

Eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking

Interventies: een eerste stand van zaken





Colofon

Auteurs: Astrid van der Kooij (*Dromen, Denken, Doen*), Martin van de Lustgraaf en Peter Rensen (*Movisie*)

Foto cover: door Angela Jutte

Op de coverfoto: Mycha en Chananja tijdens een activiteit van LFB STERKplaats Nijmegen

Vormgeving: Movisie communicatie

Downloaden: www.movisie.nl

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Movisie mei 2023



Inhoudsopgave

INLEIDING	4
1. ORDENINGSKADER QUICKSCAN INTERVENTIES.....	6
2. INTERVENTIES: BESCHIKBAAR AANBOD.....	7
3. INTERVENTIES OP SPECIFIEKE FACTOREN DIE EENZAAMHEID VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING VEROORZAKEN	14
4. ROL VAN DE PROFESSIONAL	15
5. CONCLUSIES	17
LITERATUUR	20

INLEIDING

Mensen met een verstandelijke beperking zijn tenminste twee keer zo vaak eenzaam als de Nederlandse bevolking, en dat vaak chronisch, zo blijkt uit onderzoek. Wat kunnen we hiertegen doen? Zijn er al remedies? Welke interventies bieden nu al houvast? Voor verandering is uiteindelijk een programma nodig met interventies die op diverse oorzaken van eenzaamheid bij deze groep inspelen. Welke stappen moeten nu gezet worden?

Literatuuronderzoek, Ik hoor er (niet) bij

Vorig jaar verscheen in opdracht van het kennisinstituut Movisie de publicatie 'Ik hoor er (niet) bij' (Van der Kooij, 2022). Hierin is op basis van nationale en internationale literatuur nagegaan wat er bekend is over eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking en hun naasten.¹ Het onderzoek geeft aanwijzingen voor de richting waarin oplossingen kunnen worden gevonden:

- Eenzaamheid komt veel voor onder mensen met een verstandelijke beperking, tenminste tweemaal zo vaak als onder de algemene bevolking. De gevoelens van eenzaamheid beginnen vaak in de kindertijd en worden chronisch.
- Sociale contacten ontstaan in de directe omgeving, op de plek waar je naar school gaat, woont of werkt. Dat geldt ook voor mensen met een verstandelijk beperking. Hier liggen mogelijkheden om vriendschappen te sluiten. Daarbij is wel ondersteuning nodig, zowel bij het ontwikkelen en onderhouden van vriendschappen, als bij het mogelijk maken van ontmoeting en het oplossen van misverstanden in de communicatie. Ook is het belangrijk om contact te ondersteunen op momenten dat kinderen of volwassenen veranderen van school, woon- of werkplek, zodat vriendschappen niet verloren gaan.
- Mensen met een (licht) verstandelijke beperking wonen in toenemende mate alleen of met ambulante begeleiding in de wijk. Deze extramuralisering kan ook tot eenzaamheid leiden. Er is behoefte aan onderbouwde interventies die ervoor zorgen dat mensen met een verstandelijke beperking in hun woonomgeving betekenisvolle relaties hebben, en het gevoel hebben erbij te horen en ertoe te doen.
- De rol van professionals is belangrijk. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak een klein sociaal netwerk en juist de professionals om hen heen kunnen ondersteunen bij het aangaan en behouden van betekenisvolle relaties en het zorgen voor verbinding met anderen.

Interventies

In het literatuuronderzoek is ook gezocht naar interventies die zijn gericht op de aanpak van eenzaamheid onder kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking. De conclusie was dat er nauwelijks interventies zijn gevonden die zich *expliciet* richten op het voorkomen en/of verminderen van eenzaamheid. Wel de nodige interventies die gericht zijn op 'aanverwante thema's' zoals het vergroten van het sociaal netwerk, van sociale inclusie, van vaardigheden trainen, en inclusie en participatie in de buurt.

Uit de literatuur bleek ook dat het belangrijk is om te realiseren dat een positief resultaat op deze verwante thema's niet noodzakelijkerwijs ook een positief resultaat teweegbrengt op het verminderen van eenzaamheid.

¹ In dit artikel richten we ons alleen op mensen met een verstandelijke beperking. We hebben geen onderzoek gedaan naar interventies voor hun naasten.

Het is mogelijk dat een interventie voor een positief effect zorgt op één van de aanverwante thema's, maar dat gevoelens van eenzaamheid blijven bestaan². Anderzijds kan ook niet gezegd worden dat een positief resultaat op deze thema's per se *niet* leidt tot het verminderen van eenzaamheid. Op dit moment is de hoofdconclusie op basis van literatuuronderzoek: er is te weinig kennis over welke interventies wel of niet werken bij het verminderen van eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking en hun naasten³. Tegelijkertijd wordt wel vaak gezegd dat interventies zouden werken tegen eenzaamheid. Onderzoekers roepen ontwikkelaars van interventies dan ook op veel specifieker te zijn bij het benoemen van het doel eenzaamheid en de resultaten goed en langdurig te monitoren.

Weinig kennis uit onderzoek staat niet gelijk aan weinig kennis in de praktijk. In de praktijk is wel degelijk – veelal impliciete – kennis aanwezig. Worden in de praktijk interventies uitgevoerd die nog onvoldoende zijn onderzocht, maar die wel goede aanknopingspunten bieden voor een aanpak tegen eenzaamheid? Wat weten we hier al over? Sluit hun werkwijze aan bij de kennis die er op dit terrein wel degelijk is over wat wel of niet werkt? Zijn er niet toch aanwijzingen voor werkzaamheid op eenzaamheid te vinden in onderzoek naar verwante thema's? Waar kunnen ontwikkelaars van interventies op letten bij het verder ontwikkelen van hun aanpak? Veel zekere kennis is er niet, maar we vonden voldoende aanleiding om met dit artikel een stap vooruit te zetten.

Aandachtspunten interventies

In Ik hoor er (niet) bij worden op basis van het literatuuronderzoek al een aantal aandachtspunten voor interventies benoemd. Hierbij is gekeken naar eenzaamheid als doel (Alexandra et al, 2018, Broer et al, 2011, Wilson et al, 2017, Emerson et al, 2021, Margalit, 1995, Bigby et al, 2018, Howarth et al, 2014, Tilly, 2019):

- Als het gaat om eenzaamheid te verminderen *'via' het vergroten van het sociale netwerk*, dan hebben interventies die verschillende componenten combineren de grootste kans op succes. Het gaat om een combinatie van het versterken van sociale vaardigheden en om concrete ondersteuning bij het opbouwen van nieuwe contacten – al dan niet in combinatie met het gericht organiseren van betekenisvolle activiteiten. Of om interventies die ontmoetingsactiviteiten combineren met individuele ondersteuning.
- Eenzaamheid ontstaat in de directe omgeving, dus op de plek waar je woont, naar school gaat, werkt, je vermaakt of sport (Rojas-Pernia et al, 2020). Daarop zouden interventies zich dus allereerst moeten richten.
- Interventies die zich richten op 'de buurt' en 'meedoen' zouden er rekening mee moeten houden dat meedoen nog niet betekent 'erbij horen'. Naast deelname zou dus ook de ontvangst in de groep aandacht moeten krijgen in een interventie (Bigby, 2018). Daarnaast wordt ook vaak ingezet op de buurt om contacten tussen mensen met en zonder beperking te bevorderen. Dit kan wel leiden tot oppervlakkige contacten (die een eigen waarde hebben (Bredewold, 2013), maar voor het ontwikkelen van vriendschappen is veel meer nodig (Bos, 2016).
- Eenzaamheid ontstaat al bij kinderen, en hier liggen grote onbenutte kansen. De vraag is wat er gebeurt als er veel meer dan nu wordt ingezet op het aanleren van sociale vaardigheden,

² Een van die verwante doelen is sociale participatie. Uit een systematische review naar interventies op dit doel (Howarth et al, 2014) bleek dat er weinig effectonderzoek is gedaan. Dus ook op verwante doelen staan nog veel vragen open.

³ Bij eenzaamheid onder ouderen wees Omlo (2018) vijf jaar geleden op hetzelfde tekort. Inmiddels is daar wel sprake van een ontwikkeling naar specifieker benoemen van doelen en tussendoelen. Waardoor effectmeting op eenzaamheid mogelijk is geworden.

empathie ontwikkelen, het reguleren van het eigen gedrag (Howell et al, 2007). Dit naast veel meer aandacht besteden aan het ondersteunen van vriendschappen op school en in de buurt.

1. ORDENINGSKADER QUICKSCAN INTERVENTIES

Movisie heeft in vervolg op het literatuuronderzoek over eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking en hun naasten het initiatief genomen tot een vervolgonderzoek naar bestaande interventies. Met een quickscan is (de relevantie van) het bestaande aanbod bekeken (zie kader voor de werkwijze van de quickscan). We bespreken enkele veelbelovende interventies en de eerste inzichten die onderzoek naar deze interventies opleveren. We doen dat aan de hand van een ordeningskader dat we hieronder toelichten ('behoeften' en 'specifieke factoren'). Daarna trekken we enkele conclusies over hoe het bestaande aanbod benut kan worden en wat er nog nodig is.

Behoeften

Over het voorkomen en verminderen van gevoelens van eenzaamheid bij ouderen en jongeren is veel bekend. Gevoelens van eenzaamheid ontstaan door een gemis op verschillende behoeften. Dit is niet anders voor mensen met een verstandelijke beperking. Een in Nederland veel aangehaald onderzoek onderscheidt vier aan eenzaamheid gerelateerde behoeften (Bouwman en Van Tilburg, 2020):

- Intimiteit ervaren: een partner en goede vrienden hebben
- Een sociaal netwerk hebben, voldoende sociale relaties hebben
- Erbij horen, deel uitmaken van een groep
- Betekenis hebben, er als mens toe te doen in de samenleving

Om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen zou dus moeten worden ingespeeld op een of meerdere van deze behoeften. Bij het ontwikkelen van interventies kan het doel zijn om op één of meerdere van deze behoeften in te steken. Het doel is dan om daarop positieve verandering te bereiken. Vervolgens is het de vraag of een positieve verandering vervolgens ook leidt tot verminderde eenzaamheid bij degene die eronder leidt.

Specifieke factoren

Uit onderzoek blijkt dat het verminderen van eenzaamheid en het verwezenlijken van deze behoeften bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking om een op hen toegesneden aanpak vraagt. De aanpak moet namelijk rekening houden met de specifieke factoren die de eenzaamheid onder deze groep veroorzaakt en in stand houdt. Op basis van literatuuronderzoek benoemen de onderzoekers Gilmore en Cuskelly (2014) drie specifieke factoren:

- **Kenmerken van de sociale omgeving: de negatieve houding van de samenleving.**

Maatschappelijke opvattingen over mensen met een verstandelijke beperking beperken hun mogelijkheden en ervaringen met sociale en emotionele verbondenheid. Er is een traditie van stigmatisering en minderwaardig achten. De houding van de samenleving is in de loop van de jaren wel positiever geworden, maar nog steeds ervaren mensen met een verstandelijke beperking op allerlei manieren afwijzing en buitengesloten worden. Onderwijs, wonen en werken is vaak nog apart van mensen zonder beperking. Hierdoor is er weinig contact met mensen zonder verstandelijke beperking en blijft negatieve beeldvorming bestaan.

- **Het gebrek aan mogelijkheden voor ontmoeting en minder ervaring met ontmoetingen.**

Mensen met een verstandelijke beperking krijgen minder mogelijkheden voor sociale betrokkenheid. Zij groeien op en leven in aparte settings met beperkte rolmodellen. Beperkte (financiële) middelen en mogelijkheden (bijvoorbeeld niet zelfstandig kunnen reizen) leiden ertoe dat mensen met een verstandelijke beperking minder toegang hebben tot bijvoorbeeld vrijetijdsvoorzieningen. Zo hebben ze veel minder gelegenheid om vriendschappen op te bouwen.

- **Kenmerken die te maken hebben met de verstandelijke beperking.**

Kenmerken van de verstandelijke beperking maken het moeilijker om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden. Het gaat bijvoorbeeld om problemen met communiceren, sociale informatieverwerking, aandacht en zelfregulatie.

Door deze specifieke factoren kan bij het ontwerpen van interventies niet blind worden gevaren op bestaande kennis over eenzaamheid onder de algemene bevolking of onder andere specifieke doelgroepen als ouderen of jongeren.

2. INTERVENTIES: BESCHIKBAAR AANBOD

Als aan eenzaamheid bij mensen met een verstandelijke beperking verschillende behoeften en factoren ten grondslag kunnen liggen, betekent dat dat een palet van heel verschillende soorten interventies nodig is. Het vraagt bijvoorbeeld iets heel anders om de houding van de samenleving te veranderen, dan een volwassene te ondersteunen bij het vinden van een partner. Of ervoor te zorgen dat de mensen met een verstandelijke beperking in de buurt het gevoel hebben ertoe te doen, of dat ze van betekenis zijn voor anderen of de samenleving.

Hieronder gaan we in op interventies op de vier hierboven benoemde behoeften en doelgroep-specifieke factoren. De indeling is gemaakt om een zekere ordening aan te brengen in het diverse aanbod. Het is – zoals uit de conclusies ook zal blijken – zeker geen indeling die in de praktijk ook zo gehanteerd moet worden, maar het is helpend voor dit begin.

ZOEKTOCHT NAAR INTERVENTIES

We hebben naar interventies gezocht via deskresearch en via experts in Nederland. Onder interventies verstaan we hier: een systematische manier van handelen om een doel bij een doelgroep te bereiken. De databanken effectieve interventies van Vilans⁴ en Movisie⁵ zijn geraadpleegd. En daarnaast de informatie van het Landelijke Kenniscentrum LVB en het Kennisplein Gehandicaptensector. Ook zijn enkele overzichten van interventies en aanpakken bekeken (Kruijswijk et al, 2014; Veltman en Meulmeester, 2014; Landelijk Kenniscentrum LVB, 2021). Via Google Scholar is naar reeds onderzochte aanpakken gezocht. En een aantal experts is geraadpleegd⁶. Er is gekeken naar interventies die in Nederland voor mensen met een verstandelijke beperking beschikbaar zijn en door een interventie-eigenaar worden ondersteund. We hebben ons daarbij geconcentreerd op het sociaal domein, en daarmee op de aanpak van eenzaamheid bij met name mensen met een licht verstandelijke beperking die 'in de wijk' wonen. We gingen op zoek naar interventies die zich ofwel expliciet richten op het tegengaan van eenzaamheid, dan wel op een of meerdere van de hierboven benoemde vier behoeften die door Bouwman en Van Tilburg zijn benoemd (2020): het hebben van een

⁴ <https://www.vilans.nl/kennis/databank-interventies>

⁵ <https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>

⁶ De expertgroep met mensen uit praktijk en wetenschap had plaats op 13 oktober 2022

sociaal netwerk, erbij horen, intimiteit ervaren, betekenis hebben. Interventies die zich expliciet richten op de houding van de professional in de relatie met degene met een verstandelijke beperking zijn niet meegenomen. Ook interventies die het karakter hadden van één-op-éénhulpverlening of therapie-achtige interventies hebben we niet meegenomen. De keuze voor de interventies bleef vaak wat arbitrair omdat veelal de informatie ontbrak om na te gaan of de interventie zich in de praktijk daadwerkelijk richt op mensen met een verstandelijke beperking. Ook was het soms lastig vast te stellen of de interventie zich in de praktijk richt op eenzaamheid of één of meerdere van de vier genoemde behoeften.

- **Interventies die inspelen op de behoefte aan intieme relaties**

Het niet hebben van een partner, of het hebben van onvoldoende goede vrienden is een veelvoorkomend probleem voor mensen met een verstandelijke beperking (en een bron van gevoelens van eenzaamheid).

- **ABCDate**

Een heel concrete aanpak die hier wat aan wil doen, is *ABCDate*⁷. Dit is een methode voor contactbemiddeling. Er is een app, een website, en er worden live ontmoetingen specifiek voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking georganiseerd. ABCDate speelt in op het stimuleren van intieme relaties of tenminste duurzame contacten. De makers van ABCDate (Leer Zelf Online) hebben alles zo opgezet dat mensen met een verstandelijke beperking zo zelfstandig mogelijk contact kunnen leggen met anderen. Het kan gaan om daten, maar ook om vriendschappelijk afspreken. Voor het gebruik van de online omgeving is het nodig dat een professionele begeleider van een (zorg)organisatie betrokken is, zodat de veiligheid kan worden gewaarborgd. ABCMaatje is onderdeel van ABCDate en richt zich op mensen die buiten de instellingen wonen. ABCDate wordt veel toegepast in de praktijk.

- **Interventies die inspelen op de behoefte aan voldoende sociale relaties, en de behoefte deel uit te maken van een groep (erbij horen)**

Op het terrein van het vergroten van het sociaal netwerk en erbij horen in een groep is er veel aanbod. Het varieert van lichte vormen van ontmoeting tot steviger vormen met professionele begeleiding. Het gaat bij sommige interventies om het vergroten van het netwerk om zo meer hulp en ondersteuning tot je beschikking te hebben, bij andere interventies gaat het om de relaties in de zin van vriendschappen en horen bij een groep. In het kader van eenzaamheid is het van belang om helder te zijn over de behoefte waar een interventie op inspeelt: je sociaal netwerk vergroten of deel uitmaken van een groep (erbij horen) of beide. Dit zijn volgens Bouwman en Van Tilburg twee verschillende behoeften. In onderstaande interventies loopt dit veelal door elkaar en daarom bespreken we deze interventies in één paragraaf. Het vergroten van het netwerk of het tot stand brengen van verbindingen kan een belangrijke stap zijn om eenzaamheid te voorkomen of verminderen. Maar het kan ook zijn dat eenzaamheid desondanks blijft bestaan. Erbij horen in een groep heeft een directere relatie met eenzaamheid. Bij het bespreken van de interventies maken we waar mogelijk onderscheid tussen resultaten op de behoefte sociale relaties en de behoefte erbij horen. Als er onderzoek beschikbaar is dat ingaat op één van deze specifieke behoeften, dan geven we dat aan. Als ook nog is onderzocht of de interventie effect heeft op de ervaren eenzaamheid, dan lichten we dat ook toe. Bij het maken van verbindingen kan het gaan om verbinding tussen mensen met een verstandelijke beperking onderling of mensen met een verstandelijke beperking met andere kwetsbare mensen of met mensen zonder beperking. We geven steeds aan om welk soort verbinding het gaat.

⁷ <https://www.abcdaten.nl/>

Sociaal netwerk en professionele ondersteuning

Sanne Giesbers (2020) deed recent interessant onderzoek onder mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) die uit huis gingen wonen met professionele ondersteuning. Ze ging na hoe zij hun sociale (familie)netwerk ervaren en hoe dat netwerk er concreet uitziet. Tegelijkertijd bekeek ze – in een kwalitatief onderzoek – hoe mensen met een verstandelijke beperking de ondersteuning van professionele begeleiders ervaren. Ze onderzocht dit om aanwijzingen te vinden hoe zorgprofessionals ondersteuning kunnen bieden en tegelijkertijd het netwerk kunnen betrekken in hun ondersteuning. Ze keek daarbij ook nationaal en internationaal naar de uitkomsten van onderzoek naar bestaande interventies die het sociaal netwerk van mensen met een LVB beogen te versterken. Dit onderzoek levert vooral op het terrein van professionele ondersteuning interessante aandachtspunten op voor verdere ontwikkeling van interventies gericht op eenzaamheid. Giesbers komt tot de volgende aandachtspunten.

Het netwerk van mensen met een LVB is vaak klein. Mensen met een LVB hebben over het algemeen weinig vrienden en vaak geen partner. Mensen met een LVB geven aan wel behoefte te hebben aan contacten. Zowel vriendschappelijk contact als meer intiem contact. In het netwerk zijn vooral ouders belangrijk. Als het erop aankomt ligt de ondersteuning vaak bij hen. Giesbers laat zien dat professionals een onmisbaar onderdeel zijn van het kleine netwerk van mensen met een LVB, en dat deze professionals voor mensen met een licht verstandelijke beperking ook in relationele zin belangrijk zijn.

Hoewel het onderzoek van Giesbers strikt genomen niet gaat over (het voorkomen of verminderen van) eenzaamheid, en het zich beperkt tot mensen met een LVB, vormen de bevindingen (achtergrond)informatie voor de reflectie op eenzaamheidsinterventies. Het geeft een beeld van hoe het netwerk van mensen met een licht verstandelijke beperking er over het algemeen uitziet, hoe zij dit ervaren en hoe interventies op deze bevindingen en ervaringen kunnen inspelen. Bovendien hanteert Giesbers een integrale manier van kijken. Hierdoor gaan haar bevindingen niet alleen over het sociaal netwerk, maar ook over de behoefte aan intieme relaties. We komen op dit onderzoek terug bij de bespreking van de rol van de professionals.

De bespreking van de behoeften 'voldoende sociale relaties en deel uitmaken van een groep (erbij horen)' verdelen we onder in: persoonsgerichte aanpakken, maatjes, sociale activiteiten in een groep en wijkgerelateerde initiatieven.

➤ Persoonsgerichte aanpakken

Een methode om het sociaal netwerk te vergroten is *Die Ken Ik!*⁸ Dit is een cursus die zich richt op mensen met een verstandelijke beperking. Mensen met een licht verstandelijke beperking die vanuit hun eigen situatie aan de slag willen met het vergroten van hun netwerk, kunnen terecht bij deze cursus. 'Die Ken Ik!' bestaat uit zeven bijeenkomsten die worden geleid door ervaringsdeskundigen en trainers van de landelijke belangenvereniging voor en door mensen met een verstandelijke beperking, de LFB, in samenwerking met een beroepstrainer. Cursisten maken een wie-ben-ik-kaart, een talentenkaart en een netwerkkaart, leren manieren om contacten te leggen, verkennen de buurt, maken een persoonlijk actieplan en ze organiseren een supportersbijeenkomst rond een vraag of wens.

Tijdens het uitvoeren krijgen deelnemers coaching van hun persoonlijk begeleider, die op zijn of haar beurt bijscholing krijgt in het optimaal coachen van de cursisten. De cursus is (in afgeslankte vorm) beschikbaar bij de LFB⁹.

⁸ <https://lfb.nu/workshops-trainingen/die-ken-ik/>

⁹ Die Ken Ik wordt als training aangeboden door de LFB. Echter, op dit moment wordt daar vanuit het werkveld weinig gebruik van gemaakt. Hierdoor is verdere ontwikkeling helaas gestagneerd.

Kwalitatief onderzoek onder een klein aantal deelnemers aan deze interventie liet zien dat eenzaamheid bij de cursisten verminderde. *'Most remarkable was the significant decrease in loneliness, which could be related to more frequent contact with network members, improvement of quality of contacts or on expansion of the network or chatting to more people outside of the regular network'* (Van Asselt-Goverts, 2016: 139).

Die Ken Ik bouwt voort op inzichten die werden opgedaan met Person Centered Planning (PCP), waarvan onderzoek de effectiviteit aantoonde bij het vergroten van het sociaal netwerk (Robertson et al, 2006). Person Centered Planning wordt ook aangeboden als interventie in Nederland onder de naam Persoonlijke Toekomst Planning. Het is een interventie waarin een persoon met een beperking wordt ondersteund bij het selecteren en organiseren van voorzieningen en ondersteuning in het sociaal netwerk en de lokale gemeenschap. De persoon om wie het gaat moet maximaal in de gelegenheid worden gesteld om te schetsen hoe de toekomst eruit moet komen te zien en waar door wie ondersteuning nodig is. Floor Jongerencoaching is een uitwerking van de Persoonlijke Toekomst Planning voor onder anderen jongeren met een licht verstandelijke beperking¹⁰.

Naast interventies die zijn gebaseerd op PCP zijn er verwante interventies die zich richten op het vormen van een support- of steungroep zoals Community Support¹¹, Active Support, Natuurlijk, een netwerkcoach¹² en Supported Living. Supported Living voorziet in intensieve ondersteuning om het mogelijk te maken dat mensen met een verstandelijke beperking op zichzelf kunnen wonen. In supportbenaderingen gaat het er steeds om om een bij de ernst van de beperking en de omstandigheden passende cirkel van ondersteuning te organiseren.

Werken deze op het netwerk gerichte aanpakken ook bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid? Hiervoor zijn lichte aanwijzingen, bijvoorbeeld in effectonderzoek naar Community Support (Hendriksen en Michon, 2009). In het algemeen is er echter nog weinig bekend uit Nederlands onderzoek. Wellicht biedt een gerichter zoektocht naar internationaal onderzoek hierin meer inzicht.

➤ **Maatjesprojecten**

Specifiek gericht op het ontwikkelen van vriendschappen tussen mensen met en zonder een verstandelijke beperking zijn een aantal maatjes- of buddy-projecten beschikbaar. We lichten het project *Buddies* van Handicap NL eruit¹³. Maar er zijn ook andere maatjes-projecten die zich richten op mensen met een licht verstandelijke beperking zoals JIM, Jouw Ingebrachte Mentor, dat zich richt op jongeren¹⁴. Een buddy in Buddies is een vrijwilliger die op basis van gelijkwaardigheid omgang heeft met iemand met een licht verstandelijke beperking. Het streven is dat er oprechte vriendschap ontstaat. Na zorgvuldige matching heeft de buddy regelmatig contact met begeleiders, ouders en andere naasten. Voor de buddy-koppels worden regelmatig groepsbijeenkomsten georganiseerd. Tijdens die groepsbijeenkomsten is er gelegenheid om andere contacten te leggen dan tussen de buddy-koppels. Naar maatjes is veel onderzoek gedaan. We hebben geen onderzoek gevonden over de relatie tussen maatjes met iemand met een verstandelijke beperking en het verminderen van eenzaamheid.

¹⁰ <https://floorjongerencoaching.nl/toekomstplanning/>. Deze interventie is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie als Goed beschreven. Dat betekent dat helder is gemaakt wat het doel is en hoe de aanpak tot dit doel zou moeten leiden. Ernstige verstandelijke beperking is een contra-indicatie.

¹¹ Community Support is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie op het niveau Goed beschreven, <https://www.communitysupport.nl/organisatie/>.

¹² Natuurlijk, een netwerkcoach is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies van Movisie op het niveau Goed beschreven, [Natuurlijk, een netwerkcoach!](#) | Movisie.

¹³ [Buddy gezocht | Buddies | HandicapNL](#)

¹⁴ <https://jimwerkt.nl/>

➤ **Sociale activiteiten in een groep**

Samen met andere mensen in groepsverband leuke dingen doen, zoals sporten, uitstapjes maken, muziek maken of naar het café. Zo'n groep kan zowel bijdragen aan het gevoel erbij te horen, als een plaats bieden waar vriendschappen kunnen ontstaan of bestaan. Deel uitmaken van een dergelijke groep is voor mensen met een verstandelijke beperking niet vanzelfsprekend.

Wat we zijn tegengekomen zijn niet zozeer interventies maar aanbod in de zin van een voorziening of activiteit waar je aan mee kunt doen. Zo biedt MEE, een professionele organisatie die zich inzet voor mensen met een beperking, in een aantal gemeenten de mogelijkheid om deel te nemen aan een 'Vriendenkring'. Dat zijn groepjes van vijf mensen met een verstandelijke beperking, die samen leuke activiteiten ondernemen. Ze worden ondersteund door een medewerker van MEE, of een vrijwilliger. Als deze ondersteuning niet meer nodig is, kan de groep zelfstandig verder. Er zijn ook andere vormen van vriendenkringen – zie ook onder 'Wijkgerelateerde initiatieven'.

Ander relevant aanbod dat we tegenkwamen is bijvoorbeeld het vrijetijdsaanbod van De Wilg in Utrecht, en het vrijetijdsaanbod dat verschillende gehandicaptenzorgorganisaties bieden – zie bijv. ORO in De Peelregio en Stichting Prisma in Brabant. Rond sporten is er steeds meer aangepast aanbod beschikbaar, met name in de vorm van de zogenoemde G-teams.

Dit specifieke aanbod is meestal niet gegoten in de vorm van een interventie, een systematische manier van handelen om een doel te bereiken bij een doelgroep. En kennis hierover is niet beschikbaar via databanken of andere overzichten. Het is ook geen aanbod dat wordt gepresenteerd als aanpak tegen eenzaamheid. Het lijkt wel potentie te hebben om hier naartoe door te groeien.

Relevant internationaal onderzoek is gedaan in Australië (Wilson et al, 2017). Daar functioneerde een aantal jaar de zogenoemde 'ondersteunde en gestructureerde sociale groep'. Een werkbegeleider zag dat zijn medewerkers met een licht verstandelijke beperking last hadden van gevoelens van eenzaamheid. Hij vormde met hen een groep, en organiseerde met hen maandelijks een activiteit in de stad. De begeleider ondersteunde mensen om te komen, hielp bij het duiden van de onderlinge communicatie, werkte aan het vergroten van ieders sociale vaardigheden en ondersteunde mensen om zelf nieuwe activiteiten op te zetten. Na een paar jaar hadden de deelnemers meer sociale activiteiten, betekenisvolle relaties en sociale vaardigheden. Dit onderzoek kan ook benut worden door Nederlandse initiatieven.

➤ **Wijkgerelateerde initiatieven**

Steeds meer mensen met een verstandelijke beperking wonen – door de extramuralisatie – zelfstandig of met een vorm van ambulante begeleiding in de wijk of een dorp. Voor deze mensen is het nodige aanbod ontwikkeld. Juist omdat zij geen vanzelfsprekende contacten met huisgenoten in instellingen meer hebben. Het beschikbare onderzoek laat een gemengd beeld zien van de effectiviteit van deze wijk gerelateerde aanpakken op het daadwerkelijk verbinden van mensen met een verstandelijke beperking met elkaar en met andere wijk- of buurtgenoten. Over de invloed op het verminderen van eenzaamheid is weinig bekend. Hieronder lichten we er twee initiatieven uit: *Vriendenkringen* en *Buurtcirkel*. Deze interventies zijn de voortrekkers op dit terrein.

Vriendenkring

Een *vriendenkring* is een gezellig samenzijn van een (kleine) groep van ongeveer acht mensen met een beperking die in dezelfde buurt of wijk wonen. Er worden regelmatig ontmoetingsbijeenkomsten en activiteiten georganiseerd.

De begeleiding is in handen van vrijwilligers, die worden geschoold en gesteund door professionals. Vriendenkringen worden georganiseerd door onder andere Dock Amsterdam. Vriendenkringen richten zich op inwoners die een bepaalde mate van eenzaamheid ervaren en moeilijk contacten leggen met anderen. Mensen met verschillende soorten beperkingen kunnen deelnemen, bijvoorbeeld mensen met een licht verstandelijke beperking, een chronische ziekte, een lichamelijke beperking of autisme. In

een vriendenkring heb je in de eerste plaats plezierige contacten en activiteiten. Zoals wandelen, films kijken, spelletjes doen, goede gesprekken of koken. Daarnaast is er aandacht voor omgaan met bezoek en sociale contacten en je eigen rol daarin. De vrijwilliger helpt bij het ontmoeten, contact leggen met anderen en het onderhouden van deze nieuwe contacten. De vrijwilliger biedt ondersteuning bij het sociaal vaardiger worden van deelnemers en helpt hen bij het opbouwen van een sociaal netwerk.

Buurtcirkel

Een andere wijk gerelateerde aanpak is *Buurtcirkel*¹⁵. Buurtcirkel staat in de databank Effectieve sociale interventies als Goed beschreven¹⁶, dat betekent dat helder is gemaakt wat het doel is en hoe de aanpak tot dit doel zou moeten leiden. Een Buurtcirkel richt zich op bewoners met verschillende achtergronden waaronder een licht verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek. Alle deelnemers hebben een ondersteuningsvraag, die kan uiteenlopend en klein of groot van aard zijn. Het is belangrijk dat deelnemers gemotiveerd zijn om mee te doen, mensen te leren kennen en (elkaar) hulp te bieden. Een buurtcirkelcoach en een vrijwilliger starten de cirkel op en ondersteunen de vorming van een buurtcirkel van zo'n tien deelnemers uit de wijk. Tijdens buurtcirkelactiviteiten wordt ingezet op talenten en vaardigheden, het opbouwen van een netwerk, hulp vragen, hulp bieden en meedoen in de wijk. Deelnemers hebben zelf de regie over activiteiten, gespreksonderwerpen en ontwikkelplannen. In Rotterdam wordt Buurtcirkel uitgevoerd door Pameijer.

Nederlands onderzoek naar Buurtcirkels heeft laten zien dat ze in algemene zin kunnen bijdragen aan het vergroten van het sociale netwerk van mensen (Weltevrede et al, 2017). In dit onderzoek wordt gewezen op de positieve werking van gemengde cirkels met mensen met een verstandelijke of psychische beperking. Een intensief kwalitatief onderzoek waarin een aantal buurtcirkels is gevolgd wijst daarentegen uit dat cirkels waarin mensen met verschillende achtergronden samen komen (psychische problematiek, verstandelijke beperking en andere kwetsbaarheden) juist niet goed werkte voor mensen met een verstandelijke beperking. De behoeften en mogelijkheden van de deelnemers waren te verschillend, en de mensen met een licht verstandelijke beperking vielen hierdoor uit (Wekker, 2020). In dit geval is nog onvoldoende rekening gehouden met het feit dat de verstandelijke beperking op zich een belangrijke factor is bij het ontwerp van interventies.

Wijkringen is een aanpak die zich ook richt op het ondersteunen en laten meedoen van kwetsbare mensen in een wijk of buurt. Wijkringen richt zich op het samen verkennen van de wijk en maakt daarbij gebruik van elementen van community building en Kwartiermaken, Bij Kwartiermaken worden algemene voorzieningen en ontmoetingsplekken toegankelijk gemaakt voor mensen met – in dit geval – een verstandelijke beperking¹⁷. In Nederland zijn de doelen en de doelgroep van Wijkringen breed geformuleerd. Hierdoor is het nog lastig om na te gaan in hoeverre deze aanpak invloed heeft op eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking. Wijkringen zijn geïnspireerd door het Engelse model KeyRing.

Wanneer het gaat om wijk gerelateerde en wijkgerichte aanpakken gericht op het vergroten en verbeteren van het sociaal netwerk van mensen met een verstandelijke beperking zijn de effecten nog niet helder. Effecten op het sociaal netwerk spreken elkaar op belangrijke punten tegen. Naar de invloed op eenzaamheid is nog weinig onderzoek gedaan.

¹⁵ <https://pameijer.nl/diensten/buurtcirkel>

¹⁶ <https://www.movisie.nl/interventie/buurtcirkel>

¹⁷ [Kwartiermaken](#)

- **Interventies die inspelen op de behoefte aan betekenis hebben**

Eén van de behoeften die van belang is bij het verminderen van eenzaamheid is betekenis hebben. Giesbers (2020) wijst op de behoefte van mensen met een (licht) verstandelijke beperking om niet alleen steun te ontvangen maar ook te geven. Dit kan op vele manieren vorm krijgen. Van betekenis zijn, ertoe doen, is een behoefte die speelt in huiselijke kring, op school, op het werk, in de vrije tijd, in de buurt. Voor mensen met een verstandelijke beperking is het gezien hun behoefte aan ondersteuning en hun mogelijkheden voor participatie in onze samenleving veel minder vanzelfsprekend dat in deze behoefte wordt voorzien. Het is daarom de vraag of het nodig is meer oog te hebben voor de rol die deze behoefte bij gevoelens van eenzaamheid speelt. We hebben hierover nog weinig kennis in onderzoek kunnen vinden.

Van betekenis zijn voor anderen, ertoe doen, kan op allerlei manieren worden vormgegeven, ook via interventies die in dit artikel aan de orde komen. In een duurzame vriendschapsrelatie, een intieme relatie, contact met een maatje of in een sociaal netwerk kunnen mensen zeker van betekenis zijn voor anderen. Bij Buurtcirkel wordt dit ook uitdrukkelijk genoemd als onderdeel van de aanpak. Mensen steunen elkaar onderling bij concrete behoeften.

- **Asset-Based Community Development, ABCD**

Een wijkaanpak die altijd uitgaat van de betekenis die mensen binnen een gemeenschap kunnen hebben is Asset-Based Community Development, ofwel ABCD¹⁸. Deze werkwijze wordt momenteel in veel Nederlandse wijken toegepast. Het gaat ervan uit dat ieder mens, dus ook mensen met een verstandelijke beperking, van waarde kan zijn voor de gemeenschap. In een klassiek actieonderzoek is beschreven hoe er in een wijk in Chicago gedurende twee jaar matches worden gemaakt tussen mensen met een verstandelijke beperking en mensen zonder verstandelijke beperking in de wijk. Mensen met een verstandelijke beperking krijgen een bij hun passende rol van betekenis, bijvoorbeeld in een kinderopvang of in een dierenwinkel. Een vrouw die regelmatig aanwezig is in de kinderopvang is '*never too busy for a hug*'. Deze vrouw is een gewaardeerde deelnemer van het team in de opvang en door haar aanwezigheid ontstaat een positieve sfeer in haar directe omgeving en gemeenschap. Het onderzoek maakt tegelijkertijd duidelijk dat het toepassen van ABCD voor mensen met een verstandelijke beperking over het algemeen een intensief proces is dat gedurende langere tijd moet worden volgehouden om vruchten af te werpen (O'Connell, 1990).

In de behoefte ertoe te doen komen mensen met een verstandelijke beperking en hun omgeving samen. Dit is geen eenvoudige opgave, niet voor de mensen met een verstandelijke beperking en ook niet voor de omgeving. Het vergt iets van beide kanten. Tegelijkertijd is betekenis hebben, ertoe doen een belangrijk aspect van eenzaamheid en verdient het dus alle aandacht.

¹⁸ <https://www.isabewoners.nl/buurtbewoners-verbinden/ontwikkel-de-buurt-met-asset-based-community-development/>

3. INTERVENTIES OP SPECIFIEKE FACTOREN DIE EENZAAMHEID VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING VEROORZAKEN

Hierboven hebben we een aantal interventies uitgelicht die in Nederland beschikbaar zijn en inspelen op verschillende behoeften die kunnen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid. Zoals hierboven aangegeven moet daarnaast ook rekening worden gehouden met een aantal specifieke factoren die gelden voor mensen met een verstandelijke beperking: de houding van de samenleving, de verstandelijke beperking zelf, en het gebrek aan mogelijkheden voor ontmoeting en hiermee ervaring op te doen. Ook hier is kennis aanwezig over interventies en werkzame elementen en mechanismen die kunnen bijdragen aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

- **Houding van de samenleving**

Een belangrijke factor die bij mensen met een verstandelijke beperking een rol speelt is de houding van de samenleving. Op allerlei manieren – van micro tot macro – worden mensen met een verstandelijke beperking gediscrimineerd, gemarginaliseerd en gestigmatiseerd, ook wel aangeduid als ‘validisme’. Die houding is medebepalend voor de kansen die mensen met een verstandelijke beperking krijgen om andere mensen te ontmoeten en hierin positieve ervaringen op te doen. Wat werkzame elementen voor een dergelijke aanpak zijn, is beschreven in de literatuurstudie *Validisme aanpakken ten aanzien van mensen met een verstandelijke beperking* (Fitzpatrick et al, 2022). Hierin is uitgezocht wat onderzoek ons leert over de werkzame elementen voor een dergelijke aanpak. In het rapport is uitgegaan van wat er al bekend is over werkzame mechanismen om discriminatie tegen te gaan. Telkens werd daarbij de vraag gesteld of er bewijs is dat dit mechanisme ook geldt om validisme bij mensen met een verstandelijke beperking tegen te gaan. Een belangrijke conclusie is dat ‘een positieve ontmoeting met iemand met een verstandelijke beperking’ werkt. Er is duidelijk bewijs dat dit zowel onder kinderen als onder volwassenen vooroordelen vermindert. Daarnaast is er ook bewijs dat films en andere media waarin volwassen kijkers een karakter leren kennen met een verstandelijke beperking positief werkt. Kennis en educatie is belangrijk in combinatie met positief contact tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking. Veel is echter nog onbekend en meer onderzoek is nodig.

Validisme is een maatschappelijke omstandigheid die bijdraagt aan het ontstaan van eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking. Validisme kan veranderen; maar dat vraagt in het algemeen veel meer positief contact tussen mensen met en mensen zonder verstandelijke beperking.

- **De beperking zelf – beperkte sociale vaardigheden**

Bij het aangaan en onderhouden van betekenisvolle relaties dragen kenmerken van de verstandelijke beperking bij aan een vergroot risico op eenzaamheid. Het gaat bijvoorbeeld om minder goed kunnen communiceren, beperkte sociale vaardigheden en praktische problemen als het minder goed of niet zelfstandig kunnen reizen.

Een interventie zal in alle haar facetten rekening moet houden dat het feit dat het gaat over mensen met een verstandelijke beperking. Het Landelijk Kenniscentrum LVB maakte een richtlijn met zes aspecten die van belang zijn bij het ontwerpen van effectieve interventies (De Wit et al, 2011). Dat betekent onder andere gebruik maken van passend didactisch materiaal, veel structuur, oefening en herhaling. Positieve tussenresultaten en sociale verbetering op korte termijn zijn, hoe waardevol ook, onvoldoende graadmeter voor succes op de langere termijn. Leren lukt, maar gaat langzaam. Je kunt er niet automatisch van uitgaan dat geleerde lessen en succeservaringen een blijvend karakter hebben, die zonder verdere begeleiding vruchten af blijven werpen. Om een duurzame verandering te bewerkstelligen, is vaak blijvende ondersteuning nodig.

Giesbers geeft aan dat uit onderzoek blijkt dat training op sociale vaardigheden kan bijdragen aan het versterken van sociaal gedrag en wederkerige interactie met *peers*.

Trainen van sociale vaardigheden is onderdeel van diverse interventies. Bij Die Ken Ik! Is hier bijvoorbeeld veel aandacht aan besteed. Er zijn ook interventies die zich specifiek richten op het versterken van sociale vaardigheden, bijvoorbeeld de *serious game* 'Jij & Ik'. Het is een computerspel; leuk maar ook leerzaam, vandaar de aanduiding serious game¹⁹. Het spel is gemaakt voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking, ontwikkeld door een team van onderzoekers en praktijkprofessionals, en er is nauw samengewerkt met ervaringsdeskundigen. Volgens de makers kan het helpen om beter met stress om te gaan. Het computerspel richt zich op het bevorderen van het vermogen om na te denken over eigen gevoelens en gedachten én die van de ander (mentaliseren). Jij & Ik is onderdeel van Ons Tweede Thuis, een organisatie voor gehandicaptenservices in samenwerking met de Vrije Universiteit van Amsterdam. De VU doet onderzoek naar Jij & Ik. Op zichzelf lijken interventies gericht op het vergroten van sociale vaardigheden onvoldoende om het verschil te maken op het verminderen van eenzaamheid. Ze zouden echter wel heel goed onderdeel uit kunnen maken van andere interventies en van een breder aanbod.

- **Het gebrek aan mogelijkheden voor ontmoeting en minder ervaring met ontmoetingen**

Gilmore en Cuskelly wijzen op de praktijken van exclusie en aparte voorzieningen die ertoe leiden dat kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking minder mogelijkheden hebben om sociale contacten en vriendschappen te (leren) ontwikkelen en onderhouden. Daarnaast doen mensen met een verstandelijke beperking vaker negatieve ervaringen op in contacten. Teleurstellingen in het sociale leven (uitsluiting, gepest worden) ondermijnen het zelfvertrouwen en belemmeren het leren. Ook de beperkte financiële middelen van mensen met een verstandelijke beperking, en hun afhankelijkheid van anderen voor vervoer of deelname aan het sociale leven maakt dat zij veel minder toegang hebben tot settings waar je vrienden op kunt doen.

Het antwoord op deze problemen is inclusie. Voor inclusie is het noodzakelijk om naar beleid en structuren te kijken in het onderwijs, op de arbeidsmarkt, op het terrein van wonen, vrije tijd, et cetera. Welke voorzieningen zijn er en hoe inclusief zijn deze voor mensen met een verstandelijke beperking. Welke mogelijkheden bieden deze voor het ontstaan van betekenisvol contact? En voor eenzaamheid geldt dan opnieuw de vraag: leidt dat contact tot afname van eenzaamheid? In dit kader is ook het aanbod dat we noemden onder 'sociale activiteiten in groepsverband' relevant. Het betreft activiteiten die juist op mensen met een verstandelijke beperking gericht zijn en waar rekening wordt gehouden met hun beperkingen én mogelijkheden. Het is interessant om te onderzoeken hoe deze sociale activiteiten in groepsverband kunnen bijdragen aan het leren uit ervaringen met ontmoeting. En na te gaan hoe dit uitwerkt op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid.

4. ROL VAN DE PROFESSIONAL

Eenzaamheid gaat over het gemis aan betekenisvol contact met andere mensen. In de fase van de kindertijd naar volwassenwording worden hiervoor ouders minder belangrijk en het perspectief van goede vrienden, partners en *peers* met en zonder verstandelijke beperking steeds belangrijker. In het leven van kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking is daarnaast de hulp van professionals belangrijk. Deze hulp gaat niet alleen over ondersteuning bij het wonen, financiële zaken of werk zoeken. Het sociaal netwerk van mensen met een verstandelijke beperking is vaak klein.

¹⁹ <https://www.onstweedethuis.nl/verhaal/serious-game/>

Bovendien is het sociaal kapitaal van de netwerken van mensen met een verstandelijke beperking over het algemeen lager. En dat terwijl de vraag aan dit netwerk juist groter is. De consequentie is dat voor mensen met een verstandelijke beperking de hulp van professionals heel belangrijk is. Dit belang neemt toe wanneer mensen met een verstandelijke beperking het huis uit gaan, laat Giesbers in haar proefschrift (2020) zien. Giesbers staat in dit onderzoek naar sociale netwerken van mensen met een licht verstandelijke beperking uitgebreid stil bij de diverse manieren waarop het handelen van professionals ertoe doet. Deze kennis is ook in het kader van het voorkomen en verminderen van eenzaamheid heel relevant.

Stimuleren van betekenisvol contact

Over de huidige situatie van professionele ondersteuning zijn grote zorgen. In het algemeen is de druk op de zorg hoog. In de zorg is zelfredzaamheid een belangrijke doelstelling geworden. Een consequentie van deze ontwikkelingen is dat het zorgen voor betekenisvolle relaties, en voor sociale inclusie op individueel niveau, vaak een blinde vlek is. Professionals zouden veel meer op hun belangrijke rol voor het ontstaan van betekenisvolle relaties voor mensen met een verstandelijke beperking gewezen kunnen worden. Giesbers concludeert: *'Staff may not fully acknowledge and agree with the meaning of social inclusion for people with intellectual disability, and it might be important to make them aware of the needs and wishes of people with mild intellectual disability in this respect, and of their role in fostering meaningful social contact with significant others'* (2020: 152). Giesbers stelt dat professionele organisaties en de professionals een grote verantwoordelijkheid dragen wanneer het gaat om het vormen en onderhouden van het sociaal netwerk. Professionals moeten er niet alleen (kunnen) zijn voor praktische support, maar ook voor emotionele support. Diverse onderzoeken wijzen op het belang van ondersteuning bij bestaande vriendschappen op plekken als school en werk. Dat betekent dat de professionals die daar werken zich zouden moeten realiseren dat hun rol voor mensen met een verstandelijke beperking niet beperkt zou moeten blijven tot ondersteuning bij het primaire doel, zoals onderwijs of werk. Zij zijn van cruciaal belang om ook te ondersteunen bij het tot stand brengen en goed laten verlopen van betekenisvolle sociale contacten.

Brugfunctie

Professionals hebben een belangrijke brugfunctie naar het (familie)netwerk en andere sociale contacten. Zij kunnen ondersteunen bij het laten ontstaan en behouden van betekenisvolle sociale contacten. Misverstanden in de communicatie, verlegenheid, niet weten hoe te handelen of angst zijn voorbeelden van veel voorkomende situaties bij en tussen mensen met een verstandelijke beperking. Dit moet worden overbrugd wil sociaal contact zich verder kunnen ontwikkelen. Hierin kunnen professionals een belangrijke rol spelen. Het is belangrijk dat professionals zich niet volledig focussen op het perspectief van de persoon met een verstandelijke beperking. Om de brugfunctie goed te kunnen vervullen, moeten zij juist ook oog hebben voor het perspectief van de naasten, de familie (Giesbers 2020). Een goede samenwerking met hen zou het mogelijk kunnen maken het netwerk te behouden en uit te breiden.

Om bruggen te slaan kunnen professionals ook gebruik maken van bestaande interventies die we hierboven hebben genoemd. ABCDate wordt bijvoorbeeld ook vaak ingezet bij zorginstellingen om het ontstaan van vriendschappen tussen mensen met een verstandelijke beperking te stimuleren. Giesbers wijst op Connecting People Intervention (CPI). Deze aanpak helpt professionals om mensen met een verstandelijke beperking te ondersteunen hun sociaal netwerk uit te breiden. Uit onderzoek blijkt dat deze aanpak effectief is (Webber et al., 2019). Niet alleen krijgen mensen meer toegang tot sociaal kapitaal, ook het gevoel van inclusie en welzijn neemt toe. Of ook eenzaamheid op deze manier kan worden verminderd, is niet bekend. Daarvoor is het noodzakelijk meer te weten over de aard van de relaties in het netwerk.

Wederkerigheid

Professionals kunnen mensen met een (licht) verstandelijke beperking ondersteunen in het zorgen voor *wederkerigheid* in het contact met anderen. Wederkerigheid is een belangrijke bouwsteen van vriendschappen en betekenisvol contact. Giesbers haalt in haar proefschrift diverse onderzoeken aan die deze stelling ondersteunen: *'A number of studies showed a positive effect of reciprocity on caregiver well-being, illustrating that reciprocity in care and support may be a mechanism that contributes to lasting and supportive relationships with family members and significant others.'*

Vriendschappelijkheid

Een belangrijk algemeen aspect dat de ondersteuning beïnvloedt is de houding van professionals tegenover degene met de verstandelijke beperking. De laatste jaren is in opleidingen de nadruk gelegd op 'professionele distantie' als onderdeel van een professionele houding. Zoals hierboven is benoemd, zien mensen met een verstandelijke beperking professionals als belangrijke personen in hun netwerk. Hier kan affectie een rol spelen. Professionals kunnen ook belangrijk zijn voor het gevoel ertoe te doen, of erbij te horen. Gustaaf Bos wijst erop dat mensen met een verstandelijke beperking professionals vaak aanspreken als 'hun vriend'. Bos vraagt dan ook aandacht voor een verdere ontwikkeling van het begrip 'vriendschappelijkheid' en hoe hiervoor meer ruimte kan komen in de relatie tussen de professional en degene met een verstandelijke beperking (Bos, 2022). Het laat zien dat het bestaan van eenzaamheid vraagt om een alternatief voor de houding van professionele distantie.

5. CONCLUSIES

In de hierboven aangehaalde interventies is al veel praktijkkennis samengebracht. Hoe kunnen we deze – en, wellicht andere, door ons nog niet gevonden interventies en aanpakken – gaan benutten voor het voorkomen of verminderen van eenzaamheid?

Diverse groep, divers aanbod interventies

De verschillen binnen de groep mensen met een verstandelijke beperking zijn groot. Dat geldt voor de ernst van de beperking. En dat geldt voor de omstandigheden waarin mensen leven.

Ook het onderscheid tussen voorbijgaande en chronische eenzaamheid is van belang. Wat zijn de gevolgen van een jarenlang tekort aan vriendschappen en de ervaringen van afwijzing en uitsluiting? Waaraan hebben mensen die chronisch eenzaam zijn geworden behoefte?

De ene persoon met een verstandelijke beperking is de andere niet. De inzet van interventies vraagt om te beginnen een goed zicht op de behoeften en de specifieke omstandigheden van het individu.

Waar heeft deze persoon met deze mate van beperking in deze concrete omstandigheden behoefte aan? Aansluitend op de sociaal-emotionele ontwikkeling kan dan naar een mogelijke remedie worden gezocht. Interventies kunnen daarbij een hulpmiddel zijn.

Geen enkele interventie biedt echter op zichzelf een rechtstreeks antwoord op het eenzaamheidsvraagstuk. Er moet dus gewerkt worden aan een palet van aanpakken waaruit de juiste keuze gemaakt kan worden.

Kies bewust

Een waarschuwend woord is wel op zijn plaats. Op het terrein van het aanleren van vaardigheden is het nodige bekend over de effectiviteit van de interventies.

Dit is te vinden in een richtlijn (De Wit, 2011). Voor de andere interventies is nog weinig bewijs voor effectiviteit. Hoe kan dan een juiste keuze gemaakt worden?

De totstandkoming van intieme relaties en de uitbreiding van het sociaal netwerk zijn meestal goed waarneembaar. Dat biedt in de praktijk houvast.

Dit geldt echter veel minder direct voor het gevoel hebben ertoe te doen in een groep of van betekenis te zijn voor anderen of de samenleving. Hier kan het mis gaan.

Om verschillende redenen blijkt het aantrekkelijk te zijn om te stellen dat een enkele aanpak werkt tegen eenzaamheid. Zo kan van een interventie die sociaal gericht is (zoals een koffieochtend) of potentie heeft (zoals een coach), direct worden gedacht dat deze het grote probleem eenzaamheid zal verminderen. Daarbij worden twee stappen overgeslagen. Niet elke activiteit leidt tot verbetering op het directe doel. En wanneer de activiteit wel tot verbetering leidt, bijvoorbeeld op sociale vaardigheden (coaching) of in het sociaal netwerk (koffieochtend), dan leidt dit niet per se tot afnemende gevoelens van eenzaamheid. Ook met een groot sociaal netwerk of met verbeterde sociale vaardigheden kunnen mensen zich nog eenzaam voelen.

In een tijd waar de roep om zelfredzaamheid klinkt en de zorg onder druk staat, zijn allerlei groepsaanpakken 'om eenzaamheid te verminderen' populair. Maar werkt het ook? Dat is lang niet altijd het geval. En hier geldt niet: baat het niet, dan schaadt het niet. Wie aan een groep deelneemt maar er uiteindelijk niet bij hoort kan daardoor (opnieuw) teleurgesteld raken, waardoor isolement en eenzaamheid juist toenemen. Bij groepsaanpakken is het dus zaak om goed te evalueren of mensen het gevoel hebben erbij te (blijven) horen. Dit is in het bijzonder van belang bij groepen die bestaan uit mensen met verschillende kwetsbaarheden.

Andersom geredeneerd, wanneer mensen er in een groep bij horen en het gevoel hebben daarin voor anderen van betekenis te zijn, of wanneer mensen vriendschap of intimiteit ervaren in een relatie, dan wordt het aannemelijker dat ook eenzaamheid zal verminderen. Het is dus zaak om mensen met een verstandelijke beperking te vragen om aan te geven hoe zij een interventie ervaren.

Hier is nog een fundamentele vraag op zijn plaats: weten we voldoende van de behoeften van mensen met een verstandelijke beperking wanneer het gaat over eenzaamheid? Het door ons gebruikte ordeningskader is overgenomen van onderzoek naar ouderen. Volstaat dat kader? Of is specifiekere kennis hierover noodzakelijk? Verschillende onderzoekers wijzen op de noodzaak hiervan.

Leren en verbeteren

Wat nu nodig is, is met elkaar echt wijzer willen worden over aanpakken die werken. Dat vraagt van interventieontwikkelaars dat ze precies (mogen) zijn in wat hun (sub)doelen zijn, hun aanpak, en bij de resultaten ook terugkijken naar de beoogde doelen. De complexiteit van de problematiek van eenzaamheid vraagt erom om heel concreet en realistisch te zijn op welk onderdeel van de problematiek van eenzaamheid een aanpak zich richt, en hierbij rekening te houden met de specifieke factoren van eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking. Vervolgens is het nodig de resultaten te monitoren, en over lange tijd te mogen leren en verbeteren. Het is goed wanneer interventies ook in veelbelovende combinaties zouden worden uitgetest in de praktijk en niet alleen maar geïsoleerd. Uiteindelijk gaat het om brede en duurzame implementatie, waarbij vanuit opdrachtgevers ook financiële ruimte moet zijn voor scholing en training van professionals.

Het belang van professionals

Het hebben van een verstandelijke beperking heeft als gevolg dat je voor allerlei zaken afhankelijk bent van de hulp van anderen. Tegelijkertijd is het sociaal netwerk van mensen met een verstandelijke beperking vaak klein. De consequentie is dat professionals een belangrijke positie innemen in het leven van mensen met een verstandelijke beperking.

Professionals kunnen een brug slaan tussen mensen met een verstandelijke beperking, hun (familie)netwerk en anderen in de omgeving. Interventies kunnen daarbij worden benut.

Als het gaat om eenzaamheid te verminderen *via het vergroten van het sociale netwerk*, dan hebben interventies die ontmoeting combineren met individuele ondersteuning de grootste kans op succes.



Professionals moeten daarbij oog hebben voor het perspectief van de anderen in het netwerk en waar mogelijk wederkerigheid stimuleren. Het betreft hier overigens niet alleen professionals in de gehandicaptenzorg, het gaat evenzeer om professionals in het onderwijs, op de werkplek of in de woonomgeving. Juist daar, in de alledaagse omgeving, liggen aanknopingspunten om contact en vriendschap, inclusief intieme relaties, te stimuleren en ondersteunen.

Het is de vraag of professionals hun bijzondere positie op dit moment goed genoeg (kunnen) benutten wanneer het gaat om hun rol bij het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. De hulpverlening staat onder druk. De nadruk ligt vaak op zorg en het bevorderen van zelfredzaamheid, en niet op het ondersteunen bij de sociale aspecten van het leven. In de opleiding is veel aandacht voor een houding van professionele distantie, waardoor vriendschappelijk contact tussen hulpverlener en degene met een verstandelijke beperking moeilijk ligt.

Inclusie

Professionals en het kleine netwerk rondom mensen met een verstandelijke beperking worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid. Maar daarmee is het hele verhaal niet verteld. De context blijft een samenleving waarin inclusie van deze groep nog geen algemene praktijk is. De inrichting van de maatschappij zorgt ervoor dat mensen met een beperking in hoge mate gescheiden leven van mensen zonder beperking. Validisme komt nog veel voor. Ontmoeting is een remedie tegen vooroordeel. Waar geen ontmoeting plaats heeft blijven vooroordelen en validisme bestaan.

Op een aantal plaatsen in het land zijn kleine ontmoetingsplekken waar mensen met een verstandelijke beperking mensen met en zonder verstandelijke beperking ontmoeten en waar vriendschappen en betekenisvolle relaties kunnen ontstaan. Dat gaat bijvoorbeeld om vrijetijdsaanbod (bijv. vanuit instellingen), om sporten en vriendengroepen. Het zijn juist deze kleinschalige en lokale initiatieven die bij kunnen dragen aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. De vraag zou moeten zijn: Hoe kunnen we van deze activiteiten leren, of waar hebben zij versterking nodig? Maar hoe realistisch is deze vraag zolang er op heel veel plekken in het land nog helemaal geen lokale ontmoetingsplekken zijn? De behoefte hieraan lijkt groot.

De inzet op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid, zeker bij ernstige beperking en chronische eenzaamheid gedijt pas echt wanneer de samenleving als geheel ontvankelijk is voor ontmoeting met mensen met een verstandelijke beperking.

LITERATUUR

Alexandra, P., Angela, H., Ali, A. (2018). Loneliness in people with intellectual and developmental disorders across the lifespan: A systematic review of prevalence and interventions. In: *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, Vol 31: 643–658. <https://doi.org/10.1111/jar.12432>.

Bigby, C., Anderson, S., & Cameron, N. (2018). Identifying conceptualizations and theories of change embedded in interventions to facilitate community participation for people with intellectual disability: A scoping review. In: *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(2), 165-180.

Bos, G. (2016). Antwoorden op andersheid. Over ontmoetingen tussen mensen met en zonder verstandelijke beperking in omgekeerde-integratiesettingen. Amsterdam: Vrije Universiteit.

Bos, Gustaaf (2022). Vriendschap in de zorg?! Website: *Zorgethiek.nu*, 3-5-2022.

Bouwman, Tamara en Tilburg, Theo van (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. In: *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie*, 51 (1), p. 1-8.

Bredewold, F. (2013). Lof der oppervlakkigheid; contact tussen mensen met een verstandelijke of psychiatrische beperking en buurtbewoners. Amsterdam: Van Genneep.

Broer, T., Nieboer, A.P., Strating, M.M.H., Michon, H.W.C., Bal, R.A. (2011). Constructing the social: an evaluation study of the outcomes and processes of a 'social participation' improvement project. In: *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 18, nr. 4, pp. 323-332.

Fitzpatrick, Helen, Felten, Hanneke en Harnacke, Caroline (2022). Validisme aanpakken ten aanzien van mensen met een verstandelijke beperking. Utrecht: Movisie.

Giesbers, S.A.H. (2020). It's not who you know, It's how you know them: Support in formal and informal networks of people with mild intellectual disability. Proefschriftenmaken.nl.

Gilmore, Linda and Cuskelly, Monica (2014). Vulnerability to loneliness in people with intellectual disability: an explanatory model. In: *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11 (3), pp. 192-199.

Hendriksen, A. en Michon, H. (2009). Eindresultaten verbetertraject sociale participatie Community Support. Utrecht: Trimbos-Instituut en Vilans.

Howarth, S., Morris, D., Newlin, M. & Webber, M. (2014). Health and social care interventions which promote social participation for adults with learning disabilities: a review. In: *British Journal of Learning Disabilities*, 44(1), 3-15.

Howell, A., Hauser-Cram, P., Kersh, J.E., Floyd, F. (2007). Setting the Stage: Early Child and Family Characteristics as Predictors of Later Loneliness in Children With Developmental Disabilities. In: *American Journal of Mental Retardation*, 112 (1): 18-30.



Kooij, Astrid van der (2022). Ik hoor er (niet) bij. Literatuuronderzoek naar eenzaamheid onder kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking, en hun naasten. Utrecht: Movisie.

Kruijswijk, Wilco, Veer, Mieke van der, Brink, Cora, Calis, Willy, Maat, Jan Willem van de en Redeker, Inge (2014). Aan de slag met sociale netwerken. Utrecht: Movisie, Vilans en Actiz.

Landelijk Kenniscentrum LVB (2021). Dossier weten wat werkt. Interventies en methodieken om in te zetten bij mensen met een LVB. Utrecht: Landelijk Kenniscentrum LVB.

Margalit, M. (1995). Effects of social skills training for students with an intellectual disability. *International Journal of Disability, Development and Education*, 42(1), 75-85.

O'Connell, Mary (1990). Community building in Logan Square, 1990. *How a community grew stronger with the contribution of people with disabilities*. Center for urban affairs and policy research.

Omlo, Jurriaan (2018). Nog een wereld te winnen. Reflecties op de theoretische onderbouwing van eenzaamheidsinterventies. Utrecht: Movisie.

Robertson J., Emerson E., Hatton C., Elliott J., McIntosh B., Swift, P., Joyce, T. (2006). Longitudinal analysis of the impact and cost of person-centered planning for people with intellectual disabilities in England. In: *American Journal Mental Retardation*, 111(6), 400–416. [https://dx.doi.org/10.1352/0895-8017\(2006\)111\[400:LAOTIA\]2.0.CO;2](https://dx.doi.org/10.1352/0895-8017(2006)111[400:LAOTIA]2.0.CO;2)

Rojas-Pernia, S., Haya-Salmón, I., Lastra-Cagigas, S. & Álvarez-Sáenz de Santa María, L. (2020). The importance of social relationships and loneliness: An inclusive research project in Spain. In: *British Journal of Learning Disabilities*, 48(4), 291-300.

Tilly, L. (2019). Experiences of loneliness: People with a learning disability and barriers to community inclusion. In: *Emotions and loneliness in a networked society* (pp. 201-221). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24882-6_10.

Van Asselt-Goverts, I. (2016). Social networks of people with mild intellectual disabilities: characteristics and interventions. Tilburg: Tilburg University.

Veltman, Marja en Meulmeester, Marita (2014). Begeleiding nieuwe stijl, 29 beproefde methoden in kaart gebracht. Utrecht: Movisie.

Webber, M., Morris, D., Howarth, S., Fendt-Newlin, M., Treacy, S., & McCrone, P. (2019). Effects of the connecting people intervention on social capital: A pilot study. In: *Research on Social Work Practice*, 29(5), 483-494. <https://dx.doi.org/10.1177/1049731517753685>

Wekker, Fenneke (2020). Building belonging, affecting feelings of home through community building interventions. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam. (<https://pure.uva.nl/ws/files/51394832/Thesis.pdf>)

Weltevrede, Afke, Heerik, Alexandra van den, Wolff, Rick, Boomen, Jan de en Seidler, Youri (2017). Netwerken in de buurt. Een onderzoek naar het zorgconcept Buurtcirkel. Utrecht: Movisie.



Wilson, N.J., Jaques, H., Johnson, A. & Brotherton, M.L. (2017). From social exclusion to supported inclusion: Adults with intellectual disability discuss their lived experiences of a structured social group. In: *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(5), 847-858.

Wit, Marjolein de, Moonen, Xavier en Douma, Jolanda (2011). *Richtlijn effectieve interventies*. Utrecht: Landelijk Kenniscentrum LVB.