



**VRJWILLIGERS**  
**ACADEMIE** Amsterdam

## Masterclass Nieuwe Denkkaders in de Zorg

### Eenzaamheid: een particulier of collectief vraagstuk?

Amsterdam, 13 oktober 2016

Door Marina Jonkers (sociaal wetenschapper en onderzoeker) en Maarten Poorter (raadslid PvdA) onder leiding van Renate Schepen, trainer Vrijwilligersacademie.

#### Wat is eenzaamheid?

Marina legt uit wat eenzaamheid is. Het is een subjectief gevoel van gemis over de contacten die iemand heeft. Eenzaamheid is daarmee iets anders dan sociaal isolement. Bij sociaal isolement ontbreken ondersteunende relaties in het persoonlijke leven. Dit verschil betekent dat mensen die sociaal geïsoleerd zijn zich niet per definitie ook eenzaam hoeven te voelen. Daarnaast zijn mensen die zich eenzaam voelen niet altijd ook sociaal geïsoleerd. Beide termen en hun definities vallen onder het ruime begrip sociale eenzaamheid. Het is van belang om het verschil tussen eenzaamheid en sociaal isolement te hanteren omdat zowel de aard van de interventie als de uitvoerder van de interventie hier uiteenlopen.

#### Wat kunnen we tegen eenzaamheid doen?

Zowel Marina als Maarten laten zien dat de omvang van het vraagstuk van ons allemaal vraagt om er wat aan te doen. Marina geeft aan dat het noodzakelijk is om te kijken wie wat doet. Dit hangt sterk af van het individu en de individuele omstandigheden. Tegenwoordig wordt veel vaker een beroep gedaan op buurtbewoners. Buurtbewoners wonen dichtbij, kunnen op tijd signaleren wat er speelt, en kunnen soms goed ondersteunen. Signaleren is erg belangrijk. Vaak weten buurtbewoners, maar ook het personeel in de supermarkt, de kapper, de visboer of de postbode goed te vertellen welke personen in de buurt sociaal kwetsbaar zijn. De buurt kan echter niet altijd alles ondervangen. Met name personen met gedragsproblemen leveren situaties op die vragen om professionele hulp. Tot slot maakt Maarten duidelijk dat we ook een verantwoordelijkheid hebben voor de eigen familie en sociale kring.

#### Wie is verantwoordelijkheid voor de aanpak van eenzaamheid?

Maarten is van mening dat het belangrijk is dat mensen zich bewust worden van het probleem en zelf verantwoordelijkheid nemen. Dit voorkomt veel eenzaamheid in de toekomst. Hierbij kan de overheid een rol spelen. Zij kan een visie geven op eigen verantwoordelijkheid via campagnes met de boodschap: zorg goed voor je sociale konvooi.

Vanuit het publiek wordt aangegeven dat de gemeente soms ook in de weg staat bij de aanpak van eenzaamheid. Er worden twee voorbeelden genoemd. De huurprijzen in Amsterdam maken dat er meer uren gewerkt moeten worden en het lastiger is om de tijd te vinden om de ouders in huis te nemen. Daarnaast wordt genoemd dat LHBT-ouders zich vaak niet veilig voelen in hun buurt en hierdoor moeilijker hun eigen eenzaamheid kunnen doorbreken.

Marina geeft aan dat we voorzichtig moeten zijn met onze bemoeienis. Bij ernstige vervuiling, gedragsproblemen en overlast wordt er vaak ingegrepen, en dit is vaak ook nodig en terecht. In andere gevallen is bemoeizorg onwenselijk. Ze noemt als voorbeeld dat gebroken families er zijn om bepaalde redenen en dat we deze niet altijd moeten willen herenigen. Ook geeft ze aan dat de manier waarop je eenzaamheid aan de orde moet brengen sterk verschilt per doelgroep. Soms kan je direct vragen naar eenzaamheid. Veel vaker moet je een ander type vragen stellen. Je kunt mensen vragen of ze behoefte hebben aan meer verbinding in hun leven, of aan meer contacten. Omdat je via deze weg minder snel een gevoel van schaamte of ongemak oproept maak je eenzaamheid vaak beter bespreekbaar.

#### Welke tips heeft Rotterdam voor Amsterdam?

Rotterdam is koploper op het gebied van de aanpak van eenzaamheid. Hier kan Amsterdam van leren. Marina geeft aan dat het belangrijk is om het vraagstuk stapsgewijs aan te pakken. De eerste stap is bewustwording. De gemeente, zorginstanties, buurtgemeenten en inwoners moeten zich bewust worden van de omvang van het vraagstuk. Buurtgerichte acties zijn hier effectief gebleken; er zijn wijkteams, vrijwilligersorganisaties en welzijnsorganisaties opgezet en aangesproken. Het is nuttig om actief te werken met targets. Een voorbeeld van een target is: over 5 jaar willen we 50 mensen in deze buurt die eenzaam zijn in beeld hebben.

Vervolgens kan gestart worden met interventies: dit kunnen trainingen zijn voor mensen die schulden hebben, maatjesprojecten, projecten die gericht zijn op preventie van eenzaamheid. Marina geeft aan dat de preventie van eenzaamheid en de duurzaamheid van de aanpak van eenzaamheid soms tegenover elkaar staan bij beleidskeuzes. Er wordt dan bijvoorbeeld wel geld vrijgemaakt voor een kwetsbare groep ernstig geïsoleerde buurtbewoners maar niet voor de preventie van eenzaamheid. Een twee sporen beleid is effectiever gebleken.

Maarten geeft aan dat er in Amsterdam al heel wat ontwikkeling gaande is. Zo zijn er stadsdorpen ontstaan en wijkzorgteams die zich actief bezighouden met eenzaamheid. Ook bestaan er allerlei initiatieven in de deelgemeenten zelf. Ook hij gelooft sterk in een twee sporen beleid, waarbij eenzaamheid zowel aangepakt als voorkómen wordt. Hij is van mening dat we winst kunnen boeken door bestaande instanties en groepen aan elkaar te koppelen. Hij geeft als voorbeeld dat we huisartsenzorg zouden moeten koppelen aan welzijnswerkers en zorgteams zodat signaleren en interveniëren eerder en soepeler kan verlopen.

#### Wat gaat er goed in de aanpak van eenzaamheid en wat kan beter?

In Amsterdam wordt er wijkgericht al veel gedaan; er zijn loopgroepen, buurtfeesten, er is een seniorenclub, er is naschoolse opvang, er zijn verschillende vrijwilligersorganisaties, er is een buurtapp en nog veel meer. Dit impliceert dat er echt een wil is om het vraagstuk aan te pakken en ook steeds meer kennis en ervaring komt over het vraagstuk. Een leerpunt hierbij vanuit de vrijwilligers die aanwezig zijn is dat het vooral werkt om positief in te zetten. Richt je op het doen van iets leuks, en niet direct op gevoelens van eenzaamheid. Wat ook goed werkt zijn groepen waarin mensen de aanleiding voor hun eenzaamheid delen. Een voorbeeld hiervan is 'grip op je dip'. Doordat mensen een gedeelde ervaring hebben, ontstaat sneller een gevoel van verbinding.

Een groot verbeterpunt in Amsterdam is de samenwerking tussen verschillende groepen. Vaak werken projecten en interventies langs elkaar heen. Ook sluiten de bestaande initiatieven niet altijd goed aan op de persoonlijke en individuele behoeftes van bewoners. Sommige groepen, zoals de LHBT-groep, worden vaak gemist. Tot slot blijft het van belang om eenzaamheid goed te herkennen, te bespreken en het beleid af te stemmen op het individu.

Meer informatie:

- Voor meer van Marina Jonkers over eenzaamheid, sociaal isolement en wat werkt zie de website:  
[http://www.netwerkdak.nl/sociaal\\_iselement\\_en\\_vrijwilligers](http://www.netwerkdak.nl/sociaal_iselement_en_vrijwilligers)
- Voor meer informatie over Maarten Poorter en zijn initiatieven tegen eenzaamheid zie de website:  
<https://amsterdam.pvda.nl/wieiswie/maarten-poorter/>
- Voor eenieder die wil zoeken naar nieuwe manier om eenzaamheid te doorbreken is er het Festival voor Eenzaamheid van Iedereen – Amsterdam – 17 t/m 19 november. Zie de website:  
[www.vooreenzaamheid.nl](http://www.vooreenzaamheid.nl)