

Eenzaamheid

onder mensen met een verstandelijke beperking
en hun naasten; resultaten literatuuronderzoek



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Astrid van der Kooij

Wat weten we?



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Kennis over eenzaamheid staat in de kinderschoenen – in Nederland en internationaal.

Eenzaamheid komt veel voor: 45 – 67%

- Veel meer dan onder mensen zonder verstandelijke beperking (min. 2x zo vaak eenzaam; 4x zo vaak sterk eenzaam)
- Kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen; Nederland zelfde beeld als in het buitenland
- Op verschillende woonplekken

Naasten: probleem vooral onder ouders van thuiswonende kinderen met grote zorgbehoefte

Wat is eenzaamheid?



Je mist relaties met andere mensen; je wilt er meer of van andere aard. Drie dimensies:

- Emotioneel > partner, familie, goede vriend(en)
- Sociaal > kennissen, collega's, buurtgenoten
- Existentieel > erbij horen, ertoe doen

Belangrijk voor mensen met een vb:

- Alle drie belangrijk en een probleem
- Verschillende levensfasen (en sleutelmomenten)
- Chronische eenzaamheid

Waarom is eenzaamheid een probleem?



Bij mens zijn hoort intiem contact, vrienden, deelnemen aan sociale activiteiten, ertoe doen, gewaardeerd worden en erbij horen. Dat geldt voor ieder mens.

Als dat er niet is: verdriet!

Eenzaamheid kan leiden tot:

depressie, angst, schaamte, onveiligheid, nervositeit, verschillende gezondheidsproblemen, alcoholgebruik, externaliserend gedrag.

Eenzaamheid:

- versterkt al bestaande fysieke en mentale problemen bij mensen met een verstandelijke beperking.
- maakt kwetsbaar voor foute vrienden.

Verklaringsmodel van Australische onderzoekers
Gilmore en Cuskelly:

Drie factoren, die elkaar ook beïnvloeden:

1. De verstandelijke beperking zelf
2. Minder mogelijkheden voor sociaal contact, en negatieve ervaringen
3. Negatieve houding van de samenleving





Wat er NIET is: goede interventies tegen eenzaamheid

Wat er WEL is (globaal): interventies op onderdelen

- Sociale vaardigheden trainen
- Ontmoeting faciliteren > vb vb en vb niet-vb
- 'Participatie' en 'Inclusie'

Goede vb'en: Bartimeus en Avelijn (prijs) en Sociale support groep in Australië.

Wat zeggen onderzoekers:

- Weinig goede interventies; weinig onderzocht
- Wat lijkt te werken: combinatie sociale vaardigheden en sociale activiteiten
- Houdt rekening met de complexiteit van het vraagstuk
- Stuur op resultaat: betekenisvolle relaties en ertoe doen, erbij horen
- Begin vroeg (kinderen) en waar eenzaamheid ontstaat: huis, school, werk, buurt.

Ervaringsdeskundigen voegen toe:

Kijk ook naar de rol, taken, houding van de professionals

Wat weten we onvoldoende?



Bijna al het onderzoek onder mensen met een lichte vb, soms matige vb. Bijna niets over ernstige en zeer ernstige vb. Dit wel meer onder kinderen.

Veel problemen met wijze van onderzoek doen, meten en definities. Deze problemen moeten worden opgelost.

Onderzoek m.n. naar sociale en emotionele eenzaamheid, dimensie zingeving meer nodig

Nagenoeg ontbreekt: naasten > aanwijzing eenzaamheid met name bij gezinnen met thuiswonende kinderen met (Z)EVB

Kansen voor het aanpakken van eenzaamheid



Benut de plaatsen waar je bent: huis, school, werk, buurt

- Wat kunnen de professionals hier bijdragen?!
- Structureel lokaal aanbod voor ontmoeting en activiteiten
- Samenwerken persoon met vb, familie en professionals

Ontwikkel een meer omvattende aanpak met oog voor de 3 onderdelen en dimensies > met monitoren en onderzoek op effect eenzaamheid

Bouw voort op de kennis die er is!

