

Essay

Onderbelichte aspecten van eenzaamheid

Vijf experts aan het woord



Colofon

Auteur: Radboud Engbersen

Vormgeving: ontwerpburo suggestie & illusie

Fotografie: Joyce de Vries (Anja Machielse), Marieke Lodder (Gerine Lodder), Alen Jerinic (René Diekstra), Rob Lamping (Sjef van der Klein), Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven (Dirk de Wachter)

Juni 2019

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicaties is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

© Movisie



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	7
Anja Machielse Professionals zijn vooral op zoek naar goede voorbeelden uit andere gemeenten	9
Gerine Lodder Interventies met een cognitieve component werken het beste	15
René Diekstra Bij veel ouderen die kampen met levensmoeheid leidt dat tot grote eenzaamheid	19
Sjef van der Klein Met factsheets en databanken met bewezen interventies ben je er niet	25
Dirk De Wachter Eenzaamheid is niet zo maar op te lossen met leukigheid	29
Epiloog Wees precies en kijk breed	32

Voorwoord

Eenzaamheid aanpakken, het lijkt een heldere opdracht, maar wie er mee aan de slag gaat, komt er al snel achter dat het ingewikkelder is dan het op het eerste gezicht lijkt. Eenzaamheid blijkt een groot en veelkoppig vraagstuk te zijn dat de kern van het menselijk bestaan raakt. Wil je een echte verbetering teweegbrengen bij zo'n grootschalig *wicked problem* dan is het nodig dat je de problematiek eerst doorgrondt en vervolgens gerichte keuzes maakt ook al is de verleiding groot om direct in de actiestand te schieten. In de publicaties 'Wat werkt bij eenzaamheid?' en 'Preventie van eenzaamheid'¹ heeft Movisie al vragen verkend als: wanneer is eenzaamheid eigenlijk een probleem? Wie lopen het meeste risico te vereenzamen? En welke interventies zijn beloftevol? Dit biedt al handvatten voor het aanbrengen van focus bij de aanpak van eenzaamheid. Tegelijkertijd merkten we dat deze vraag terug bleef komen: waar moeten we ons nou precies op richten?

Dat bracht ons op het idee om vijf deskundigen uit de praktijk en het onderzoek uitgebreid te interviewen over de vraag waaraan zij vinden dat we meer aandacht moeten besteden bij de aanpak van eenzaamheid. Het resultaat onderstreept nog eens dat we precies moeten zijn over de problematiek waar we iets aan willen doen. Eenzaamheid kent vele gezichten en kan niet in zijn algemeenheid 'bestreden' worden. Bovenal komt uit de interviews een helder beeld naar voren van onderwerpen waar we nog winst kunnen behalen. De komende tijd willen we samen met betrokkenen uit de praktijk, het onderzoek en het beleid deze onderwerpen bij de kop pakken. Op deze manier werken we samen aan een doordachte en gerichte aanpak van eenzaamheid. Daarmee voelen uiteindelijk zo veel mogelijk mensen die het gevoel hebben er alleen voor te staan zich gezien en gesteund.

Jan Willem van de Maat
Themaleider Eenzaamheid Movisie

1 R. van der Zwet en J.W. van de Maat, *Wat werkt bij eenzaamheid*, Utrecht, 2016: Movisie.
R. van der Zwet en J.W. van de Maat, *Preventie van eenzaamheid. Bouwstenen voor beleid*, Utrecht, 2018: Movisie.

Inleiding

Anno 2019 wordt eenzaamheid als een belangrijk sociaal vraagstuk gezien. Overheden besteden er dan ook veel aandacht aan. Zo lanceerde het ministerie van VWS vorig jaar het op ouderen gerichte actieprogramma *Eén tegen eenzaamheid*. Eerder hadden provincies en gemeenten actieprogramma's tegen eenzaamheid opgesteld. De Brabantse Vereniging van Instellingen voor Welzijn Ouderen (BVWO) voerde tussen 2010 en 2014 het programma *Brabant niet meer eenzaam* uit en de gemeente Rotterdam het programma *Voor mekaar* in de jaren 2014-2018. In Haagse tramhokjes hangen tegenwoordig grote foto-posters met de tekst 'Eenzaamheid kent veel gezichten. Wie ken jij?'. Het is een initiatief in het kader van het Haagse programma Eerste Hulp bij Eenzaamheid. Eenzaamheid is ook niets exclusiefs van grote steden, ook een klein dorp als het Drentse Zwiggelte kent een op kwetsbare en eenzame ouderen gericht programma: *Met mekaar, veur mekaar*. Ofwel: over eenzaamheid wordt anno 2019 op alle mogelijke niveaus en in allerlei contexten nagedacht.²

Die aandacht was er niet altijd. Eenzaamheid als sociaal probleem komt bijvoorbeeld niet voor in de door de socioloog Schuyt geredigeerde bundel *Het sociaal tekort* uit 1997, waarin veertien sociale problemen in Nederland behandeld worden, noch in de eerdere bundel *Het verkennen van sociale problemen* van Nelissen en De Wit (1991) waar ook tal van actuele sociale problemen de revue passerden.³ Wél ging het eerste advies van de Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO) uit 1997 over eenzaamheid. De RMO bracht toen naar buiten dat de eenzaamheid tussen 1977 en 1997 niet was toegenomen, dat veel eenzaamheidsgevoelens tijdelijk van aard zijn en na enige tijd overgaan of draaglijk worden. De Raad schatte dat ongeveer 3% van de bevolking in een ernstige situatie van eenzaamheid verkeerde. De Raad wees er voorts op dat eenzaamheid niet is voorbehouden aan specifieke groepen in de bevolking. De RMO: iedereen kan in een toestand van vereenzaming terecht komen. Om die reden wees de RMO een doelgroepenbeleid af. Wél wees ze op het belang van vroegtijdige signalering van eenzaamheid én in extreme gevallen op de noodzaak van 'bemoeizorg'⁴ om ernstig vereenzaamde personen uit hun isolement te halen.⁵

2 L. Vermeij en R. Engbersen, *Oud worden in Nederland*. SCP en Platform 31, Den Haag 2017. Zie in het bijzonder 'Zelfredzaamheid in het Drentse Zwiggelte', p. 40-47.

3 N. Nelissen, T. Akkermans en H. de Wit, *Over het verkennen van sociale problemen*. Kerkebosch, Zeist, 1985.

4 Henselmans, H. (1999), *Bemoeizorg. Ongevraagde hulp voor psychotische patiënten*. Dissertatie Utrecht.

5 RMO-advies 1 (1997): *Vereenzaming in de samenleving*, Den Haag: SDU.

Na dit advies van de RMO uit 1997 is de aandacht voor eenzaamheid als sociaal probleem in Nederland gegroeid. Ook bij Movisie. Het kennisinstituut is voornemens de komende jaren extra aandacht aan dit sociale vraagstuk te besteden. *Hoe* signaleer je eenzaamheid op tijd, *hoe* maak je het bespreekbaar en vooral *hoe* pak je eenzaamheid effectief aan: *hoe* voorkom je het, *hoe* verzacht je het, *hoe* hef je het op? Deze hoe-vragen staan de komende tijd onder andere centraal in de werkzaamheden voor de Movisie-databank Effectieve sociale interventies. In deze databank is alle beschikbare informatie over sociale interventies systematisch bij elkaar gebracht. In de afgelopen tien jaar zijn binnen deze databank interventies bij elkaar gebracht over zeer verschillende thema's als het stimuleren van vrijwillige inzet, burgerbetrokkenheid, de aanpak van huiselijk en seksueel geweld, maatschappelijke activering en mantelzorgondersteuning. Dit jaar en de komende jaren wil Movisie in het bijzonder interventies gericht op het signaleren, bespreekbaar maken én doorbreken van eenzaamheid in deze databank opnemen. Op deze manier leggen we een kennisfundament voor de aanpak van dit maatschappelijke vraagstuk.

Deze tekst loopt daar in zekere zin op vooruit. Vijf experts komen aan het woord die zich in hun werk praktisch maar ook theoretisch-wetenschappelijk met de aanpak van eenzaamheid bezighouden. Voor allen geldt eigenlijk - voor de een wat sterker dan voor de ander - dat ze dat én én doen, dus zowel een praktische als een meer theoretische bijdrage leveren aan het doorgronden en 'aanpakken' van eenzaamheid.

Het gaat om **Anja Machielse**, bijzonder hoogleraar Empowerment van Kwetsbare Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij was in een adviserende rol betrokken bij het eenzaamheidsprogramma *Voor Mekaar* van de gemeente Rotterdam en vervult die rol ook in de Wetenschappelijke Adviescommissie die het VWS-actieprogramma *Eén tegen eenzaamheid* begeleidt. Het gaat om **René Diekstra**, inmiddels met emeritaat. Hij was als laatste als hoogleraar psychologie verbonden aan de Roosevelt Academy in Middelburg en als lector jeugd en opvoeding aan de Haagse Hogeschool. René Diekstra was en is niet alleen wetenschappelijk actief, maar ook praktisch als psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog en psychotherapeut. Eén van de rode draden in zijn werk is het ontwikkelen en aanreiken van levensvaardigheden ('Skills for life') aan jonge mensen. De derde expert is **Gerine Lodder**, assistant professor bij de afdeling ontwikkelingspsychologie van de Universiteit Tilburg. Zij promoveerde op een proefschrift over eenzaamheid bij jongeren, doet nu innovatief vervolgonderzoek, maar werkt ook samen met Stichting Join us, een Noord-Brabantse organisatie die zich inspant voor de sociale zelfredzaamheid van jongeren.

Als vierde expert komt sociaal werker **Sjef van der Klein** aan het woord. Hij is werkzaam bij ContourdeTwern in Tilburg en als docent verbonden aan de Fontys Hogeschool. Hij is ook Associate member van Movisie. In 2018 was hij Sociaal Werker van het Jaar. Hij is de praktijkman van het gezelschap. En tot slot **Dirk de Wachter**, professor aan de KU Leuven, maar ook praktiserend psychotherapeut en een gezaghebbend opinie leider over maatschappelijke vraagstukken op het terrein van de geestelijke gezondheidszorg in België en Nederland.

Door deze vijf experts aan het woord te laten, wil Movisie duidelijk maken dat eenzaamheid een complex vraagstuk is en een genuanceerde manier van kijken verdient. We hebben hen in het bijzonder gevraagd naar wat volgens hen momenteel onderbelicht blijft bij het doorgronden en aanpakken van eenzaamheid. Er is een veelheid van vrijwillige en professionele initiatieven op het terrein van eenzaamheid, daar wees de RMO in 1997 al op, maar waar zouden we onze aandacht meer nadrukkelijk op moeten richten? Hun antwoorden maken duidelijk dat er nog veel belangrijk werk te verzetten valt, maar dat we niet geheel onwetend zijn ten aanzien van het signaleren, voorkomen, verzachten en bestrijden van eenzaamheid. In de slotparagraaf die de vijf gesprekken afsluit, maken we de balans op.

Anja Machielse

Professionals zijn vooral op zoek naar goede voorbeelden uit andere gemeenten

Geef gemeenten houvast in de aanpak van eenzaamheid door een verzameling van goed beschreven interventies aan te reiken. Voorkom dat overal het wiel opnieuw wordt uitgevonden. Wat werk er nu echt? In de veelheid van aanpakken dient kaf van koren te worden gescheiden. Verder: werk aan het opheffen van anonimiteit in wijken en buurten via beleefde oplettendheid.

‘Wat veranderd is’, zegt professor Anja Machielse op haar werkkamer op de Universiteit van Humanistiek in Utrecht aan het begin van het gesprek, is dat eenzaamheid niet langer als een privéprobleem wordt beschouwd maar als een maatschappelijk vraagstuk.’ En daarmee is eenzaamheid niet alleen een vraagstuk van wetenschappers, maar ook van bestuurders, beleidsmakers en praktijkmensen. Ze moeten en willen er iets mee. Experts en kennisinstituten zouden hen daarin houvast moeten geven, betoogt Machielse. Ze houdt een pleidooi voor nieuwe vormen van sociale welwillendheid of burgervriendschap als tegenkracht tegen doorgeschoten vormen van individualisering.

Selectiever in contacten

Eenzaamheid is gepromoveerd tot maatschappelijke probleem, geeft Machielse aan, door het inzicht dat eenzaamheid doorwerkt op het welzijn en de gezondheid van mensen. Het gezondheidsverlies door eenzaamheid is vaak zo groot dat het tot vroegtijdige sterfte leidt. Bovendien werkt de vergrijzing door. Ouderen op hoge leeftijd lopen meer kans dan te vereenzamen dan mensen in andere leeftijdsgroepen. Ze vervolgt: ‘Bovendien: ook de overheid ziet dat er steeds meer alleenstaanden zijn, steeds meer gescheiden mensen, steeds meer mensen die langer alleen zijn en dat sociale netwerken van burgers kleiner zijn geworden. We zijn selectiever geworden in de contacten die we onderhouden, we hebben met een beperkt aantal mensen een betekenisvolle relatie. Het zijn contacten met familie en vrienden die vaak elders in andere steden en provincies wonen: dat zijn de mensen waar we op terug kunnen vallen. Aan hen hebben we onze handen vol. Maar dat betekent dat contacten met mensen die verder van ons af staan en minder betekenisvol zijn, zoals buurtcontacten, tussen wal en schip zijn geraakt. Ook dat heeft te maken met maatschappelijke ontwikkelingen, denk bijvoorbeeld aan de arbeidsparticipatie van vrouwen. Toen mijn moeder trouwde



en kinderen kreeg, stopte ze met werken. Ze ging voor haar gezin en haar ouders zorgen en er was ook nog ruimte om voor burens iets te betekenen. Tegenwoordig is dat met onze drukke levens minder gemakkelijk geworden.'

Zoeken naar manieren

Is daar iets aan te doen? Machielse zegt dat deze vraag haar op dit moment het meest intrigeert. Haar "privétheorie" zegt ze, is dat het erop begint te lijken dat de individualisering een grens bereikt heeft waar velen van ons zich niet prettig bij voelen. Ze licht toe: 'Mensen vinden het prettig om te weten wie hun burens zijn, wie er in de straat wonen. Niet dat ze voortdurend bij hen over de vloer willen komen maar het is fijn gezichten te kennen, elkaar te groeten. Dat geeft een gevoel van veiligheid, maar ook een gevoel van: ik hoor in deze buurt of ik heb er iets mee. Het is niet helemaal anoniem.' Ze memoreert de tragische kwestie in Rotterdam waar een vrouw tien jaar lang dood in haar woning lag zonder dat iemand dat in de gaten had. Voor de gemeente was het een belangrijke aanleiding om een programma gericht op het op tijd signaleren en aanpakken van eenzaamheid te starten.' Bij dat verhaal voelt iedereen zich ongemakkelijk. Je snapt dat zoiets kan gebeuren maar tegelijkertijd zou ik het me ook aantrekken als het in mijn straat was gebeurd. Als je mensen vraagt: "willen we dat?", zegt iedereen: "zó moet het niet gaan." Machielse betoogt dat het zoeken is naar manieren om de anonimiteit in de eigen woonomgeving te doorbreken maar wel op zo'n manier dat we ons daar prettig bij voelen, want niemand zit anno 2019 te wachten op de terugkeer van benauwende, opgelegde en verplichtende vormen van sociale controle.

Beleefde terughoudendheid

Maar het lijkt er een beetje op, betoogt ze, dat we verleerd zijn om elkaar aan te spreken. Niet zozeer uit onverschilligheid, maar eerder uit verlegenheid. Onlangs is ze geïnterviewd over eenzaamheid en de betreffende journalist wilde haar maar het woord onverschilligheid in de mond leggen. 'Maar het is geen onverschilligheid!' Ze wijst op het begrip 'civil inattention' van de socioloog Goffman, te vertalen als beleefde onoplettendheid, die voortkomt uit respect voor de autonomie van anderen. Het is deze beleefde terughoudendheid die ons doet aarzelen anderen aan te spreken of in de eigen buurt contacten te leggen. Bovendien overzien we de consequenties niet. We willen best onze burens groeten, een praatje maken, een oogje in het zeil houden, maar niet elke avond met een pannetje soep op de stoep staan.

Toch is er beweging op dit vlak, signaleert ze in haar hoedanigheid van jurylid van de Lief en Leed-Straten, een initiatief van het Rotterdamse bureau Opzoomeren. Er blijken wel degelijk bewoners te zijn die uit deze kramp weten te komen. Ligt bij het Opzoomeren het accent op het heel, schoon en veilig van een straat, bij Lief en Leed-straten op sociale aspecten, zoals een bloemetje langs brengen bij een straatbewoner die net terug is uit het ziekenhuis. In haar eerste jaren als jurylid zag ze de bekende vitale witte

Omdat
eenzaamheid
voor
verschillende
mensen iets
anders kan
zijn, moet je
verschillende
typen
aanpakken
beschikbaar
hebben.

gepensioneerde mannen en vrouwen het voortouw nemen. De laatste jaren zijn dat ook moslimmannen en -vrouwen en ook (andere) jonge mannen met een migrantenachtergrond ('jongens die een kickboks school runnen en van wie je niet meteen verwacht dat ze zich inzetten voor kwetsbare buurtbewoners.'). Zij slagen erin ook autochtone Rotterdammers in de straat aan te spreken. Opnieuw haar conclusie: 'Blijkbaar is er bij veel burgers de behoefte om meer te doen dan anoniem in je buurt te wonen en je met niemand te bemoeien.' Ze wijst erop dat het voor ouderen een gunstige ontwikkeling is. Zeker voor kwetsbare ouderen die hun rijbewijs hebben ingeleverd, gebrekkig openbaar vervoer bij de hand hebben en waarvan de kinderen op afstand wonen. 'Dan ben je sterk aangewezen op je directe omgeving en dan is het heel prettig als die niet anoniem is en er mensen zijn die een beetje op je letten.'

Behoeftte aan goede voorbeelden

Machielse stipt nog iets aan. Ze vertelt over een bezoek aan een gezondheidspraktijk waar patiënten elke week opnieuw met vage klachten consult vragen bij hun huisarts. 'Het zijn eigenlijk psychosociale klachten gerelateerd aan eenzaamheid. Huisartsen hebben daar geen oplossing voor. Als we deze mensen willen helpen, moeten we ze niet de ene keer oordruppels en de andere keer keeltabletten voorschrijven, maar iets anders verzinnen. En dat is: iets aan die eenzaamheid doen. Daar is de relatie gelegd met welzijn en het programma Welzijn op Recept uit voorgekomen.' De sociaal werker naast de huisarts. Het liefst samen in één pand. Het vraagt wél, waarschuwt ze, kwaliteiten van het welzijnswerk om adequaat in te spelen op die vage klachten van patiënten. Welzijn op recept is naar haar zeggen succesvol en zal de komende jaren breder in Nederland geïntroduceerd worden. En zo zijn er meer interventies of programma's die dit verdienen. Machielse vindt dat er meer aandacht moet zijn voor het aanreiken van dit soort goede voorbeelden aan gemeenten en maatschappelijke organisaties want de behoefte eraan is groot.

Machielse merkt het elke keer opnieuw als ze bestuurders, beleidsmensen en sociale professionals spreekt over vraagstukken van eenzaamheid: 'ze vragen aan mij: "wat werkt er elders in andere gemeenten en bij andere organisaties?, reik ons het aan." Of dat nu wetenschappelijk bewezen is, doet er voor hen minder toe. Ze willen kennis en informatie omdat ze niet het wiel opnieuw willen uitvinden. Ze krijgen van de lokale politiek te horen: doe iets aan eenzaamheid. Maar hoe? Waar vinden ze de voorbeelden? Ze hebben de neiging om ontmoetingen te gaan organiseren maar we weten inmiddels dat dat maar een heel klein aspect van eenzaamheidsinterventies zou moeten zijn, voor veel eenzame mensen is het geen oplossing.' Ze signaleert bovendien dat eenzaamheid als containerbegrip fungeert wat de overzichtelijkheid en het maken van keuzes over wat nu te doen niet gemakkelijk maakt. 'Iedereen gebruikt het begrip en verstaat er weer iets anders onder, maar er zijn verschillende soorten eenzaamheid, dus ook heel ongelijksoortige interventies. Vind maar het overzicht.'

Blijkbaar is er bij veel burgers de behoefte om meer te doen dan anoniem in je buurt te wonen en je met niemand te bemoeien.

Werk aan het
opheffen van
anonimiteit
in wijken
en buurten
via beleefde
oplettendheid.

Machielse vertelt dat ze vanuit het toenmalige Expertisecentrum Sociale Interventie (LESI) van de Universiteit Utrecht betrokken was bij het initiatief Brabant niet meer eenzaam van de Brabantse Verenigingen voor Welzijn Ouderen (BVWO). Het initiatief dateerde van 2010-2012. 'Die hadden behoefte aan één ding: wat is er al en wat kunnen we daar mee? Ze wilden weten: wat zijn er voor interventies en voor welke groepen zouden die van toepassing kunnen zijn? Ook Movisie was bij dit initiatief betrokken. Het heeft geleid tot de publicatie Maatwerk bij de aanpak van eenzaamheid waar 41 interventies zijn beschreven. De auteurs van de publicatie hebben gebruik gemaakt van een typologie van Machielse waarbij de duur van de eenzaamheid en motieven van personen (wel of niet gericht op contact) centraal stonden. Het leidt uiteindelijk tot 8 categorieën of interventieprofielen. Vervolgens zijn de 41 interventies langs deze interventieprofielen ingedeeld. Het boek is een mooi voorbeeld van het aanreiken van een handvat aan betrokkenen; de categorisering fungeert als wegwijzer in de veelheid van soorten aanpakken.

Verschillende typen aanpak

Machielse tot slot: 'Omdat eenzaamheid voor verschillende mensen iets anders kan zijn, moet je verschillende typen aanpakken beschikbaar hebben om maatwerk te kunnen leveren voor elke individuele persoon. Om eenzaamheid te verzachten of op te lossen. Überhaupt speelt de vraag of het voor sommige personen wel op te lossen is. In ieder geval: dit materiaal helpt daarbij en zou je anno 2019 eigenlijk moeten actualiseren.' Waarbij, zegt Machielse, op dit moment voor haar Goed Beschreven Interventies eerste prioriteit hebben boven het koste wat kost verzamelen van Effectief Bewezen Interventies. 'Omdat je ze vaak nooit één op één in een andere situatie kunt gebruiken. Het draait vooral om de werkzame elementen, wat kan je behouden, wat kan je aanpassen en vertalen naar je eigen situatie? Waar zit de vrijheid om het toepasbaar te maken op de eigen lokale werkelijkheid?'



Gerine Lodder

Interventies met een cognitieve component werken het beste

Ontwikkel een diagnostische tool die beter onderscheid maakt tussen sporadische en chronische eenzaamheid. Een tool die gevoelig is voor de verschillende vormen van eenzaamheid en de mechanismen die ze veroorzaken. Ontwikkel de tool in samenspraak met wetenschappers, ervaringsdeskundigen en eerste- en tweedelijns-professionals.

Ik spreek Gerine Lodder op haar kamer aan Tilburg University. Ze is een aantal jaren geleden gepromoveerd op het onderwerp eenzaamheid onder jongeren. In het gesprek staat ze uitvoerig stil bij het verschil tussen sporadische (adaptieve) en chronische (niet-adaptieve) eenzaamheid. De eerste is van voorbijgaande aard, de tweede vraagt serieuze aandacht en zorg. Ze benadrukt dat eenzaamheid iets is waar alle leeftijdsgroepen mee te maken kunnen krijgen, niet alleen ouderen, óók jongeren. Bij alle leeftijdsgroepen spelen dezelfde mechanismen die eenzaamheid kunnen veroorzaken. Ze benadrukt: er is wel degelijk iets aan te doen, maar dan moeten alle beroepsgroepen die in contact staan met jongeren daarop alerter zijn én er moet een betere diagnostische tool komen die helpt onderscheid te maken tussen chronische en niet-chronische eenzaamheid. Het moet ook een tool zijn die helpt de kernoorzaken achter eenzaamheid van het individu te achterhalen. Op langere termijn is het nodig om bestaande interventies op effectiviteit te testen en om op basis van nieuwe kennis nieuwe interventies te ontwikkelen, maar op korte termijn is er behoefte aan maatwerk binnen de bestaande frameworks. Hoe kunnen we optimaal gebruik maken van de aanpakken die we nu al hebben, en ervoor zorgen dat eenzame mensen terecht komen op een plek die hen helpt het kernprobleem van hun eenzaamheid aan te pakken?

Lodder legt uit dat in de evolutionaire theorie eenzaamheid wel vergeleken wordt met honger. Honger is een teken dat dat je lichaam behoefte heeft aan voedsel, eenzaamheid is vergelijkbaar in de zin dat je behoefte hebt aan sociale contacten. Zonder voedsel of sociale contacten kan je niet overleven. Zouden mensen die gevoelens niet hebben, dan zouden ze niet investeren in een sociaal leven en bekend is uit wetenschappelijk onderzoek dat eenzame mensen een grotere kans hebben om ziek te worden en eerder te overlijden.

Drie oorzaken

Ze vertelt dat als je als onderzoeker een willekeurige middelbare school binnenstapt ongeveer de helft van de leerlingen zal aangeven dat ze wel eens last hebben van gevoelens van eenzaamheid, maar dat slechts een beperkt percentage van hen aan chronische eenzaamheid lijdt. Het overgrote deel van hen krijgt te maken met de adaptieve vorm die voorbij gaat. De essentie van eenzaamheid is, licht ze toe, is dat er verschil is tussen de kwaliteit of kwantiteit van relaties die je hebt en waar je behoefte aan hebt. Die discrepantie maakt eenzaam en die moet je proberen te overbruggen. Bij ouderen lijkt het er op dat ze hun behoeften kunnen bijstellen, ze kiezen ervoor bij het ouder worden om een kleiner meer persoonlijk netwerk te onderhouden ("less is more") dat kan zorgen voor emotionele steun. Voor jonge mensen daarentegen is het belangrijk om een zo groot mogelijk netwerk te hebben, omdat je door te investeren in een groot netwerk meer toegang hebt tot hulpbronnen en kennis ("meer is beter").

In het geval van jongeren wijst ze in het bijzonder op drie oorzaken van eenzaamheidsgevoelens. De eerste heeft te maken met een mismatch met de sociale omgeving. Het gaat dan bijvoorbeeld om jongeren die gepest worden of die de enigen zijn met een niet-Nederlandse achtergrond en om die reden buitengesloten geworden. 'Ze krijgen niet van de omgeving wat ze nodig hebben.' De tweede oorzaak heeft te maken met een gebrek aan sociale vaardigheden. 'Ze zijn niet goed in het sluiten van vriendschappen, ze zijn niet goed in het aanpassen van hun gedrag aan verschillende en wisselende situaties.' De derde oorzaak ligt in een te negatief interpreteren van sociale informatie. Jongeren kijken dan met een negatieve bril naar zichzelf en hun omgeving. 'Jongeren zeggen bijvoorbeeld dat ze slechte sociale vaardigheden hebben en hun vriendschappen weinig voorstellen, terwijl de rest van de klas zegt: niks mee aan de hand.'

Juist in de puberteit, zegt Lodder, is het normaal dat jongeren perioden van eenzaamheid doormaken. In die periode zijn sociale relaties heel belangrijk, het hoort ook bij de ontwikkelingstaken om op sociaal gebied te investeren, en daarom zijn ze gevoelig wat er in sociaal opzicht gebeurt. Ze komen ook los van ouders, ontwikkelen een identiteit, dat ze dan op de middelbare school een periode van eenzaamheid kennen, is normaal en daar komen ze ook overheen. 'Het gaat hier om sporadische eenzaamheid, dat is niet zo'n probleem. Mensen van alle leeftijden hebben er mee te maken. Iedereen is weleens eenzaam, zeker in situaties van verandering waarin je iemand verliest, bij een nieuwe baan, bij verhuizingen, dan zijn eenzaamheidsgevoelens heel normaal en adaptief.' Haar gaat het vooral om dieper inzicht te krijgen in het ontstaan van chronisch eenzaamheid en het effectief aanpakken daarvan. Daarvoor is het nodig om niet alleen onderzoek te doen waarbij meetmomenten lange tijd uit elkaar liggen, maar ook naar de manifestatie van eenzaamheid in het dagelijks leven, en hoe jongeren daar mee omgaan. Daarom gaat ze in haar nieuwe onderzoek jongeren intensiever volgen via een app op hun smartphone om zicht te krijgen op de grillige dagelijks veranderende sociale patronen en emoties in de alledaagse leefwereld van

Als je 15 jaar
geleden je
partner hebt
verloren en
je zit nog
steeds in een
isolement
dan gaat
een gezellige
bingomiddag
dat niet
oplossen.

jongeren. En of we aan de hand van gedrag in het dagelijks leven kunnen voorspellen wie er uiteindelijk chronisch eenzaam wordt, en welke concrete acties jongeren kunnen nemen om dat te voorkomen.

Alerter zijn op signalen

Ook al vertoont onze kennis over het effectief aanpakken van eenzaamheid nog hiaten, er is veel meer te doen aan eenzaamheid dan nu gebeurt. Lodder wijst erop dat er bijvoorbeeld steeds meer aandacht is voor mensen met psychische problemen, maar veel minder voor mensen met sociale problemen. Bovendien wijst ze op de verknoping van fysieke, psychische en sociale problemen. Al die beroepsgroepen die werken met mensen - onderwijzers, trainers van sportclubs, huisartsen, schuldhulpverleners, mensen in de zorg - zouden alerter moeten zijn op signalen van eenzaamheid. Wat ontbreekt is een goede tool die helpt bij het adequaat diagnosticeren. Er zijn vele soorten eenzaamheid, er spelen verschillende problemen, oorzaken, mechanismen, er zijn vele aanpakken beschikbaar. De opgave is voor elke persoon afzonderlijk de juiste interventie te vinden. 'Als je niet de passende interventie hebt, dat wil zeggen de interventie die niet inspeelt op het mechanische wat bij jou speelt, kan het de negatieve spiraal die eenzaamheid in stand houdt zelfs versterken.'

'Wat is de kern van het probleem? Is het gebrek aan contacten de kern, dan bied je programma's aan die mogelijkheden geven anderen te ontmoeten. Is er behoefte aan een 1 op 1-contact dan kan een maatjesproject misschien geschikt zijn, waarbij je mentor helpt je hulpbronnen beter in te zetten bij het slaan van bruggen naar anderen.' Lodder vindt dat ontmoetingsprojecten momenteel overbelicht zijn. 'Als je 15 jaar geleden je partner hebt verloren en je zit nog steeds in een isolement dan is er iets anders aan de hand, en dan gaat een gezellige bingomiddag dat niet oplossen.' Als je een schaal maakt, zegt Lodder, van lichte aanpakken zoals de bingomiddag tot zwaardere aanpakken met een cognitieve component, zoals een 1 op 1-traject met een psycholoog, dan zit de overgrote meerderheid van de interventies momenteel in de lichte hoek van bingo- en ontmoetingsprojecten. Terwijl onderzoek laat zien dat interventies met een cognitieve component het beste werken. 'Ze zijn redelijk zwaar, best een heftig middel, maar we hebben ze nauwelijks in Nederland voor de aanpak van eenzaamheid.' Ze oppert dat het wellicht mogelijk is om met groepsinterventies met cognitieve elementen te gaan werken, omdat die vanzelfsprekend goedkoper zijn, en onderzoek laat zien dat deze even goed lijken te werken.

Veelbelovend initiatief

Lodder werkt samen met Stichting Join us, een Noord-Brabantse organisatie, die zich inspant voor de sociale zelfredzaamheid van jongeren. Ze vindt het een van de meest veelbelovende initiatieven in Nederland waar het gaat om de aanpak van eenzaamheid onder jongeren. Ze organiseren bijeenkomsten, maar werken ook aan sociale vaardigheden én aan het doorbreken van negatieve cognitie ('dat is belangrijk, want er is volgens mij een tekort aan dat laatste type interventies').

Jongeren
zeggen dat ze
slechte sociale
vaardigheden
hebben en hun
vriendschap-
pen weinig
voorstellen,
terwijl de rest
van de klas
zegt: niks mee
aan de hand.

Lodder zegt het een uitdaging te vinden om samen met andere wetenschappers, ervaringsdeskundigen, sociale professionals en beleidsmakers een eerste prototype van de noodzakelijke diagnostische tool te ontwikkelen met gebruikmaking van de huidige beschikbare kennis. Daarbij is het cruciaal om die te koppelen aan de sociale kaart van een gemeente. 'Waar kan je voor welke interventie terecht in je wijk of binnen je gemeente? Waar kan je getraind worden in sociale vaardigheden, welke interventies zijn er allemaal beschikbaar?'

Ze wijst aan het slot van het gesprek op het feit dat de jeugdzorg wordt overvraagd, op de wachtlijsten die daar momenteel zijn, zelfs bij jongeren met suïcidale gevoelens of die een gevaar vormen voor hun omgeving. Ze is ervan overtuigd dat je door een adequate gebundelde aanpak van eenzaamheid in preventieve zin je heel veel ernstige problemen kunt voorkomen, problemen die ook hoge maatschappelijke kosten met zich meebrengen. Eenzaamheid is één van de voorspellers van heel veel maatschappelijke problemen, daarom is het belangrijk om er op tijd bij te zijn met de juiste aanpak.

Bij veel ouderen die kampen met levensmoeheid leidt dat tot grote eenzaamheid

Besteed meer aandacht aan het aanreiken van levensvaardigheden aan jongeren. De kennis is beschikbaar. Minstens even belangrijk: Investeer in adequate professionele steun aan ouderen die lijden aan levensmoeheid. Levensmoeheid maakt heel eenzaam. Denk ook de gebouwde omgeving, meer warme plekken zijn nodig in onze buurten. Realiseer je dat zelfgekozen eenzaamheid ook weldadig kan zijn.

Het gesprek is uitgerekend op de dag dat er van René Diekstra in het Algemeen Dagblad een column staat met de titel eenzaamheid. Hij haalt daarin een jeugdherinnering op over een hoogoplopend conflict in zijn ouderlijk huis toen hij 15 jaar oud was. De herinnering illustreert volgens Diekstra goed dat ook in de vroege jeugd heftige gevoelens van eenzaamheid kunnen bestaan; juist bij jongeren omdat ze vaak nog onvoldoende vaardigheid hebben in het maken van verbinding en aansluiting met andere personen en contexten. Eenzaamheid is dan ook zeker geen probleem dat vooral ouderen treft, zal hij terugkerend in het gesprek herhalen.

Hij vraagt zich wel af of de eenzaamheid die wij nu bijvoorbeeld bij kwetsbare ouderen of mensen met een psychiatrisch probleem constateren niet mede voorkomt uit afgebroken structuren. 'Je moet tegenwoordig op jezelf kunnen wonen, je moet zelfstandig zijn, dat is voor velen met psychische handicaps of problemen al een buitengewoon moeilijke opgave. Die bovendien nog verzaamd wordt doordat anderen, de 'gezonde' buitenwereld zeg maar, vaak op hun beurt moeite hebben met het leggen en onderhouden van contacten met gehandicapte medemensen.' Hij vertelt dat hij in het begin van zijn carrière in een groot psychiatrisch ziekenhuis werkte waar groepen patiënten met elkaar samen leefden. Later is hij op verschillende momenten, de instelling bestond al lang niet meer, ex-patiënten tegengekomen die na de sluiting eenzamer waren geworden. 'Dat vind ik één van de nadelen van de de-institutionalisering, dat als je op jezelf wordt aangewezen je allemaal kunstmatige manieren moet verzinnen om er voor te zorgen dat je met andere mensen in contact komt en vooral ook blijft, het is niet langer meer een vanzelfsprekend gegeven zoals in de instelling. Terwijl juist voor mensen met een psychische handicap het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk zo'n moeilijke opgave is.'



Er lijkt in de samenleving een plicht te zijn tot niet-eenzaamheid, maar de zelfgekozen eenzaamheid kan ook weldadig zijn.

Zelfgekozen eenzaamheid

In het begin van het gesprek, merkt hij op, dat hij in beschouwingen over en onderzoek naar eenzaamheid de aandacht mist voor wat hij zelfgekozen eenzaamheid noemt. Die is volgens hem sterk onderbelicht. 'Onderschat wordt dat eenzaamheid ook iets is wat in de loop der tijden bewust is opgezocht. In verschillende wereldreligies trekt de grondlegger zich in eenzaamheid terug en die eenzaamheid wordt als een vruchtbare contemplatieve periode neergezet alvorens die persoon weer naar de wereld terugkeert. Als we het nu over eenzaamheid hebben, is het altijd over eenzaamheid in negatieve zin.' De ouders van Diekstra hadden de gewoonte om afzonderlijk van elkaar één keer per jaar een week op retraite te gaan in een klooster. Hij wijst er op dat er mensen zijn die af en toe een bepaalde perioden van eenzaamheid nodig hebben om aan het leven te kunnen blijven deelnemen. Zo zijn er personen die juist met de Kerstdagen alleen willen zijn. 'Mensen om hen heen vinden dat zelig, ze vinden het lastig om hen dan met rust te laten. Blijkbaar vinden de meeste mensen die wens merkwaardig. Dat zou je eigenlijk niet moeten willen. Er lijkt in de samenleving een plicht te zijn tot niet-eenzaamheid, maar de zelfgekozen eenzaamheid kan ook weldadig zijn.'

Gemis aan "warme plekken"

Een ander onderbelicht aspect in discussies over eenzaamheid is wat Diekstra het gemis aan 'warme plekken' noemt. Hij ontleent de uitdrukking aan een Nederlandse architect. De architect was opgevallen dat Nederland zo weinig straten kent waar bewoners terecht kunnen voor gezelschap en gezelligheid. 'Vraag je mensen: "wat zijn nu de warme plekken in je wijk?", dan weten ze het niet. Niet bij gebrek aan kennis, maar omdat ze er waarschijnlijk gewoon niet zijn. Voor veel mensen geldt dat een buurthuis die functie niet vervult, want dat is te groot, te anoniem, te lelijk of te weinig intiem.' Hij vertelt over het werk van de Taakgroep Sociale Infrastructuur, in 2000 geïnstalleerd in Rotterdam, hij was daar voorzitter van. 'Wij kwamen als taakgroep in een straat waar zo'n plek was die met veel inspanning door een echtpaar onderhouden werd. Een heel zinnige manier om inhoud te geven aan sociale cohesie en daarmee aan reductie van eenzaamheidsgevoelens. Ons advies aan de gemeente was: leer ervan en doe er iets mee. Als er huizen gesloopt moeten worden, zorg dat er één woning is die je niet op een reguliere manier invult, claim die als het ware voor zo'n functie. Het is belangrijk dat die plek dichtbij de mensen die daar gebruik van maken ligt ('nabijheid is cruciaal'), ligt hij te ver weg dan gaan mensen die het meest kwetsbaar zijn daar geen gebruik van maken. Toen wij in Nederland de instituten dichtgegooid hebben, hebben wij dit als compensatie niet gedaan, het ontwikkelen van warme plekken in buurten en wijken.'

Pesten

Diekstra wijst in het geval van jongeren op een belangrijke oorzaak van eenzaamheid: pesten. Pesten duwt jongeren buiten een sociale kring. Hij vindt dat in het onderwijs adequaat aandacht moet zijn voor uitsluitingsmechanismen en pestgedrag. Leerkrachten moeten een getraind oog hebben voor uitsluitende sociale interacties in het schoollokaal. 'Je moet leerkrachten leren om dat waar te nemen.' Ook is het volgens hem belangrijk onderwijsvormen te gebruiken die uitsluiting verminderen. Zo werkt hij in zijn eigen onderwijs met teamopdrachten en moeten leerlingen individueel een 'teamjournal' bijhouden. 'Als ik aan het einde van een cursus vraag wat heb je nu het meest geleerd?, hoor ik vaak: dat ik een teamjournal moest bijhouden. Het leidt bij hen tot zelfreflectie over de wijze waarop ze in hun team hebben gefunctioneerd, bijvoorbeeld over hun neiging sommige teamleden "kalt" te stellen of te vermijden. En wat dat voor die uitgesloten kan betekenen.'

Hij geeft dit voorbeeld omdat hij overtuigd is dat specifieke trainingen en onderwijsvormen de mechanismen die tot eenzaamheid leiden, kunnen doorbreken. Hij heeft daar zelf al decennia ervaring mee. Hij heeft met anderen Skills for life programma's ontwikkeld voor leerlingen in het voorgezet onderwijs. De programma's reiken vaardigheden aan gericht op zelfbewustzijn, zelfbeheersing, sociaal bewustzijn, relaties leggen en onderhouden en ethisch beslissen, maar ook vaardigheden in het omgaan met ernstige emotionele problemen, zoals suïcidaliteit en eenzaamheid. Er is veel internationaal onderzoek verricht naar de effecten van deze programma's en die blijken heel veel op te leveren.⁶ Hij is van mening dat deze programma's onderbenut zijn en veel breder geïmplementeerd zou moeten worden. 'Je kunt aan het voorkomen en verminderen of opheffen van eenzaamheid iets doen. Je kunt jongeren met levensvaardigheden uitrusten, leren om sociale initiatieven te nemen en blokkades die ze daarbij bij zichzelf waarnemen te overwinnen of verminderen. Met gerichte training kun je jonge mensen leren hoe ze vriendschappen kunnen sluiten en nog veel belangrijker: ze overeind weten te houden. Het zijn vaardigheden die je het best kunt leren in een context breder dan het gezin, zoals op school of een vereniging.'

Omgangsvormen tussen buurtbewoners

Diekstra was in het verleden als adviseur van de gemeente Rotterdam ook betrokken bij het programma Stadsetiquette om tot betere onderlinge omgangsvormen tussen buurtbewoners te komen. Ook toen stelde hij vast dat veel mensen handelingsverlegenheid kennen in het leggen van contacten met anderen. 'Ze weten niet hoe ze dat moeten doen en als ze dat doen, doen ze het vaak niet op een handige manier.' Met trainingsvormen en

Vraag je mensen: "wat zijn nu de warme plekken in je wijk?", dan weten ze het niet.

6 Zie www.levensvaardigheden.nl. Voor een internationaal overzicht naar effectiviteit programma's Levensvaardigheden ('Skills for life') zie *Handbook of Social and Emotional Learning Research and Practice*. Edited by Joseph A. Durlak, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Thomas P. Gullotta. Copyright 2015 by The Guilford Press.

Wij denken
vaak dat
mensen
bepaalde
dingen niet
doen omdat
ze het niet
willen, maar
ze kunnen het
vaak niet.

acteurs is gewerkt aan het verbeteren van deze vaardigheden. 'Wij denken vaak dat mensen bepaalde dingen niet doen omdat ze het niet willen, maar ze kunnen het vaak niet. Ze hebben het niet in hun repertoire, maar ze zijn met trainingen uit te rusten waar het gaat om het op een prettige maar besliste manier aanspreken van burens of het leggen van contacten met anderen.' Tijdens het programma Stadsetiquette merkte hij ook dat opbouwwerkers deze technieken niet kenden en dus ook niet konden doorgeven. Toen is een apart programma voor hen opgezet. Ook hier is zijn boodschap: we hebben de kennis en de evidence based levensvaardighedenprogramma's om mensen toe te rusten in sociale competenties die de mechanismen die tot eenzaamheid kunnen leiden, kunnen doorbreken.

Tot slot wijst hij op nog een thema dat raakvlakken heeft met eenzaamheid en volgens hem onderbelicht blijft in maatschappelijke discussies: levensmoeheid. Hij bezocht onlangs op verzoek van de cliëntenraad een verpleeghuis en vroeg aan het eind van de bijeenkomst aan de directeur wat haar grootste zorg was. 'Haar antwoord? Onze grootste zorg hier is de zorg voor zingeving. Hier lopen een heleboel mensen rond voor wie het leven grotendeels zijn zin verloren heeft. Mensen voor wie het niet meer hoeft, die het liefst 's ochtends niet meer wakker worden en die voornamelijk in alle eenzaamheid rondstappen, onder andere omdat wij geen personeel hebben dat adequaat is uitgerust om met deze mensen om te gaan, waar gewenst, met hen te praten.' Volgens Diekstra is hier sprake van grote eenzaamheid en zou het enorm schelen als bewoners deze gevoelens kunnen articuleren en uitwisselen onder volwaardige professionele begeleiding. Hij heeft over deze thematiek van levensmoeheid ook een boek geschreven (*Leven is loslaten*, 2019). Hij stelt daarin vast dat naarmate de levensverwachting stijgt, de roep om zelfbeschikking op tal van terreinen groeit, ook het verlangen naar regie over het eigen levenseinde toeneemt. 'Maar zolang wij als samenleving het gesprek daarover niet openbreken, zullen de meeste ouderen voor wie dat geldt, hun ziel in lijdzaamheid, dat wil zeggen in eenzaamheid moeten bezitten. Dat is een vreselijke vorm van eenzaamheid.'

Die twee ontwikkelingen, langer leven en toenemend verlangen naar zelfbeschikking, zullen er onder andere voor zorgen dat zelfdoding, het feitelijk zelf tot stand brengen van de eigen dood al dan al dat niet met behulp van een ander een steeds belangrijkere doodsoorzaak wordt. Zijn we daar als samenleving op voorbereid? 'Absoluut niet! Voor veel ouderen die kampen met levensmoeheid, maar voor het gesprek daarover en de aandacht daarvoor in feite nergens terecht kunnen, is daardoor existentiële eenzaamheid hun lot. Ik vind dat vreselijk.'



Sjef van der Klein

Met factsheets en databanken met bewezen interventies ben je er niet

Werk aan een professionaliseringslag in het sociaal werk bij de aanpak van eenzaamheidsgevoelens bij wijkbewoners. Daar ligt een actueel en potentieel werkveld. De professionalisering van dit werkveld kan voorkomen dat mensen te gemakkelijk bij zware vormen van zorg uitkomen. Nodig is kennis over werkzame interventies, maar ook kennis over vaardigheden. Kijk breed: heb oog voor de individuele persoon én voor de omgeving.

Sjef van der Klein is sociaal werker bij de Tilburgse welzijnsorganisatie ContourdeTwern in Tilburg. Ik spreek hem in het wijkcentrum Heyhoef in de wijk Reeshof. Bij binnenkomst passeer ik een groep oudere dames die net aan een activiteit deelgenomen hebben. Van der Klein zal me later vertellen dat hij in een netwerk van zestien ouderenverenigingen zit en dat het centrum aan zijn maximale belastbaarheid zit. Van der Klein krijgt in 2018 landelijke bekendheid met zijn verkiezing tot Sociaal Werker van het jaar. Hij combineert zijn baan bij ContourdeTwern met een docentschap aan ROC Tilburg. In de Reeshof, zijn werkgebied, is eenzaamheid een reëel probleem, zowel bij ouderen als jongeren. De Klein ergert zich aan simplistische projecten die de complexiteit van eenzaamheid onvoldoende onderkennen en houdt een vurig pleidooi voor een stevige professionaliseringslag in het sociaal werk.

Twee zaken zijn belangrijk bij de aanpak

Het stadsdeel Reeshof is een grote “wijk” aan de westkant van Tilburg waar ongeveer 45.000 inwoners wonen. De wijk is relatief jong, ruim van opzet en vooral gerealiseerd na 1980. Dit enorme gebied is het werkterrein van Van der Klein, in de praktijk ligt de focus op een aantal buurten. Van der Klein wordt veel met eenzaamheid geconfronteerd. De oorzaak ervan legt hij onder andere bij maatschappelijke ontwikkelingen als individualisering, digitalisering, de extramuralisering, gezinsleden met tenminste twee banen, status- en consumptiedrang, die onderlinge contacten onder druk zetten (‘Even niets moeten, even de tijd voor elkaar nemen zijn goede medicijnen tegen eenzaamheid, maar veel mensen zijn druk, druk, druk en hebben niet de tijd om betekenisvolle relaties aan te gaan’). Deze culturele context maakt de aanpak van eenzaamheid op microniveau niet gemakkelijk.

Bij een adequate aanpak van eenzaam zijn twee zaken belangrijk, benadrukt hij verschillende malen in het gesprek. Ten eerste het vinden van een juiste balans tussen individuele aandacht voor de persoon en de netwerken en context waarin deze persoon zich bevindt. 'In mijn optiek werk je als sociaal werker met een persoon én aan de omgeving.' Ten tweede een vorm van professionaliteit vinden die kennis van bewezen interventies combineert met de ambachtelijkheid van het sociaal werk. Daarbij gaat het om aspecten als contact maken en contact vasthouden. Beide zaken zijn onderbelicht in het sociaal werk. In praktijken van sociaal werk ligt vaak eenzijdig de nadruk op individuele trajecten, dan wel op het contextuele aspect. Met het laatste bedoelt hij alle pogingen om het netwerk van mensen te vergroten. Dezelfde eenzijdigheid geldt voor het tweede aspect. Of is er te veel aandacht voor de bewezen interventie uit databanken ('kennis'), maar minder voor hoe je met eenzame mensen contact maakt, hun vertrouwen wint, dit contact vasthoudt en uitbouwt ('vaardigheden').

Goedbedoelde initiatieven

Van der Klein ziet door het ontbreken van de juiste kennis 'veel goedbedoelde initiatieven' om mensen met eenzaamheidsklachten te helpen. 'Ik zal niet zeggen dat ik expert ben, maar we denken te gemakkelijk dat als we iemand maar onder de mensen weten te brengen dat die persoon die gevoelens niet meer heeft. Er is een diepe behoefte om iets tastbaars te doen - kaartje sturen met de Kerst, met een busje ophalen, gezellige bijeenkomsten organiseren - allemaal goedbedoeld, maar we lossen het probleem van eenzaamheid er niet mee op.' Als er iets overbelicht is, is het dit omvangrijke reservoir van 'ontmoetings'-projecten, vaak geïnitieerd door maatschappelijke organisaties en burgers. 'Allemaal met de beste bedoelingen, maar we schieten er weinig mee op, als we niet aandacht hebben voor de persoon, het individuele proces en zijn specifieke vraag.'

Zijn eigen ervaring is dat je vanuit het sociaal werk met individuele activeringstrajecten eenzame mensen anders naar hun situatie kan laten kijken. Lukt dat - en dat lukt, is zijn ervaring - is het pas daarna verstandig om te kijken of je ze met anderen in contact kan brengen. Hij vertelt dat hij in de Reeshof samenwerkt met huisartsen vanuit een aantal gezondheidscentra. Hij is enthousiast over de samenwerking. De huisartsen verwijzen personen naar hem door. Van der Klein gaat dan op huisbezoek, hij plant in de regel zo'n zes afspraken in, maar vertelt dat dan het moeilijkste komt: contact maken. 'Ik bedoel: écht contact maken.' Hij geeft aan dat hij positieve ervaringen heeft op dit punt, maar hij zou ten aanzien van gesprekstechnieken en meer algemeen de vormgeving van zo'n individueel proces, bijgeschoold willen worden. Hij ervaart de huisbezoeken en de daaruit voortvloeiende individuele trajecten als gecompliceerd. Daarom is hij ook huiverig om vrijwilligers deze huisbezoeken te laten afleggen in de Reeshof. 'Het eerste contact is allesbepalend, dan is het juist duurzaam als een sociaal werker, dus een professional, het eerste huisbezoek aflegt. Vrijwillige inzet is ontzettend belangrijk, maar je moet weten wanneer je het inzet.'

In mijn
optiek werk
je als sociaal
werker met
een persoon
én aan de
omgeving.

Eenzaamheid
is een complex
fenomeen,
de diversiteit
ervan is groot.

Professionaliseringslag nodig

Van der Klein is van mening dat de aanpak van eenzaamheid een belangrijk werkterrein is voor het sociaal werk, en dat bij een adequate uitvoering voorkomen kan worden dat mensen bij zwaardere en kostbare psychologische hulp terecht komen. Er ligt een speelveld, maar er is wél een professionaliseringslag nodig. 'Wat is er bekend over aanpakken die werken? Eenzaamheid is een complex fenomeen, de diversiteit van eenzaamheid is groot. Je kan sociaal eenzaam zijn, weinig contacten met mensen hebben, je kan emotioneel eenzaam zijn, materieel eenzaam zijn, armoede kan ook een oorzaak zijn, er zitten zoveel aspecten aan.' Van der Klein wijst er op dat sociaal werkers voor die complexiteit en diversiteit oog moeten hebben, willen ze succesvol inhoud kunnen geven aan een op een persoon toegesneden benadering.

Tegelijkertijd geeft hij aan dat je met kennis over de verschillende gezichten van eenzaamheid en bewezen interventies er nog niet bent, maar ook over de juiste vaardigheden moet beschikken. 'Ik kom heel veel bij ouderen. Het zijn de gesprekstechnieken die het hem doen. Het gaat om contact kunnen maken, om het inzetten van formele en informele strategieën ('de wijkverpleegkundige heeft het over mevrouw Jansen, bij mij is het al snel Truus'), om het aanvoelen wanneer iemand toe is aan een volgende stap.' Ofwel: met factsheets en databanken met bewezen interventies ben je er niet, adequate vaardigheden zijn zeker zo belangrijk. 'Goed sociaal werk gaat over het hoe, gedrag en relaties aangaan, op basis van kennis (het wat).'

Van der Klein brengt aan het einde ook een relativering aan. Natuurlijk, er is een professionaliseringslag nodig, maar we moeten ons ook realiseren dat het sociaal werk een lange traditie kent van contactlegging. Hij vertelt dat elke nieuwe bewoner in de Reeshof een bezoekje krijgt van het sociaal werk en de verantwoordelijke huismeester. 'Ik zeg dan: "Hallo ik ben Sjef, wie bent u en hoe gaat het met u?" We hebben een leuk verrassingspakketje bij ons. Als je merkt dat je niet snel wegkomt, dan kan je zeggen: hoe zou u het vinden als ik weer een keertje langskom? Vaak krijg je te horen: doet u dat dan? Ja dat doe ik. Blijkbaar nemen niet heel veel mensen de tijd om dat te doen.'



Dirk De Wachter

Eenzaamheid is niet zo maar op te lossen met leukigheid

Wees voorzichtig met het woord eenzaamheid. Met beleidstaal en actieprogramma's kunnen we ook eenzamen maken. Besteed aandacht aan vormen van samen leven in alledaagse leefsituaties: binnen families, op het werk, in wijken en buurten. Probeer op die plekken condities voor verbinding tussen mensen te realiseren. Accepteer dat eenzaamheid bij het leven hoort en zich niet altijd laat oplossen.

Dirk de Wachter is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een invloedrijk publicist en veelgevraagd spreker in België en Nederland. De Wachter is psychiater en als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Leuven. Ik praat met hem in Antwerpen, waar hij een praktijk aan huis heeft. Hoewel hij zelf eenzaamheid aanwees als hét grote probleem van westerse grootstedelijke samenlevingen, is hij huiverig voor een te gemakkelijk gebruik van het label 'eenzaamheid', zeker als de overheid zich daarvan meester maakt. Hij gelooft niet in grote van bovenaf geïnitieerde programma's die eenzaamheid willen bestrijden, wél houdt hij een gloedvol betoog voor een programma, of beter, voor al die initiatieven, die het samen leven stimuleren. Hij vertelt over de eenzaamheid van zijn vader als weduwnaar en hoe hij en zijn broer daar eigenlijk maar weinig aan konden doen.

De waarde van literatuur

De Wachter weet dat hij grote maatschappelijke thema's in zijn boeken aansnijdt, maar dat doet hij - zegt hij nadrukkelijk - als psychiater, niet als sociale wetenschapper. 'Mijn wereldbeeld is het wereldbeeld van een mens in verbinding. Het relationele is de bril waarmee ik naar de wereld kijk.' Hij zal het regelmatig in het gesprek benadrukken: het is de subjectieve werkelijkheid van de verhalen van de mensen in zijn beroepspraktijk die de grondstof vormen van zijn boeken. Zijn fundamentele overtuiging: 'We bestaan in het samen zijn.' Wanneer mensen zich niet meer met anderen verbonden voelen, valt de bodem onder hun bestaan weg en zijn gevoelens van leegte, depressie en eenzaamheid het resultaat. Hij typeert onze tijd als een atomaire samenleving.

De Wachter vertelt enthousiast over de jongste roman van de Franse schrijver Michel Houellebecq *Sérotinine*. 'Er is nooit beter over eenzaamheid geschreven dan door Houellebecq! Ik provokeer, maar de romanliteratuur zegt mij meer over de menselijke existentie dan twintig jaargangen *America*

Journal of Psychiatry of Sociology voor mijn part. Maar het is zeker belangrijk om vragenlijsten naar duizend mensen te sturen waarvan er dan vijfhonderd zeggen dat ze zich eenzaam voelen. Het is belangrijk dat empirisch vastgesteld wordt dat eenzaamheid een realiteit is en niet de subjectieve hypothese van een psychiater is.' Hij beaamt dat hij in zijn praktijk zowel oudere als jongere mensen treft die lijden onder eenzaamheidsgevoelens. 'Niet alleen de oude weduwnaar die treurt om zijn geliefde die na zestig jaar huwelijk is verdwenen, maar ook de jonge mens die in de bloei van zijn leven is, ogenschijnlijk alles heeft, die er goed uitziet, is eenzaam.'

Het juk van de vrijheid

Volgens De Wachter is eenzaamheid van alle tijden. 'Men zal maar een homoseksuele jongen zijn in een gereformeerd dorp in de jaren vijftig in de Nederlandse samenleving. Ik kan me voorstellen dat die eenzaamheid verschrikkelijk moet zijn geweest. Maar we zijn uit het paradijs verdreven. Het is het lot van de mens om te worstelen met zijn eenzaamheid, perfect zal het nooit meer zijn.' Tegelijkertijd wijst hij in zijn boeken op verschillende maatschappelijke ontwikkelingen die in onze tijd hechting, verbinding en gemeenschapszin compliceren, zoals de prestatimaatschappij, de explosieve verstedelijking, individualisering ('het juk van de vrijheid'), het verbrokkelen van (familie)relaties en de digitale revolutie. Hij benadrukt dat ook mensen die niet alleen zijn, zich eenzaam kunnen voelen. Ze hebben een partner, kinderen, collega's op het werk en toch zijn er de wanhopige gevoelens van eenzaamheid.

De Wachter kijkt licht verschrikt als ik vertel over landelijke en grootstedelijke programma's die in Nederland vanuit overheden zijn opgezet om eenzaamheid aan te pakken, te verzachten en voorkomen. 'Nu zeg ik weer iets provocatiefs, maar ik heb soms het gevoel dat het hoog op de agenda zetten van het thema eenzaamheid en er vervolgens alles aan willen doen, mensen nog dieper in hun eenzaamheid drukt. Je krijgt een briefje in de bus: vanavond buurtfeest! Als u niet kan komen, dan bellen we aan en komen we u halen. Leuk! Ik denk dat dat voor een eenzame mens de strop is. Ik druk me fors uit. Maar eenzaamheid is niet zo maar op te lossen met leukigheid.'

De lastigheid van het leven

Als psychiater is hij zelf heel voorzichtig met benoemen. Door gevoelens te benoemen en een naam te geven, kan je juist mensen daarop vastpinnen en stigmatiseren. Dat betekent niet dat De Wachter geen rol voor de overheid ziet. Utopia, bestaat niet, maar Scandinavische verzorgingsstaten laten zien dat een uitgebalanceerd sociaal systeem belangrijk is: goed onderwijs, een juridisch systeem dat onrecht aanpakt. 'Zorgen dat de ongelijkheid niet te groot wordt, dat mensen voldoende verzorging krijgen en zich veilig voelen, dat armoede en uitsluiting bestreden worden. Dát kan de politiek doen, de eenzaamheid kan de politiek niet als zodanig oplossen.'

Het is het
lot van de
mens om te
worstelen
met zijn
eenzaamheid,
perfect zal
het nooit
meer zijn.

Hij zegt met deze uitspraak niet de cynici in de kaart te willen spelen. 'Oh, moeten we met eenzaamheid maar leren leven? Stop de subsidies maar! Nee, ik bedoel: kunnen we niet het tekort van het bestaan ook een stukje meenemen in onze cultuur en stoppen met het denken dat we allemaal perfect en succesvol moeten zijn? Dat we allemaal een zwemvijver in onze tuin moeten kunnen laten graven en allemaal vijf keer per jaar stedentrips door de wereld moeten maken. Enzovoort. Kunnen we de lastigheid van het leven leven en niet de mens aan de kant duwen die niet meer meekan? Kunnen we als samenleving aanvaarden dat niet alles op te lossen is? Hoe kunnen we leven met de eenzaamheid, want door ze te willen wegduwen, vergroten we ze nog.'

Hij zegt als psychiater altijd aan de kant van de hoop te staan en met zijn cliënten naar verbinding te zoeken 'in de buitenwereld'. Die verbinding kan volgens hem alleen op microniveau gerealiseerd worden, binnen gemeenschappen en binnen een familiale context. 'Ik geloof heel erg in kleinschalige initiatieven. Die vanzelf ontstaan, probeer die te koesteren. Mijn vrouw is huisarts in Borgerhout, een wijk in Antwerpen met 80 procent bewoners met een migrantenachtergrond. Ik zeg het weer polemisch, maar wat betreft verbinding en zorg en gemeenschapsleven weten zij de dingen beter te regelen. Zie wat daar gebeurt, probeer daar bij aan te sluiten.' Hij bepleit een programma voor het samen leven waarbinnen kleinschalige bottom-up-initiatieven zo nodig gefaciliteerd worden en waarbij de overheid vooral niet in de weg loopt.

Ik geloof
heel erg in
kleinschalige
initiatieven.
Die vanzelf
ontstaan,
probeer die
te koesteren.

Eenzaamheid die niet valt op te lossen

De Wachter illustreert zijn betoog met een relaas over zijn twee jaar geleden overleden vader, die 'geamputeerd' was na het overlijden van zijn vrouw en 'heel eenzaam' werd. Zijn vader woonde nog lange tijd alleen, maar wilde bijvoorbeeld niks te maken hebben met een project van de post, waarin postbodes de tijd kregen om met bewoners een praatje te maken. Zijn vrouw had in het verleden bezoek met een kopje koffie en een koekje ontvangen, maar hij kon dat niet. 'Die eenzaamheid van mijn vader was eigenlijk niet op te lossen, hij miste mijn moeder, wij deden ons best.' Zijn broer nam hem mee naar een kamerconcert vlakbij ('komaan we doen nu iets'), want zijn vader hield van klassieke muziek, maar zijn vader ging mee om zijn broer een plezier te doen. 'Hij vond dat zelf verschrikkelijk. Dan moest hij ook spreken met die mensen van hoe is het nu met u?' Hij werd ziek en kwam te liggen in het ziekenhuis waar hijzelf had gewerkt. Een voor hem bekende omgeving, maar ook daar hield hij bezoek op afstand. 'Ook daar was hij zeer ongelukkig, hoewel hij nooit aan de buitenwereld gezegd heeft dat hij ongelukkig was. En er was niks aan te doen. Als je tegen hem zei: "ga eten in de zaal met de andere mensen", was dat voor hem de hel. Bezoek moest hij niet. hij wilde alleen mij en mijn broer.'

Epiloog

Wees precies en kijk breed

Wees precies en differentieer

De gesprekken maken duidelijk dat de experts zich teweerstellen tegen clichés als zou eenzaamheid vooral iets zijn voor ouderen en het beste kan worden opgelost met interventies gericht op ontmoeting en contact. Ook jonge mensen kunnen met ernstigste eenzaamheidsgevoelens kampen en ontmoetingsprojecten pakken slechts voor een bepaalde groep positief uit. De sociale druk om mensen meer sociaal te laten zijn, kunnen voor anderen juist averechts uitpakken en gevoelens van eenzaamheid laten ontstaan of verscherpen (Dirk de Wachter). De experts wijzen er op dat het cruciaal is om conceptuele helderheid te verschaffen over de verschillende soorten eenzaamheid. Hun boodschap: wees daarin precies, breng differentiëring aan en geeft inzicht in de mechanismen en 'kernoorzaken' (Gerine Lodder) die er aan ten grondslag liggen. René Diekstra vraagt aandacht voor de weldadige effecten van (vrijwillige) zelfgekozen eenzaamheid, die zijn inziens onderbelicht zijn, maar deze behoefte aan bezinning, retraite en meditatie is beter in termen van 'solitude', de behoefte om (kortstondig) alleen te zijn te begrijpen en te definiëren. In het geval van eenzaamheid gaat het altijd om een gemis, een ongewenste situatie.

Bied een overzicht van de belangrijkste effectieve interventies

Een ander punt dat in verschillende gesprekken aan de orde komt, is het geven van een overzicht van effectieve interventies voor de verschillende vormen van eenzaamheid. Gemeenten en maatschappelijke organisaties hebben hier grote behoefte aan. Over dit punt zijn positieve ontwikkelingen te melden. Niet alleen zijn er al een aantal goed onderbouwde en effectieve interventies gericht op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie, Movisie heeft ook nieuwe interventies in beeld die daar wellicht een plaats in verdienen. Nog belangrijker: de Wetenschappelijke adviescommissie die het ministerie van VWS ondersteunt bij het op ouderen gerichte Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, heeft geadviseerd om de hoogste prioriteit te geven aan het verzamelen, beschrijven en onderbouwen van veelbelovende aanpakken volgens de systematiek van de databank Effectieve sociale interventies.

Maak optimaal gebruik van kennis die er al is

Uit de gesprekken bleek dat er al veel relevante kennis bestaat. René Diekstra wijst op het materiaal van de Skills for life programma's. Deze programma's zijn gericht op het aanreiken van levensvaardigheden aan jonge mensen. Over de effectiviteit ervan bestaat inmiddels substantiële wetenschappelijke literatuur. Het onderwerp van deze literatuur heeft soms noemers als 'preventie voor suïcidaliteit' of 'voorkomen depressiviteit', maar is ook relevant voor het voorkomen en aanpakken van meer chronische vormen van eenzaamheid. Dit is illustratief voor eenzaamheid: aanpakken die in eerste instantie onder andere noemers ontwikkeld zijn, blijken ook waardevol te zijn voor het vraagstuk van eenzaamheid. Denk bijvoorbeeld ook aan het werk van professor Nardi Steverink, werkzaam bij de afdeling sociologie van Rijksuniversiteit Groningen. Zij ontwikkelde met collega's de GRIP en GLANS-groeps cursus, de als eerste interventie het predikaat 'effectief' kreeg bij het thema eenzaamheid in de Databank Effectieve sociale interventies. De noemer waaronder de cursus ontwikkeld is, is 'het verbeteren van zelfmanagementvaardigheden en het welbevinden.' Een afname van eenzaamheidsgevoelens blijkt de bijvangst.

Eenzaamheid is van ons allemaal

Werken aan eenzaamheid is niet voorbehouden aan één beroepsgroep. De vijf gesprekken leren ons dat eenzaamheid een veelomvattend vraagstuk is dat in relatie staat tot andere maatschappelijke en geestelijk gezondheidsvraagstukken, zoals armoede, langdurige werkloosheid, pestgedrag op scholen, schooluitval, depressiviteit, suïcidaliteit en zingeving. Financiële krapte door armoede bijvoorbeeld zet een rem op sociale en fysieke mobiliteit. De wereld wordt klein, het sociale netwerk krimpt. Iets doen aan armoede is dan ook iets doen aan eenzaamheidsgevoelens. Hetzelfde geldt voor de aanpak van langdurige werkloosheid, depressie of zingeving. Dit is ook het punt dat Dirk de Wachter maakt: verzorgingsstaten die in staat zijn een vorm van bestaanszekerheid en kwaliteit van bestaan aan hun burgers te garanderen, werpen daarmee ook preventief drempels op voor vormen van chronische vormen van eenzaamheid. De aanpak van eenzaamheid is dan niet voorbehouden aan een exclusieve groep van eenzaamheidsexperts, maar ook aan de leraar, werkgever, huisarts, wijkverpleegkundige, sporttrainer, medewerker van de sociale dienst of het verzorgingshuis of de buurtwerker. Niettemin: soms is gespecialiseerde expertise noodzakelijk.

Toch doelgroepenbeleid?

De Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO) wees in 1997 in haar advies over eenzaamheid een doelgroepenbeleid af omdat iedereen in een toestand van vereenzaming terecht kan komen. Omdat dit thema in de gevoerde gesprekken maar sporadisch of zijdelings ter sprake is gekomen (en gebracht), heeft het in de uitwerking van de gesprekken geen plaats gekregen, behalve dat René Diekstra specifiek aandacht vraagt voor de groep ouderen die kampen met levensmoeheid. In hoeverre de geïnterviewde experts een doelgroepenbeleid onderschrijven, is dan ook niet te zeggen. Zelf zijn wij van mening dat een doelgroepenbeleid soms op zijn plaats is. Te denken valt bijvoorbeeld aan groepen voor wie het aangaan, ontwikkelen en onderhouden van sociale contacten lastig is, zoals mensen met psychische problemen of gezondheidsbeperkingen. Denk ook aan mensen die zwaar en langdurige belast zijn met mantelzorgtaken of aan mensen met een migrantenachtergrond. Dit zijn groepen waarvan we weten dat die een verhoogd risico hebben om te vereenzamen. Door alert te zijn en er vroeg bij te zijn kunnen we waarschijnlijk meer ernstige vormen van vereenzaming, en aanverwante klachten, voorkomen. Bovendien vragen bepaalde doelgroepen ook een net andere aanpak. De eerste generatie 'gastarbeiders' is oud geworden. Veel van hen kampen met eenzaamheidsgevoelens. Uit verschillende bronnen komt naar voren dat een cultuursensitieve aanpak relevant is bij de aanpak van hun eenzaamheid.⁷

Investeer in vaardigheden

Een trefzekere aanpak van eenzaamheid vraagt niet alleen kennis van zaken van relevante effectieve interventies voor uiteenlopende vormen van eenzaamheid, maar vraagt ook vaardigheden om deze adequaat toe te passen. Hoe maak je contact, hoe houd je contact vast, hoe bouw je contact uit? Welke gesprekstechnieken zet je in? Ga je alleen op huisbezoek of met een collega? Hoe wissel je een formele, afstandelijke opstelling af met een meer informele, familiale stijl? Het actieprogramma tegen eenzaamheid van de gemeente Rotterdam *Voor mekaar* (2014-2018) legde bloot dat soms andere contactleggingsstrategieën moeten worden ingezet in het geval van ouderen met een migrantenachtergrond. Het is dan ook belangrijk niet alleen een overzicht te maken van de verschillende aanpakken die passen bij elke vorm en mate van vereenzaming, maar ook te inventariseren welke vaardigheden nodig zijn voor een adequate uitvoering daarvan.

Heb ook aandacht voor de gebouwde omgeving

De manier waarop we bouwen en onze gebouwde omgeving inrichten heeft invloed op onze nabije sociale contacten. In de gesprekken is dit thema beperkt belicht, René Diekstra wees wel op het belang van 'warme plekken', ontmoetingsplekken dichtbij huis. Over de maatschappelijke implicaties

⁷ Zie bijvoorbeeld L. Verweij en R. Engbersen (2017), *Oud worden in Nederland*. Den Haag. SCP en Platform31.

van de gebouwde omgeving wordt de laatste tijd op verschillende plekken serieus nagedacht, onder andere vanuit de invalshoek van 'Age friendly cities'. Zie bijvoorbeeld de prijsvraag *Who Cares* die rijksbouwmeester Floris Alkemade in 2017 uitschreef in samenwerking met de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving en Stichting Humanitas. Veranderingen in de zorg (langer thuis, extramuralisering) en demografische ontwikkelingen (vergrijzing) waren onder andere de aanleiding voor deze prijsvraag. De genomineerde plannen spreken tot de verbeelding. Architecten bedachten in samenwerking met zorgspecialisten onder andere meergeneratiehoven en gemeenschapsdwarstraten.⁸ Bij de gemeenschapsdwarstraat zijn hoeken van rijtjeshuizen ingevuld met gemeenschappelijke voorzieningen en groene ruimten zoals een kruidentuin. Woningcorporaties anticiperen al op deze ontwikkelingen met kleinschalig vastgoed onder noemers van 'huizen' of 'kamers' van de buurt.⁹ Daarnaast zien we ook een groeiend aantal initiatieven om vormen van gemeenschappelijke wonen te realiseren met verschillende generaties bewoners. Niettemin: op dit terrein lijkt nog veel te winnen te zijn.

Investeer in nieuwe eigentijdse vormen van oplettendheid

Zowel Anja Machielse als René Diekstra wijzen op de handelingsverlegenheid van mensen waar het gaat om het aangaan van lichte buurtcontacten. We zouden het best willen, maar we voelen ons daarin onthand. Diekstra wijst onder andere op de expertise die opgedaan is tijdens het programma *Stadsetiquette* dat gericht was op het verbeteren van de onderlinge omgangsvormen in wijken en buurten. Contact maken kunnen we leren, is zijn ervaring. Het is de moeite waard om dit materiaal nog eens te bezien en te verbinden met actuele initiatieven en aanpakken om als onprettig ervaren vormen van anonimiteit in de eigen woonomgeving te doorbreken.

De tijd geven en nemen

Heel veel professionals in de zorg, denk bijvoorbeeld aan huisartsen, wijkverpleegkundigen of thuiszorgmedewerkers, werken onder grote tijdsdruk met afgepaste hoeveelheden tijd. Maar gekend raken, vertrouwen winnen, contact en verbinding maken met personen die lijden onder eenzaamheidsgevoelens, kost tijd. Mogelijke samenwerkingsrelaties met sociale professionals kunnen uitkomst bieden. Sjef van der Klein en Anja Machielse wijzen hier expliciet op. Het programma *Welzijn op recept* is vanuit deze optiek opgezet, maar verdient bredere verspreiding en toepassing.

8 Jochem van Staalduine, *Zo maken we Nederland klaar voor de grote vergrijzing*. In: De Volkskrant van 31 mei 2017.

9 R. Engbersen, E. Harms en Y. Vermeulen (2016), *Vastgoed voor de buurt. Corporaties investeren in leefbaarheid*. Platform31 en De Vernieuwde Stad.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken