

EENZAAMHEID EN SOCIALE NETWERKEN ONDER VIJFENZESTIGPLUSSERS IN GARMERWOLDE

CONTEXT

Nederland is aan het vergrijzen. Het aandeel vijfenzestigplussers in de bevolking neemt sterk toe. Naast deze trend is er de trend dat gepensioneerden langer thuis moeten blijven wonen, mede aangemoedigd door de overheid.

Voor het ontvangen van zorg aan huis dienen informele relaties van vijfenzestigplussers een belangrijkere rol te gaan spelen. Echter, niet iedereen kan terugvallen op zulke relaties. Middels blijkt uit voorgaand onderzoek dat aanwezigheid van diepgaande sociale contacten steeds vaker ontbreekt in de hogere leeftijdsgroepen. Eenzaamheid komt in hogere leeftijdscategorieën in steeds hogere mate voor. De trend met het langer zelfstandig wonen, de toename van het aantal vijfenzestigplussers en afwezigheid van goede sociale contacten doet vermoeden dat de mate van eenzaamheid in de toekomst onder ouderen sterk zal toenemen, terwijl eenzaamheid ernstige gevolgen kan hebben op gezondheid en welzijn.

Box 1: Belangrijkste bevindingen

1. Er is een verschil tussen hoe eenzaamheid wordt gezien in het dorp en hoe het wordt ervaren
2. Eenzaamheid is een gebrek aan betekenisvolle relaties met iemands omgeving
3. Een kleine minderheid van de vijfenzestigplussers ervaart gevoelens van eenzaamheid in Garmerwolde
4. Oplossingen voor eenzaamheid onder vijfenzestigplussers zijn koppelingen op basis van gedeelde interesses en niet op sociale (in)activiteit

HET ONDERZOEK

Gegeven deze context, is dit onderzoek opgezet met als centrale vraag:

Wat is de dynamiek rondom eenzaamheid gerelateerd aan het sociale netwerk van inwoners van 65 en ouder in Garmerwolde?

Om eenzaamheid onder vijfenzestigplussers tegen te kunnen gaan, dienen we een beter begrip te krijgen van wat eenzaamheid precies inhoudt en welke factoren eenzaamheid veroorzaken.

Dit onderzoek is opgezet in samenwerking met stichting Jij&Co. Jij&Co heeft als doelstelling het oprichten van netwerken waarin mensen elkaar leren kennen en willen helpen. De stichting wil inzicht krijgen in welke mate vijfenzestigplussers zogenaamd 'achter de voordeur zitten'. Indien hier sprake is, wil de stichting oplossing bieden om deze gevoelens te verminderen en desbetreffende vijfenzestigplussers geholpen kunnen worden. Een oplossingsrichting die de stichting voorstelt is om actieve vijfenzestigplussers te koppelen aan vijfenzestigplussers die behoefte hebben aan meer sociaal contact. In dit onderzoek wordt ook gekeken hoe ouderen in Garmerwolde tegenover deze methode staan. Door te onderzoeken welke aspecten ten grondslag liggen van gevoelens van eenzaamheid, geven we inzicht in welke mate deze koppelings-methode effectief is.

Methodologie

Om eenzaamheid en het sociale netwerk te onderzoeken zijn enquêtes en interviews afgenomen bij vijfenzestigplussers. De enquêtes richtte zich op de rol van sociale netwerken en activiteiten en de ervaren eenzaamheid. Gevraagd is naar de mate van contact met vrienden, familie en buurtbewoners, in hoeverre een respondent sociale activiteiten in het dorp ondergaat, maar ook naar het belang van deze contacten en activiteiten. Eenzaamheid werd gemeten met de 'Amsterdam Loneliness Index'. De respondent werd geconfronteerd met 6 stellingen (bijv. 'ik ervaar een gevoel van leegte om mij heen') die samen resulteerden in een score voor ervaren eenzaamheid variërend van 0 (niet eenzaam) tot 6 (zeer eenzaam). Op deze manier kregen we inzicht in de mate van ervaren eenzaamheid. Op basis van de scores op de Amsterdam Loneliness Index, maar ook leeftijd en geslacht, zijn respondenten benaderd voor een vervolg interview. In de interviews werd duidelijker wat eenzaamheid voor de respondenten betekent. Zo werd bijvoorbeeld gevraagd "Wat betekent eenzaamheid voor u?".

Het onderzoek heeft plaats gevonden in Garmerwolde. Garmerwolde is een dorp 6 kilometer ten oosten van Groningen onderdeel van gemeente Ten Boer. Het dorp heeft 410 inwoners waarvan 70 personen een leeftijd hebben van boven de 65.

SOCIALE ACTIVITEITEN IN GARMERWOLDE

De gemiddelde geënquêteerde vijfenzestigplusser is 72 jaar, heeft 2 kinderen en woont 42 jaar in het dorp. De meerderheid is getrouwd en de gemiddelde huishouden bestaat uit 1.8 personen.

In tabel 1 wordt weergegeven hoe belangrijk bepaalde sociale activiteiten gevonden worden. Een hogere score betekent een hoger belang van desbetreffende activiteit. De respondenten vinden bezoek van familie, groeten op straat en het ontvangen van visite aan huis de belangrijkste sociale activiteiten.

De activiteit die het meest wordt gedaan en het op een activiteit na het meest wordt gewaardeerd is het groeten van elkaar op straat. Ook uit de interviews bleek dat spontane ontmoetingen in de openbare ruimte een van de sterke punten van Garmerwolde is. Verder werden lokale sociale activiteiten het meest gedaan, als een gesprek op straat en een gesprek in de winkel.

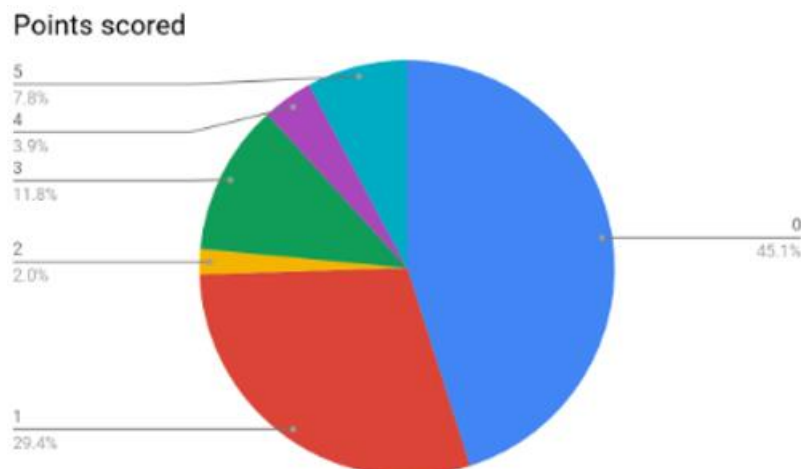
Belang van sociale activiteiten	Score
Bezoek van familie	3.18
Elkaar groeten op straat	3.17
Gesprek op straat	3.11
Bezoek van een Garmerwoldenaar	2.87
Buurtactiviteiten	2.73
Interacties in winkels	2.70
Sportactiviteiten	2.63
Muziek gerelateerde activiteiten	2.52
Religieuze activiteiten	1.13

Tabel 1: Belang sociale activiteiten

EENZAAMHEID IN GARMERWOLDE

Figuur 1 geeft inzicht in de verdeling van eenzaamheidsscores onder de respondenten. Zoals te zien ervaart het grootste deel van de respondenten geen eenzaamheid. 6 respondenten (11,7%) hebben een score van 4 of 5. Niemand heeft de maximale score.

Uit statistische toetsen blijken enkele factoren te correleren met de score op de index. Hiermee wordt gekeken met welke consistentie respondenten met een hoge (of juist een lage) eenzaamheidsscore, dezelfde antwoorden gaven op andere vragen in de enquête. Zo blijkt bijvoorbeeld dat het hebben van weinig vrienden resulteert in een hogere eenzaamheidsscore. Verbondenheid met mensen, in het bijzonder met mensen uit Garmerwolde, draagt het sterkst bijdraagt aan een lagere eenzaamheidsscore. Contact met familie daarentegen draagt niet bij aan de eenzaamheidsscore, wat in contrast staat met het hoge belang dat vijfenzestigplussers hechten aan bezoek van familie. Dit kan mogelijk worden verklaard uit het feit dat sommige mensen familie als een gegeven zien.



Figuur 1: verdeling scores 'Amsterdam Loneliness Index'

WAT IS EENZAAMHEID?

De nadruk onder de niet eenzame respondenten bij het beschrijven van gevoelens van eenzaamheid ligt op 'het geïsoleerd leven' door het hebben van weinig sociale contacten, gezondheidsproblemen' en het overlijden van een dierbare. Eenzaamheid werd vaak aangegeven als een onvermijdelijk resultaat van een introverte persoonlijkheid. Eenzaamheid wordt daarnaast gezien als een permanente situatie waarin een individu zich in bevindt. Door deze perceptie van eenzaamheid heerst een negatief stigma op eenzaamheid als een symbool van mislukking.

ERVARINGEN VAN EENZAAMHEID

De daadwerkelijke gevoelens die respondenten met gevoelens van eenzaamheid delen verschillen vrij ruim met wat was beschreven als eenzaamheid. Het werd duidelijk dat mensen eenzaam kunnen zijn en tegelijkertijd beschikken over een breed sociaal netwerk en een partner. Ook bleek andersom dat een persoon met een beperkte sociale kring om zich heen zich niet hoeft te voelen.

Waar de essentie ligt voor eenzaamheid onder vijfenzestigplussers is het hebben van betekenisvolle relaties. Betekenisvolle relaties kunnen met mensen zijn, maar dat is niet noodzakelijk. Een relatie met bepaalde activiteiten zoals het fietsen door natuur, zeilen of het zien van een bepaald tv-programma kan al voor een individu betekenisvol zijn zodra dit een gevoel

van verbondenheid met zijn of haar omgeving geeft. Het hebben van veel contacten is daarin niet een pré, maar het kan wel bijdragen. Relaties met de sociale omgeving zijn alleen betekenisvol wanneer zij niet geforceerd zijn en dus plaatsvinden op vrijwillige basis, plaatsvinden tussen personen met gelijke interesse, en dat desbetreffende personen gelijkwaardig aan elkaar zijn. Bijvoorbeeld met het idee van koppelen, als er wordt vermeld wie van de twee de sociaal minder actief is, wordt duidelijk dat deze afhankelijker is van de ander. Dit is geen gelijkwaardige basis voor relatie.

Ook heerst er een misverstand onder geïnterviewden over de regelmaat van gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid is niet permanent of onvermijdelijk, zoals de onderstaande quote illustreert:

"[over gevoelens van eenzaamheid] iets wat op de achtergrond sluimert en zich niet heel erg manifesteert."

Het is een subjectief gevoel dat voor een moment toeneemt door het gebrek aan een betekenisvolle omgang met iemands omgeving. Een veelgenoemd gebrek is het verlies van een dierbaar persoon of het verlies van mobiliteit. Een introverte persoonlijkheid, naar welke vaak verwezen wordt als een aspect van eenzaamheid, staat niet gelijk aan een persoonlijkheid gekarakteriseerd met gebrek aan betekenisvolle relaties en dus gevoelens van eenzaamheid. Bijvoorbeeld, een van de geïnterviewde had weinig behoefte aan menselijk contact, om niet eenzaam te worden had hij een oplossing:

"Dan ga ik eruit met de fiets. Dan ben ik uiteindelijk een hele poos eruit. Je ontmoet mensen, je ziet mensen die bezig zijn in de natuur, je ziet honden en katten die je op de fiets nog tegenkomt."

Dit citaat geeft aan hoe een introvert persoon nog steeds betekenisvolle relaties kan hebben, zonder dat deze per se sociaal zijn.

..... PRAKTISCHE INZICHTEN IN EENZAAMHEIDSBESTRIJDING

Eenzaamheid staat gelijk aan het gebrek aan betekenisvolle relaties. Om eenzaamheid onder vijfenzestigplussers te verminderen, staat openbaarheid van deze eigenschap voorop. Dat is lastig, gezien het negatieve stigma op eenzaamheid. Wanneer eenzaamheid bekend wordt gemaakt, is het in gesprek gaan vaak de eerste stap. In die zin is het koppelen van 'actieve' en 'eenzame' vijfenzestigplussers een redelijke overweging. Echter, indien een gesprek niet meer betekenisvol is, heeft de methode geen nut meer. Daarom zou er aandacht moeten worden besteed aan de karaktereigenschappen van de deelnemers zodat er gedeelde interesses zijn. Verder, om voor gelijkwaardigheid in de relatie te creëren is het verstandig om niet het stempel van eenzaam en actief op een van de twee deelnemers te drukken. Een idee voor dit kan zijn om mensen met een gelijke interesse samen te laten komen en daar spontane koppels te laten vormen, dit zorgt ervoor dat aan de eerdergenoemde componenten (gemotiveerd contact, gedeelde interesses, en gelijkheid) kan worden voldaan. Een inventarisatie zou kunnen worden gedaan onder het dorp wat gedeelde interesses zijn, waarna er groepen worden samengesteld. Een locatie voor dit zou het buurthuis de Leeuw kunnen zijn, die dan vaker open kan.