

Interview met Arie Ouwerkerk, directeur van CoalitieErbij

Hoe maak je een vuist tegen eenzaamheid?

Eenzaamheid in Nederland helpen verminderen en helpen voorkomen. Dat is het doel van Stichting CoalitieErbij, een samenwerkingsverband van verschillende maatschappelijke organisaties. Arie Ouwerkerk is directeur van de stichting. Hij weet welke interventies resultaat opleveren en welke minder.

door Marcel Migo

Stichting CoalitieErbij startte in 2008. De Zonnebloem, Humanitas, het Rode Kruis en KPMG (dat werk wilde maken van maatschappelijk verantwoord ondernemen) besloten samen een coalitie te vormen tegen eenzaamheid. Al gauw werd de coalitie breder tot 13 partijen. Op dit moment is het aantal kernleden weer terug op 8, maar dat heeft als reden dat van elke participerende organisatie nu een jaarlijkse financiële bijdrage wordt gevraagd. Naast die kernleden zijn er ook gewone leden. De coalitie is momenteel ook in gesprek met andere organisaties, zoals Achmea, de ANWB en DELA om gezamenlijk na te gaan of ook zij een bijdrage kunnen leveren. De CoalitieErbij is waarschijnlijk het meest bekend als organisator van de jaarlijkse Week tegen de Eenzaamheid (zie kader).

Omvang van het probleem

Arie Ouwerkerk: 'We hebben sinds 1969 vrij goed in beeld hoeveel mensen zich in Nederland eenzaam voelen. Ongeveer één miljoen Nederlanders zijn eenzaam. Daarnaast zijn nog eens twee miljoen mensen matig eenzaam. Deze groepen zijn sinds de jaren zestig overigens niet echt groter geworden. Wel zie je dat het aantal eenzame 75+'ers toeneemt, maar tegelijkertijd is de groep 65- tot 75-jarigen juist minder eenzaam geworden vergeleken met enkele decennia geleden. Zij zijn mobieler geworden, gezonder en rijker. Ze kunnen zelf hun kinderen nog bezoeken, ook als die verder weg wonen.

Het totale aantal eenzamen is niet gestegen, maar we zijn wel meer de ernst van het probleem gaan inzien. We weten er nu gewoon veel meer van. Eenzame mensen lopen bijvoorbeeld veel meer gezondheidsrisico's, ze zijn vaker depressief, vaker arm, en hebben ook vaker met verslavingen te kampen. Natuurlijk geldt voor sommige van deze dingen dat niet helemaal duidelijk is wat oorzaak is en wat gevolg.' Eenzaamheid komt het meest voor bij alleenstaanden, mensen

met een beperking en hoogbejaarden. Het is beslist niet alleen een probleem waar ouderen mee kampen.

Rol van de gemeente

Wat zou je als CDA-fractie kunnen doen om eenzaamheid in je gemeente aan te pakken?

Arie Ouwerkerk: 'Om te beginnen raad ik aan realistisch te zijn. Je kunt een heleboel doen als gemeente, zeker als het gaat om sociale eenzaamheid. Bij emotionele eenzaamheid is het een stuk moeilijker om resultaat te behalen. Wees dus realistisch in je verwachtingen.' Het is volgens Ouwerkerk een goed begin om het onderwerp in de raad te agenderen en er een conferentie aan te wijden.

'Een gemeente kan een goede rol spelen als initiatiefnemer en als regisseur door verschillende partijen bij elkaar te brengen. Ga op zoek naar partners in de welzijnssector en betrek ook de woningcorporaties erbij. Ga met elkaar na wat ieder kan bijdragen. Medewerkers van woningcorporaties kunnen een heel nuttige signaleringsfunctie hebben. Het is belangrijk dat ze

'Een gemeente kan een goede rol spelen als initiatiefnemer en als regisseur door verschillende partijen bij elkaar te brengen'

vervolgens ook weten wat ze moeten doen op het moment dat ze iemand aantreffen die lijdt aan eenzaamheid. Vrijwilligers (en bijvoorbeeld dus medewerkers van een woningcorporatie) kunnen getraind worden op het signaleren van eenzaamheid. Dat kan het begin zijn van een ommekeer.'

Gezondheidsmonitor

In het voorjaar van 2013 publiceert de GGD i.s.m. het CBS en het RIVM de resultaten van een landelijke Gezondheidsmonitor. In de loop van 2013 zullen de resultaten per gemeente (en in sommige gevallen per regio) beschikbaar komen. In de monitor is ook expliciet aandacht voor het onderwerp eenzaamheid. Raadsleden kunnen d.m.v. de monitor nagaan hoe groot het probleem in hun gemeente of regio is.

Signaleren en actie

De sterkste signaleerder is de betreffende eenzame zelf. Hijzelf kan ook het meest doen om zijn situatie te veranderen. Hier ligt natuurlijk ook een verantwoordelijkheid voor zijn directe omgeving (familie, vrienden, burens, kennissen, collega's).

Ouwerkerk: 'De beste aanpak om een eenzaam persoon te helpen is door een aantal stappen te zetten. Stap 1: Probeer een eenzame te activeren, hem 'eruit te laten

Week tegen de eenzaamheid

Elk jaar organiseert CoalitieErbij de landelijke Week tegen de Eenzaamheid. Afgelopen keer was het thema 'Kom de deur uit'. Tijdens deze week (26 september t/m 5 oktober) werkten zes zogenoemde koplopersteden samen met diverse organisaties aan een geïntegreerde aanpak tegen eenzaamheid. In deze steden (Almere, Amsterdam, Groningen, Rotterdam, Weert en Zoetermeer), werd extra aandacht besteed aan het thema eenzaamheid en werden vele activiteiten georganiseerd. In totaal werden er tijdens deze week landelijk circa 200 activiteiten georganiseerd.
www.komdedeurluit.nl

komen'. Als dit lukt is het zonder meer de meest effectieve stap. Stap 2: Schakel, als stap 1 tot onvoldoende heeft geleid anderen in. Daar stuit je op het punt van privacy. Ik ben van mening dat je hierbij als hulpverlener de grenzen mag opzoeken. Stap 3: Ga erop af. Het is goed dat te blijven doen. Blijf het proberen. Vaak is bij eenzaamheid sprake van een verstoorde relatie met burens, vrienden of familie. Als die relatie(s) hersteld kunnen worden, kan dat een belangrijke verbetering opleveren.

Eenzaamheid is een taboe. Mensen komen er niet gemakkelijk voor uit. Ze willen geen loser zijn, maar ze zijn vaak ook bang er anderen mee tot last te zijn. Soms vinden ze het gewoonweg te confronterend. Als je activiteiten plant om eenzaamheid te verminderen, moet je je dit goed realiseren. Maak die dus laagdrempelig.'

Effectieve sociale interventies

Samen met de faculteit Sociologie van de VU Amsterdam onderzoekt de CoalitieErbij hoe sociale interventies nog efficiënter kunnen worden ingezet. Ouwerkerk: 'Movisie, een van de leden van de Coalitie, werkt aan een databank van beproefde methoden. Zo wordt de kennis die bestaat over de effectiviteit van de diverse methoden in kaart gebracht en vervolgens verspreid.' Het ultieme doel is een kwaliteitsverbetering en professionalisering van de aanpak van eenzaamheid. 'In de databank van Movisie wordt een aantal sociale interventies beschreven. Aangegeven wordt wat het doel ervan is, wie de doelgroep is, welke materialen ervoor nodig zijn, wie het ontwikkeld heeft, enzovoort. Inmiddels zijn de volgende methoden opgenomen: 50-plusnet, activerend huisbezoek bij ouderen, bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars, buurt-miniscentie, natuurlijk, een netwerkcoach!, ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers, vrienden maken... kun je leren, zin in vriendschap, sensor, studieringen, voc Tandem. Verwacht van al deze interventies geen wonderen, maar ze bevatten wel 'werkzame elementen'. Wat iemand zelf bereikt, is veel sterker dan wat een hulpverlener of therapeut kan doen. Je moet bij interventies tevreden zijn met kleine effecten. We kennen geen interventies die echt grote effecten hebben.'

Preventie

Het risico op eenzaamheid is groot als mensen over een klein netwerk beschikken. Ouwerkerk: 'Het beste advies dat we mensen in preventieve zin kunnen geven is dan ook: houd je



Arie Ouwerkerk, directeur Stichting CoalitieErbij

netwerk op peil. Je ziet vaak bij mensen van middelbare leeftijd dat ze slordig worden in het bijhouden van hun contacten, vaak omdat ze druk zijn met carrière maken en met hun gezin. Ze investeren minder in contacten die ze eigenlijk best aardig vinden. Juist die vriendschappen onderhouden, vrienden uit de studietijd, van een vorige baan of uit een vorige buurt zijn in zekere zin een investering in je oude dag. Een sociaal netwerk lost eenzaamheid niet op, maar het kan wel verzachten.'

Er is ook een categorie mensen die misschien wel meer contacten wil maken, maar bij wie dat niet lukt, omdat ze over onvoldoende sociale vaardigheden beschikken. Sommigen van die groep kunnen gebaat zijn bij laagdrempelige vriendschaps-cursussen. Het is niet gemakkelijk die op te zetten. Ouwerkerk: 'Interessant is dat in de Verenigde Staten mensen veel minder geremd zijn om aan dat soort cursussen deel te nemen. Bij ons is er een groter taboe, vooral bij mannen. Vriendschapscursussen werken het best bij vrouwen in de leeftijd van 50 tot 70 jaar. In deze groep is het blijkbaar een minder taboe om ervoor uit te komen dat je behoefte hebt aan vriendschappen.'

Ten slotte

Eenzame mensen zullen er helaas altijd blijven. Maar het is beslist mogelijk om kwetsbare groepen beter te omringen met steun. Dat zijn alleenstaanden, maar vooral ook mensen met een beperking en hoogbejaarden. Ouwerkerk: 'Ik maak me wat dat betreft zorgen over de bezuinigingen in de welzijnssector. De transitie in de AWBZ heeft als risico dat doordat er minder professionals bij mensen over de vloer komen er ook minder problemen gesignaleerd zullen en kunnen worden.'

Reageren? migo.bsv@cda.nl

Wilt u meer informatie over het onderwerp 'Eenzaamheid' of hierover een keer een bijeenkomst organiseren dan kunt u contact opnemen met Stichting CoalitieErbij. CoalitieErbij kan bijvoorbeeld helpen met het organiseren van een startconferentie over dit onderwerp. Zie www.eenzaam.nl.

**coalitie
erbij** NATIONALE COALITIE TEGEN EENZAAMHEID

Gesprek met Marianne van der Sloot, fractievoorzitter in Den Bosch

Eenzaamheid – wat kan de gemeente daaraan doen?

Gemeenten hebben tot nu toe vaak nog geen specifiek beleid gericht op het tegengaan van eenzaamheid onder ouderen en andere kwetsbare groepen. Wel subsidiëren zij vaak een aantal organisaties die in algemene zin werken aan de verbetering van de kwaliteit van leven en aan de zelfredzaamheid van kwetsbare inwoners. Eenzaamheid valt onder de lokale preventie van geestelijke gezondheidszorgproblemen. Het voorkomen daarvan inclusief de financiering, valt onder de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Wij stelden CDA-raadslid Marianne van der Sloot een aantal vragen over het Initiatiefvoorstel Eenzaamheid dat onlangs werd aangenomen door de gemeenteraad in 's-Hertogenbosch.

door Geeske Telgen

Mevr. G.M. Telgen-Swarts is raadslid in Ede en redacteur van Bestuursforum.

Waarom ben jij als raadslid met het thema eenzaamheid aan de slag gegaan?

‘Uit het jaarverslag van de gemeente 's-Hertogenbosch bleek dat al een aantal jaren 8 procent van de Bosschenaren in de stad te weinig sociale contacten heeft. Dit zijn ruim 11.000 mensen. Daarnaast geeft 22 procent van mensen met een beperking aan te weinig sociale contacten te hebben.

De ontwikkelingen in de wmo leiden ertoe dat we in de gemeente eerst kijken wat de burger zelf kan en wat zijn directe sociale omgeving zoals familie, buren en wijkgenoten kunnen bijdragen. Bij de komende transitie van het sociale domein zullen mensen steeds meer zelf verantwoordelijkheid moeten nemen. Eenzame mensen met weinig sociale contacten kunnen minder goed terugvallen op hun omgeving. Dat kan leiden tot lastige situaties, mede omdat eenzaamheid vaak een taboe is voor mensen. Voor heel veel mensen is het een grote stap te erkennen dat ze eenzaam zijn. Bovendien zijn in het leven van alledag veel voorbeelden van mensen met weinig sociale contacten: de mevrouw die liever heeft dat de thuiszorg een praatje maakt dan het huis poetst of de was doet. Of iemand die bij een sociale werkvoorziening werkt en ook tijdens de vakanties graag terugkomt om te lunchen. Al deze signalen waren voor mij aanleiding om ermee aan de slag te gaan.’

Wat versta je onder eenzaamheid?

‘Eenzaamheid is iets anders dan alleen zijn, sociale isolatie en weinig steun krijgen van anderen. Om het begrip eenzaamheid beter te leren kennen, hebben wij een bijeenkomst georganiseerd met professor J. de Jong Gierveld die op dit gebied veel onderzoek heeft verricht. Ik citeer J. de Jong Gierveld:

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen. Alleen zijn wordt door degene die alleen is niet altijd opgevat

als iets negatiefs; eenzaamheid wel. Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. We spreken van sociale eenzaamheid als een persoon minder contact met andere mensen heeft dan gewenst. Als iemand weliswaar veel mensen om zich heen heeft, maar zich eenzaam voelt door het ontbreken van een hechte, emotionele band met anderen, spreken we van emotionele eenzaamheid. De kwaliteit van de contacten is dan minder dan gewenst.

Met name het verwachtingspatroon dat mensen van elkaar hebben speelt bij eenzaamheid een rol. Zo kan het verwachtingspatroon per cultuur enorm verschillen. Een Italiaanse moeder kan zich enorm eenzaam voelen als haar kinderen niet elke zondag bij haar komen eten. Een Finse moeder ervaart die gevoelens van eenzaamheid pas als de kinderen niet een paar keer per jaar komen eten.

Verder kunnen ziekte, handicap, armoede en verlies van dierbaren ook gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Geen van deze oorzaken leidt per definitie tot eenzaamheid, maar elk van de factoren kan het risico op eenzaamheid vergroten. Het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk is daarom een preventieve manier om (mogelijke) eenzaamheid tegen te gaan.’

Is de Bossche situatie te vergelijken met andere steden?

‘Er zijn al veel onderzoeken en gegevens rondom het thema eenzaamheid beschikbaar. Overal geven ze hetzelfde beeld. Het Centraal Bureau voor de Statistiek meldde onlangs op basis van onderzoek dat eenzaamheid onder ouderen in de toekomst een serieus probleem gaat worden. Van alle 75+’ers in Nederland heeft 5 procent geen familiecontacten en krijgt dertien procent zelden vrienden op bezoek. In totaal gaat het om 50.000 ouderen die geen familiecontacten hebben. Als dat percentage 5 procent blijft, dan groeit de groep zonder familiecontacten in absolute zin met enkele tienduizenden. Terecht dat ook de

ouderenbonden veel aandacht besteden aan het thema eenzaamheid.'

De GGD Gelderland Midden heeft in 2010 de 65+-monitor uitgevoerd in de regio. Met een aantal vragen is het vóórkomen van eenzaamheid nagegaan. Van de ouderen in de stad Ede die eenzaamheid ervaren gaf 5 procent aan in hoge mate eenzaamheid te ervaren, terwijl dat in de regio 8 procent was. Ook hier krijgen we hetzelfde beeld als in 's-Hertogenbosch.

'Naast onderzoeken die specifiek gericht zijn op ouderen weten we ook dat eenzaamheid in alle lagen van de bevolking voorkomt. Verder weten we dat de 'risicogroepen' voor eenzaamheid zich uitbreiden door bijvoorbeeld het hoge aantal sw-geïndiceerden, de vergrijzing, het aantal huishoudens met betalingsachterstanden en het aantal eenpersoonshuishoudens. Maar er zijn ook nog witte vlakken. Het spreken over eenzaamheid zit nog in de taboesfeer. Mensen spreken liever niet over het feit dat ze eenzaam zijn.

Het werd voor het CDA de hoogste tijd om een initiatiefvoorstel in te dienen.'

'Het werd voor het CDA de hoogste tijd om een initiatiefvoorstel in te dienen'

Wat heb je concreet gevraagd in jullie initiatiefvoorstel en welke rol speelt de gemeente hierin?

'Met het voorstel vragen we de gemeenteraad om eenzaamheid meer nadruk te geven in het gemeentelijk beleid. In het initiatiefvoorstel wordt gevraagd om drie punten door de gemeente te laten uitvoeren:

1. het versterken van bewustwording van het thema 'eenzaamheid' bij betrokkenen (zoals hulpverleners, vrijwilligers en organisaties) door middel van training, informatie en opleiding.
2. het communiceren naar alle inwoners van 's-Hertogenbosch over het voorkomen van 'eenzaamheid' door aan te sluiten bij de jaarlijkse Nationale Week tegen de Eenzaamheid en
3. het expliciet meenemen van het thema 'eenzaamheid' in het operationeel maken van de wmo, door specifiek aandacht te besteden aan 'eenzaamheid' in onder meer de indicatiegesprekken en de informatievoorziening van de wmo.

De gemeente schept hiermee de randvoorwaarden. De gemeente moet niet de rol van maatschappelijke organisaties en vrijwilligers overnemen die met eenzaamheid bezig zijn. De gemeente is juist verantwoordelijk voor het voeren van regie op het thema eenzaamheid vanuit de wmo. Door eenzaamheid als specifiek beleidsthema binnen de wmo te benoemen en uit te werken, wordt meer aandacht besteed aan het eenzaamheidsprobleem en de oplossingen.

De gemeente kan in de regierol binnen de wmo prioriteit geven aan het thema eenzaamheid. Dit betekent dat de gemeente

binnen het wmo-beleid kan communiceren over het voorkomen van eenzaamheid richting haar inwoners. En daarmee is 's-Hertogenbosch aan de slag gegaan.'

'Ook op provinciaal en nationaal niveau kan eenzaamheid op de kaart worden gezet'

Is eenzaamheid een CDA-thema voor alle gemeenten?

'Het initiatiefvoorstel is in meerderheid aangenomen in 's-Hertogenbosch. Ook in Tilburg heeft de CDA-fractie het initiatief genomen werk te maken van het thema eenzaamheid. Maar het indienen van het initiatiefvoorstel was geen eitje. Eenzaamheid is moeilijk te meten en je kunt het ook niet middels het voeren van een pilot concreet maken. Het is en blijft een lastige opgave die op de lange termijn wel haar vruchten kan afwerpen. Voor "snel scoren" leent een thema als eenzaamheid zich niet. Juist het CDA zou initiatiefnemer in andere gemeenten moeten zijn. Maar ook op provinciaal en nationaal niveau kan eenzaamheid op de kaart worden gezet. Omdat wij uitdragen dat we verantwoordelijk voor elkaar zijn en dat dat ook gevolgen heeft voor je politieke beleid. Voor het CDA staat voorop dat de wmo beoogt alle burgers te laten meedoen in de samenleving. De mate waarin we daarin slagen bepaalt mede de kwaliteit van onze samenleving.' •

Reageren? geeske.telgen@planet.nl

Indien u benieuwd bent naar de tekst van het initiatiefvoorstel dan kunt u een papieren of digitaal exemplaar opvragen via migo.bsv@cda.nl.

