

## Reportage - Eenzaamheid en het nut van Bingo

Bron

<https://www.socialevraagstukken.nl> 2 januari 20198

*Een eenzaam mens help je met een bezoekje – zou je denken, maar de geleerden denken daar net even anders over. Eenzaamheid blijkt een complex probleem dat je eerst stevig moet doorgronden en waarna je vervolgens alleen genoeg mag nemen met bewezen werkende oplossingen. Is het heus zo ingewikkeld?*

Stel, je bent een goedwillende burger die af en toe zijn hoofd om de hoek steekt bij een eenzame buurman, uit wandelen gaat met een kinderloze tante of spelletjes doet in het bejaardenhuis. Dan denk je dat je goed bezig bent.

Totdat je in Movisie-rapporten leest dat eenzaamheid complex is, systematische analyse en een duurzame aanpak vergt, graag theoretisch onderbouwd en liefst ook evidence based. Oeps. En dat huisbezoek en ontmoeting minder effectief is dan ‘sociaal-cognitieve training om de negatieve spiraal te doorbreken’. Au.

### ***Samen doen wat werkt***

*Op 21 januari organiseert Movisie in Alphen aan den Rijn onder de noemer [‘Samen sturen op doen wat werkt’](#) een conferentie over het onderbouwde aanpakken van sociale problemen.*

*Meer informatie en aanmelden is mogelijk op de [website van Movisie](#). De conferentie is mede bedoeld voor gemeenten en maatschappelijke organisaties.*

*Het nieuwe nummer van het Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken is ook gewijd aan de onderbouwde aanpak van sociale problemen.*

## Een complex probleem van epidemische omvang

Ik ben zo'n brave burger; ik bingo met bejaarden maar verkeer nu in verwarring, want misschien ben ik dus helemaal niet zo goed bezig. Bovendien is wat ik doe een druppel op de gloeiende plaat, omdat in die rapporten ook staat dat maar liefst 40 procent van de Nederlandse volwassenen zich eenzaam voelt, waarvan 8 procent ernstig eenzaam.

Dat laatste cijfer kan in arme, stedelijke wijken oplopen tot een kwart van de bewoners. Behalve een complexe kwestie is eenzaamheid dus blijkbaar ook een probleem van epidemische omvang. De minister hees begin dit jaar de stormbal en lanceerde het actieprogramma [Eén tegen Eenzaamheid](#), wat vooral op het bordje ligt van gemeenten, die naarstig op zoek zijn naar antwoorden. In oktober was er een nationale Week tegen Eenzaamheid, met op tv elke avond een portret van een eenzame Nederlander.

## Soorten eenzaamheid

Waar gaat dit allemaal over? Wordt hier een schijnbaar overzichtelijk probleem niet veel te ingewikkeld en daardoor veel te groot gemaakt? Jan Willem van de Maat is eenzaamheidsonderzoeker in dienst van Movisie en snapt de verwarring. Snoepend uit een bakje met mango probeert hij – socioloog van achtergrond – enige duidelijkheid te scheppen.

Eenzaamheid is een gemis aan *betekenisvolle* contacten, en komt in twee soorten: sociale eenzaamheid, dat is het ontbreken van aansluiting via werk, sport of buurt, het af en toe 'hallo' kunnen zeggen en samen iets doen, en emotionele eenzaamheid, dat is het gemis aan iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt: een partner, familielid of vriend die je begrijpt.

## **Chronische eenzaamheid is vergelijkbaar met roken en overgewicht**

Eenzaamheid is onderdeel van het leven, beaamt Van de Maat, net als bijvoorbeeld verdriet. Het wordt een ernstig probleem bij langdurigheid, waardoor mensen in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen van negatief denken en zich terugtrekken, daardoor afnemend zelfvertrouwen en het zich nog verder terugtrekken en toenemend isolement.

Dat kan leiden tot stress en slapeloosheid en vervolgens tot lichamelijke en psychische klachten als depressie, hart- en vaatziekten en verminderde afweer. 'Chronische eenzaamheid is een vergelijkbaar gezondheidsrisico als roken, alcoholverslaving en overgewicht', aldus Van de Maat. Dit is de reden om eenzaamheid als een maatschappelijk probleem te zien en de overheid hierin een rol toe te dichten.

## **Risicogroepen hopen zich op in arme wijken**

Iedereen voelt zich weleens eenzaam, maar sommigen lopen meer risico, zoals mensen met een fysieke of psychische beperking, mensen die hun partner zijn verloren, migranten (die hun thuisland zijn verloren), mensen met een lage sociaal-economische status. Ouderdom is ook een risicofactor, maar juist ook jongeren vormen een risicogroep.

De genoemde percentages zijn volgens Van de Maat niet overdreven. Ze zijn gebaseerd op zelfrapportage, en daarin schuilt eerder het gevaar van onderschatting. 'De risicogroepen hopen zich op in arme wijken. Daar zie je heftige problemen, met name door schulden.' Er zijn – contra-intuïtief misschien – geen harde bewijzen dat de eenzaamheid toeneemt. Dat er nu zo veel aandacht voor is, zou kunnen komen doordat het taboe eraf

gaat en we meer weten over het belang van sociale gezondheid en de gevolgen van langdurige eenzaamheid, veronderstelt Van de Maat.

## **Veel aandacht is eenzijdig gericht op ontmoeting**

Er gebeurt al veel tegen eenzaamheid, al is dat lang niet altijd onder die noemer. 'Het probleem is dat die aandacht eenzijdig gericht is op ontmoeting. Dat is niet per se effectief.' Dat iemand wegzakt in eenzaamheid hangt vaak samen met individuele factoren als gebrek aan sociale vaardigheden, gemis aan zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld.

Of te hoge verwachtingen hebben van contacten. Iemand meenemen naar een activiteit lost dan niet zoveel op. 'Als diegene moeilijk contact maakt, zich daardoor niet thuis voelt, worden negatieve gevoelens alleen maar versterkt. In plaats van uit de spiraal te komen, zakt iemand juist verder af. Van belang is daarom goed te kijken naar wat iemand nodig heeft.'

## **Wat werkt tegen eenzaamheid?**

Eerst achterhalen wat iemands probleem is, dan wat iemand kan en wil en dan pas een geschikte interventie kiezen, zo luidt het stappenplan van Van de Maat. En *geschikte* interventie betekent een effectieve interventie, maar effectiviteit is niet zo makkelijk aan te tonen. Dergelijk sociaal onderzoek is uiterst lastig omdat omstandigheden steeds veranderen.

Van de Maat en collega-onderzoeker Renske van der Zwet hebben in bestaande evaluatiestudies gezocht naar werkzame elementen. Bovenaan staat het verminderen van negatieve gedachten, zoals door sociaal-cognitieve training; specifiek voor ouderen noemen ze groepsactiviteiten gericht op het leren vergroten van hun netwerk of het vergroten van hun gevoel van eigenwaarde. Zinvol voor ouderen lijkt ook computer- en internettraining (zie kader 'Wat werkt').

## Wat werkt

*Eenzaamheid heb je in vele soorten; het wordt een ernstig probleem als mensen in een neerwaartse spiraal van isolement terecht komen. In hun onderzoeken naar 'wat werkt' bij de aanpak van eenzaamheid mijden de Movisie-onderzoekers Renske van der Zwet en Jan Willem van de Maat grote woorden als 'bewezen effectief'. Ze geven drie aangrijpingspunten: het leren vergroten van het netwerk, het bijstellen van wensen en verwachtingen van contacten en het leren omgaan met eenzaamheid. Vervolgens onderscheiden ze een aantal werkzame factoren, met als gemeenschappelijke noemer de gerichtheid op het (leren) doorbreken van het negatieve denken. Bij ouderen lijkt het gebruik van een groepsaanpak effectiever. Succes bij een-op-een-interventies, zoals huisbezoek, vraagt om wederkerigheid. Voor eenzame mensen met een psychische beperking lijkt het inzetten van getrainde vrijwilligers als maatje het sociale isolement te verminderen.*

*Tot slot noemen de onderzoekers enkele 'veelbelovende aanpakken', waaronder cognitieve gedragstherapie en mindfulness, groepsgesprekken in woon-zorgcentra, de groepscursus Grip&Glans voor kwetsbare 55-plus-vrouwen, de cursussen 'Zin in vriendschap' en 'Vrienden maken... kun je leren' en thuisbezoek door leeftijdgenoten. Voor alles vragen ze eerst goed te kijken naar de betrokkene. Maatwerk is nodig. Dat vereist meer kennis, daarom is training van professionals en vrijwilligers zeer gewenst. En, natuurlijk, voorkomen is het allerbeste. Dat vereist alertheid op risico's en risicogroepen.*

*[Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid](#) (2016) en [Preventie van eenzaamheid. Bouwstenen voor beleid](#) (2018), beide publicaties door Renske van der Zwet en Jan Willem van de Maat. Zie [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl).*

## Eén bewezen interventie

In hun beoordeling van de interventies en de werkzame elementen spreken ze heel voorzichtig over 'levert meer op', 'is enig bewijs voor', 'lijkt beloftevol'. Van de Maat: 'Als we ons zouden beperken tot letterlijk *bewezen effectief* blijft er bijna niks over.'

In de [Movisie-database](#) zit voor eenzaamheid één bewezen effectieve interventie; het is onzin om te zeggen dat je alleen die mag inzetten.' Toch is onderzoek naar effectiviteit van hulpverlening wel degelijk nuttig, benadrukt Van de Maat. 'Je moet willen weten of een inspanning wel of niet werkt.'

## **Amsterdamse aanpak**

De kennis over 'wat werkt' moet echter niet alleen uit onderzoek komen, maar ook uit de praktijkervaringen, aldus Van de Maat. 'Je maakt gebruik van drie bronnen: onderzoekskennis, de ervaring van de hulpverlener en de wensen en ervaringen van de persoon om wie het gaat.'

De Amsterdamse aanpak van eenzaamheid, waarbij Van de Maat nauw betrokken is, maakt gebruik van deze manier van werken. Er is een netwerk opgezet van onderzoeksinstituten, uitvoeringsorganisaties, ervaringsdeskundigen en beleidsmakers gericht op ontmoeting en uitwisseling, experimenteren en leren. Onderzoekers doen evaluaties en ontsluiten kennis, uitvoerders doen daar hun voordeel mee en vullen die aan met hun praktijkervaringen, ook over bureaucratische drempels en financiële beperkingen.

'Bijvoorbeeld: cognitieve gedragstherapie is effectief, maar ook intensief en kostbaar, en dan komt de vraag op of je onderdelen uit deze therapievorm ook kan gebruiken in "maatjes"-projecten. Kan je de vrijwilligers daarop trainen? Of kan je bij groepsactiviteiten iets doen aan sociale vaardigheden als luisteren, vragen stellen of initiatief nemen? Onderzoekers en uitvoerders brengen elkaar zo verder. Beleidsmakers kunnen erop letten dat belemmeringen worden weggenomen en de juiste interventies gesubsidieerd en ingekocht worden. Zo tuig je dat op.'

## **Lastig: geen regie van de gemeente**

De gemeente Amsterdam heeft haar eigen rol beperkt tot die van facilitator en verbinder van het netwerk, met in 2018 een subsidie van 1 miljoen per jaar. De deelnemende uitvoeringsorganisaties – zeer uiteenlopend; van welzijnsinstellingen, kerken en ggz tot velerlei kleine buurtinitiatieven – vinden dat lastig, stelt Van de Maat vast.

Die verwachten regie van de gemeente, met name in het stellen van prioriteiten in doelen en doelgroepen. Dat moet het netwerk nu zelf doen, maar in de praktijk gebeurt dat vooralsnog door het coördinerende team van de aanpak, met daarin merendeels gemeentelijke beleidsmedewerkers.

### **39 experimenten in Amsterdam**

Enthousiast is Van de Maat over de 'lerende modus' van de Amsterdamse aanpak. In 2017 zijn 39 experimentele interventies gefinancierd. In plaats van verantwoording op doelmatigheid was de rapportage gericht op het leerproces, het zichtbaar maken welke inzichten worden opgedaan.

'Om iets kleins te noemen: bij de werving van deelnemers niet de term eenzaamheid gebruiken. Al doende ontdekken wat wel en niet werkt. Het is zonde wanneer alle activiteiten gericht blijven op ontmoeting terwijl voor sommige eenzame mensen een cursus gericht op sociale vaardigheden effectiever is.' Van de 39 experimenten zijn er 12 beloftevol, die momenteel doorlopen.

### **Bingo?**

De effectiviteitsonderzoeken van Movisie en de 'evidence based-discussie' gaan over formele interventies uitgevoerd door professionele welzijnsorganisaties (vaak met inzet van vrijwilligers). Die gaan niet over de informele activiteiten van al die sociale burgers die ergens hun hoofd om de hoek steken. Daar zit geen overheidsgeld in en niemand stelt eisen aan de effectiviteit ervan.

Wat moet ik dan denken van die Bingo van mij? Van de Maat: 'Voor de eenzame oudere die meedoet, is het vermaak, dat is tijdelijke verlichting,

maar waarschijnlijk geen structurele oplossing.' Hij glimlacht: 'Niet effectief, wel nuttig.'

Bovendien, het is misschien geen medicijn tegen eenzaamheid, het is wel goed ter voorkoming daarvan. En dan heeft Van de Maat nog een geruststelling. 'Mits mensen vrijwillig meedoen, zijn weinig activiteiten bewezen contra-productief.'

*Jelle van der Meer is journalist. Dit is een ingekorte versie van de reportage die in het winternummer staat van het [Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken](#).*