

Actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'

Een trendbreuk in eenzaamheid?

ANJA MACHIELSE

Meer dan de helft van de Nederlandse 75-plussers voelt zich eenzaam. Met het Actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' wil VWS dit aantal terugdringen door een brede beweging in de samenleving op gang te brengen. Is dit de weg om eenzaamheid daadwerkelijk te bestrijden en een negatieve trend om te buigen?

Doel van het actieprogramma is het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid, en het doorbreken en duurzaam aanpakken ervan. VWS wil dit doel realiseren door bewustzijn in de samenleving te brengen, door de kennis over en betrokkenheid bij de aanpak van eenzaamheid te vergroten, en door concrete maatregelen zoals meldpunten, signaleringsnetwerken, jaarlijkse huisbezoeken aan 75-plussers, adequate diagnose-instrumenten en een systeem van gepaste doorverwijzing. Het bestrijden van eenzaamheid wordt gezien als een gezamenlijke verantwoordelijkheid van gemeenten, instellingen, bedrijven en burgers.

Organisatie van het programma

Om een brede beweging tegen eenzaamheid in gang te zetten, is een Landelijke Coalitie tegen eenzaamheid ingesteld waarin verschillende partijen middels een convenant samenwerken. Zij geven permanente aandacht aan eenzaamheid, stemmen zaken onderling af, en delen en benutten resultaten van wetenschappelijk onderzoek.

De feitelijke aanpak is belegd bij 380 (vaak nog op te richten) lokale coalities die

verantwoordelijk zijn voor een lokale aanpak en passende activiteiten, zoals 75-plus huisbezoeken, een sociale kaart, activeringsprojecten, informatievoorziening en bewustwording. Het gaat om brede lokale coalities waarin overheid, maatschappelijke organisaties, bedrijven, ondernemers en vrijwilligers samenwerken. De lokale coalities worden ondersteund door het "Centrum één tegen eenzaamheid", met adviseurs, procesbegeleiders, boegbeelden, communicatieadviseurs en 'innovatie-versnellingsmakelaars' die kennis, kunde, instrumenten, handboeken, contactgegevens en goede voorbeelden ter beschikking stellen. Een Wetenschappelijke Advies Commissie brengt bestaande kennis in, ontwikkelt nieuwe kennis over de effectiviteit van aanpakken, evalueert de voortgang van het traject, en stelt een kennisprogramma op dat tegemoetkomt aan de kennisbehoeften in het veld.

Integrale aanpak

Eenzaamheid hangt vaak samen met andere problemen, zoals verlieservaringen, lichamelijke beperkingen, psychische problemen, schuldenproblematiek of een ongeschikte

woonomgeving. Deze verwevenheid vereist een integrale aanpak. In het actieprogramma is daarom nadrukkelijk verbinding gelegd met het ‘Pact voor de Ouderenzorg’ dat door 35 zeer uiteenlopende partijen is ondertekend, en met andere overheidsprogramma’s zoals het programma ‘Langer Thuis’ dat inzet op samenwerking tussen de sociale en medische keten, en het programma ‘Alles is gezondheid’, dat zich richt op positief en vitaal ouder worden. Daarnaast is er aandacht voor de inrichting van de fysieke infrastructuur en voor wonen, vervoer, voorzieningen en veiligheid. Kennis over *best practices* wordt breed gedeeld en er komen trainingsprogramma’s en richtlijnen voor verschillende beroepsgroepen, zoals wijkverpleegkundigen, huisartsen, ziekenhuizen, medische professionals, en vrijwilligers. Deze opzet vormt een goede basis voor een effectieve aanpak, maar er zijn ook kanttekeningen te maken.

Complexiteit

Hoewel een brede aanpak wordt bepleit, ligt de nadruk in het programma vooral op (laagdrempelige) interventies en projecten die het mogelijk maken dat mensen elkaar ontmoeten en participeren in het sociale leven. Eenzaamheid verdwijnt echter niet vanzelf als mensen meedoen aan sociale activiteiten. Door nieuwe contacten te leggen of gezamenlijke activiteiten te ondernemen, kan eenzaamheid afnemen, maar dat is niet altijd zo. Een tekort aan sociale relaties is immers slechts één van de oorzaken van eenzaamheid. Er zijn ook andere factoren die tot eenzaamheid kunnen leiden, zoals gebrekkige sociale competenties of ingrijpende gebeurtenissen. Ontmoetingsmogelijkheden en activerende interventies bieden hier geen soelaas. In het actieprogramma is daar weinig oog voor. Emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid worden weliswaar genoemd, maar het soort interventies dat daarvoor nodig is, komt niet aan bod.

Problematische eenzaamheid

Eenzaamheid hoort bij het leven. Elk mens kan op bepaalde momenten in het leven een-

zaamheid ervaren; na het verbreken van een relatie, het overlijden van een dierbare, het verlies van werk, een verhuizing of een andere ingrijpende gebeurtenis. Gevoelens van eenzaamheid gaan meestal na verloop van tijd weer over; mensen raken gewend aan de situatie, of ontmoeten nieuwe mensen met wie ze betekenisvolle relaties opbouwen. Eenzaamheid vraagt dus niet altijd om interventies, alleen als eenzaamheid structureel dreigt te worden en negatief gaat uitwerken voor andere levenssterreinen.

Het actieprogramma maakt geen onderscheid tussen ‘normale’ en problematische vormen van eenzaamheid. Ook wordt de indruk gewekt dat eenzaamheid altijd oplosbaar is, terwijl we uit onderzoek weten dat eenzaamheidsgevoelens ook blijvend kunnen zijn (Machielse, 2015). Sommige vormen van eenzaamheid hangen samen met een verlies dat niet te compenseren is, zoals het overlijden van de partner of een andere dierbare persoon. Interventies kunnen dat gemis niet wegnemen, maar hoogstens de pijn verlichten of handvaten bieden om met het verlies om te gaan.

Eenzaamheid en zingeving

In het actieprogramma wordt het activeren van ouderen als oplossing gezien voor een gebrek aan zingeving. De veronderstelling is dat mensen zich minder eenzaam voelen als ze (weer) van betekenis kunnen zijn voor anderen, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen. Door zelf acties te ondernemen om zich voor te bereiden op het ouder worden, kunnen mensen eenzaamheid voorkomen, zo stelt het programma.

Deze activerende doelstelling past feilloos in de uitgangspunten van de participatiemaatschappij die de verantwoordelijkheid van burgers centraal stelt, maar actief zijn is niet voldoende om het leven als zinvol te ervaren. Zingeving gaat over meer dan actief of nuttig zijn: het gaat ook om behoud van regie bij een toenemende kwetsbaarheid en afhankelijkheid, zaken waar veel ouderen mee te maken krijgen (Derkx, 2013). Eenzaamheid die daar het gevolg van is, is niet op te lossen door deelname aan sociale activiteiten. Be-

langrijker is emotionele steun die helpt om de gebeurtenissen te verwerken of de toenemen- de kwetsbaarheid te accepteren.

Grenzen aan vrijwilligerswerk

Het actieprogramma ziet een grote rol voor vrijwilligers die kwetsbare ouderen kunnen ondersteunen. Er komen programma's om vrijwilligerswerk aantrekkelijker te maken, en om de samenwerking tussen vrijwillige en beroepsmatige zorg te verbeteren. Ook worden jongeren gestimuleerd om vrijwilligerswerk te doen, bijvoorbeeld door een maatschappelijke diensttijd. Gesteld wordt dat iedereen in staat is om de eenzaamheid van anderen te doorbreken. Diverse onderzoeken laten echter zien dat het ondersteunen van eenzame ouderen hoge eisen stelt aan de vrijwilligers (Machielse & Bos, 2018). Zij moeten in staat en bereid zijn om gedurende langere tijd met iemand op te trekken en kunnen omgaan met complexe problematiek, bijvoorbeeld door een combinatie van eenzaamheid met psychiatrische problematiek of schulden. Veel vrijwilligers zijn geneigd veel tijd en energie te investeren omdat ze de ouderen niet in de steek willen laten. Vaak nemen ze extra taken op zich zoals huishoudelijke klussen, correspondentie met instanties, en soms ook verpleegkundige taken; taken die de vrijwilliger zelf in een kwetsbare positie kunnen brengen en professionele backup noodzakelijk maken (Grootegoed e.a., 2018).

Mobiliseren van de samenleving

De doelstelling van het actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' is een beweging in de samenleving op gang te brengen. Het actieprogramma omvat echter geen plannen om de onderlinge betrokkenheid en de gemeenschapszin in de samenleving te versterken. Het mobiliseren van de samenleving vraagt om interventies die daarop gericht zijn: op gemeenschapsvorming, het versterken van sociale veerkracht in straten en buurten, en het doorbreken van handelingsverlegenheid van burgers. Het streven naar een inclusieve samenleving die (sociaal) kwetsbare mensen als vanzelfsprekend insluit, ook als ze minder vi-

taal en actief zijn, zou prioriteit moeten krijgen in de aanpak van eenzaamheid. Een inclusieve samenleving kan voorkomen dat mensen die eenzaam zijn zich steeds verder terugtrekken en uit het zicht verdwijnen. Versterken van de onderlinge betrokkenheid is noodzakelijk omdat eenzaamheid niet uit te bannen is. Er zullen steeds nieuwe mensen zijn die zich – al dan niet tijdelijk – eenzaam voelen; zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. Een brede beweging om eenzaamheid terug te dringen moet daarop inspelen en – naast alle initiatieven in het actieprogramma – sociale betrokkenheid en inclusiviteit stimuleren. Anders is een trendbreuk in eenzaamheid onmogelijk.

Literatuur

- Derkx, P. (2013). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden'*. Brussel: VUB Press.
- Grootegoed, E., Machielse, A., Tonkens, E., Blonk, L. & Wouters, S. (2018). *Aan de andere kant van de schutting. Inspelen op de toenemende vraag naar vrijwillige inzet in het lokale sociaal domein*. Utrecht: Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk NOV/Universiteit voor Humanistiek.
- Machielse, A. (2015). The Heterogeneity of Socially Isolated Older Adults: A Social Isolation Typology. *Journal of gerontological Social Work*, 58 (4), 338-356.
- Machielse, A. & Bos, P., (2018). Vrijwillige maatjes voor eenzame ouderen. Grenzen en mogelijkheden van vrijwillige inzet bij een kwetsbare doelgroep. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*. 27(4), pp.69–90. DOI: <http://doi.org/10.18352/jsi.558>
- VWS (2018). *Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Over de auteur

Anja Machielse is bijzonder hoogleraar 'Empowerment van Kwetsbare Ouderen' aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij is lid van de Wetenschappelijke Advies Commissie die de voortgang van de uitvoering van het programma monitort.