



Eenzaamheid bij vrijwilligers

INSPIRATIE
BOEKJE

Wat kunt u doen?

Colofon

Tekst: Michaëla Merkus, Shahrzad Nourozi

Redactie: Esther den Breejen, Noëlle van Wijgerden

Vormgeving: Suggestie & Illusie

De tips, aandachtspunten en adviezen in dit boekje zijn onder andere verzameld tijdens gesprekken met Coalitie Erbij! en in een expertmeeting met deskundigen van het Ouderenfonds, Humanitas Groningen, WIJ Breda en Tympaan Welzijn.

Dit boekje is tot stand gekomen met financiering van het ministerie van VWS.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Inleiding

In Nederland zijn meer dan een miljoen mensen eenzaam. Zij ontwikkelen vaak eigen manieren om hiermee om te gaan, bijvoorbeeld het doen van vrijwilligerswerk. Dit kan positieve effecten hebben. Persoonlijke aandacht, een goede sfeer en passend vrijwilligerswerk zijn dan wel voorwaarden.

Hoe kunt u als vrijwilligersorganisatie alert zijn op eenzaamheid bij vrijwilligers? Hoe bent u gastvrij en laagdrempelig?

In dit inspiratieboekje leest u meer over eenzaamheid en de signalen. We geven tips over wat u zelf kunt doen en laten zien hoe uw organisatie een gastvrije organisatie kan zijn met voldoende aandacht voor de eigen vrijwilligers. Oók voor de vrijwilligers die eenzaam zijn.

Als vrijwilligers-
organisatie
kun je het
verschil maken

Wat is eenzaamheid?

Een-zaam-heid: '[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*'.

Voor wie is dit boekje?

Binnen de groep mensen voor wie isolement dreigt of die te maken hebben met situationele eenzaamheid, zijn er volgens onderzoeker Anja Machielse, twee 'typen' te onderscheiden. Enerzijds zijn er de mensen die nog gericht zijn op meedoen in het sociale leven en mensen die dat niet meer zijn. Ten onrechte leeft wellicht het beeld dat iedereen die zich eenzaam voelt alleen nog maar thuis op de bank zit. Dat is dus niet het geval. In deze bijdrage richten we ons op de zogenaemde 'actieven': de mensen die zich nog onder de mensen en in het sociale leven mengen, maar tegelijkertijd moeite onder vinden met echt verbinden. Deze groep mensen is soms te ondersteunen met interventies die hen helpen de regie over hun leven (weer) te nemen of hun netwerk te versterken. Te denken valt dan aan hulp bij rouwverwerking, of mantelzorgondersteuning. (Uit: Maatwerk bij de aanpak van eenzaamheid, Brabantse Vereniging van instellingen voor Welzijn Ouderen (BVWO), 2012).

Er zijn drie vormen van eenzaamheid:

- * **Sociale eenzaamheid:** je hebt het gevoel dat je te weinig betekenisvolle relaties hebt, en meer vrienden of kennissen zou willen.
- * **Emotionele eenzaamheid:** je mist een intieme relatie of een emotionele band.
- * **Existentiële eenzaamheid:** je hebt het gevoel dat je niet van belang bent, dat je leven geen zin heeft.

Een 'gebrek aan betekenisvolle relaties' kenmerkt alle vormen van eenzaamheid.



Factoren die bijdragen aan eenzaamheid:

- * gebrek aan sociale vaardigheden
- * weinig zelfvertrouwen of te verlegen
- * levensgebeurtenissen zoals het verlies van een partner of verhuizing
- * gezondheidsproblemen (lichamelijk, psychisch, verstandelijk, zintuigelijke beperkingen)
- * ouderdomsklachten
- * vooroordelen in de samenleving
- * armoede

Waarom vrijwilligerswerk doen?

Het doen van vrijwilligerswerk maakt gelukkiger, zo weten we uit onderzoek. Het heeft een positief effect op het welbevinden van mensen. Je nuttig maken, iets betekenen voor een ander, mensen ontmoeten, doet ons goed.

De motieven op een rij:

- * Sociale motieven. De vrijwilliger wil deel uitmaken van een groep, iets betekenen voor de samenleving, contacten hebben, maken of uitbreiden.
- * Individuele motieven. De vrijwilliger doet vrijwilligerswerk omdat hij/zij er iets uit wil halen. Omdat de ervaring goed staat op zijn/haar cv, om niet alleen thuis te zitten, om nieuwe kennis op te doen, om mogelijk via het vrijwilligerswerk werk te vinden.
- * Ideologische motieven. De vrijwilligers zetten zich in voor een betere wereld, om onrecht te bestrijden of een probleem aan te pakken.



Soms moet je iemand ook een spiegel voorhouden: probeert iemand zelf wel echt contact te maken.

Jezelf nuttig maken en het leuke werk spreken mensen aan om vrijwilligerswerk te gaan doen. En: gevraagd worden!

Redenen om vrijwilligerswerk te gaan doen. Basis: vrijwilligers en ex-vrijwilligers (n=1083)	niet-eenzame vrijwilligers (n=790) %	eenzame vrijwilligers (n=293) %
Ik wilde mezelf nuttig maken	80	88
Het leek me leuk werk	85	87
Ik wilde graag iets voor anderen kunnen betekenen	81	85
Omdat het me een goed gevoel geeft	81	84
Ik vond dat je voor je medemens hoort in te zetten	73	74
Ik voelde me verbonden met de organisatie/vereniging	79	73
Ik wilde graag iets voor de maatschappij doen	65	71
Ik wilde contacten leggen met andere mensen	49	65
Omdat iemand me gevraagd heeft of ik het wilde doen	68	63
Ik wilde mijn kennis en ervaring kunnen inzetten	63	63

Hiermaast is de top tien opgenomen van meest gekozen redenen om vrijwilligerswerk te zijn gaan doen. Mensen willen zich vooral nuttig maken, iets voor anderen kunnen betekenen. Het lijkt ze leuk werk en vrijwilligerswerk doen geeft ze een goed gevoel.

De belangrijkste motieven zijn redelijk gelijk tussen eenzamen en niet-eenzamen. Eenzamen kiezen wel vaker dan niet-eenzamen voor vrijwilligerswerk omdat ze zich nuttig willen maken en contact willen leggen. Wat minder vaak komt de keuze voor vrijwilligerswerk bij eenzamen voort uit de verbondenheid met een organisatie, in vergelijking met niet-eenzamen.

Wat opvalt is dat (ruim) twee derde van de vrijwilligers aangeeft vrijwilligerswerk te zijn gaan doen omdat zij gevraagd zijn.

Op de volgende pagina vergelijken we deze twee groepen nogmaals en focussen we op de 'sociale' redenen om vrijwilligerswerk te gaan doen.



TNS Nipo
Eenzaamheid en vrijwilligerswerk
© TNS september 2012



Hoe zit dat met mensen die eenzaam zijn?

Eind 2013 is er door TNS NIPO in samenwerking met Coalitie Erbij een onderzoek gedaan naar eenzaamheid en vrijwilligerswerk. Wat blijkt? Bij eenzame vrijwilligers spelen sociale motieven een belangrijkere rol dan bij de niet-eenzame vrijwilligers. Het opdoen van contacten en ergens bij horen, zijn voor hen belangrijke factoren om als vrijwilliger aan de slag te gaan.



Is iemand veel
moe, heeft hij
weinig zelf-
vertrouwen
of niet zoveel
sociale contacten?
Wees alert op
eenzaamheid.

Wat weten we nog meer over vrijwilligerswerk en eenzaamheid?

Het onderzoek van TNS NIPO en Coalitie Erbij laat ook zien dat:

- * Teleurstellingen komen bij vrijwilligers die eenzaam zijn, harder aan. Een negatieve ervaring of vrijwilligerswerk dat niet aan hun verwachtingen voldoet, maakt dat ze er sneller mee stoppen of het moeilijker vinden om weer als vrijwilliger te beginnen.
- * Een op de drie vrijwilligers die al eenzaam is, voelt zich minder eenzaam door vrijwilligerswerk (33 procent). Vrijwilligerswerk is niet de oplossing, maar vermindert wel de mate van eenzaamheid.



Wij koppelen het doen van vrijwilligerwerk niet aan eenzaamheid, maar zien wel dat vrijwilligerswerk een belangrijke tool is om er iets aan te doen.



Eenzaamheid heeft een negatieve term. Probeer het anders te noemen. Wij organiseren bijvoorbeeld de Week van de Ontmoeting.



Je moet stukje bij beetje bij de ziel van iemand komen.

- * Eenzame mensen vinden het vaker dan anderen belangrijk dat vrijwilligerswerk echt bij ze past en voldoening geeft. Ook vinden ze de werksfeer van belang.
- * Eenzame vrijwilligers werken vaker bij welzijnsorganisaties of gezondheidsorganisaties dan niet-eenzame vrijwilligers.

tip

Hoe denkt u over gastvrijheid? Heeft gastvrijheid een plek in uw beleid? Is iedereen doordrongen van het belang van gastvrijheid? Kijk daarin niet alleen naar houding en gedrag van medewerkers en vrijwilligers, maar neem ook andere zaken onder de loep. Hoe uitnodigend bent u als organisatie? Bent u vindbaar, bereikbaar en toegankelijk? Is de ontvangstruimte gezellig en representatief?

Hoe herken je eenzaamheid?



Op eenzaamheid rust een taboe. Mensen die eenzaam zijn, lopen hiermee niet te koop. Kijk eens goed naar uw vrijwilligers. Zitten er mensen tussen die mogelijk eenzaam zijn? Waar moet u op letten?

- * **Lichamelijke signalen:** dat iemand steeds moe is of weinig eet
- * **Psychische signalen:** negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, verdriet, onrust
- * **Sociale signalen:** weinig sociale contacten, weinig bezoek van familie en vrienden (of wel eens bezoek maar dat geeft weinig voldoening)
- * **Gedragmatige signalen:** verlegenheid, erg op zichzelf of juist erg aandacht opeisen

Een enkel signaal hoeft niet te betekenen dat iemand zich eenzaam voelt. Vaak gaat het om meer signalen over een langere periode. Ze kunnen ook een aanwijzing zijn voor andere problemen, zoals een depressie of beginnende dementie. Een belangrijk verschil met mensen die depressief zijn, is dat zij niet meer van dingen kunnen genieten. Mensen die zich eenzaam voelen, kunnen dat nog wel.



We moeten eenzaamheid op het netvlies krijgen.

Gertie Vonkeman, Wij




Enzaamheid is vaak gericht op ouderen,
maar 20% van de jongeren is ook eenzaam.

Inge Maten, Humanitas Groningen

tip

Coalitie Erbij heeft een signaleringskaart ontwikkeld om eenzaamheid te signaleren. Wilt u in uw aanbod niet allen uw doelgroep maar ook uw vrijwilligers meenemen? Dan zijn er handvatten om te signaleren hoe iemand zich voelt en om het gesprek daarover aan te gaan.

 www.eenzaam.nl/omgaan-met-eezaamheid/signaleringskaart



Coping mechanisme

Eenzaamheid is meestal niet te bestrijden. Mensen ontwikkelen eigen manieren om hiermee om te gaan. Dat heet een coping mechanisme. Ze ontwikkelen dit zelf of via professionele hulp. Het doen van vrijwilligerswerk kan een van de manieren zijn om met eenzaamheid om te gaan.

Wat kunt u doen?

Voor vrijwilligers die eenzaam zijn, zijn persoonlijke aandacht, een goede sfeer en passend vrijwilligerswerk belangrijker dan voor niet-eenzame vrijwilligers. Wat kunt u hierin betekenen?

* **Beleid**

Ga na of in het beleid van uw organisatie aandacht is voor deze aspecten. Wat doet uw organisatie bijvoorbeeld bij de aanname van nieuwe vrijwilligers. Is er een intake waarin u ook vraagt naar iemands motivatie? Ga goed na of het vrijwilligerswerk dat u biedt, ook echt passend is. Kunt u aansluiten bij iemands verwachtingen? Zorg er bovendien voor dat uw organisatie toegankelijk, laagdrempelig en gastvrij is.

* **Aandacht**

Zorg voor een welkom gevoel voor de vrijwilliger. Niet alleen in het begin, maar altijd. Maak regelmatig een praatje en vraag aan iemand hoe het gaat. Informeer ook eens naar zaken die buiten het vrijwilligerswerk liggen, zoals hobby's en de thuissituatie.

* **Verduurzamen van contact**

Eenzame vrijwilligers hebben minder contact met andere vrijwilligers en cliënten van de vrijwilligersorganisatie dan niet-eenzame vrijwilligers. Kijk of u hierin een rol kunt spelen. Koppel bijvoorbeeld een maatje aan de vrijwilliger. Het gaat er om dat er een duurzaam contact ontstaat.



**Het is eigen verantwoordelijkheid van mensen:
wij zijn er niet om eenzaamheid op te lossen.**

Ouderenfonds

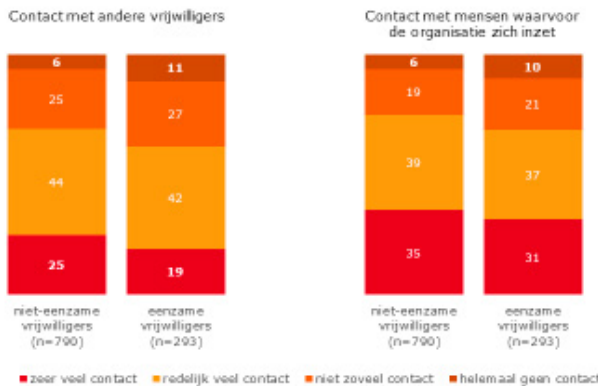
Wist u dat?

Eenzaamheid een groot maatschappelijk probleem is. Naast gevoelens van verdriet en leegte, kan eenzaamheid ook zorgen voor fysieke klachten, zoals een hoge bloeddruk – wat kan leiden tot hartklachten – en een chronisch slaapttekort. Daardoor is de kans op vroeg overlijden bij eenzaamheid twee keer zo groot als bij overgewicht.

Eenzaamheid toeneemt met leeftijd. Vanaf 50 jaar voelt meer dan 40 procent van de Nederlanders zich eenzaam, vanaf 85 jaar is dat opgelopen tot 60 procent (waarvan 14 procent zich zelfs extreem eenzaam voelt).

Eenzaamheid echter geen specifiek ouderenprobleem is. Migranten, mantelzorgers en mensen met een handicap zijn ook vaker eenzaam. Maar ook jongeren kunnen eenzaam zijn.

Eenzaamen zijn in hun vrijwilligerswerk minder in contact met andere vrijwilligers of met klanten/gasten



Vraag: Bent/was u bij het doen van uw vrijwilligerswerk in contact met andere vrijwilligers? Basis: vrijwilligers en ex-vrijwilligers, n=1083

Vraag: Bent/was u bij het doen van uw vrijwilligerswerk direct in contact met de mensen waarvoor de organisatie/vereniging zich inzet (de klanten/gasten)? Basis: vrijwilligers en ex-vrijwilligers, n=1083



TNS Nipo
Eenzaamheid en vrijwilligerswerk
© TNS september 2012



Tips voor een goed gesprek

Als u denkt dat iemand eenzaam is, ga dan het gesprek aan. Hoe zit hij of zij in zijn vel? En hoe ervaart hij het vrijwilligerswerk? Hieronder tips voor een goed gesprek.

Wees een OEN:

Open, Eerlijk en Nieuwsgierig

Wees oprecht nieuwsgierig en sta open voor de ander. Geef de vrijwilliger de ruimte iets uit te leggen of toe te lichten. Stel open vragen en wees nieuwsgierig naar de ander.



Gebruik LSD

Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Luisteren doet u met uw hele lichaam. Door bijvoorbeeld het maken van oogcontact of knikken, laat u de ander zien dat u geïnteresseerd bent in wat hij of zij te zeggen heeft. Door samen te vatten kunt u nagaan of u goed heeft begrepen wat de ander zei. Vraag door als iets onduidelijk is.



Misschien heeft een vrijwilliger meer ondersteuning nodig of kan een maatje tijdens het werk helpen.

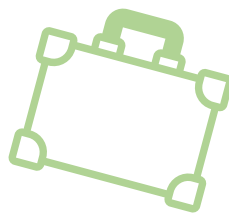


**Hoe bouw ik het contact: niet overnemen.
De vrijwilliger moet het zelf doen.**

Willy Oldengarm

Laat OMA thuis Oplossingen, Meningen en Adviezen

Als iemand iets vertelt, laat dan eigen oordelen, ideeën en adviezen voor wat ze zijn en luister met een open houding. Ook het ongevraagd geven van tips of advies kunt u beter niet doen. Wacht tot de ander hier om vraagt. Laat het gesprek ook vooral een manier zijn voor de vrijwilliger om zijn of haar hart te luchten.



Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander

Mensen hebben de neiging om zelf andermans bedoelingen in te vullen. "Deze vraag ga ik nu niet stellen, want dat vindt hij of zij vast moeilijk." Eigenlijk ontnemt u hiermee de ander de mogelijkheid om zelf op iets te reageren of om zelf aan te geven wat hij/zij vervelend vindt.



Let op

Het is niet uw verantwoordelijkheid om de eenzaamheid van uw vrijwilligers op te lossen. Die ligt bij henzelf. Wat u wel kunt doen, is proberen te zorgen dat mensen zich bij uw organisatie geborgen, veilig en welkom voelen.



Movisie werkt aan een krachtige samenleving

Movisie staat voor een maatschappij waar iedereen op een gelijkwaardige manier kan deelnemen. Waar we elkaar aanspreken op mogelijkheden en niet op beperkingen. Om dat te bereiken zet ons team van betrokken, alerte en inventieve professionals zich in voor een inclusieve samenleving waar burgers kansen krijgen en er ruimte is voor ieders behoeften, kwaliteiten en vaardigheden.

Kennis en advies met impact

Als kennisinstituut en adviesbureau voor de aanpak van sociale vraagstukken versterken we professionals, gemeenten, maatschappelijk betrokken ondernemers, cliënten en burgers om het sociale domein optimaal vorm te geven. Tegelijkertijd verrijken zij ook ons met hun kennis en ervaringen, want kennis maken doe je in verbinding met elkaar! Zo verzamelen, ontwikkelen, valideren en verspreiden we toepasbare kennis en geven we advies met een scherpe focus op wat de samenleving van ons vraagt. We zetten ons actief in voor een resultaatgerichte aanpak. Want alleen als ons werk iets teweeg brengt bij mensen heeft het impact en betekenis in de praktijk.

Vijf actuele thema's

Onze activiteiten zijn georganiseerd rond vijf actuele thema's: Effectiviteit en vakmanschap, Inclusie en diversiteit, Huiselijk en seksueel geweld, Actief burgerschap en Sociale zorg.