van geloofsovertuiging en zingeving mogelijk.

Voor veel ouderen(55+) in onze samenleving bestaat er nog een bepaalde vanzelfsprekendheid in het bestaan van God en de handelingen en gewoontes die daar bij horen(op zaterdag of zondag naar de kerk, bijbel lezen, bidden). Veel ouderen vinden hierin ook hun laatste houvast wanneer op andere gebieden dingen meer onzeker worden en minder stabiel. Vaak zie we dan ook een verdieping van het geloof. Bijbellesen en gebed is niet alleen meer iets wat erbij hoort, maar het krijgt een diepere betekenis. Woorden uit de bijbel krijgen meer betekenis en gebed vormt een belangrijke uitlaatklep.

Aan de andere kant kunnen ouderen juist ook weer meer twijfel gaan ervaren over het wel of niet bestaan en betrokken zijn van God. Er kan ook bitterheid ontstaan naar God, het idee gestraft te worden met alle verliezen die men moet lijden. Oudere mensen kunnen komen met 'waarom vragen'. Dit komt voort uit de behoefte betekenis te willen geven aan het lijden. Daarnaast gaan ouderen zich vaak een balans opmaken waarin zij hun leven op waarde proberen te schatten. Hierbij staat de vraag 'was mijn leven zinloos of zinvol?' centraal¹⁰.

1.6 Ouderen en samenleving

In de afgelopen eeuw heeft de Nederlandse samenleving heel wat ontwikkelingen door gemaakt op het gebied van technologie, economie, politiek, wetenschap enzovoort. Deze ontwikkelingen hebben ons vooruitgang gebracht, maar ook gevolgen op sociaal-demografisch vlak. Zo worden we bijvoorbeeld tegenwoordig steeds ouder en blijven we ook langer gezond door de ontwikkelingen op medisch gebied¹¹. Verder dragen de sociale voorzieningen eraan bij dat een ieder de zekerheid heeft van inkomen en een dak boven het hoofd. Ook hebben we een breed scala aan mogelijkheden op het gebied van

¹⁰ Coert H. Lindijer, (1999)*Ouderen ontmoeten*, blz. 108-135

¹¹ Karel Reestman, (2000)*Denken over ouder worden*, blz. 51-55

opleiding en scholing. We zouden hieruit kunnen concluderen dat de kwaliteit van het leven erop vooruit gegaan is. Dat maakt ook dat we een steeds hogere leeftijd bereiken.

Daar tegenover staat dat er nog steeds een negatief beeld bestaat over ouderdom. Ouderdom lijkt niet passend in een samenleving die gericht is op groei, succes en vitaliteit¹². De realiteit is dat ouderen een omvangrijke en ook belangrijke plaats in nemen binnen de Nederlandse samenleving. Waar in 2000 nog 3,7 miljoen mensen 55 jaar of ouder waren (23% van de gehele Nederlandse bevolking), zullen dit er naar verwachting 6 miljoen zijn in het jaar 2030 (35% van de gehele Nederlandse bevolking). Vragen rond vergrijzing en de zorg voor ouderen staan daardoor de laatste jaren ook steeds meer in de publieke belangstelling¹³.

Conclusie

Mijn eerste deelvraag heeft betrekking op het mogelijke verband tussen eenzaamheid en ouderdom. Ik denk dat dit verband er wel degelijk ligt maar dat het niet vanzelfsprekend is dat eenzaamheid en ouderdom samen gaan. Naar aanleiding van het bestuderen van de literatuur kan ik zeggen dat ouderen wel een grotere kans maken om eenzaam te worden vanwege het verliesaspect wat aan hun leeftijd verbonden is. In de ouderdomsfase loopt men het grootste risico om levensfactoren die zekerheid gaven, kwijt te raken. Ouder wordend, is het onvermijdelijk dat we steeds meer los moeten laten van waardevolle aspecten die we gaandeweg ons leven verzameld hebben. Met name de dood zorgt er ook voor dat waardevolle relaties verloren gaan. Met bovenstaande heb ik ook gelijk de tweede deelvraag behandeld aangaande de invloed van levensfasen en levensfactoren.

Verder wil ik benadrukken dat het onvermijdelijk is dat we allemaal ouder worden en ooit zelf als oudere benaderd zullen worden. Hierbij wil ik terug komen op mijn eerder gemaakte conclusie, dat ouder worden niet vanzelfsprekend betekent dat we ook eenzaam zullen worden. Met name in de paragrafen 1.4 en 1.5 zien we dat het ook grotendeels te maken heeft met waardetoekenning en betekenis geven aan. Het is een feit dat we ouder worden maar het verschil wordt gemaakt door de manier waarop we hier zelf invulling aan geven en mee om gaan.

¹² Dirk Oostelaar en Gerrit Wolfswinkel, (2003) *Ouderen in de samenleving*, blz. 24-28

¹³ Dick Verzijden en Jolanda Franssen, (2004) *Vergrijzing in Nederland*, www.veldkamp.net, geraadpleegd op 28 april 2009

2. Eenzaamheid

Net als ouderdom is ook eenzaamheid een moeilijk te omschrijven begrip. Het is niet in één zin samen te vatten en je zou het meer een beleving kunnen noemen dan een feitelijke situatie. Daarbij is het ook belangrijk dat we onderscheid maken tussen ‘alleen zijn’ en ‘eenzaam zijn’. Hier zal gaandeweg dit hoofdstuk ook aandacht aan besteed worden. Ook dit hoofdstuk is met name gericht op de eerste twee deelvragen geformuleerd vanuit de vraagstelling.

2.1. Wat is eenzaamheid?

Zo eenzaam

*Eigenlijk is iedereen zo eenzaam als wat
Al heb je een lief en een hond en een kat,
En vrienden en burens, van dit en van dat,
Eigenlijk is iedereen zo eenzaam, zo eenzaam
Eigenlijk is iedereen zo eenzaam als wat ¹⁴.*

Eenzaamheid heeft alles te maken met relaties. Goede en betekenisvolle relaties zijn een onmisbaar ingrediënt voor de kwaliteit van leven. De kwaliteit van leven wordt fundamenteel geschaad wanneer mensen zich niet verbonden voelen met andere mensen. Daarnaast kent eenzaamheid ook verschillende typen en vormen die in dit hoofdstuk ook verder toegelicht zullen worden.

Algemene kenmerken van eenzaamheid

1. *Eenzaamheid kent een gemeenschappelijke kern en variërende symptomen.* De kern van eenzaamheid kan als volgt omschreven worden: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. De situatie van eenzaamheid wordt door de meeste mensen wel globaal herkend, maar eenzaamheid kan op verschillende manieren tot uiting komen en kent veel verschillende symptomen die erg persoonsgebonden zijn.
2. *Eenzaamheid is (meestal) geen keuze.* Het is onvrijwillig. Slechts zelden is eenzaamheid een keuze wanneer men zich bijvoorbeeld bewust en voor een bepaalde periode terugtrekt uit de samenleving (denk aan een paar weken afzondering voor bezinning). Maar over het algemeen wordt eenzaamheid opgevat als een negatieve ervaring gekenmerkt door gemis en teleurstelling.
3. *Eenzaamheid is een subjectieve ervaring.* Dat wil zeggen: eenzaamheid is niet objectief meetbaar. Uiteraard kan de feitelijke situatie, zoals een beperkt sociaal netwerk of het overlijden van een dierbare, wel een belangrijke rol spelen, maar de kern zit hem in de beleving van de situatie. Hierin zien we dus gelijk het verschil tussen ‘alleen zijn’ en ‘eenzaam zijn’.

¹⁴ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 1

4. *Eenzaamheid is een gebrek aan betekenisvolle relaties.* Zoals ik in de inleiding al kort benoemde: relaties en verbondenheid zijn een voorwaarde voor de kwaliteit van het leven. Wanneer er een tekort is, wordt deze kwaliteit geschaad¹⁵.

De situatie van eenzaamheid kan als volgt gedefinieerd worden: het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan sociale relaties¹⁶.

Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst (kwantiteit). Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.

De cognitieve discrepantietheorie

Perlman en Peplau, twee Noord-Amerikaanse onderzoekers, hebben in 1982 onderzoek gedaan naar eenzaamheid. Vanuit dit onderzoek hebben zij een theorie ontwikkeld die de nadruk legt op de cognitieve processen. Met cognitieve processen wordt hier bedoeld de beoordeling en waardering van een bepaalde situatie. Dit proces speelt zich af in de hersenen. Voor eenzaamheid betekent dit dat elk mens zijn of haar situatie van veel of weinig sociale relaties op heel persoonlijke wijze zal bezien en waarderen.

De theorie benadrukt dat eenzaamheid in eerste instantie een bepaalde situatie in iemands leven is, veroorzaakt door objectief aanwijsbare redenen (veranderingen in levensfasen en/of levensgebieden). Maar de beleving en intensiteit ervan worden ingekleurd door persoonlijke standaards, sociale vergelijking en persoonlijke capaciteiten (voor verdere uitleg van deze begrippen, verwijs ik naar de voetnoot onderaan deze bladzijde). Zo kan de eenzaamheidsbeleving van twee afzonderlijke personen in vergelijkbare situaties, sterk verschillen¹⁷.

Verschillen en overeenkomsten in eenzaamheid

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid¹⁸. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om het subjectief ervaren van een gemis rond de afwezigheid van een intieme relatie met één speciaal persoon. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het ervaren van een gemis van betekenisvolle relaties van een bredere groep mensen om je heen. Je zou kunnen zeggen dat de eerste vorm eenzaamheid in diepe zin inhoudt en de tweede vorm in brede zin. Beide vormen kunnen elkaar niet opheffen. Een (nieuwe) sociale kring kan niet het gemis van de intieme band met één persoon opvullen en andersom kan het aangaan van een intieme band met één persoon niet de rol van een uitgebreid sociaal netwerk vervullen.

¹⁵ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 7-11

¹⁶ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, a.w. blz. 14

¹⁷ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, a.w. blz. 11-13

¹⁸ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, a.w. blz. 31

Vanuit de eerder beschreven twee vormen van eenzaamheid kunnen weer vier verschillende typen eenzaamheid gevormd worden, die in onderstaand figuur staan weergegeven.

	Niet emotioneel eenzaam	Emotioneel eenzaam
<u>Niet sociaal eenzaam</u>	Niet eenzaam	Emotioneel, maar niet sociaal eenzaam
<u>Sociaal eenzaam</u>	Sociaal, maar niet emotioneel eenzaam	Gecombineerde eenzaamheidsproblematiek

*Figuur 2: typen van eenzaamheid*¹⁹

Met kennis van bovengenoemde vormen en daarin te onderscheiden typen van eenzaamheid is onderzoek gedaan naar de eenzaamheidsbeleving onder de Nederlandse bevolking. Aan de hand van drie sociaal-demografische kenmerken is onderscheid gemaakt tussen verschillende bevolkingsgroepen. Het gaat om de volgende kenmerken:

- Sekse : man / vrouw
- Leeftijd : 18-29/30-49/50-64/65-74/75-90
- Burgerlijke staat : gehuwd/nooit gehuwd/gescheiden/weduwestaat

Opvallend in de resultaten van dit onderzoek is dat eenzaamheid –zoals vaak gedacht– niet het meest voorkomt onder ouderen, maar juist onder volwassenen van middelbare leeftijd. Ouder worden is dus niet een oorzaak op zich. Ouderen hebben wel een grotere kans op eenzaamheid door de verliezen die zij te lijden hebben passend bij hun leeftijdsfase.

Verder zitten er nauwelijks verschillen in het wel of niet ervaren van eenzaamheid tussen mannen en vrouwen. Het onderscheid naar burgerlijke staat is het belangrijkste. Uit de gegevens van het onderzoek blijkt dat gehuwden de kleinste kans op eenzaamheid hebben en gescheiden mensen, weduwen en weduwnaars hebben de grootste kans op eenzaamheidsproblematiek. Mogelijk zou er ook nog een onderscheid gemaakt kunnen worden tussen verschillende sociaal economische klassen.

¹⁹ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 32

Naar aanleiding van de gegevens van het onderzoek is er een nieuwe definiëring gemaakt van de verschillende typen eenzaamheid. Deze staan in onderstaand schema weergegeven.

	Groot netwerk van relaties	Klein netwerk van relaties
Niet eenzaam	A : Sociaal weerbaren	B : Contactarmen
Eenzaam	C : Eenzamen	D : Sociaal geïsoleerden

*Figuur 3: eenzaamheidscategorieën*²⁰

Onderzoekers schatten in dat ongeveer 64% van de Nederlandse bevolking onder **type A**: sociaal weerbaren te plaatsen valt. Deze mensen hebben een groot netwerk van relaties en de kans op eenzaamheid bij deze groep is klein. Dat wil niet zeggen dat eenzaamheid onder deze groep niet voorkomt. De kans bestaat dat het grote netwerk weinig kwaliteit in zich heeft, waardoor toch eenzaamheid ervaren wordt. In dat geval spreken we van **type C**: eenzamen (ongeveer 22% van de Nederlandse bevolking). **Type B** (ongeveer 8% van de Nederlandse bevolking) kenmerkt zich door een klein netwerk, maar men is hierover niet ontevreden. Objectief gezien hebben mensen, die onder dit type vallen een grotere kans op eenzaamheid, maar zij ervaren geen eenzaamheid (subjectief). Tot slot is er nog een **type D**: sociaal geïsoleerden. Bij deze groep is er sprake van zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Het gaat hier om ongeveer 6% van de Nederlandse bevolking²¹.

2.2 Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan van eenzaamheid?

Belang van relaties

Relaties en sociaal netwerk spelen een hoofdrol in het wel of niet ervaren van eenzaamheid. Zoals eerder al gezegd: “tegenover eenzaamheid staat verbondenheid”. Een mens heeft verbondenheid met andere mensen nodig om zich waardevol en geborgen te kunnen voelen.

Bij het meten van de kwaliteit en invloed van relaties en het sociaal netwerk spelen verschillende factoren een rol. Deze factoren zal ik hieronder kort benoemen en toelichten²²:

- Verschillende soorten relaties
- Functie van relaties
- Grootte van het netwerk
- Dichtheid en bereikbaarheid

²⁰ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 34

²¹ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007), a.w. blz.31-37

²² Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, a.w. blz. 41-59

Verskillende soorten relaties

Allereerst wil ik hier graag de partnerrelatie bespreken omdat deze vaak een belangrijke rol speelt bij eenzaamheidsproblematiek. Uit onderzoek blijkt namelijk dat eenzaamheid meer voorkomt onder mensen zonder partner dan mensen met partner. Wanneer we mensen vragen wie zij als eerste benaderen voor steun, hulp, genegenheid of troost, wordt meestal de partner genoemd. Mensen die geen partner (meer) hebben, noemen vaak een familielid of goede vriend als eerste vertrouwenspersoon.

Het kan voorkomen dat de partner niet als eerste vertrouwenspersoon wordt genoemd of dat men zich zelfs eenzaam voelt binnen de partnerrelatie. Dit kan het geval zijn wanneer er sprake is van spanningen in de relatie en/of de relatie niet van hoge kwaliteit is (weinig liefdevol). We kunnen hier uit concluderen dat niet alleen de aanwezigheid van een partner maar ook de kwaliteit van de partnerrelatie van belang is.

Vaak neemt eenzaamheid toe wanneer men de partner verliest door overlijden of echtscheiding. Verlies door overlijden wordt draaglijker wanneer het past in de lijn van de levensloop, anders gezegd: wanneer de partner op hogere leeftijd (in ouderdom) komt te overlijden. De overgebleven partner is hier beter op ingesteld en vindt vaak steun bij andere weduwen en weduwnaars in dezelfde leeftijdsfase.

Naast de partnerrelaties bestaat er nog een brede variatie aan andere relaties die gekozen of ongekozen deel uit kunnen maken van iemand zijn of haar sociale netwerk. Vaak wordt er onderscheid gemaakt tussen verwanten en niet-verwanten. Bij verwanten denken we aan ouders, kinderen, broers en zussen (familie). Bij niet-verwanten denken we aan vrienden, burens, collega's en kennissen. Dit onderscheid tussen verwant en niet-verwant is van belang omdat familiebanden (vanaf de geboorte) een vaststaand feit zijn en andere relaties op latere leeftijd zelf gekozen kunnen worden. Je zou hieruit kunnen concluderen dat relaties met niet-verwanten minder duurzaam zijn en het hebben van veel verwante relaties de kans op eenzaamheid vermindert. Onderzoek toont echter aan dat het voor eenzaamheid geen verschil uitmaakt of een netwerk bestaat uit relatief veel of weinig verwanten. Immers, een familieband kan dan onverbreekelijk zijn maar (de kwaliteit van) het contact kan wel minimaal zijn.

Functie van relaties

Niet alleen het hebben van relaties/een netwerk is van belang, maar ook de inhoud van deze relaties speelt een belangrijke rol. In grote lijnen kunnen we twee belangrijke functies benoemen, namelijk: emotionele steun en praktische steun. Bij emotionele steun denken we aan iemand die een luisterend oor heeft voor de ander, iemand die troost biedt, maar ook iemand waarmee vreugdevolle momenten gedeeld kunnen worden. Bij praktische steun denken we bijvoorbeeld aan iemand die helpt bij het boodschappen doen, iemand die klussen opknapt in en rondom het huis of iemand die helpt bij de financiën. Binnen beide vormen van steun zijn nog vele gradaties en variaties mogelijk.

Grootte van het netwerk

We hebben het al gehad over het belang van verschillende soorten relaties en ook over de verschillende functies die een netwerk kan vervullen. Een derde belangrijk punt is de omvang van een netwerk. Oftewel: de kwantiteit. Onderzoek wijst uit dat hoe groter het netwerk is, des te kleiner de kans op eenzaamheid. Sterke eenzaamheid komt vaker voor onder mensen met een klein netwerk. Gemiddeld genomen hebben ouderen een netwerk van tussen de 14 en 28 personen. Telt een netwerk minder dan 8 personen, dan neemt de kans op sterke eenzaamheid toe.

Dichtheid en bereikbaarheid

Tot slot spelen ook dichtheid en bereikbaarheid een rol in de kwaliteit van relaties/een sociaal netwerk. Is een persoon bijvoorbeeld meerdere keren verhuisd en wonen vrienden en familie her en der verspreid over het land(of zelfs in het buitenland) dan vraagt dit al meer mobiliteit van de persoon zelf en van het netwerk. Het netwerk is moeilijker te bereiken dan wanneer familie en vrienden allemaal in de buurt wonen.

Participatie en woonomgeving

In de vorige paragraaf heb ik besproken welke rol relaties en sociaal netwerk spelen bij het wel of niet ontstaan van eenzaamheidsproblematiek. In deze paragraaf wil ik nog twee andere levensfactoren uitlichten die ook van invloed kunnen zijn op eenzaamheid namelijk: participatie en woonomgeving.

Participatie

Ouderen bewegen zich over het algemeen op drie gebieden van participatie²³ te noemen: maatschappelijke participatie, culturele participatie en recreatieve participatie.

Bij maatschappelijke participatie denken we aan lidmaatschap bij een organisatie of bond die zich belangeloos inzet voor anderen. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij een patiëntenvereniging, ouderenbond of kerk. Een groot deel van de oudere bevolking in Nederland(78%) is lid van een organisatie of bond en de meeste ouderen zijn hierin ook actief betrokken.

De tweede vorm van participatie, culturele participatie, betreft het deelnemen aan culturele activiteiten als het bezoeken van een theater of bioscoop of het volgen van een cursus. Het belang van deelname is vooral van persoonlijk aard. Het is prettig voor jezelf en degene die je meeneemt. Deze vorm van participatie wordt ook wel consumptieve participatie genoemd omdat men consumeert maar niet direct een breder sociaal belang dient.

Tot slot is er dan nog de recreatieve participatie waarbij deelname aan activiteiten voor ontspanning en vermaak centraal staan. Dit kan variëren van het bezoeken van een pretpark of dierentuin, deelname aan groepsreizen, uit eten gaan, winkelen enzovoort. Ook dit type participatie dient vooral het persoonlijk belang. Deze activiteiten hebben

²³ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007)Zicht op eenzaamheid, blz. 60-64

alleen (in mindere mate) een cultureel karakter en vallen dus niet in de bovengenoemde categorie.

Aan de hand van de drie bovengenoemde categorieën van participatie is onderzoek gedaan naar de betrokkenheid van burgers in de Nederlandse samenleving binnen deze verschillende vormen van participatie. Ook in dit onderzoek is onderscheid gemaakt aan de hand van drie sociaal-demografische gegevens: sekse, leeftijd en partnerstatus. Dit onderzoek heeft de volgende conclusies opgeleverd:

- Meer dan twee derde van de oudere bevolking is actief in één of meerdere van de onderzochte vormen van participatie
- Ouderen onder de 75 jaar, mannen en ouderen met een partner participeren vaker op maatschappelijk vlak dan andere groepen. Deze verschillen zijn veel minder groot bij culturele en recreatieve participatie.
- Maatschappelijke participatie levert als enige van de drie vormen een bijdrage aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Je nuttig maken blijkt positief effect te hebben op zowel anderen (voor wie je nuttig maakt) als voor jezelf.

Uit voorgaande kunnen we concluderen dat participatie de kans op eenzaamheidsproblematiek verminderd. Er zijn drie vormen van participatie besproken en tot slot wil ik hier nog een vierde vorm aan toe voegen: participatie op de reguliere (betaalde) arbeidsmarkt. Vanaf een leeftijd van 65 jaar hebben mensen recht op AOW en bij 57 jaar kan men al met de VUT (vervroegde uittreding). Sinds 1916 is de pensioengerechtigde leeftijd 65 jaar. In de tijd dat deze regeling is ingevoerd, lag de levensverwachting ook nog veel lager. Het aantal mensen met een leeftijd van 65 jaar of ouder zal steeds meer toenemen (naar verwachting zal in 2030 45% van de bevolking gepensioneerd zijn) en dit brengt veel kosten met zich mee²⁴. Ik denk dat wanneer ouderen tot op latere leeftijd actief blijven op de arbeidsmarkt, dit de kans op eenzaamheid zal doen afnemen. Arbeidsparticipatie van ouderen heeft dan voordelen op zowel economisch gebied als ook op het gebied van welzijn.

Woonomgeving

Naast meer persoonlijke factoren en inzet spelen ook verschillende factoren op het gebied van wonen een belangrijke rol als we het hebben over eenzaamheid. Zo is bijvoorbeeld bekend dat mensen uit achterstandsbuurtten gemiddeld genomen eenzamer zijn dan anderen. Uit onderzoek is gebleken dat bij het wel of niet ontstaan van eenzaamheid de volgende woonfactoren een rol kunnen spelen²⁵:

- Woningtype
- Buurtkenmerken
- Verschil tussen stad en platteland

Met woningtype wordt het soort woning bedoelt. Dit kan dus gaan om een flat of portiekwoning, om een rijtjeshuis of vrijstaande woning, maar ook om een serviceflat of

²⁴ Jaap Roelants, (2009) *Je bent niet uitgerangeerd als je 55, 60 of zelfs 65 jaar bent*, ANBO magazine 2009, nr. 1, blz. 18-20

²⁵ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 65-73

aanleunwoning. Als we alleen kijken naar de bevolkingsgroep ouderen, dan zijn gemiddeld genomen ouderen die in een flat of portiek wonen het meest eenzaam. Ouderen die in een eengezinswoning wonen of gebruik maken van ouderenhuisvesting zijn aanzienlijk minder eenzaam.

Ook de kenmerken van de buurt spelen een belangrijke rol aangaande eenzaamheid. Ik benoemde in het voorgaande al dat er gemiddeld meer eenzamen wonen in achterstandbuurten dan in ander soorten buurten. Bij buurtkenmerken kunnen we denken aan verschillen in etniciteit, leeftijd, opleiding enzovoort. Deze kenmerken spelen een belangrijke rol bij het wel of geen aansluiting vinden bij buurtgenoten.

Men zou misschien verwachten dat mensen die op het platteland wonen eenzamer zijn dan mensen die in de stad wonen, gewoonweg vanwege het feit dat er minder mensen wonen op het platteland. Maar het tegenovergestelde is waar. De afstand tussen mensen onderling op het platteland is juist een motivatie om elkaar op te zoeken en voor sociale betrokkenheid en controle. In kleine plattelandsdorpen speelt de kerk vaak nog een belangrijke rol en is dan ook een belangrijke ontmoetingsplaats. In stedelijke buurten lijkt men juist doordat men zo dicht op elkaar woont zich meer van elkaar af te zonderen. Ook verhuizen stedelingen gemiddeld vaker waardoor contacten minder bestendig zijn.

2.3 Aanpak van eenzaamheid

In de twee voorgaande paragrafen heb ik de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid besproken. In deze paragraaf wil ik aandacht besteden aan de mogelijke aanpak van eenzaamheid. Allereerst zal ik wat toelichten over de persoonlijke inzet, oftewel de inzet van de eenzame zelf. Ook zal ik de rol van het sociale netwerk benoemen en tot slot de mogelijkheden die hulpverleners hebben ten aanzien van eenzaamheidsproblematiek.

Persoonlijke inzet

Mensen die eenzaamheid ervaren, zoeken vaak afleiding om minder met deze gevoelens geconfronteerd te worden. Ze gaan veel televisie kijken, internetten of zoeken hun heil in eten of middelengebruik. Deze vormen van afleiding heffen de eenzaamheid echter niet op maar onderdrukken slechts de nare gevoelens. Het werkelijke verminderen van eenzaamheidsbeleving vraagt een actieve houding van zowel de persoon zelf als het sociale netwerk. Hieronder zal ik kort vier punten toelichten²⁶ waarmee de eenzame zelf zijn of haar situatie kan beïnvloeden:

- Aangaan van nieuwe relaties

Hiervoor is het eerst van belang na te gaan welk soort relatie men mist. Mist men een partner? Mist men een vriendschapsband? Mist men de gezelligheid van een groepsverband? Als de eenzame persoon zich hier van bewust is, kan hij of zij ook gericht gaan zoeken naar een relatie die deze rol kan vervullen.

²⁶ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 89-94

- Verbetering van de relatie

Het kan zijn dat de gewenste relatie wel bestaat maar niet de inhoud heeft waar de desbetreffende persoon behoefte aan heeft. Dit vraagt dan om het verbeteren van de communicatie tussen de persoon en de betrokkene.

- Aanpassen van wensen en behoeften

Dit vraagt om een verandering van het eigen denken en de houding van de eenzame persoon. Mensen hebben persoonlijke wensen en behoeften waaruit ook bepaalde verwachtingen voortkomen naar anderen. Soms kan niet (meer) aan deze verwachtingen worden voldaan en moeten wensen en behoeften bijgesteld worden om verdere teleurstelling en negatieve gevoelens te beperken.

- Andere betekenis geven aan gemis

Wanneer iemand een dierbare partner, vriend, broeder of zuster verloren is, zal er een gemis ontstaan. Een bepaalde rol wordt niet meer vervuld. De drie voorgaande punten waren voornamelijk oplossingsgericht: nieuwe relaties aangaan, communiceren, veranderen van denken. Dit laatste punt heeft meer te maken met zingeving en berusting.

Het sociale netwerk

In de voorgaande paragraaf(welke factoren spelen een rol bij het ontstaan van eenzaamheid) ben ik al uitgebreid ingegaan op het belang van relaties. Ik wil nogmaals benadrukken dat de kwantiteit en kwaliteit van relaties en het sociale netwerk een fundamentele rol spelen aangaande eenzaamheid. Hieruit kunnen we concluderen dat het niet alleen gaat om de acties van de eenzame zelf, maar ook om de toenaderingen die de directe sociale omgeving wel of niet doet. Een eenzame persoon kan namelijk heel erg zijn of haar best doen om te investeren in een relatie en/of netwerk maar zolang er geen respons komt van de tegenpartij kan dit ook weer demotiverend werken. Wanneer de inzet van de persoon of het sociale netwerk niet voldoende zijn, kan hulpverlening mogelijk interventies gaan plegen.

Professionele inzet

Wanneer hulpverlening wordt ingezet bij eenzaamheidsproblematiek kunnen we vijf typen interventies²⁷ onderscheiden:

- Algemene voorlichting en mentaliteitsverandering.
- Bevordering van deskundigheid van hulpverleners.
- Sociaal-culturele activering.
- Persoonlijke activering.
- Cursussen, gespreksgroepen en therapie.

Bij de eerste interventie kunnen we denken aan voorlichtingscampagnes of –reclames. Of het verspreiden van folders en het houden van informatiebijeenkomsten over

²⁷ Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, (2007) *Zicht op eenzaamheid*, blz. 95-99

eenzaamheid. Het doel hierbij is voornamelijk het onder de aandacht brengen van eenzaamheid in de samenleving of (directe) sociale omgeving van eenzamen.

Dienstverlening aan huis en in zorginstellingen is vaak gericht op zorg en minder op welzijn. Het doel van het bevorderen van deskundigheid is dat hulpverleners, zorgverleners en vrijwilligers beter toegerust worden in het signaleren van- en adequaat reageren op eenzaamheidsproblematiek.

Bij sociaal-culturele activering wordt door middel van activiteiten geprobeerd om de eenzame persoon meer in contact te laten komen met andere mensen. Hierbij richt men zich indirect op het ‘probleem’ eenzaamheid en wordt geprobeerd een kader te scheppen waarbinnen eenzaamheid verminderd kan worden.

De eerste twee interventies zijn voornamelijk gericht op het bewust maken van de sociale omgeving en hulp- en dienstverleners(waaronder ook vrijwilligers). De derde interventie is een meer indirect gerichte aanpak voor eenzaamheid. De vierde interventie: persoonlijke activering, is gericht op bewustwording en stimulering van de persoon zelf. De nadruk ligt hierbij op het geven van aandacht en emotionele- en praktische steun om de sociale zelfredzaamheid te versterken.

Ook het laatste type interventie richt zich net als persoonlijke activering direct op de eenzame persoon. Het verschil hierbij is dat bijvoorbeeld therapie of een cursus veel meer gericht is op één bepaald aspect van de persoon. Hierbij kunnen we denken aan het ontbreken van sociale vaardigheden of assertiviteitsproblemen.

Conclusie

Zoals in de inleiding van dit hoofdstuk al genoemd werd: eenzaamheid is een beleving. Het is niet feitelijk vast te stellen of iemand eenzaam is. We kunnen wel constateren dat iemand alleen is maar dat wil nog niet als vanzelfsprekend zeggen dat er ook sprake is van eenzaamheid. Het onderscheid tussen sociale- en emotionele eenzaamheid is hierbij ook van belang. De eerste heeft betrekking op het gemis van een sociaal netwerk en de tweede op het gemis van een intieme relatie.

Verder spelen verschillende factoren een rol bij het wel of niet ontstaan van eenzaamheid. Het meest belangrijk is het hebben van relaties en een sociaal netwerk. Daarnaast spelen ook factoren als woonomgeving en participatie een rol. Levensfactoren hebben dus wel degelijk invloed. Levensfases blijken minder van invloed te zijn. Anders dan verwacht schijnt eenzaamheid zelfs meer voor te komen onder volwassenen van middelbare leeftijd dan onder ouderen. Ik had verwacht dat ouderen een groter risico zouden hebben op eenzaamheidsproblematiek vanwege het verliesaspect dat aan hun leeftijd is verbonden. Tot slot is er in dit hoofdstuk nog aandacht besteed aan de verschillende manieren waarop eenzaamheid aangepakt kan worden. Let wel: dit zijn mogelijkheden. Het wil niet zeggen dat deze korte beschrijving dé manier is om eenzaamheid (onder ouderen) aan te pakken. Er zijn al meerdere beleidsstukken geschreven en methodieken geprobeerd die onder één van de eerder beschreven interventies geplaatst kunnen worden waarbij de één effectieve blijkt te werken dan de ander.

3. Praktijkonderzoek

Zoals ik in de inleiding al aangaf, ben ik in het najaar van 2008 in contact gekomen met Gert Huisman van “Enjoy” en Vera Freeke van “Stichting Welzijn Ouderen” in Harderwijk. Met beide ben ik in gesprek gegaan over eenzaamheid en ouderen. De hieruit voortgekomen bevindingen zijn in dit hoofdstuk terug te lezen. Tijdens de gesprekken zijn alle deelvragen aan bod gekomen en hier zal ik aan het eind van dit hoofdstuk een korte terugblik op geven.

3.1. Stichting Welzijn Ouderen Harderwijk (SWO)

3.1.1. Omschrijving van de organisatie

Stichting welzijn ouderen(SWO) Harderwijk richt zich op de bevolkingsgroep 55+ in Harderwijk en omgeving. Zij bieden onder andere interessante en leuke cursussen, persoonlijk advies en diensten aan huis. Ook familie en vrienden van ouderen kunnen voor steun en advies terecht bij SWO Harderwijk.

SWO biedt niet alleen zelf diensten aan, maar motiveert ouderen ook elkaar te ondersteunen door het doen van vrijwilligerswerk. In totaal zijn er nu ruim 200 vrijwilligers actief voor en vanuit SWO. Vrijwilligers worden ook gestimuleerd om zelf met ideeën te komen voor vrijwilligersprojecten.

SWO heeft als doel ouderen binnen Harderwijk te bereiken en de sociale en maatschappelijke betrokkenheid onder hen te bevorderen. Daarnaast streeft zij erna ouderen en hun sociale netwerk zo goed mogelijk te ondersteunen bij het proces van ouder worden.

3.1.2. Interview met Vera Freeke (ouderenadviseur)

1. In hoeverre richt u zich op de leeftijdsgroep 55-75?

Onze doelgroep zijn ouderen vanaf 55 jaar. Toch zien we vaak dat ouderen vanaf een leeftijd van 65 pas aankloppen en vaak op nog latere leeftijd. Voor de allochtone ouderen ligt deze leeftijd meestal lager. Over het algemeen hebben zij sneller de ervaring ‘oud’ te zijn.

Meestal komen ouderen met een leeftijd tussen de 55 en de 65 niet met een zorgvraag maar om een ander een dienst te bewijzen als vrijwilliger. Cursussen waar wel veel animo voor is onder de jonge generatie ouderen zijn bijvoorbeeld de mobieltjescursus en de computercursus.

2. Welke respons krijgt u van deze leeftijdsgroep?

Deze vraag is hierboven al grotendeels beantwoord. Al onze vrijwilligers zijn boven de 55 jaar. Wij zijn ook actief op zoek naar vrijwilligers in deze leeftijdsgroep door bijvoorbeeld informatieavonden te geven en foldermateriaal te verspreiden. Het is mooi om te zien hoe

de jongere generatie ouderen de oudere generatie ouderen zo kan helpen en ondersteunen en daar zelf weer voldoening uit halen.

3. Op welke manier krijgen ouderen volgens u met eenzaamheid te maken?

Ik merk dat het verlies van gezondheid en mobiliteit vaak gepaard gaat met afname van sociale contacten. Vooral voor ouderen in de groep 55-75 is dit frustrerend omdat zij vaak nog wel van alles willen en kunnen, maar hun mogelijkheden worden steeds beperkter en zij worden afhankelijker van anderen.

Verder valt het me op dat deze leeftijdsgroep steeds meer zorg op zich neemt als het gaat om de kleinkinderen. Sommige gewild en sommige ongewild. Het kan zijn dat het juist een welkome afleiding of tijdsbesteding is voor grootouders, maar het kan ook betekenen dat een bepaalde vrijheid om nu eigen dingen te gaan doen weer ontnomen wordt.

4. Welk toekomstperspectief ziet u voor de doelgroep ouderen?

Er komt steeds meer vraag naar informatie en advies. Het aantal aanvragen hiervoor is flink gestegen. Mensen willen nog zelfstandig en actief blijven maar weten niet altijd meer de weg te vinden in alle wetten, regels en voorzieningen. Vooral met de invoering van de WMO willen mensen meer geadviseerd worden.

De sterk veranderende maatschappij heeft grote invloed op het welbevinden van onze oudere generatie. We moeten daar wel wat mee want het grootste deel van de bevolking behoort tot deze generatie. De jongere generatie raakt steeds meer op zichzelf gericht, maar de zorg voor de ouderen zal wel steeds meer op hun schouders komen te liggen. De oudere generatie zal meer en meer een beroep op ons gaan doen en we zullen naast hen moeten gaan lopen om ze toch enigszins mee te laten komen in deze snelle en individualistische maatschappij.

SWO is bezig met preventieve huisbezoeken bij alle ouderen in de gemeente Harderwijk om te kijken op welke vlakken zij zorg of hulp nodig hebben en zo mogelijk aan te kunnen sluiten bij hun behoeften.

5. Hoe zou u eenzaamheid willen omschrijven?

Ik denk dat eenzaamheid ontstaat wanneer men het gevoel heeft niet meer nodig te zijn. Wanneer men niet meer van 'betekenis' kan zijn. Het hoort ook wel bij de levensfase waarin ouderen zich bevinden. Er komt in ieder mensenleven op een gegeven moment een fase waarin men steeds meer los moet laten en die in het teken lijkt te staan van verlies. Hoe men hier mee omgaat en hoe men dit ervaart, hangt heel erg samen met levensgeschiedenis, maar vooral ook karakter.

6. Welke invloed heeft de maatschappij op senioren/eenzaamheid?

Ouder worden en eenzaamheid worden vaak samen gezien. De overheid is al jaren bezig met het scheppen van allerlei voorzieningen om haar oudere (eenzame) generatie te ondersteunen, maar het zit hem uiteindelijk in het eigen sociale netwerk.

Over het algemeen hebben mensen met een sterk en groot sociaal netwerk een groter gevoel van welbevinden. Mensen worden niet minder eenzaam wanneer ze gebruik kunnen maken van veel zorg en voorzieningen. Het gaat erom dat we naasten en medemens kunnen zijn van elkaar en dat zie ik in deze maatschappij steeds minder.

7. Waar denkt u dat de voornaamste behoefte ligt van senioren?

Mensen willen gehoord worden. Het gaat er niet eens zozeer om dat alles goed voor ze geregeld wordt en wij met oplossingen komen voor hun problemen. Ouderen willen gewoon dat er naar ze geluisterd wordt, dat er aandacht voor ze is.

8. Welke taak ligt hier mogelijk voor hulpverlening?

Het is onze taak als hulpverleners om mensen op de goede weg te helpen. We moeten de tijd nemen te luisteren naar hun echte vraag en achterliggende behoefte. We zijn geneigd gelijk allerlei oplossingen aan te dragen maar dat is niet wat hen helpt. Wat hen helpt is tijd en aandacht.

We moeten als hulpverleners ook oppassen dat we met elkaar uit de concurrentiepositie blijven. We hebben allemaal wat te bieden en willen allemaal helpen, maar soms willen we te graag en gaan we elkaar in het vaarwater zitten omdat we menen het allemaal beter te weten. De kracht zit hem juist in de samenwerking.

Verder is het denk ik belangrijk dat de mentaliteit van de eigen sociale omgeving veranderd. Er valt veel meer te halen uit het eigen sociale netwerk dan op dit moment gebeurt. Het sociale netwerk moet bewust gemaakt worden van de nood van de oudere en van hun eigen capaciteiten en mogelijkheden daarin. Er kan een winstsituatie gecreëerd worden voor beide partijen.

9. Er zijn verschillende leefgebieden waarin mensen verlies kunnen lijden. Welke hebben volgens u de meeste impact?

Ik denk dat het verlies van kinderen het grootste verlies is dat een oudere (of in het algemeen een ouder van een kind) kan lijden. Dat is iets heel tegennatuurlijks, iets wat absoluut niet klopt. Ik zie veel gebrokenheid bij ouderen van wie de kinderen eerder zijn overleden dan zichzelf.

Daarnaast natuurlijk het al eerder genoemde verlies van gezondheid. Het verlies van gezondheid zet vaak ook weer veel andere verliezen in gang, zoals afname van mobiliteit, verlies van dagbesteding(werk) enz.

10. Wilt u nog een toevoeging doen aan dit interview?

Ik denk dat we op moeten passen dat het niet de omgeving is die een probleem aanpraat, maar dat we daadwerkelijk kijken en luisteren naar de oudere zelf. De omgeving(hulpverlening en sociaal netwerk) signaleert vaak van alles maar we gaan al bezig met de aanpak voordat we daadwerkelijk de oudere zelf gehoord en gezien hebben. Verder is het goed om in te zien dat ouder worden vrijwel altijd samen gaat met verlies en achteruitgang, bij de één in sterkere mate dan bij de ander. Daar tegenover staat dat onze maatschappij en daarmee jongere generatie juist heel erg van de vooruitgang is. Dit gaat een keer botsen met elkaar. De bevolking wordt steeds ouder en zou wel eens en rem kunnen gaan zetten op de vooruitgang.

Tot slot wil ik benoemen dat ik wel eens het idee heb dat door alle medische en technische ontwikkelingen de natuurlijke dood steeds meer tegengaan. En ik weet niet of dat altijd ten positieve is. Een oudere leeft dan misschien langer maar hoe zit het met de kwaliteit en invulling van dat leven?!

3.2. Enjoy senioren groep

3.2.1. Omschrijving van het initiatief

Enjoy is een kleine kerngroep binnen de evangelische kerkgemeenschap Nieuw Leven Harderwijk. Deze kerngroep richt zich uitsluitend op ouderen boven de 65 jaar die te maken hebben met eenzaamheidsproblematiek.

Het idee voor Enjoy is ergens in Mei van het jaar 2008 ontstaan. Eén van de leiders uit het leiderschapsteam van de kerk bracht het signaal naar voren dat er steeds meer ouderen de zondagsdiensten kwamen bezoeken. Wanneer men met deze ouderen in gesprek ging, kwam vaak direct of indirect naar voren dat deze mensen met gevoelens van eenzaamheid rondliepen.

Uiteindelijk is besloten dit signaal serieus te nemen en extra aandacht aan deze groep binnen de kerk te besteden door middel van het organiseren van speciale samenkomsten voor deze specifieke groep. Het doel van deze samenkomsten is het scheppen van mogelijkheden voor relatie en vriendschap.

3.2.2. Interview met Gert Huisman(eindverantwoordelijke Enjoy senioren groep)

1. In November 2008 is Enjoy van start gegaan. Wat zijn uw bevindingen tot nu toe?

We zijn begonnen met een groep van 11 senioren. De deelnemers komen zowel uit de eigen kerkgemeente als ook van daarbuiten. Voordat de groep van start ging, hebben we contact gehad met de voorzitter van de ANBO(Algemene Nederlandse bond voor ouderen) in Harderwijk. De bond telt in Harderwijk over de 500 leden. Enkele van deze leden nemen ook deel aan Enjoy.

We zijn nu een paar maanden verder en de groep is inmiddels met 4 leden gegroeid naar een totaal van 15. In eerste instantie hadden we besloten een groep te vormen van minimaal 10 en maximaal 12 leden(met een knipoog: naar het beeld van Jezus en de 12 discipelen). Opvallend is dat het merendeel van de deelnemers vrouw is en dat de meeste deelnemers nu van buiten de kerk zijn.

2. Met welk doel is Enjoy van start gegaan?

Het idee voor Enjoy ontstond ergens in mei 2008. Het viel ons op dat we steeds meer ouderen ontvingen in de zondagsdiensten en dat zij vaak geen sociaal leven hadden buiten de kerk om. Anders dan in andere seniorenbijeenkomsten, wilden we met dit initiatief geen activiteiten aanbod neerleggen maar juist relatie en vriendschap bevorderen. We willen geen wonden (van eenzaamheid) bedekken, maar juist helen en een opstapje geven naar langdurige bevredigende relaties.

Daarnaast willen we ook iets van onze Christelijke identiteit laten zien door met de deelnemers op een ongedwongen manier in gesprek te gaan over geloof en wat dit voor hen betekent of kan gaan betekenen. Jezus was en is daarin voor ons een prachtig

voorbeeld. Hij leert ons om iemands naaste te zijn. Hij leert ons het fundamentele belang van relatie en verbondenheid. Denk maar aan het belangrijkste gebod: “heb de heer uw God lief met geheel uw hart, geheel uw ziel en geheel uw verstand. En heb uw naaste lief als uzelf”.

Qua invulling zien de avonden er als volgt uit: we beginnen met een gezamenlijke maaltijd bereid door enkele vrijwilligers. Vervolgens nemen we tijd voor gebed en wordt er een woord gedeeld door degenen die de avond leidt. Tot slot hebben we nog een activiteit passend bij het thema van die avond. Ieder maand is er weer een ander thema. Zo hebben we bijvoorbeeld een muziekavond gehad, een fotoavond, een geschiedenisavond enzovoort.

Het seizoen bestaat uit 8 avonden geleid door één ouder echtpaar dat iedere week aanwezig is en één leider van de avond en dat kan iedere maand iemand anders zijn (we hebben in totaal 5 betrokkenen die meedenken, helpen met koken en een avond kunnen leiden).

3. Is dit doel nog steeds hetzelfde of heeft u het doel moeten bijstellen?

Ik denk dat de kracht juist zit in het vasthouden aan de doelstelling waarmee we van start zijn gegaan. De enige wijziging is die van de omvang van de groep. Zoals het er nu naar uit ziet, beginnen we volgend seizoen weer met een nieuwe groep met nieuwe deelnemers. Het aandacht besteden aan geloof is hier zeker van toegevoegde waarde (pijlers: zingeving en relatie).

4. Welke reacties krijgt u terug van de deelnemers?

De reacties zijn alleen maar positief. De deelnemers kunnen niet wachten tot de volgende bijeenkomst. We hebben er ook bewust voor gekozen de avonden maar een keer in de maand te houden in plaats van bijvoorbeeld iedere week.

De deelnemers genieten van het samen de maaltijd delen en het gewoon bij elkaar zijn. Er worden geen standaard onderwerpen aangesneden en geen standaard activiteiten gedaan die alleen maar als tijdelijke opvulling van leegte kunnen dienen. Er ontstaat steeds meer intimiteit onderling en ik zie bij veel mensen een verandering in hun houding en uitstraling.

5. Is uw kijk op senioren veranderd in de afgelopen maanden?

Ik werd voordat Enjoy van start ging door de voorzitter van de ANBO gewaarschuwd dat oude mensen lastig en vervelend kunnen zijn. Daar schrok ik wel van en mijn ervaring is tot nu toe tegenovergesteld. Ik kan enorm genieten van deze senioren. Ik zie steeds meer de echte persoon achter de oude mens. Er zit nog zoveel liefde en leven in deze mensen, maar we moeten er wel oog en aandacht voor hebben.

6. Is uw kijk op eenzaamheid veranderd in de afgelopen maanden?

Ik ben steeds meer het verschil gaan zien tussen kwalitatieve eenzaamheid en kwantitatieve eenzaamheid. Bij de eerste vorm gaat het om de beleving van eenzaamheid, een gemis diep van binnen. Bij de tweede vorm gaat het om zichtbare eenzaamheid, het gebrek aan sociale contacten.

Zo hebben wij bijvoorbeeld één deelnemster die enorm actief is met van alles en nog wat en altijd veel mensen om zich heen heeft. Toch schreeuwt zij om aandacht in de groep en geeft aan zich vaak alleen te voelen. Maar we hebben ook een man die nog maar weinig familie en vrienden heeft en toch tevreden lijkt te zijn met zijn situatie. Hij geniet van het eens per maand samen komen en heeft ook vriendschap gesloten met een andere deelnemer en daar heeft hij dan ook genoeg aan.

7. Hoe ziet u het verdere verloop van Enjoy voor zich?

Zoals ik al zei, verwacht ik ook volgend seizoen weer van start te kunnen gaan met een nieuwe groep. Er hebben zich nu al mensen aangemeld. De huidige groep heeft dan ruim 8 maanden lang met elkaar opgetrokken en ik verwacht dat ze de opgedane contacten en vriendschappen zelf voort zullen zetten. Ik denk dat er nog wel een keer iets van een reünie wordt gehouden.

Verder hoop ik dat andere groepen binnen onze kerk betrokken raken bij Enjoy. Het zou bijvoorbeeld fantastisch zijn wanneer de jeugdgroep een keer een avond organiseert voor de senioren groep. Ik denk dat jong en oud veel van elkaar kunnen leren daarin.

8. Een vrij hoog percentage van onze bevolking heeft een leeftijd van boven de 65. Denkt u dat een groot deel hiervan eenzaam is?

Jazeker en ik ben bang dat het alleen nog maar erger wordt. De oudere generatie groeit en de jongere generatie raakt meer en meer op zichzelf gericht. Het gaat tegenwoordig om persoonlijke successen altijd de zucht naar meer voor jezelf willen.

9. Vanuit uw bevindingen binnen de groep Enjoy: waar denkt u dat deze doelgroep(eenzame senioren) het meeste behoefte aan heeft?

Ouderen willen graag gehoord worden. Ze zijn op zoek naar herkenning en erkenning. Er wordt ook vaak gezegd dat ouderen weer kind worden. Dit geldt niet alleen voor dementerende ouderen, maar voor ouderen in het algemeen. Ze worden weer meer afhankelijk van hun omgeving en keren in herinnering ook vaak terug naar hun jeugd. Ik merk in onze samenkomsten, waar er echt naar hen geluisterd wordt en oprecht aandacht aan hen als persoon wordt besteed, dat de ouderen steeds meer het kind in zichzelf naar buiten durven laten komen. En dat is prachtig om te zien. Ze worden steeds vrijmoediger en zelfs ondeugend. Ze komen weer tot leven. Of beter gezegd: hun persoonlijkheid komt weer tot leven.

10. Denkt u dat deze wensen gerealiseerd kunnen worden en zo ja, hoe?

Ouderen zijn vaak niet meer in staat om zelf allerlei sociale activiteiten en aangelegenheden te organiseren. Dat vermogen hebben ze simpelweg niet meer. Maar dat wil niet zeggen dat ze er niet meer van kunnen genieten! Daarom denk ik dat hier een uitgelezen rol ligt voor kerken en mogelijk ook (in samenwerking met) hulpverleningsinstanties. We moeten de signalen die ouderen afgeven serieus nemen en niet proberen de leegte op te vullen (met bijvoorbeeld algemene activiteiten), maar ons werkelijk op de kern richten: werken aan relatie en verbondenheid.

Daar wil ik nog aan toe voegen dat kinderen en andere familieleden vaak weg blijven omdat de oudere als lastig of zeurend ervaren wordt. Ik ben hier ook meerdere malen en door verschillende mensen voor gewaarschuwd voordat ik met deze groep begon. Maar mijn eigen ervaring is totaal anders. Ik zie in deze groep geen enkele last. Mensen zorgen voor elkaar en zijn betrokken bij elkaar. Ze kunnen ook nog echt plezier maken. En ik denk werkelijk dat het verschil zit in het hebben van oprechte en persoonlijke aandacht. We hebben aandacht voor de pijn, het verdriet en de tekortkomingen, maar scheiden dit van de persoon en proberen de persoonlijkheid weer opnieuw tot bloei te laten komen. En dat is een prachtige ontdekking: voor de oudere zelf, voor de groep en ook voor ons als omstanders.

Conclusie

Zowel Gert als Vera bevestigen meerdere bevindingen die uit het literatuuronderzoek al naar voren kwamen. Zij maken beide duidelijk een onderscheid te zien tussen ouderen die alleen zijn en ouderen die eenzaam zijn. Hierin benadrukken zij ook het belevingsaspect. Eenzaamheid is niet feitelijk vast te stellen maar het is een manier waarop iemand zijn of haar situatie ervaart. De omstandigheden spelen een rol maar het hangt ook sterk samen met persoonlijkheid en waardetoekenning.

Verder hebben we ook gesproken over de rol van het sociale netwerk, hulpverlening en de samenleving. Zowel Gert als Vera geven aan dat het allemaal draait om verbondenheid en die verbondenheid kunnen we vinden in relaties in onze directe sociale omgeving (familie, vrienden, burens, etc.). Wanneer het sociale netwerk niet goed functioneert of niet de juiste rol kan vervullen, kan hulpverlening ingezet worden om het netwerk weer te versterken (zij kan niet de functie van het netwerk overnemen). Ook moeten we oog blijven houden voor de maatschappelijke ontwikkelingen als vergrijzing en individualisering. Hier ligt ook een taak op overheidsniveau.

4. Met ouderen in gesprek over eenzaamheid

Tussen februari en april van dit jaar heb ik met verschillende ouderen gesproken over ouder worden en eenzaamheid. Mijn eerste insteek was om dit aan de hand van gespreksvragen (zie bijlage 2) te doen die betrekking hadden op de verschillende levensgebieden van een mens. Ik wilde het niet direct maar indirect over het onderwerp eenzaamheid hebben. Reden hiervoor was dat ik mensen niet gelijk het stempel eenzaam op wilde leggen. Ik had namelijk uit verschillende bronnen vernomen dat mensen niet gauw openstaan voor een gesprek wanneer zij als eenzame (oudere) benaderd worden.

Achteraf gezien, sloten de gespreksvragen en de gesprekken die daar uit voort kwamen niet geheel aan bij de rest van mijn onderzoek. Desondanks heb ik mede door de gesprekken die buiten de bedoelde gesprekken om nog heb gehad met de ouderen toch nog voldoende kennis en informatie kunnen verzamelen aangaande de eigen beleving en wensen van ouderen rondom eenzaamheid. De nu volgende beschrijving geeft een korte samenvatting en conclusie van de gesprekken die ik met de ouderen heb gevoerd.

Ik heb in totaal met zes verschillende ouderen gesproken waaronder drie mannen en drie vrouwen. Twee van hen waren van Surinaamse afkomst, de andere vier van Nederlandse afkomst. Allen waren te plaatsen in de leeftijdscategorie 65-80. Ik heb de ouderen in hun eigen woon/leef omgeving opgezocht en gesproken. Ik ben in contact gekomen met deze ouderen door mijn werk als alfahulp(thuiszorg) en zie en spreek hen daardoor ook wekelijks over een periode van een aantal maanden. Door het geringe aantal ouderen wat ik gesproken heb, kunnen de verder genoemde bevindingen niet gegeneraliseerd worden voor de gehele doelgroep(ouderen 55+). Daarvoor zou een grootschalig onderzoek gehouden moeten worden onder de gehele bevolkingsgroep ouderen. Deze bevindingen geven slechts een indruk van hoe ouderen tegen eenzaamheid aankijken en hier mee omgaan.

Wat mij vooral opgevallen is, is dat de ouderen die ik gesproken heb over het algemeen nog een heel actief en betrokken leven leiden. Ook streven zij er allen naar om zo lang en zoveel mogelijk zelfstandig te blijven functioneren met zo min mogelijk hulp. Ondanks hun beperkingen (met name in gezondheid) proberen zij zelf hun financiën en huishouden op orde te houden, te zorgen voor een zinvolle daginvulling en contacten te onderhouden met familie en vrienden. Wel spreken ouderen hun teleurstelling uit over de ervaring dat zij vaak zelf het initiatief moeten nemen in het leggen en onderhouden van contacten. Wanneer zij zelf geen initiatief zouden tonen, zouden er (naar hun eigen idee) weinig contacten meer overblijven.

Twee van de zes ouderen benoemen letterlijk dat zij zich wel eens eenzaam voelen. Beide hebben, in tegenstelling tot de andere vier, geen partner meer aan hun zijde. De één is van de partner gescheiden en de ander is de partner een aantal jaar terug overleden. De ouderen zonder kinderen of die geen contact meer hebben met de kinderen (3 van de zes) geven aan bang te zijn om eenzaam en alleen te sterven.

Wat ik ook opvallend vind, is dat alle zes de ouderen spontaan een betoog houden over hun kijk op de maatschappij. Ondanks dat zij elkaar niet kennen, delen zij de gemeenschappelijke visie dat er duidelijke mentaliteitsverandering plaats vindt. Zij missen de verbondenheid en betrokkenheid van vroeger. Zij schrijven dit aan verschillende oorzaken toe. Zij geven aan zich zorgen te maken over hun eigen toekomst en die van hun kinderen.

Tot slot wil ik nog even iets over zingeving zeggen. Alle zes de ouderen geven aan bezig te zijn met zingeving en de diepere betekenis van het leven. Gemeenschappelijk hierin is dat zij in hun jongere jaren(20-40) een periode hebben gekend waarin zij zich hiervan juist los probeerden te maken of zelfs teleurgesteld waren in het geloof dat zij van huis uit hadden mee gekregen. Juist nu verlies een steeds belangrijker rol begint te spelen in hun leven gaan zij opnieuw op zoek naar houvast in geloof. Zij beamen allemaal hierin hoop en berusting te vinden. Het is niet zo dat zij alle zes in eenzelfde God geloven. De één is katholiek, de ander vindt troost in het evangelie, weer een ander noemt zichzelf humanist en één van de ouderen hangt het boeddhistische geloof aan.

Samenvattend zou ik kunnen zeggen dat de eenzaamheid onder de ouderen die ik gesproken heb enorm mee valt. Dit is voor een groot deel te danken aan de eigen mentaliteit van deze ouderen. Want ook bij deze ouderen zie ik dat zij in deze fase van hun leven een hoop verliezen te lijden hebben. De manier waarop zij deze verliezen waarde toekennen en hier vervolgens mee om gaan, maakt het verschil. Ik denk dat wanneer ik niet dieper met deze ouderen in gesprek was gegaan, ik hen ook het stempel eenzaam had gegeven, simpelweg vanwege het feit dat zij door hun beperkingen(gerelateerd aan ouderdom) soms minder in staat zijn deel te nemen aan het sociale en maatschappelijke verkeer. Maar hieruit blijkt maar weer dat dit niet persé als eenzaamheid gedefinieerd hoeft te worden en dat deze ouderen ook niet gelijk zitten te wachten op een hulpaanbod. Een oprecht luisterend oor en persoonlijke aandacht doen vaak al een wonder.

5. Conclusie en aanbevelingen

Conclusie

Zowel uit mijn literatuuronderzoek als ook uit het veldonderzoek kan ik opmaken dat het bij zowel eenzaamheid als ook ouderdom met name gaat om een subjectieve ervaring. Beide begrippen kenmerken zich door enkele algemene kenmerken met een variatie aan verschillende symptomen.

Verder blijkt dat verschillende levensfasen en -factoren wel een rol spelen, maar niet doorslaggevend zijn voor het wel of niet ontstaan van eenzaamheid. Kijkend naar de levensfase van ouderen zijn zij niet per definitie eenzamer dan mensen die zich in een andere levensfase bevinden. Wel is het zo dat ouderen objectief gezien een grotere kans op eenzaamheid hebben vanwege de verliesaspecten passend bij hun levensfase.

Uit de literatuur blijkt dat er onderscheid gemaakt kan worden tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Deze twee begrippen kwamen ook indirect weer aan bod tijdens de interviews met Vera Freeke en Gert Huisman. Beide benoemden dat zij in hun contact met ouderen onderscheid konden maken tussen ouderen met een klein netwerk die over het algemeen toch tevreden leken met hun situatie en ouderen met een groot netwerk die toch de beleving hadden eenzaam te zijn. Ook werd in beide interviews voornamelijk de nadruk gelegd op het belang van kwalitatief goede relaties en het ervaren verbondenheid.

Ook viel mij op dat het wel of niet hebben van een partner een belangrijke rol lijkt te spelen in het wel of niet ervaren van eenzaamheid. In paragraaf 2.2 heb ik de partnerrelatie besproken. Hieruit kwam naar voren dat eenzaamheid meer voorkomt onder mensen zonder partner dan onder mensen met partner. In mijn gesprekken met verschillende ouderen(hiervoor verwijs ik naar hoofdstuk 4) kwam dit ook weer duidelijk naar voren. De twee ouderen zonder partner gaven expliciet aan gevoelens van eenzaamheid te ervaren terwijl dit bij de ouderen met partner niet het geval was.

Een actieve aanpak lijkt niet persé wenselijk.. Eenzame ouderen willen niet als zodanig benoemd en benaderd worden. Zij lijken meer behoefte te hebben aan oprechte interesse, iemand die hen werkelijk ziet en hoort, dan aan een gerichte methodiek of aanpak. Er gewoon voor hen zijn van mens tot mens lijkt hier het meest effectief. Ik denk dat de taak voor hulpverleners met name ligt in het begeleiden van vrijwilligers die deze rol op zich kunnen nemen en het activeren van het eigen sociale netwerk van ouderen.

Mijn algemene conclusie is dat het ontbreken van een sociaal netwerk bij ouderen en het niet deelnemen aan het sociale verkeer, niet automatisch hoeft te betekenen dat er sprake is van eenzaamheidsproblematiek. Eenzaamheid is niet objectief waarneembaar maar een persoonlijke beleving. Het heeft te maken met de waarde die men toekent aan zijn of haar situatie en hoe men hier vervolgens mee om gaat. Ook zijn ouderdom en eenzaamheid niet onlosmakelijk met elkaar verbonden. Uit onderzoek(zie paragraaf 2.1 pagina 14) blijkt zelfs dat eenzaamheid naar verhouding meer voorkomt onder volwassenen van middelbare leeftijd dan onder de ouderen.

Aanbevelingen

Ik heb geen specifieke aanbevelingen voor “Stichting Welzijn Ouderen Harderwijk” of voor “Enjoy senioren groep”. In de conclusie heb ik wel enkele tips en suggesties gedaan maar die zijn meer algemeen bedoeld voor sociaal-agogische hulpverleners die werkzaam zijn in het ouderenwerk. Daarom wil ik deze ruimte gebruiken om nog enkele onderwerpen met betrekking tot ouderen en eenzaamheid ter discussie stellen.

Allereerst wil ik kijken naar wet- en regelgeving waar ouderen mee te maken krijgen. Sinds 1 januari 2007 bestaat in Nederland de Wet Maatschappelijke Ondersteuning(Wmo). Het motto van de Wmo luidt: “iedereen moet kunnen mee doen”. Doel van de Wmo is om meer betrokkenheid te creëren bij burgers onderling en de leefbaarheid van gemeentes te vergroten. Ik denk dat door de invoering van de WMO de eenzaamheid onder ouderen in de komende jaren flink gereduceerd kan worden. Juist omdat eenzame ouderen behoefte hebben aan oprechte betrokkenheid van medeburgers en deze wet onderlinge betrokkenheid probeert te bevorderen.

Ten tweede wil ik kijken naar het beleid van organisaties die hulp- en dienstverlening aanbieden aan ouderen. Ik geloof dat er voor hen een belangrijke taak weggelegd is in het bevorderen van de deskundigheid onder werknemers en vrijwilligers en in het onder de aandacht brengen van mogelijke eenzaamheid onder ouderen bij omstanders(buurt, familie, vrienden). Zoals ik in de conclusie al aangaf, ben ik voor een indirecte aanpak. We moeten ons niet direct richten op het probleem(eenzaamheid) maar juist vanuit de omgeving stimuleren dat ouderen gezien, gehoord en ondersteund worden.

Tot slot wil ik een persoonlijke vraag stellen. In hoeverre zijn wij bereid om te kijken naar onze oudere burens, familieleden en medeburgers? We kunnen niet om hen heen en dat moeten we ook niet willen, denk ik. Persoonlijk vind ik oudere mensen fantastische mensen. Zij hebben er voor gezorgd dat ons land na twee wereldoorlogen weer opgebouwd werd. Zij hebben er voor gezorgd dat wij nu welvarend en in vrijheid kunnen leven. Ik denk dat we het juist als een eer mogen zien dat we nu voor hen mogen zorgen en gewoon medemens voor hen mogen zijn.

Evaluatie

In september 2008 had ik het idee om mijn scriptie te schrijven over de samenwerking tussen kerk en sociaal werk. Dat is natuurlijk een heel breed onderwerp en lastig te concretiseren. In oktober 2008 kwam ik in contact met Vera Freeke(SWO Harderwijk) en Gert Huisman(Enjoy senioren groep). Beide hebben een hart voor oudere mensen en omdat ik zelf ook al een aantal jaar voor en met ouderen werk, leek het mij interessant om mijn onderzoek ook op deze doelgroep te richten. In november werd mijn onderwerp goed gekeurd en kon ik aan de slag.

Ik heb gemerkt dat ik het heel lastig vind om echt concreet te formuleren wat ik nou eigenlijk precies wil onderzoeken. Mijn onderzoeksopzet is daarom ook meerdere malen gewijzigd. Gaandeweg bleek ook dat het literatuur- en veldonderzoek niet goed op elkaar aansloten. Ik denk met name doordat mijn onderzoeksopzet steeds niet concreet genoeg was, ik niet gericht onderzoek kon doen. Omdat ik niet teveel achter wilde raken met mijn onderzoek ben ik wel gegevens blijven verzamelen om mijn scriptie vorm te kunnen geven. Dit heeft er toe geleid dat ik in mei wel een hoop gegevens verzameld had, maar er nog geen logisch en goedlopend geheel van kon maken. Daarom heb ik er ook voor gekozen een maand langer aan mijn onderzoeksverslag te werken om het uiteindelijk naar tevredenheid te kunnen inleveren.

Vanuit het opleidingsprofiel gezien, heb ik mij door het uitvoeren van dit onderzoek bezig gehouden met segment 3: werken aan professionaliteit en professionalisering. Dit segment onderscheidt twee subsegmenten:

Het zichzelf ontwikkelen in het beroep

Het bijdragen aan de ontwikkeling van het beroep

Ik vond het erg leerzaam en interessant om op deze manier een relevant en actueel onderwerp voor mijn opleiding en beroep dieper uit te lichten. Ik moet eerlijk toegeven dat ik mij er op verkeer heb hoeveel werk er bij zo'n onderzoek komt kijken. Ik vond het vooral ook lastig om op zowel micro- meso- als macroniveau te kijken naar het gekozen onderwerp. Tot nu toe zijn micro- en mesoniveau wel redelijk aan bod gekomen tijdens mijn opleiding en stage, maar macroniveau is dan toch wel weer een uitdaging. Ik ben redelijk tevreden over hoe deze niveau's in mijn onderzoeksverslag aan bod komen. Ik denk dat wanneer ik een onderzoek had gedaan vanuit een instelling, deze niveau's nog duidelijker tot uitdrukking waren gekomen omdat je dan direct te maken hebt met beleid van zowel instelling als overheid.

Door middel van literatuur- en veldonderzoek heb ik heel wat gegevens weten te verzamelen over de doelgroep ouderen en het onderwerp eenzaamheid. De volgende uitdaging was om op een logische wijze verslag te leggen van al deze gegevens. Ik dacht dat ik met wat knip en plak werk wel een heel eind zou komen, maar dat viel nog tegen. Ik heb het verslag vele malen over moeten lezen en stukken moeten herschrijven om er een logisch en lopend geheel van te maken. Vooral het formuleren van conclusies vanuit de onderzoeksgegevens en verbanden leggen tussen de verschillende gegevens was een hele uitdaging. Ik heb hier wel van geleerd om een volgende keer al lopende het

onderzoek verbanden te leggen en te kijken naar mogelijke conclusies. Het is denk ik belangrijk niet alleen te verzamelen, maar ook constant visie te vormen en te evalueren.

Uiteindelijk heeft het schrijven van deze scriptie er wel toe bijgedragen dat ik mijzelf weer meer ontwikkeld heb in het beroep. Ik kijk nu minder eenzijdig. Zowel tijdens mijn opleiding als stage was ik met name bezig mezelf op methodisch gebied te ontwikkelen. Onderwerpen als beleid en ontwikkelingen in de samenleving kwamen wel aan bod, maar hadden mijn interesse nog niet zozeer. Dat is nu wel veranderd. Ik heb nu meer oog voor beleid en maatschappelijke ontwikkelingen en zie er ook het belang van in. Dat wil niet zeggen dat ik hierin niets meer te leren heb. Ik denk juist dat ik nu weer aan een nieuw leerproces begonnen ben op dit gebied. Ik geloof mij hierin pas echt verder te kunnen ontwikkelen wanneer ik straks een baan vind aansluitend bij mijn opleiding.

Ik denk dat ik in mindere mate heb bijgedragen aan de ontwikkeling van het beroep. Ik heb meer kennis en informatie opgedaan over ouderen en eenzaamheid en zal deze ook uitwisselen met de genoemde praktijkbronnen, maar ik heb helaas geen concrete aanbevelingen kunnen doen. Ik hoop wel dat mijn scriptie mensen die met ouderen te maken hebben aan het denken zet. Ik hoop dat het bijdraagt aan de beeldvorming rondom ouderen en eenzaamheid. Mogelijk kan er vanuit dit onderzoek meer projectmatig onderzoek gedaan worden naar het wel of niet op elkaar aansluiten van vraag en aanbod betreffende dit thema.

Bijlage 1: bronnenlijst

Literatuur

- Jong Gierveld, J. de, & Tilburg, T. van(2007), *Zicht op eenzaamheid*. Van Gorcum
- Lindijer, C.H.(1999), *Ouderen ontmoeten*. Boekencentrum
- Mönnink, H. de(2000), *Verlieskunde*. Elsevier
- Oostelaar, D., & Wolfswinkel, G.(2003), *Ouderen in de samenleving*. Coutinho
- Reestman, K.(2000), *Denken over ouder worden*. Damon

Vakbladen en On-line documenten

- Roelants, J.(2009), *Je bent niet uitgerangeerd als je 55, 60 of zelfs 65 jaar bent*, ANBO magazine 2009, nr. 1, blz. 18-20
- Tartuffel(2009), *Acht levensfasen/ ontwikkelingsfasen van de mens: Erikson*, <http://mens-en-samenleving.info.nl/psychologie/34088-acht-levensfasen-ontwikkelingsfasen-van-de-mens-erikson.html>, geraadpleegd op 2 april 2009
- Verzijden, D. & Fransen, J.(2004), *Vergrijzing in Nederland*, www.veldkamp.net, geraadpleegd op 28 april 2009

Praktijkbronnen

- Freeke, V., ouderenadviseur, Stichting Welzijn Ouderen(SWO) Harderwijk
- Huisman, G., eindverantwoordelijke senioren groep Enjoy, Evangelische gemeente Nieuw Leven Harderwijk

Bijlage 2: gespreksvragen

Met ouderen in gesprek over eenzaamheid

Familie en gezin

1. In welk jaar bent u geboren?
2. Heeft u broers en/of zussen?
3. Hoe is het contact met hen?
4. Leven één of beide ouders nog?
5. Bent u getrouwd(geweest)?
6. Hoe is de relatie met uw (ex)partner?
7. Heeft u kinderen?
8. Hoe is het contact met u kinderen?

Zelfredzaamheid

1. Bent u tevreden over uw woonsituatie?
2. Bent u tevreden over uw inkomsten?
3. Vindt u zelf dat u nog mobiel bent?

Gezondheid

1. Heeft u gezondheidsproblemen?
2. Zo ja, wanneer zijn deze ontstaan?
3. Ondervindt u verlies op andere gebieden door deze gezondheidsproblemen?
4. Zo ja, welke gebieden en verliezen zijn dit?

Zingeving

1. Hoe brengt u normaal gesproken uw dagen door?
2. Hoe zou u uzelf als persoon omschrijven?
3. Bent u tevreden over uw sociale contacten?
4. Hoe kijkt u terug op uw jeugd?
5. Welke ambities/dromen heeft u altijd nagestreefd?
6. Hangt u een bepaald geloof aan?
7. Zo ja, wat betekent dit geloof voor u?