



Aandachtspunten deskundigheids- bevordering eenzaamheid

Een belangrijk onderdeel van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid is de bevordering van de deskundigheid van professionals en vrijwilligers die zich inzetten voor het verminderen van eenzaamheid bij ouderen.

Deze lijst aandachtspunten is bedoeld als hulpmiddel voor beleidsambtenaren en/of (inkoop)medewerkers van gemeenten of organisaties die zich met deze deskundigheidsbevordering bezighouden. In eerste instantie bij de bepaling aan wat voor soort training of cursus behoefte is; in tweede instantie achteraf, bij de evaluatie van een cursus of training.

Gebruiksaanwijzing

Trainingen of cursussen (in de lijst aangeduid als 'activiteiten') gericht op het voorkomen of verminderen van eenzaamheid kunnen gaan over:

- Kennis over eenzaamheid
- Werkhouding en werkwijze bij eenzaamheid
- Handelingsperspectief bij eenzaamheid

Cursussen of trainingen die ingaan op ten minste één van deze onderwerpen of (een) aspect(en) daarvan, beschouwen we als gericht op het verminderen van eenzaamheid. Over elk van deze drie onderwerpen (en over het proces van de activiteit) zijn in de lijst vragen opgenomen. Het is aan u om te bepalen in hoeverre de verschillende vragen relevant zijn voor het doel dat u met de activiteit nastreeft.



Kennis

VRAAG	TOELICHTING
Gaat de activiteit in op de hoofdvormen van eenzaamheid?	De drie hoofdvormen van eenzaamheid zijn: sociale eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en existentiële eenzaamheid.
Wordt ingegaan op de factoren die bij het ontstaan van eenzaamheid betrokken kunnen zijn?	Die factoren kunnen gelegen zijn in de eenzame persoon zelf of in de omgeving, op micro-, meso- en macroniveau.
Wordt ingegaan op het belang van een sterk en gevarieerd sociaal netwerk om eenzaamheid te voorkómen?	Een groot en divers sociaal netwerk, met contacten die emotionele steun bieden en met minder diepgaande contacten, is het beste middel om eenzaamheid te voorkómen.
Wordt ingegaan op de mogelijke gevolgen van (ernstige) eenzaamheid?	Eenzaamheid kan leiden tot verschillende psychische en fysieke klachten en kan een neerwaartse spiraal in gang zetten.
Wordt ingegaan op wat de signalen zijn van (mogelijke) eenzaamheid?	Er is een groot aantal lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen die erop wijzen dat iemand mogelijk eenzaam is.
Wordt ingegaan op het taboe dat rust op eenzaamheid?	Iemand die bestempeld is als eenzaam wordt negatiever gezien en benaderd dan anderen. Mensen vermijden daarom het onderwerp.
Wordt erop ingegaan hoe eenzaamheid in onderzoek gemeten wordt?	Eenzaamheid wordt in Nederland in onderzoek over het algemeen gemeten met de De Jong-Gierveld Eenzaamheidsschaal.
Wordt ingegaan op de beschikbare kennis over de effectiviteit van de aanpak van eenzaamheid?	In de Databank Effectieve sociale interventies, op de website van Movisie, zijn 17 interventies tegen eenzaamheid opgenomen.

Werkhouding en werkwijze

VRAAG	TOELICHTING
Gaat de activiteit in op het belang van gelijkwaardigheid in de relatie met eenzame mensen?	Het gaat erom van mens tot mens contact te hebben; paternalistisch 'mensen uit hun eenzaamheid willen trekken' past daar niet bij.
Werkt de activiteit aan het aanleren van vaardigheid in luisteren en gespreksvoering bij (mogelijke) eenzaamheid?	Spreken over (mogelijke) eenzaamheid is lastig, door het taboe dat erop rust, door vraagverlegenheid bij eenzame mensen en door handelingsverlegenheid bij professionals en vrijwilligers.
Houdt de activiteit rekening met de verwevenheid van eenzaamheid met andere problemen?	Eenzaamheid kan samengaan met problemen als armoede, (gezondheids)beperkingen, werkloosheid en beperkte mobiliteit. Deze problemen kunnen dan niet los van elkaar gezien of aangepakt worden.
Is er aandacht voor het verschil tussen al vele jaren bestaande en door recente gebeurtenissen ontstane eenzaamheid?	Dit verschil heeft consequenties voor de wijze waarop eenzame mensen te helpen zijn.
Is er aandacht voor de vraag of mensen al of niet gemotiveerd zijn om (nieuwe) sociale contacten op te bouwen?	Dit verschil heeft consequenties voor de wijze waarop eenzame mensen te helpen zijn.
Is er aandacht voor de vraag of mensen al of niet gewend of in staat zijn hun problemen zelf actief aan te pakken?	Dit verschil heeft consequenties voor de wijze waarop eenzame mensen te helpen zijn.
Is er aandacht voor het gegeven dat ondersteuning bij eenzaamheid altijd maatwerk is?	De kunst is zo goed mogelijk rekening te houden met iemands individuele kenmerken en omstandigheden en in te spelen op wat iemand weet, wil en kan.

Handelingsperspectief

VRAAG	TOELICHTING
Gaaf de activiteit in op het bieden van praktische ondersteuning als middel om eenzaamheid te verminderen?	Door steun bij praktische zaken (bijvoorbeeld administratie, vervoer of mantelzorg) krijgt iemand het gevoel sociaal ingebed te zijn en er niet alleen voor te staan.
Wordt ingegaan op het ontwikkelen van realistische verwachtingen over sociale situaties om eenzaamheid te verminderen?	Onrealistische verwachtingen leiden tot teleurstelling en negatieve interpretatie van het gedrag van anderen.
Wordt ingegaan op het ontwikkelen van zinvolle bezigheden als middel om eenzaamheid te verminderen?	Voldoening of plezier uit bezig zijn, leidt tot het gevoel 'erbij te horen', tot minder zwaar wegen van de eenzaamheid en tot ruimte voor een oplossing.
Wordt ingegaan op het vergroten van sociale vaardigheden om eenzaamheid te verminderen?	Sociale vaardigheden maken het mogelijk een gesprek aan te gaan, problemen in relaties te voorkómen en vergroten het zelfvertrouwen.
Wordt ingegaan op het voorzien in betekenisvol contact om eenzaamheid te verminderen?	
Wordt ingegaan op ontmoetingen om eenzaamheid te verminderen?	(Nieuwe) sociale interacties aangaan leidt tot het gevoel 'erbij te horen' en tot uitbreiding van het sociale netwerk.
Wordt ingegaan op het vervullen van een betekenisvolle rol als middel om eenzaamheid te verminderen?	Iemand die iets doet voor een ander en daarvoor gewaardeerd wordt, krijgt het gevoel ertoe te doen en erbij te horen.
Wordt ingegaan op de wijze waarop de behandelde handelwijzen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid?	Het gaat erom dat wordt uitgelegd hoe de stappen die ondernomen worden op een logische wijze ertoe leiden dat uiteindelijk eenzaamheid minder of beter te verdragen wordt.

Proces

VRAAG	TOELICHTING
Evalueert en meet de activiteit het eigen proces en de behaalde resultaten regelmatig?	
Indien de activiteit zich (mede) richt op vrijwilligers: worden deze voldoende begeleid?	

Verantwoording

GEBASEERD OP:

- Amsterdams Netwerk Eenzaamheid. Checklist voor activiteiten die zich richten op eenzaamheid. Oktober 2018.
- Bouwman TE, van Tilburg TG. Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 51, [1], 24 februari 2020.
- Machielse A, Ariaans J. Interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen. Rotterdam: Coalitie Erbij Rotterdam, 2020.
- van der Zwet R, de Vries S, van de Maat JW. Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Utrecht: Movisie, 2020.

*De Wetenschappelijke adviescommissie van het actieprogramma
Eén tegen eenzaamheid gaf commentaar op een conceptversie van de lijst.*

