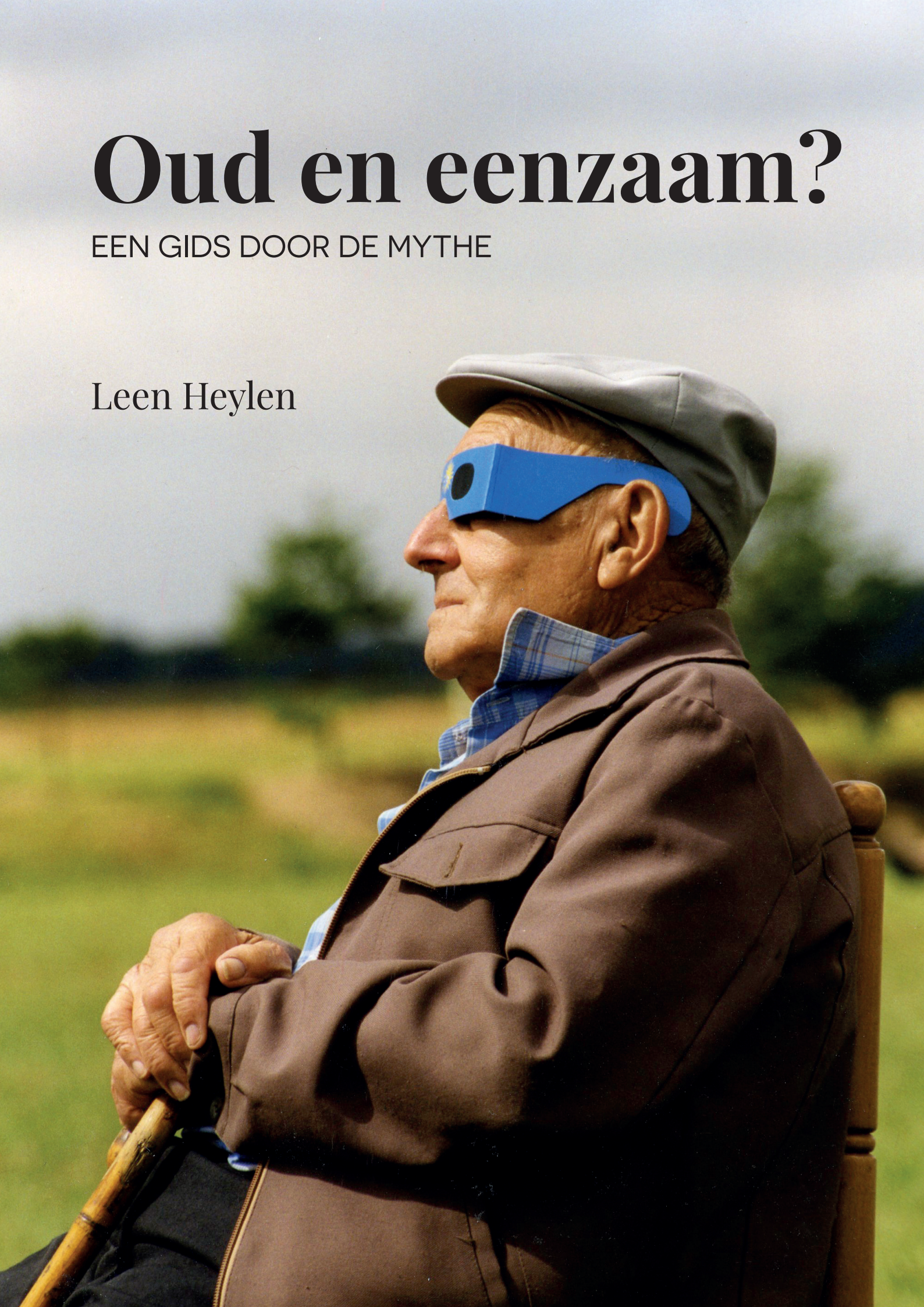
Oud en eenzaam?

EEN GIDS DOOR DE MYTHE

Leen Heylen



Oud en eenzaam?

EEN GIDS DOOR DE MYTHE

Leen Heylen

Een uitgave van Vonk3, Thomas More en Vormingplus Kempen

Onderzoek in dit project wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid - Departement Economie, Wetenschap en Innovatie in het kader van de oproep Sociale Innovatie.

Met de steun van Provincie Antwerpen

Verantwoordelijke uitgever: Thomas More Kempen vzw

Redactie en vormgeving: Vormingplus Kempen

Druk: maes-natuurlijk.be

Foto cover: Irène Deswert
Foto achterflap: Tjorven Bruyneel
Cartoons: Gie
De quotes in deze gids zijn afkomstig uit interviews met ouderen uit de Kempen.

ISBN: 9789090286860

Publicatiedatum: 11/2014

FOTO: LISSA VAN EESBEECK

Inhoud

De analyse van een mythe 7
- Negativiteit alom 7
- De wortels van de beeldvorming 8
- Is dit beeld juist? 9
- Gevolgen van de beeldvorming 10

Een betere manier van werken 14
- Een andere bril 14
  - De definities 14
  - De cijfers 16
  - De maatschappelijke relevantie 16
  - Soorten van eenzaamheid 17
  - Risicofactoren 18
- Een andere aanpak 23
  - Werk op maat 24
  - De directe aanpak 24
  - De indirecte aanpak 25

Aan de slag 29

Stappenplan 34

Bronnen 37

FOTO: MARCO DERKSEN / FLICKR

De analyse van een mythe

1. Negativiteit alom

Doe de test. Vraag aan mensen waar ze aan denken als ze het woord 'oud' horen. Het resultaat zal erg lijken op de opsomming die je hieronder vindt.

Allemaal onaangename, soms bijna vijandige synoniemen.

'Oud' wordt ook bijna altijd verbonden met het woord 'eenzaam'. Alsof die twee zaken van nature bij elkaar horen. En eenzaamheid heeft, net als ouderdom, een duidelijk negatieve ondertoon in de huidige maatschappij.

Wat is hier aan de hand? Waar komt dat negativisme vandaan? Waarom wordt er niet positiever gekeken naar ouderen?

2. De wortels van de beeldvorming

Elke samenleving heeft haar waarden en normen. De waarden geven aan welke zaken de samenleving wenselijk vindt en de normen zijn de regels die daaruit voortvloeien.

> *Mensen die hun beurt bij de bakker niet afwachten, maar ongevraagd voorsteken, kunnen op weinig sympathie rekenen. Zelfs al hebben ze een goede reden. Dat komt omdat zowel geduld als respect twee waarden zijn. Een van de normen die hieraan gekoppeld is: je moet netjes wachten tot je aan de beurt bent.*
>
> *Dat is ook de reden waarom je, vooraleer je in een trein of bus stapt, eerst even wacht tot de mensen uitgestapt zijn.*

Welke waarden winnen de laatste decennia aan populariteit in onze samenleving? Dat kan je te weten komen door regelmatig naar de reclame op televisie te kijken. De reclame-wereld weerspiegelt de waarden die we belangrijk vinden. Wat zien we?

De ideale mens is jong en fit, heeft een klein gezin en een grote vriendenkring en is succesvol in al wat hij of zij doet.

Alles wat afwijkt van dit mooie plaatje, zal veel minder aan bod komen. Of men geeft er zo'n draai aan dat de verschillen geminimaliseerd worden.

Daarom zie je zo weinig hulpbehoevende ouderen in de reclameblokken. Als ze opgevoerd worden, stralen opa en oma van gezondheid. Ze genieten van elkaar en van een gelukkige oude dag, omringd door hun vrienden, kinderen en kleinkinderen. Misschien hebben ze wat last van hun bloeddruk of een verhoogde cholesterol, maar dat kan allemaal vlug verholpen worden door een pilletje of aangepaste voeding.

Als je goed kijkt, zie je dat deze ouderen verdacht veel op hun kinderen lijken. Zonder hun grijze haren zou je ze nauwelijks uit elkaar kunnen houden.

Dat is immers ons ideaalbeeld: een oude dag die er net hetzelfde uitziet als je leven pakweg dertig jaar jonger, maar dan zonder elke dag te moeten gaan werken. Activiteit en productiviteit worden gepromoot als sleutels voor zo'n levenseinde. Actief oud worden, is ons doel. Of omgekeerd: je bent pas echt oud als je niet meer mee kan. En ziektes kunnen opduiken, maar grijpen nooit echt fundamenteel in op je leven. Je hebt er juist vat op, door gezond te leven en fit te blijven. Bijna alsof ziek worden een keuze is en niet iets dat je overkomt.

Kortom, elementen die bijdragen aan ons ideaalbeeld worden positief beoordeeld en versterkt. Elementen die dat niet doen, worden verzwegen en veroordeeld. Ze beantwoorden eenvoudigweg niet aan onze waarden.

Dat is de reden waarom 'oud zijn' een negatieve ondertoon heeft.

Eenzame ouderen gaan volgens de geldende normen tweemaal in de fout. Ze zijn niet enkel oud - wat de samenleving niet echt op prijs stelt - maar ze zijn ook eenzaam. En eenzaamheid is verdacht in een wereld waarin iedereen een uitgebreid sociaal netwerk moet hebben en contactvaardig moet zijn. Mensen die zich eenzaam voelen, worden daarom met een scheef oog bekeken. Het zijn wat zielige types die geactiveerd moeten worden zodat ze hun plaats in onze samenleving terug kunnen opnemen.

3. Is dit beeld juist?

De beeldvorming die we zonet schetsten, is misschien scherp geformuleerd. Maar ze is reëel. Er zijn in onze samenleving stigma's en taboes rond ouderdom en eenzaamheid die voortvloeien uit onze normen en waarden.

> *Twee op drie ouderen vindt het moeilijk om over hun eenzaamheid te praten.*

Het is belangrijk om hierbij een duidelijk onderscheid te maken tussen wat onze waarden en normen van ons verlangen enerzijds en de realiteit anderzijds. Die realiteit leert ons dat het leven complexer is dan een ideaalbeeld. De werkelijkheid zit genuanceerder in elkaar.

Natuurlijk zijn er ouderen in onze samenleving die ziek zijn en afhankelijk van anderen. Maar er zijn er ook veel heel gezond. Sommigen zijn getrouwd, anderen zijn al heel hun leven alleen, weer anderen hebben hun partner onlangs verloren. Sommigen voelen zich soms eenzaam, anderen niet. Veel ouderen zijn actief in verenigingen of met hun vrienden, anderen hebben daar geen interesse voor of verkiezen andere hobby's.

Iedereen is op een andere manier oud, 'de oudere' bestaat niet.

Het onderscheid tussen de werkelijkheid en de beeldvorming over ouderen dient ook op een meer fundamenteel niveau gemaakt te worden. Zoals al aangehaald, is deze beeldvorming per definitie negatief gekleurd. Maar de realiteit toont een veel rijker pallet aan emoties.

Zo is afhankelijk zijn van anderen niet noodzakelijk negatief. Het betekent niet automatisch dat je een minder aangenaam of rijk gevuld leven hebt. Net zoals de afwezigheid van een ruime vriendenkring niet problematisch hoeft te zijn. Onderzoek toont aan dat ouderen het minder belangrijk vinden om veel vrienden te hebben. Hun prioriteiten liggen anders. Hun toekomst verkleint en daarom stellen ze hun verwachtingen op dit vlak bij. Veel ouderen hebben liever een hechte relatie met enkelen dan een losser contact met velen. Kwaliteit primeert op kwantiteit.

"Het is natuurlijk allemaal leuker als je jong bent. Maar als je oud bent, is het zo erg ook nog niet.
Als je het allemaal nog wat positief kunt bezien, dan gaat dat wel."

Het beeld dat de samenleving schetst van de ouderen, en zeker van de eenzame ouderen, is dus dubbel foutief omdat het tweemaal een loopje neemt met de realiteit.

Eerst door bepaalde situaties als algemeen geldend te zien: alle ouderen zijn hulpbehoevend bijvoorbeeld. Daarna door de gevoelens die mensen bij deze situaties ervaren, altijd als negatief te benoemen: alle hulpbehoevenden zijn ongelukkig bijvoorbeeld.

4. Gevolgen van de beeldvorming

De foutieve beeldvorming over ouderen en eenzaamheid heeft gevolgen.

1. Oud zijn wordt door zowat heel de samenleving als problematisch gezien. Dat de reële ervaringen die ouderen hebben, hier totaal los van kunnen staan, brachten we hierboven al ter sprake. De samenleving heeft daar geen oog voor. Zelfs als je positief staat tegenover beide termen, zal je sociale druk voelen om je mening bij te stellen of om je te verantwoorden. Je zwemt immers tegen de maatschappelijke stroom in en dat is niet vanzelfsprekend.
2. De maatschappij gaat op zoek naar 'oplossingen' voor ouderen en eenzame ouderen, want problemen zijn er om opgelost te worden. Jammer genoeg borduren die oplossingen vaak verder op de foutieve beeldvorming, waardoor je interventies krijgt die de situatie eerder verergeren dan verbeteren.

   Een klassiek voorbeeld hiervan zijn de huisbezoeken die, bijvoorbeeld rond de kerstperiode, afgelegd worden bij alleenwonende 80-plussers. Dit goedbedoelde initiatief start vanuit de premisse dat deze categorie van mensen wel eenzaam zal zijn en dus een bezoek op prijs stelt. Maar een deel van deze mensen voelt zich helemaal niet eenzaam en kijkt dus wat vreemd op. Anderen vinden het net heel confronterend dat ze aangesproken worden op hun eenzaamheid.

   Bovendien is dit stereotype beeld ook niet zo onschuldig. Omdat we eenzaamheid zo sterk associëren met de oudste, alleenstaande, zorgbehoevende ouderen, verliezen we vele mensen die zich echt eenzaam voelen uit het oog.

FOTO: CHRISTIAAN TREBERT / FLICKR

Ook in deze gids gaan we op zoek naar 'oplossingen' voor (eenzame) ouderen. Of beter: er worden inzichten aangereikt die je in staat moeten stellen om zelf tot betere initiatieven te komen.

Vanuit een existentiële invalshoek kan eenzaamheid ook anders benaderd worden, als iets dat bij het leven hoort.

Eenzaamheid wordt direct verbonden met zingeving en kan dan omschreven worden als ... '*een verloren en zwervend gevoel, niet je plaats in het leven weten, een gevoel van zinloosheid* ' (Jorna, 2012). Het verlangen naar een zinvol leven en het gevoel te hebben ertoe te doen, overheerst. Deze dimensie van eenzaamheid wordt vooral ervaren bij ingrijpende en ontwrichtende levensgebeurtenissen, gebeurtenissen die je terugwerpen op jezelf zoals ziekte, verlies, ...

Vooral de oudste ouderen worden daarmee geconfronteerd. 'Oplossingen' hiervoor bestaan niet, maar het is wel belangrijk dat je als hulpverlener of begeleider er durft over te praten met de oudere. Dat vergt een omzichtige aanpak.

Initiatieven die inzetten op het omgaan met deze existentiële eenzaamheid (en met deze zingeving), kunnen verzachting brengen. Maar deze initiatieven zijn niet vrijblijvend. Werken rond de thematiek betekent ook dat er een appel wordt gedaan op de (h)erkenning van de eigen existentiële eenzaamheid van de begeleiders.

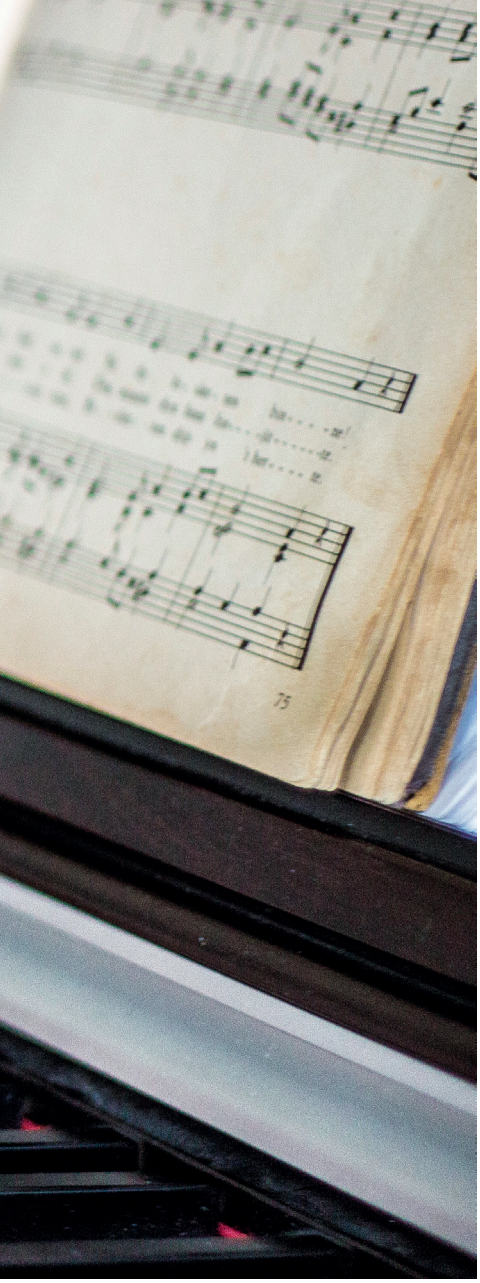


FOTO: CHRISTIAAN TREBERT / FLICKR

“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.”

Een betere manier van werken

Hoe ga je best om met eenzaamheid? Eerst ontwikkel je een andere kijk. Je moet leren om door de beeldvorming heen te kijken. Dat is minder eenvoudig dan het lijkt. De mythes en vooroordelen zijn niet alleen alom aanwezig, je zal merken dat ze ook in jezelf zitten. En ze zijn hardnekkig.

Daarnaast dient de aanpak veranderd te worden. Vertrek niet van de veronderstelling dat er een probleem is. Als dat toch het geval is, zoek dan effectieve oplossingen.

Hieronder vind je hulpmiddelen om zowel je houding als je aanpak te verbeteren.

1. Een andere bril

Een goede manier om mythes te doorprikken, is je blik te richten op de wetenschap. De objectieve, nuchtere kijk van de wetenschapper is een goede remedie tegen de subjectieve kijk van waarden en normen.

Als startpunt bakent de onderzoeker vaak nauwkeurig het gespreksonderwerp af. Wat bedoelen we precies met 'eenzaamheid'? Wanneer ben je 'oud'? Hoe definiëren we deze begrippen. Pas als je weet waarover je praat, kan een zinvol gesprek beginnen.

1.1. DE DEFINITIES

> *"Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties." (de Jong-Gierveld, 1984)*

Eenzaamheid draait dus om het verschil tussen de relaties met mensen zoals je die hebt en zoals je die zou willen hebben. Wanneer je dit verschil ervaart als onplezierig, spreken we van eenzaamheid. Je voelt met andere woorden een gemis in relaties.

Eenzaamheid is daarom in essentie ook een persoonlijk gevoel en een subjectief gegeven. Niet iets dat je aan de hand van objectieve criteria kan vaststellen. Het is een persoonlijke ervaring, het heeft te maken met je wensen en verwachtingen.

Belangrijk hierbij is dat eenzaamheid sterker speelt naarmate je het gevoel hebt dat er geen verbetering op til is. Denk je dat je op korte termijn geen sociale relaties kan opbouwen? Of verwacht je dat een verstoorde relatie niet zo snel zal opklaren? Dan zal je je eenzamer voelen dan iemand die dit positiever inschat.

Dit is het gevolg van het persoonlijke karakter van eenzaamheid. Persoonlijke ervaringen worden nu eenmaal gekleurd door wie je bent en hoe je in het leven staat. We komen daar later nog op terug. Noteer nu alvast dat dit persoonlijk aspect ook nauw verweven is met de sociale context waarin je je bevindt. In je omgeving en in de maatschappij waarin je leeft, zijn er normen en waarden die allerlei ongeschreven regels opleggen. Deze regels beïnvloeden de manier waarop je functioneert en dus ook de manier waarop je omgaat met eenzaamheid.

Goed om weten. Eenzaamheid staat niet noodzakelijk gelijk aan sociaal isolement.

Iemand met weinig vrienden en een beperkt sociaal leven, voelt zich niet noodzakelijk eenzaam. Hij of zij kan immers geen behoefte hebben aan sociale contacten. Omgekeerd kan iemand met een grote vriendenkring zich eenzaam voelen omdat er zich in die kring geen nauwe vriend of vriendin bevindt.

> *Er bestaat geen vast ijkpunt om ouderen af te bakenen.*

Meestal hanteert men leeftijd om ouderen te benoemen en 65 jaar is daarbij een vaak gebruikt scharniergetal. Zo ben je voor de federale overheid oud van zodra je 65 jaar bent. Anderen, zoals ouderenverenigingen, hanteren de leeftijdsafbakening van 60 jaar of 55 jaar.

Deze verschillen maken duidelijk dat we ouderdom niet louter kunnen omschrijven door leeftijden te gaan meten. Het zit complexer in elkaar.

Wanneer ben je dan wel oud? Heeft het te maken met het proces van toenemende zorgbehoefte? Of met het verlies van leeftijdsgenoten, je partner, ... ? Ook deze zaken lopen niet voor iedereen gelijk. Sommigen worden op hun veertigste al geconfronteerd met verlieservaringen en gezondheidsproblemen, anderen kennen op hun tachtigste nog een gezond en gelukkig leven. De typische eigenschappen die aan ouderen toegedicht worden, blijken dus voor veel mensen op te gaan. Ouderen verengen tot alleenstaanden of zorgbehoeftigen, biedt geen oplossing.

Voor het vervolg van ons verhaal is een exacte definiëring gelukkig geen noodzaak. Het volstaat om in te zien dat 'de oudere' niet bestaat. De realiteit laat bij de 65-plussers een even grote diversiteit zien als bij de mensen die nog niet zo oud zijn. De nieuwe manier van aanpakken die we hier voorstellen, geldt daarom zowel voor veertig-, zestig- of tachtigjarigen. Eenzaamheid is niet leeftijdsgebonden en de aanpak ervan dus ook niet.

1.2. DE CIJFERS

Eenzaamheid is bij ouderen een minder groot probleem dan de mythe laat uitschijnen. Van de Vlaamse 65-plussers voelt 64% zich niet eenzaam.

De anderen voelen zich soms (29%) of dikwijls (7%) eenzaam.

Deze percentages werden bekomen door de ouderen rechtstreeks te bevragen. Als je hen onrechtstreeks peilt naar de mate van eenzaamheid – zonder dat woord te gebruiken – zie je de cijfers opschuiven. Dan komt 45% in de categorie 'eenzamen'. Het grootste deel daarvan is matig eenzaam (36%), maar we zien ook dat 5% ernstig eenzaam is en 3% zeer ernstig eenzaam.

Deze cijfers bevestigen het maatschappelijk taboe rond eenzaamheid. Toegeven dat je je eenzaam voelt, is niet makkelijk omdat je daarmee ingaat tegen de normen die eenzame mensen zien als afwijkingen van wat gangbaar is.

1.3. DE MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

De cijfers maken verder duidelijk dat eenzaamheid wel degelijk een realiteit is bij een aanzienlijk deel van de ouderen. Het verdient onze aandacht.

Niet zozeer om de redenen die de mythes naar voor schuiven – onaangepast sociaal gedrag moet veranderd worden – maar omwille van persoonlijke en maatschappelijke motieven.

Vermits eenzaamheid een pijnlijke, negatieve ervaring is, tast ze het welzijn van de ouderen aan. Het is in hun persoonlijk voordeel om deze situatie te veranderen.

Onderzoek toont verder aan dat personen die zich lange tijd eenzaam voelen een grotere kans hebben op gezondheidsproblemen, zowel op mentaal als fysiek vlak. Dit heeft dan weer gevolgen op hun afhankelijkheid: ouderen zonder gezondheidsproblemen kunnen bijvoorbeeld langer zelfstandig thuis wonen. De gezondheidszorg is gebaat bij een daling van het aantal eenzame ouderen.

Het mentale aspect komt bijvoorbeeld ook tot uiting in de manier waarop ouderen die zich niet eenzaam voelen, zich in de maatschappij bewegen. Zij hebben een hoger sociaal welbevinden en een groter vertrouwen in de maatschappij. Vanuit maatschappelijk oogpunt loont het de moeite om te investeren in de aanpak en preventie van eenzaamheid.

"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 ..."

FOTO: BROOKE HOYER / FLICKR

1.4. SOORTEN VAN EENZAAMHEID

We kunnen eenzaamheid indelen volgens de aard en de duur ervan.

Qua aard onderscheiden we twee types eenzaamheid: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid.

- *Sociale* eenzaamheid is het gemis dat je ervaart in je brede sociale relatiekring, de contacten met vrienden, familie en kennissen.
- *Emotionele* eenzaamheid is een gemis aan een hechte, affectieve band met iemand. Vaak is dit een partner, maar dit kan evengoed een beste vriend of vriendin zijn.

"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"

Sommige mensen voelen zich enkel sociaal eenzaam. Anderen enkel emotioneel eenzaam. Sommigen worden geconfronteerd met zowel gevoelens van sociale als emotionele eenzaamheid. Dit zijn de meest kwetsbaren op het vlak van eenzaamheid.

Eenzaamheid hoeft niet altijd blijvend te zijn. Soms is het van korte duur, voor anderen is het iets waar ze jarenlang last van hebben. Qua duur onderscheiden we drie types van eenzaamheid.

- *Voorbijgaande* eenzaamheid is als een tijdelijke bui
- *Situationele* eenzaamheid kan ontstaan naar aanleiding van een specifieke gebeurtenis
- *Chronische* eenzaamheid heeft een langdurig karakter.

Het is belangrijk de verschillende soorten van eenzaamheid goed te onderkennen. Elk type vraagt immers een specifieke aanpak.

1.5. RISICOFACTOREN

Eenzaamheid kan iedereen overkomen, op elk moment in je leven. Onderzoek toont wel aan dat er factoren zijn die de kans op eenzaamheid kunnen vergroten.

We kunnen ze groeperen in socio-demografische en persoonlijke factoren. De eerste groep bevat kenmerken uit de (macro-)omgeving, in de tweede vind je individuele kenmerken. Vooral een combinatie van verschillende kenmerken leidt tot een verhoogd risico op eenzaamheid.

SOCIO-DEMOGRAFISCHE KENMERKEN

- Leeftijd, partnerrelatie en geslacht

  Op zich speelt leeftijd geen rol bij sociale eenzaamheid. Het mag over jongeren, ouderen of zogenaamde medioren gaan: het percentage dat zich sociaal eenzaam voelt, is over alle leeftijden zowat identiek. Maar hoe ouder je wordt, hoe hoger het risico op emotionele eenzaamheid. Met het toenemen van de leeftijd vergroot de kans dat je je partner verliest en dat is een belangrijke bron van emotionele eenzaamheid.

  Het verdwijnen van de partner verhoogt tegelijk het risico op sociale eenzaamheid. Vele sociale activiteiten zijn immers gericht op koppels. Het is vaak moeilijk om dit sociale leven verder te zetten als de partner wegvalt.

  Het spreekt hopelijk voor zich dat ouderen die nooit gehuwd zijn, veel minder last hebben van sociale eenzaamheid. Zij hebben doorgaans een goed sociaal leven uitgebouwd tijdens hun leven.

En wat bij sterfgevallen geldt, geldt ook bij scheidingen. Ouderen die gescheiden zijn lopen dus ook een hoger risico op emotionele eenzaamheid.

We zien verder dat mannen kwetsbaarder zijn voor sociale eenzaamheid, zeker na het verlies van een partner. Vrouwen onderhouden vaker hechte banden met familie en vrienden waardoor ze beter beschermd zijn tegen sociale eenzaamheid.

Langs de andere kant scoren oudere vrouwen dan weer hoger qua emotionele eenzaamheid, eenvoudigweg omdat zij statistisch gezien veel langer leven dan hun partners. En weduwe worden is, zoals vermeld, een belangrijke bron van emotionele eenzaamheid.

FOTO: DIDIER DEJONGHE

- Financiële situatie en gezondheid

  Je financiële situatie blijkt een grote rol te spelen in je risico op eenzaamheid, zowel sociale als emotionele. Als je beperkte financiële middelen hebt, is het moeilijk om een sociaal netwerk uit te bouwen en te onderhouden. Vooral vrouwen hebben op latere leeftijd een beperkte financiële ruimte waardoor ze kwetsbaarder zijn voor eenzaamheid.

  De mate van gezondheid van jezelf (en van je partner) is ook van belang. Hoe gezonder je bent, hoe lager de kans op eenzaamheid.

  Als er gezondheidsproblemen opduiken bij de partner, blijken vooral mannen een verhoogde kans op sociale en emotionele eenzaamheid te hebben. Ook het zorgen voor maakt je dus kwetsbaar voor eenzaamheid.

  Als je zelf sukkelt met je gezondheid, gluurt zowel sociale als emotionele eenzaamheid om de hoek. Een zwakke gezondheid gaat bijvoorbeeld vaak gepaard met een verminderde mobiliteit, waardoor je minder mogelijkheden hebt om je sociaal leven te onderhouden.

  We willen hierbij een pervers mechanisme onder de aandacht brengen. Een zwakke gezondheid kan niet alleen een *oorzaak* zijn van eenzaamheid, maar kan eveneens – zoals beschreven in 1.3 – een *gevolg* zijn van eenzaamheid. Als je ziek bent, kan je eenzaam worden en door te vereenzamen, kan je nog zieker worden.

  Bij een slechte gezondheid zijn met andere woorden alle ingrediënten aanwezig om in een vicieuze cirkel te belanden, een negatieve spiraal waar je moeilijk uit kan raken.

PERSOONLIJKE KENMERKEN

Uit de definitie van eenzaamheid werd duidelijk dat eenzaamheid een persoonlijk karakter heeft. Het is een gevoel, een subjectief gegeven.

"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..."

Het spreekt dus voor zich dat je persoonlijke inbreng een cruciale rol speelt in de mate waarin je risico loopt op eenzaamheid. Als je qua persoonlijkheid sterk sociaal vaardig bent en vlot contacten opbouwt en onderhoudt, verlaagt de kans op eenzaamheid sterk.

Daarnaast spelen je persoonlijke verwachtingen en wensen naar sociale relaties mee. Als je één goede vriend hebt en je bent daarmee tevreden, zal je je niet sociaal eenzaam voelen. Als je verwachtingen hoger liggen, ervaar je in dezelfde situatie wel eenzaamheid.

Vergeet niet dat persoonlijke verwachtingen gekoppeld zijn aan iets waar we ons verhaal mee gestart zijn: de waarden en normen in onze samenleving. We weten nu dat die veel belang hechten aan een uitgebreide vrienden- en kennissenkring. Deze waarden zullen ongetwijfeld van invloed zijn op de verwachtingen van veel mensen. De kans dat mensen zonder sociale contacten tevreden zijn met hun situatie, lijkt met andere woorden niet zo groot.

We benadrukken tot slot nog eens dat het hier om risicofactoren gaat, zaken die ertoe kunnen leiden dat je je eenzaam gaat voelen. De kans op eenzaamheid vergroot, maar is natuurlijk niet 100% zeker.

FOTO: LOVEMONSTR / FLICKR

2. Een andere aanpak

Slaag je er in om met een andere bril naar eenzaamheid en ouderen te kijken?

Reikt je blik voorbij de vooroordelen? Doe de test uit het begin van deze gids opnieuw: schrijf op waar je aan denkt als je de woorden 'oud' en 'eenzaam' hoort. Je lijstje zal er nu anders uitzien, misschien zoals de voorbeelden hieronder.

Stap twee is praktischer en bestaat er in om de juiste aanpak te kiezen. Ook hierover is onderzoek gedaan dat je op weg kan helpen.

OUD

niets moet meer • niet actief • je eigen zin doen • afhankelijk • loslaten • ziekte • plezier van je kleinkinderen • een last voor anderen (en voor jezelf) • aftakeling • jezelf meer relativeren • rimpels • meer geduld • onaantrekkelijk • niet meer zwart wit denken • eenzaam • toegefelijker zijn • star van geest en lichaam • wijsheid • haperend geheugen • besef dat je alleen bent en dat je zelf je beslissingen moet nemen • alleen • rede tot dankbaarheid • niet meer meetellen in de samenleving • minder verantwoordelijkheid dragen • bejaard

EENZAAM

alleen • bron van inspiratie • oud • jezelf vinden • zielig • maakt je relaties meer gewaardeerd en intenser • mislukt • tijd voor gedachten • pijnlijk • ruimte voor creatie • voor eens en altijd • taboe • je leert jezelf kennen • ongelukkig • een tijd om jezelf te zijn • leegte • het helpt je om de kleine dingen te waarderen • depressie • we ontmoeten onze demonen en leren ermee om te gaan • negatief zelfbeeld • tijd om te reflecteren wat we hebben gedaan en wat we ervan geleerd hebben • pijn • verbondenheid • verlaten zijn • tijd hebben • je afgeschreven voelen • ruimte om vrede te vinden • gebrek aan levensenergie • gevoel van zinloosheid • angst

FOTO: BABYMELLOWDEE / FLICKR

Is je lijstje genuanceerder geworden? Beantwoordt het meer aan de realiteit?

Dan is de eerste stap gezet in het werken rond ouderdom en eenzaamheid.

2.1. WERK OP MAAT

Complexe problemen vragen vaak om een complexe oplossing. Eén ingreep volstaat zelden om ingewikkelde maatschappelijke knopen te ontwarren. En eenzaamheid bij ouderen is zo'n complex gegeven.

Want eenzaamheid kan sociaal zijn, emotioneel, voorbijgaand, situationeel of chronisch en het is een persoonlijke beleving die beïnvloed kan worden door allerlei omgevingsfactoren. Eenzaamheid telt met andere woorden vele gezichten.

Elk type eenzaamheid vraagt daarom een eigen, unieke aanpak.

Projecten, activiteiten of andere initiatieven dienen op maat gemaakt te worden van de personen waarmee je gaat werken. Wantrouw formules die beloven alle eenzaamheid in één klap uit de wereld te helpen. Zo'n wondermiddelen gaan voorbij aan de complexiteit en zijn gedoemd te mislukken.

Alle mogelijke manieren van werken kunnen ingedeeld worden volgens de basisstrategie die gehanteerd wordt. We maken een onderscheid tussen een directe en een indirecte aanpak.

2.2 DE DIRECTE AANPAK

De directe aanpak heeft tot doel de negatieve gevoelens die mensen ervaren bij eenzaamheid, rechtstreeks te verbeteren. Je mikt op ouderen die zich eenzaam voelen en probeert dat gevoel weg te werken of te verminderen.

In de literatuur kunnen we drie verschillende manieren vinden waarop je dit kan doen.

NETWERKONTWIKKELING

De strategieën in deze categorie focussen op de relaties die de persoon heeft. Zij of hij vindt dat deze niet voldoen aan haar of zijn wensen. Daarom ga je nieuwe relaties tot stand brengen of bestaande relaties verbeteren. Je wil dat het sociale netwerk zich zodanig ontwikkelt dat men er niet langer ontevreden over is.

VERWACHTINGEN BIJSTELLEN

Eenzame mensen ervaren een (onplezierig) verschil tussen hun bestaande netwerk en de verwachtingen die ze daar over hebben. Je kan je de vraag stellen of deze verwachtingen realistisch zijn. En je kan deze verwachtingen proberen bij te stellen. Dat is precies wat deze categorie van strategieën wil doen: je probeert de eisen die mensen hebben ten aanzien van hun relaties te verlagen. Hoe lager de persoonlijke verwachting, hoe groter de kans dat het bestaande sociale netwerk toch positief geëvalueerd wordt.

Je verwachtingen bijstellen, kan zowel betrekking hebben op de hoeveelheid relaties die je nodig acht te hebben als op de kwaliteit ervan.

LEREN OMGAAN

De laatste categorie van interventiestrategieën richt zich niet naar het netwerk van de persoon, noch naar zijn of haar verwachtingen daarrond, maar naar de negatieve gevoelens van eenzaamheid zelf. Je leert mensen omgaan met eenzaamheid.

Je streeft er naar om het onplezierig gevoel een plaats te geven in het leven van de persoon die zich eenzaam voelt waardoor het draaglijker wordt.

Deze laatste strategie lijkt op het eerste zicht niets fundamenteels te verbeteren in de situatie van de mensen. Maar dat is slechts schijn: het gevoel van eenzaamheid mag dan blijven bestaan, de intensiteit ervan kan drastisch veranderen. Zo kan vermeden worden dat eenzaamheid tot andere problemen leidt, zoals depressie. Het kan er ook toe leiden dat eenzaamheid minder als een probleem ervaren wordt.

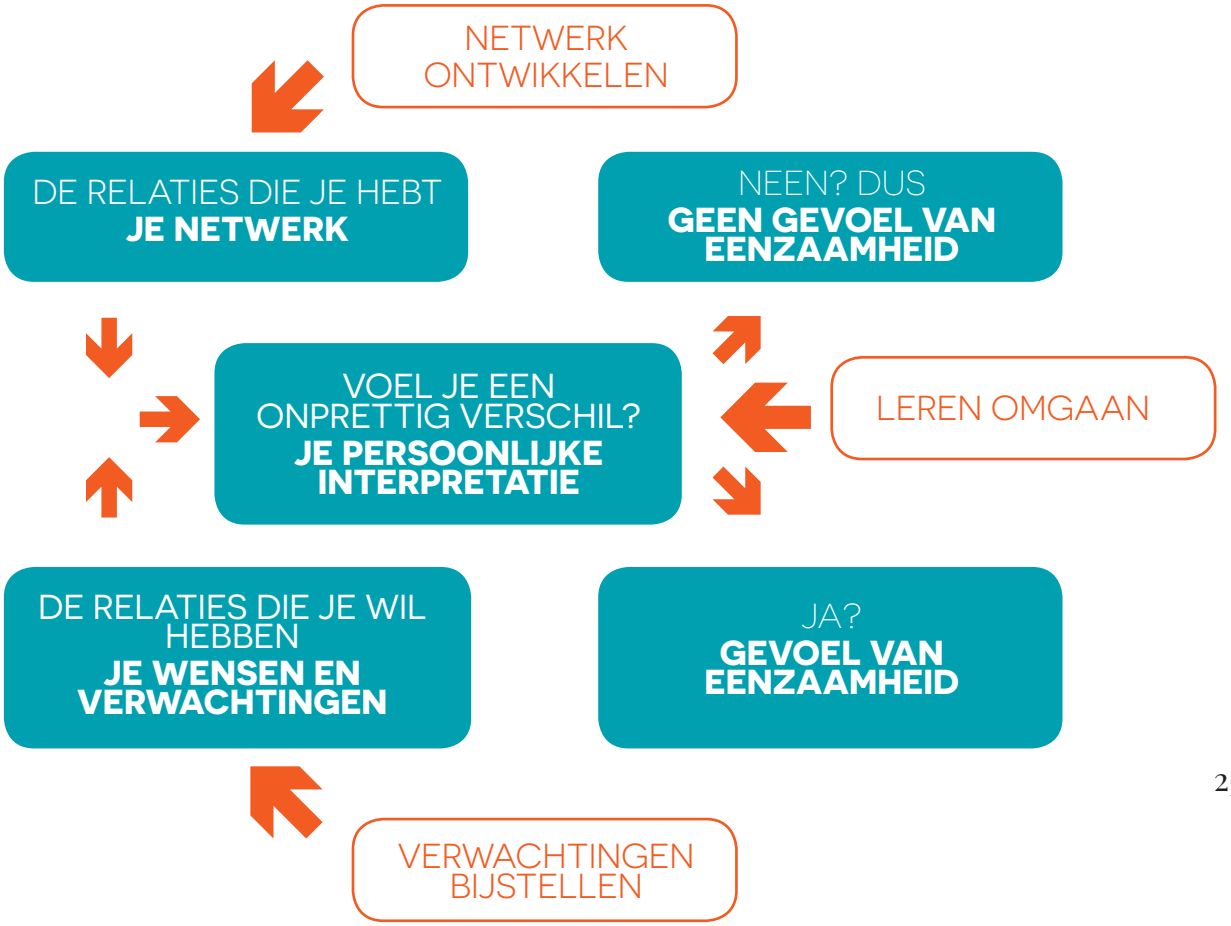
"Maar je moet jezelf daarbij neerleggen. Ik heb met pijn leren omgaan. De ouderdom noemen ze dat"

Deze strategie is ook zeer belangrijk in situaties waarin de mogelijkheden tot netwerkontwikkeling en het bijstellen van verwachtingen beperkt zijn.

De directe aanpak impliceert niet dat je altijd rechtstreeks, in een één-op-één-relatie, met de persoon die zich eenzaam voelt, zelf moet werken!

Dat is een mogelijkheid, maar de drie strategieën kunnen ook op andere niveaus uitgewerkt worden. Naast de individuele aanpak, kan je met groepen werken of op het niveau van de samenleving.

Zo kan je mediacampagnes van bijvoorbeeld de Vlaamse overheid bedenken die het verwachtingspatroon ten aanzien van relaties beïnvloeden. Cursussen voor ouderen of gespreksgroepen kunnen een positief effect hebben op de manier waarop men omgaat met eenzaamheid.



2.3. DE INDIRECTE AANPAK

De indirecte aanpak richt zich – in tegenstelling tot de directe aanpak – niet rechtstreeks tot de mensen die zich eenzaam voelen. Er wordt gemikt op hun omgeving of er wordt ingezet op het voorkomen van eenzaamheid.

PREVENTIE

Voorkomen is beter dan genezen, zegt een oud spreekwoord terecht. Dat geldt ook voor eenzaamheid. Je kan extra aandacht besteden aan de opbouw van netwerken. Een sterk ontwikkeld verenigingsleven kan hierin een steentje bijdragen. Zangkoren, sportclubs, seniorenverenigingen, dansliga's, buurtverenigingen, … allemaal brengen ze mensen samen. Maar ook andere organisaties of initiatieven kunnen je sociale netwerk versterken via informele contacten. Denk maar aan lokale dienstencentra. Hierin investeren, is investeren in de aanpak van eenzaamheid.

Daarnaast kan je preventief werken aan de wensen en verwachtingen van mensen. We denken hierbij aan sensibiliseringscampagnes rond de beeldvorming van ouder worden.

Kortom: alle elementen die tot een gevoel van eenzaamheid leiden, kan je preventief proberen te beïnvloeden.

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING

Interpersoonlijke communicatie – waar de gesprekspartners rechtstreeks in contact staan met elkaar – is een van de krachtigste vormen van communicatie. Maak er dus gebruik van als je aan eenzaamheid wil werken. Ga op zoek naar mensen die in contact komen met de doelgroep: familieleden, vrijwilligers van ziekenzorg, buurtbewoners, dokters, … Zoek de hulpverleners op, maar ook de mensen die niet professioneel betrokken zijn. Hoe frequenter ze in contact komen, hoe beter.

Als je hen bewust kan maken van wat eenzaamheid precies inhoudt, zet je een zeer grote stap voorwaarts in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Een goed geïnformeerde, deskundige omgeving maakt het mogelijk dat eenzaamheid snel opgespoord en adequaat aangepakt wordt.

STRUCTURELE MAATREGELEN

Eenzaamheid mag dan een individuele ervaring zijn, ze kan perfect ontstaan door factoren die buiten de persoon liggen. Het overlijden van een partner is een klassiek voorbeeld. We willen hier nog eens stilstaan bij twee risicofactoren die vroeger aan bod zijn gekomen: je financiële situatie en je gezondheid. Beide factoren kunnen je kans op eenzaamheid beïnvloeden: hoe slechter je financiële situatie en je gezondheid, hoe groter de kans op eenzaamheid.

Een overheid die inzet op deze factoren, bindt meteen ook de strijd aan met eenzaamheid. Zo werkt het promoten van een gezonde levensstijl preventief en de uitbouw van thuiszorg preventief en curatief. Het tegengaan van armoede bij ouderen – op welk niveau dan ook – zal het aandeel ouderen dat zich eenzaam voelt significant doen dalen.

FOTO: MARK ADKINS / FLICKR

Uit dit punt onthouden we dat er veel manieren zijn om eenzaamheid te verwerken. We telden drie strategieën bij de directe aanpak, die dan nog op verschillende niveaus toegepast konden worden. En daarnaast zijn er de indirecte strategieën.

Welke aanpak kies je best? Dat is volledig afhankelijk van de situatie.

Het is essentieel dat je een aanpak op maat ontwikkelt. Elke situatie vraagt om een eigen manier van werken. Op maat van de oudere(n), op maat van de betrokken professional(s), op maat van de eventuele vrijwilliger(s), op maat van de betrokken organisatie(s), op maat van de lokale context, op maat van …

Werken aan eenzaamheid is dus zoeken naar wat werkt, naar wat aanslaat. Die tocht is een uniek traject dat je aflegt en het succes ervan hangt van verschillende factoren af. Deze brochure behandelt één belangrijke succesfactor: je zicht op wat eenzaamheid eigenlijk is. Hoe nobel je intenties ook zijn, zonder een goede kennis van zaken blijf je natuurlijk wat dwalen in het duister.

In het laatste deel gaan we kort in op een tweede succesfactor, namelijk de manier waarop je je zoektocht vormgeeft.

Aan de slag!

Deze bladzijde is met opzet grotendeels leeg gelaten.

Want we kennen onze lezers. Een groot deel ervan is in deze gids meteen naar dit deel doorgebladerd. De belangstelling om concreet 'iets te doen' aan eenzaamheid is immers groot. Men staat te popelen om kant-en-klare activiteiten of projecten te vinden die het probleem uit de wereld helpen. Al deze mensen moeten we teleurstellen.

FOTO: ANNE WORNER / FLICKR

Eenzaamheid is een complex gegeven dat je niet in een handomdraai oplost. Je kan het vergelijken met andere maatschappelijke items, zoals armoede of mobiliteit of sociale ongelijkheid. Niet iets waar je zomaar een oplossing voor uit je mouw tovert. Je vindt hier dus geen activiteitenmenu waaruit je kan kiezen.

Als je écht wil werken aan eenzaamheid, blader dan terug naar het begin van de brochure en ontdek hoe je zowel je kijk als je aanpak kunt verbeteren. Pas als je een degelijk zicht hebt op wat eenzaamheid is, kan je activiteiten gaan ontwikkelen die werkelijk een verschil maken.

Om je alvast een duwtje in de rug te geven, volgen hieronder wat tips om de kwaliteit van activiteiten te verhogen en zo tot betere resultaten te komen.

WERK OP MAAT

Er bestaan talloze manieren om eenzaamheid aan te pakken. Je zal telkens opnieuw op zoek moeten gaan naar een methode op maat die tot effectieve resultaten leidt. Uit elk initiatief valt wel iets te leren.

ZOEK NAAR DE 'KLIK'

Je hebt pas het gevoel dat een relatie goed zit als jij iets kan betekenen voor de ander en omgekeerd. Er moet een balans zijn in het geven en krijgen van steun. Dat maakt dat een relatie 'klikt'.

Het is ontzettend belangrijk dat je streeft naar zo'n gelijkwaardigheid en wederkerigheid in de relatie. Ga dus op zoek naar initiatieven waarin alle betrokkenen dit ervaren. Pas dan kan je tot kwaliteitsvolle relaties komen en dus iets betekenen voor eenzaamheid.

GA VOOR DUURZAAMHEID

Ga na of je over voldoende tijd en middelen beschikt om continuïteit te garanderen. Anders belanden de betrokkenen al snel terug in de eenzaamheid. Duurzame initiatieven zijn het meest effectief.

START POSITIEF

Een positieve, indirecte benadering om eenzaamheid aan te pakken, boekt meer succes.

Vertrek vanuit een positieve boodschap en vermijd het woord 'eenzaamheid' omdat dit een negatieve bijklank heeft.

WERK PLANMATIG

Het succes van activiteiten stijgt sterk als je ze goed plant en opvolgt. Dat wordt het 'management' genoemd.

Een goed management zal de kwaliteit van je initiatief doen toenemen. Er bestaat een heel vakgebied dat focust op management, dus het vinden van bijkomende literatuur zal geen probleem vormen.

Op pagina 34 geven we een kort stappenplan dat je kan inspireren.

LET OP NEVENEFFECTEN

Hoe goed je bedoelingen vaak ook zijn, elk initiatief kan ongewenste negatieve neveneffecten met zich meebrengen die de eenzaamheidsproblematiek juist versterken.

Probeer hier op voorhand een zicht op te krijgen door er lang genoeg bij stil te staan. Deze gids zal je daar zeker bij helpen.

JE HOEFT NIET ORIGINEEL TE ZIJN

Er bestaan heel wat initiatieven en activiteiten die eenzaamheid aanpakken. Ga op zoek naar inspirerende voorbeelden. Je hoeft het warm water niet opnieuw uit te vinden.

Bedenk wel dat elke methodiek een vertaalslag vraagt naar je eigen context.

TOON RESPECT

Respecteer de autonomie en keuzevrijheid van elke oudere. Niet iedereen heeft dezelfde wensen en verwachtingen, niet elke oudere wil 'gered' of 'geactiveerd' worden.

Dit is vaak een moeilijke balans, een slappe koord waar je op danst. Een evenwicht tussen mogelijkheden aanreiken en respect hebben voor de wensen van ouderen.

Daarmee zijn we op het punt beland waar de theorie stopt en de praktijken kunnen beginnen.

Je bent nu voldoende gewapend om je engagement om te zetten in een actie, activiteit of ander initiatief. Een initiatief dat de traditionele valkuilen omzeilt en een echt verschil kan maken.

Maak er iets moois van.

We wensen je heel veel succes!

www.oudeneenzaam.be

FOTO: LOUISA CATLOVER / FLICKR

Stappenplan

1 START

Eenzaamheid is een complex gegeven. Stel je dus eerst de vraag wat je precies wil aanpakken. Ga vervolgens na of dit wel een probleem is. Ga hiervoor te rade bij verschillende bronnen. Informeer bij de ouderen zelf en peil naar hun behoeften. Klop bij de professionelen aan die met de doelgroep werken en bekijk wat de literatuur – zoals deze gids – je kan leren. Zo krijg je een beter beeld van wat wenselijk en haalbaar is.

2 PARTNERS

Zoek anderen die met je mee willen werken. Een participatieve aanpak, waarin verschillende partners de handen in elkaar slaan, is een meerwaarde. Beroepskrachten, vrijwilligers, ouderen, onderzoekers, … verschillende invalshoeken verrijken je visie en aanpak. Bovendien zorgt een ruim partnerschap voor een noodzakelijk draagvlak.

Vergeet hierbij zeker niet dat de ouderen zelf evenwaardige partners zijn. Het zijn hun wensen en noden die uiteindelijk centraal staan.

3 DOELSTELLINGEN

Leg samen vast wat je wil bereiken. Formuleer deze doelstellingen zo precies mogelijk. Hoe exacter de doelstellingen geformuleerd zijn, hoe beter je achteraf het project kan evalueren. Spreek daarom ook af hoe je gaat evalueren.

In deze stap kan je ook andere zaken vastleggen, zoals de timing (start en duur), de beoogde doelgroep, de locatie van de activiteiten of de financiële afspraken.

Vergeet ook niet: het is aanlokkelijk om de lat hoog te leggen. Maar hoe hoger je lat, hoe lastiger het is om er over te springen.

4 AANPAK

In deze fase leg je samen vast *hoe* je je doelstellingen wil bereiken. Welke strategie ga je hanteren? Welke zaken zullen plaatsvinden? Wie voert ze uit? Moeten er speciale zaken aangemaakt, aangevraagd of besteld worden? Moet er tussentijds gecommuniceerd of geëvalueerd worden? …

De hele praktische kant van de zaak wordt met andere woorden bekeken.

5 UITVOERING

Je initiatief gaat nu van start. In deze fase moet je bewaken dat alles loopt zoals is afgesproken. Iemand dient het geheel dus van nabij op te volgen. Als er belangrijke problemen of kansen opduiken, moet je misschien zelfs je doelstellingen of je aanpak bijsturen. Dat gebeurt vaker dan je denkt. Zeker langer lopende zaken hebben de neiging sporen te volgen die je oorspronkelijk niet in gedachten had. Dit hoeft niet problematisch te zijn. Je moet flexibel kunnen zijn. Zolang je met alle partners maar akkoord gaat met de nieuwe doelstelling of aanpak.

6 EINDE

Kom met alle partners na afloop samen om het initiatief te evalueren. Zijn de doelen bereikt? Welke niet? Waar ligt dat aan? Ga ook op zoek naar sterke punten en zogenaamde kritische succesfactoren: wat maakte dat het succesvol was? Een goede evaluatie levert zeer veel bruikbare info op.

We pleiten er sterk voor om alle betrokkenen na afloop in de bloemetjes te zetten. Als mensen een goed gevoel overhouden aan je project, zijn ze meer gemotiveerd om je nadien ook met andere zaken te helpen.

Vergeet tenslotte ook niet om je ervaringen te delen. De vraag naar goede praktijkvoorbeelden is groot. Jouw werk kan anderen inspireren.

Deze stappen gelden niet enkel voor nieuwe activiteiten. Je kan natuurlijk ook een bestaand initiatief verbeteren of inzetten op beeldvorming. Wat je ook doet, planmatig werken kan je helpen.

DONDERDAG 21 augustus
NPO 1
NPO 2
ARTE
SUNDANCE CHANNEL
DISNEY CHANNEL
NICKELODEON
TMF
MTV
TF1

Bronnen

- de Jong-Gierveld, J. (1984). *Eenzaamheid. Een meersporig onderzoek.* Amsterdam: Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Fokkema, T., & Stevens, N. (2007). Typen van interventies. In J. de Jong-Gierveld & T. van Tilburg (Eds.), *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak* (pp. 95-99). Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. (2006). *Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. (pp. 149). Den Haag: NIDI.
- Heylen, L. (2011). *Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid bij ouderen.* Antwerpen: Universiteit Antwerpen.
- Heylen, L. (2013). Eenzaamheid, van alle leeftijden (?) Risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid in België. In: *Welzijn en Zorg in Vlaanderen. Wegwijzer voor de sociale sector 2013-2014* (pp. 483-501). Mechelen: Kluwer.
- Jorna, T. (ed.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving.* Amsterdam: HUP/SWP.
- Vandenbroucke, S., Lebrun, J.-M., Vermeulen, B., Declercq, A., Maggi, P., Delye, S., & Gosset, C. (2012). *Oud word je niet alleen. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België* (pp. 164). Brussel: Koning Boudewijnstichting.

FOTO: VINCENT COCKAERT

EN NIEMAND DIE HET HIER EENS HEEFT OVER DE VOORDELEN VAN ALLEEN EN EENZAAM ZIJN: GEEN GEZAAG GEEN RUZIE... RUST... STILTE

De begrippen ‘oud’ en ‘eenzaam’ worden vaak in één adem uitgesproken. We denken dat je eenzaamheid vooral bij ouderen vindt en in de eerste plaats bij de oudste, zorgbehoevende onder hen. Deze groep breidt door de vergrijzing sterk uit en daarom neemt ook onze bezorgdheid om hun welzijn toe. We willen iets doen aan hun eenzaamheid.

Iedereen kan zich namelijk iets inbeelden bij wat eenzaamheid is. We komen er allemaal mee in aanraking en herkennen de negatieve, soms pijnlijke ervaring. Het raakt ons.

Maar het beeld dat we hebben van eenzaamheid klopt niet helemaal. En werken rond eenzaamheid blijkt minder eenvoudig dan je zou denken. De praktijk leert dat betekenisvolle, duurzame initiatieven opzetten voor anderen, geen sinecure is.

In deze gids nemen we je mee op tocht door de complexe wereld van de eenzaamheid. Het is geen receptenboek met kant-en-klare oplossingen - die bestaan niet - maar een leidraad voor mensen die aan de slag willen gaan. We reiken de nodige handvatten aan om op duurzame wijze te werken rond de aanpak en preventie van eenzaamheid bij ouderen.

www.oudeneenzaam.be