

# Samen tegen eenzaamheid in het verpleeghuis



Bron <https://www.waardigheidentrots.nl> op 27 juni 2019

Eenzaamheid komt veel voor: de helft van alle ouderen kampt ermee. Toch wordt er niet vaak over gepraat. Het programma Eén tegen eenzaamheid wil het taboe doorbreken en met een brede beweging het probleem aanpakken.

We hoeven eenzaamheid niet te accepteren als iets dat nou eenmaal bij het leven hoort, stelt Wimke Schuurmans. Zij is programmamanager van [Eén tegen eenzaamheid](#) bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, en sinds de start in maart 2018 bij het programma betrokken. 'Eenzaamheid is een ernstig fenomeen, met grote gevolgen. Als je bedenkt wat het met mensen doet, hoe groot het effect op hun gezondheid en welzijn is, dan weet je dat we dit als samenleving niet mogen laten gebeuren.'

## Rugzak vol materialen

Bij het kabinet staat eenzaamheid dan ook hoog op de politieke agenda. Maar dit probleem is niet zomaar met beleid of extra investeringen aan te pakken. Er is een brede beweging nodig vanuit alle hoeken van de samenleving. 'Niemand kan dit alleen oplossen. Maar het is wel zo dat iedereen kan bijdragen. Niet alleen hulpverleners, maar ook de burens, winkelpersoneel en baliemedewerkers. Daarom stimuleren we gemeentes om met lokale coalities aan de slag te gaan.' Inmiddels hebben al 120 gemeentes zich bij het initiatief aangesloten. Zij krijgen vanuit Eén tegen eenzaamheid een adviseur toegewezen, die hen helpt bij het opbouwen van de coalitie. 'De adviseur heeft een rugzak vol met kennis en materialen. Hoe doe je huisbezoeken, hoe richt je een

meldpunt in voor signalen, hoe krijg je ouderen in beweging? Dat zijn vragen waar je als gemeente hulp bij kan krijgen.'

## Eenzaamheid in verpleeghuizen

Het zou mooi zijn, hoopt Schuurmans, als verpleeghuizen zich ook bij deze lokale coalities aansluiten. Het programma richt zich met name op ouderen, omdat vooral bij hen eenzaamheid veel voorkomt. 'Zij hebben vaak te maken met meerdere ingrijpende gebeurtenissen achter elkaar, zoals een verhuizing en het verlies van dierbaren, hun gezondheid en mobiliteit. Dat maakt ze kwetsbaar.' Ouderen in verpleeghuizen voelen zich minder eenzaam dan ouderen die alleen wonen. Maar ook zij kunnen zich eenzaam voelen, ook al hebben zij meer mensen om zich heen. 'Je hebt verschillende vormen van eenzaamheid', legt Schuurmans uit. 'Sociale eenzaamheid is het missen van menselijk contact. Maar je hebt ook existentiële eenzaamheid, waarbij je het gevoel hebt dat je er niet meer toe doet. In een verpleeghuis kan je dat bijvoorbeeld ervaren als je ziet dat anderen wel bezoek krijgen, en jij niet. Of als je je niet meer nuttig kan maken voor de samenleving.'

Lees ook welke [initiatieven](#) er zijn tegen eenzaamheid in het verpleeghuis.

## Herkennen en bespreken

Verpleeghuizen die zich aansluiten bij een lokale coalitie kunnen bijvoorbeeld hun ruimtes openstellen voor sociale activiteiten met wijkbewoners. 'De kruisbestuiving met mensen van alle leeftijden kan heel waardevol zijn. Misschien heeft iemand binnen het verpleeghuis niemand met dezelfde interesse, maar kan hij of zij dit wel delen met een buurtbewoner. Je krijgt zo meer variatie binnen de bezoekers van een verpleeghuis.' Er gebeurt trouwens al veel binnen verpleeghuizen, ziet Schuurmans. 'Het is mooi dat het wonen in een groepssetting een positief effect op mensen heeft. En er worden natuurlijk al veel sociale activiteiten georganiseerd.' Wat zou je als medewerker van een verpleeghuis nog meer kunnen doen tegen eenzaamheid? 'Om te beginnen kan je het gesprek erover aangaan. Door het heel praktisch te benoemen en bespreekbaar te maken. Joh, ik zie dat je contacten mist. Wat doet dat met je? Op onze website staat een [signaleringskaart](#) om eenzaamheid te herkennen en handreikingen over hoe je daarover in gesprek kunt gaan.'

## Levensveranderend effect

Naast de lokale coalities bestaat het programma Eén tegen eenzaamheid uit een landelijke beweging waarin een groot aantal organisaties samenwerkt en kennis uitwisselt. Ook wordt er een publiekscampagne gevoerd op radio, televisie en sociale media om het taboe op eenzaamheid te doorbreken. En er is subsidie beschikbaar om de effectiviteit van interventies te meten. De onderzochte interventies worden opgenomen in de [databank Effectieve sociale interventies](#) van Movisie.

Dat de projecten zin hebben, blijkt voor Schuurmans vooral door de enthousiaste verhalen die ze van deelnemers hoort. 'Zo vertelde een dame van boven de 90 dat ze door het project Golden Sports weer aan het sporten was, en tot haar verbazing op haar leeftijd nog nieuwe manieren van bewegen ontdekte. Een andere man vertelde dat hij

dankzij een buddy weer helemaal was opgebloeid. Dit soort initiatieven zijn echt levensveranderend voor mensen. Het gaat niet om de grote aantallen, maar wel om de grote impact die het op een persoon kan hebben.'

## De week tegen eenzaamheid

Van 1 tot en met 8 oktober vindt voor de tiende keer de [Week tegen Eenzaamheid](#) plaats. Door het hele land is er dan extra aandacht voor het thema eenzaamheid. In veel plaatsen zijn er speciale activiteiten. Iedereen kan deelnemen aan de Week tegen Eenzaamheid door het bezoeken of organiseren van een activiteit. Ook strijden tegen eenzaamheid? [Bekijk wat jij kunt doen.](#)

## Vragen over eenzaamheid in laatste levensfase?

Het programma Eén tegen eenzaamheid verzamelt vragen en ervaringen van zorgprofessionals, mantelzorgers en andere betrokkenen over eenzaamheid in de laatste levensfase. Heb jij een vraag hierover? Stuur deze dan naar [eenzaamheid@minvws.nl](mailto:eenzaamheid@minvws.nl). Aan de hand van de vragen legt het programma dwarsverbanden tussen betrokken personen en instanties.

*Door: Rinske Bijl*

## Meer informatie:

- [Ga naar eentegeneenzaamheid.nl](#)
- [Bekijk de signaleringskaart](#)
- [Lees alle artikelen over eenzaamheid](#)
- Lees ook: ['4 initiatieven tegen eenzaamheid in het verpleeghuis'](#)