

Omgaan met eenzaamheid **onder** **mantelzorgers**

Herkennen, bespreken en aanpakken



expertisecentrum
mantelzorg

Colofon

Auteurs: Jan Willem van de Maat, Marije Vermaas, Wilco Kruijswijk

Eindredactie: Afdeling Communicatie MOVISIE

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Met dank aan: Jolanda Elferink, Wendy van Lier, Maria van Bavel, Margo van den Berg, Evelien de Boer, Emmy Davids, Hetty van Halder, Frank Hillenaar, Saskia Talaudan.

Deze publicatie is mogelijk gemaakt door financiering van het ministerie van VWS.

© 2012 Expertisecentrum Mantelzorg

www.expertisecentrummantelzorg.nl

www.movisie.nl

www.vilans.nl

Het Expertisecentrum Mantelzorg is het landelijk kenniscentrum voor mantelzorg en mantelzorgondersteuning met een breed scala aan diensten en producten voor alle sectoren waar mantelzorgondersteuning een aandachtspunt is of zou moeten zijn. Van visie tot praktische oplossingen, van inspiratie tot kennis en advies.

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van bronvermelding. Het Expertisecentrum Mantelzorg is een samenwerkingsverband van MOVISIE en Vilans.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Inhoudsopgave

1	Eenzaamheid onder mantelzorgers	4
1.1	Wat is eenzaamheid?	4
1.2	Waarom juist bij mantelzorgers?	5
1.3	Leeswijzer	5
2	In welke situaties kom je eenzaamheid tegen?	6
2.1	Relatie met verzorgde	7
2.2	Relatie met gezin/familie en andere mantelzorgers	7
2.3	Relatie kennissen en vrienden	7
2.4	Relatie met collega's of studiegenoten	8
2.5	Relatie met hulpverleners en vrijwilligers	8
2.6	Wat zijn de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid onder mantelzorgers?	8
3	Stappenplan aanpak eenzaamheid onder mantelzorgers	9
3.1	Stap 1: Eenzaamheid herkennen	9
3.2	Stap 2: Eenzaamheid bespreken	9
3.3	Stap 3: Ondersteunen	11
4	Welke aanpakken zijn beschikbaar?	12
4.1	Verlichten van de mantelzorger	12
4.2	Sociaal-culturele activering	13
4.3	Persoonlijke activering	14
4.4	Cursussen en gespreksgroepen	14
5	Deskundigheidsbevordering	16
5.1	Lezen	16
5.2	Trainen	16
5.3	Ervaren	17
6	Bronnen	18
	Bijlage:	
	Profielen van sociaal geïsoleerden	19

Eenzaamheid onder mantelzorgers

Meneer de Vries (74) zorgt voor zijn vrouw, die na een delirium kampt met gedragsveranderingen. Had zij voorheen de touwtjes in handen, nu is zij van hem afhankelijk geworden. Het contact met zijn vrouw is niet meer zo goed als het was. Hij heeft bovendien het gevoel alle beslissingen alleen te moet maken. Ook merkt hij dat anderen zijn situatie maar moeilijk kunnen begrijpen. Soms vraagt iemand wel hoe het met zijn vrouw gaat, maar bijna niemand vraagt hoe het nu met hem gaat.

Eenzaamheid is niet altijd gemakkelijk te herkennen. Als hulpverlener of naaste van iemand die zich eenzaam voelt, kun je eenzaamheid van anderen zomaar over het hoofd zien. Bij mantelzorgers is dat niet anders. In deze handreiking bieden we handvatten om enerzijds oog te krijgen voor situaties waar eenzaamheid zich voor kan doen en anderzijds om oplossingen of verlichting te kunnen bieden. Het bieden van een 'oplossing' voor eenzaamheid is overigens lang niet altijd mogelijk en moet zeker niet altijd gezocht worden in 'sociale activiteiten ondernemen'. De verschillende vormen van eenzaamheid en de verschillende situaties waar mantelzorgers zich in bevinden vragen om een aanpak op maat.

1.1 Wat is eenzaamheid?

De kern van eenzaamheid is een gemis aan betekenisvolle relaties. Gevoelens van eenzaamheid zijn een subjectieve ervaring: in eenzelfde situatie kan de ene persoon zich wel en de ander zich niet eenzaam voelen. Eenzaamheid hangt mede af van de wensen en behoeften die mensen hebben ten opzichte van sociale contacten. Vooral als de kwaliteit van relaties achterblijft bij de wensen van mensen laat eenzaamheid zich voelen.

Soorten eenzaamheid

Wanneer gevoelens van eenzaamheid zich voordoen binnen intieme relaties wordt dit emotionele eenzaamheid genoemd. Het gaat om het missen van een partner, intieme vrienden of een hechte band binnen de familie. Naast emotionele eenzaamheid kan ook sprake zijn van sociale eenzaamheid. Dan gaat het om een gemis aan betekenisvolle relaties bij een grotere groep mensen, zoals kennissen en collega's. Ten slotte ontstaat existentiële eenzaamheid als het verlangen naar een zinvol bestaan niet wordt ingevuld. Deze vorm van eenzaamheid wordt omschreven als 'een verloren en zwervend gevoel, niet je plaats in het leven weten, een gevoel van zinloosheid' (Jorna, 2012).

1.2 Waarom juist bij mantelzorgers?

Gevoelens van eenzaamheid kunnen iedereen treffen, ook mantelzorgers. Toch verwacht je dat niet direct: door het zorgen is een mantelzorger toch betrokken bij een ander? Er zijn verschillende redenen waarom gevoelens van eenzaamheid zich juist bij mantelzorgers voordoen, zoals de gebondenheid aan huis, de veranderende relaties door de verleende zorg, het onbegrip van de omgeving en de onzichtbaarheid van de eigen wensen en behoeften van de mantelzorger. Door goed te kijken naar de sociale context waarbinnen de zorg wordt verleend, kun je als hulpverlener of naaste de oorzaken van eenzaamheid in beeld krijgen én aanknopingspunten vinden voor het verminderen van eenzaamheid.

1.3 Leeswijzer

Deze praktische handleiding is bedoeld voor beroepskrachten en vrijwilligers in zorg en welzijn die mantelzorgers ondersteunen. Het essay 'Uit het oog' van het Expertisecentrum Mantelzorg ligt aan deze publicatie ten grondslag.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- In welke mantelzorgsituaties kom je eenzaamheid onder mantelzorgers tegen?
- Welke drie stappen kun je zetten om eenzaamheid onder mantelzorgers te verminderen?
- Welke interventies en instrumenten zijn beschikbaar om mantelzorgers te ondersteunen?

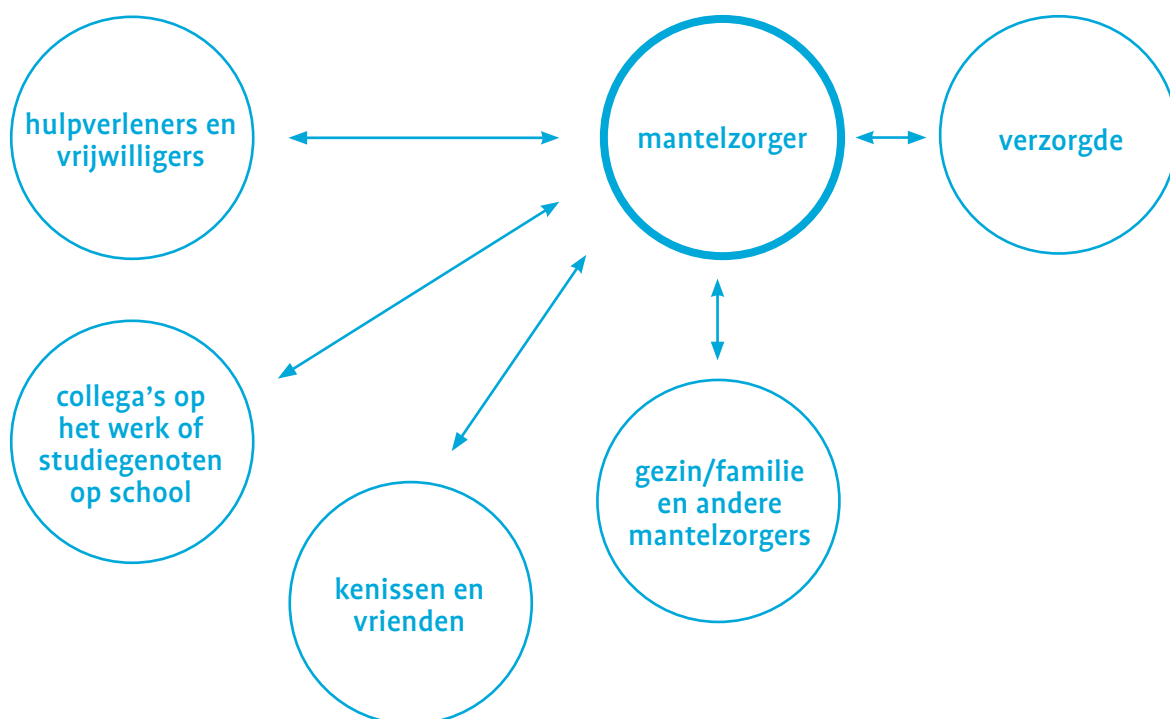
Aan het eind van deze handreiking vind je bovendien een literatuuroverzicht voor wie zich verder in het onderwerp wil verdiepen.

In welke situaties kom je eenzaamheid tegen?

Om eenzaamheid onder mantelzorgers beter te herkennen, is het van belang om je bewust te zijn van de verschillende sociale relaties die mantelzorgers hebben en de sociale context waarbinnen de mantelzorgers zorg verleent. In de onderstaande figuur zie je welke sociale relaties mantelzorgers kunnen hebben. Aan de hand van deze sociale relaties bespreken we binnen welke situaties mantelzorgers zich eenzaam kunnen voelen. Het overzicht is overigens niet uitputtend, maar geeft wel een beeld van de verscheidenheid van relaties waarbinnen eenzaamheid kan ontstaan. De verzorgde heeft natuurlijk ook een eigen netwerk, dat wellicht deels overlapt met het netwerk van de mantelzorgers. In deze publicatie richten we ons met name op het netwerk van de mantelzorgers.

2.1 Relatie met verzorgde

De relatie tussen mantelzorgers en verzorgde kan veranderen doordat het karakter van de verzorgde verandert. Bijvoorbeeld door een hersenbloeding, dementie of psychiatrische aandoening. De relatie verandert op den duur ook naarmate de zorg intensiever en langduriger wordt. De afhankelijkheid door lichamelijke of geestelijke achteruitgang draagt er aan bij dat er een scheve relatie kan ontstaan. Dat geldt met name tussen partners. Hierdoor kan één of beide partners zich eenzaam voelen. Evengoed kan zich dit voordoen bij jonge mantelzorgers die zorgen voor een ouder (parentificatie). In beide gevallen is dan sprake van *emotionele eenzaamheid*.



Figuur 1: Sociale relaties van mantelzorgers waarbinnen eenzaamheid kan ontstaan.

“Meerdere mantelzorgers zeggen dat zij hun partner zijn kwijtgeraakt en er een kind voor hebben teruggekregen. Mantelzorgers van wie de partner geestelijk minder valide is zeggen zich vaak eenzaam te voelen. Ze kunnen geen gesprekken meer voeren met hun partner en missen de fysieke intimiteit.” (Van Malen, Duimel & de Boer, 2010:21)



2.2 Relatie met gezin/familie en andere mantelzorgers

Ook wanneer de zorg gedeeld wordt binnen het gezin of de familie, bijvoorbeeld de zorg voor ouders, broer of zus, kan eenzaamheid voorkomen. Het gaat dan om specifieke elementen binnen eenzaamheid: word je gezien en heb je het idee van belang te zijn? Juist bij het verlenen van zorg worden beslissingen genomen op basis van veronderstellingen over wat het beste is voor de verzorgde. Vaste patronen in het gezin of de familie bepalen bijvoorbeeld vaak wie wat doet en wie de beslissingen nemen. Wanneer de meningen verschillen en toch beslissingen worden genomen, kunnen andere leden van het gezin of de familie zich niet gezien en gehoord voelen. En dat kan gemakkelijk tot conflicten en gevoelens van eenzaamheid leiden.

Erik (31) zorgt voor zijn vriendin met ernstige depressieve gevoelens. Hij voelt zich eenzaam omdat zijn omgeving niet begrijpt welke impact dit op zijn relatie heeft. Bovendien heeft hij binnen zijn relatie het gevoel dat alles op hem neerkomt, waardoor het voor hem voelt alsof hij er alleen voor staat.



2.3 Relatie kennissen en vrienden

In sommige zorgsituaties speelt 'onzichtbaarheid' een belangrijke rol. Dit geldt zeker bij mantelzorg voor een naaste met psychische problemen. Een psychiatrische stoornis is niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld. Zo blijft ook de zorgsituatie vaak 'onzichtbaar' en ervaart de mantelzorger weinig begrip en steun vanuit zijn omgeving. Ook wordt het sociale netwerk van mantelzorgers vaak kleiner naarmate de zorg langer duurt en intensiever wordt. Contacten verwateren omdat mantelzorg veel tijd en energie vraagt. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de kwaliteit van de relaties, maar ook voor het aantal relaties. Hierdoor kan sociale eenzaamheid ontstaan en op den duur zelfs een sociaal isolement.

Anneke (45) werkt als administratief medewerkster en zorgt voor haar beide ouders die hulpbehoevend zijn. Sociale gelegenheden, zoals borrels na het werk, zitten er vaak niet in: zij moet op tijd thuis zijn om voor haar ouders te zorgen. 's Avonds liggen er allerlei klusjes te wachten zoals het huishouden en administratie. Anneke heeft weinig energie en tijd over voor sociale en ontspannende activiteiten zoals uitgaan, sporten of iets gezelligs doen. Omdat Anneke vaak niet mee kan naar activiteiten, vragen bekenden en vrienden haar steeds minder vaak ergens mee naartoe te gaan.



2.4 Relatie met collega's of studiegenoten

Een op de acht mantelzorgers combineert mantelzorg met werk. Veel mantelzorgers ervaren hun werk als een aangename afwisseling en als afleiding van de zorg. Werk biedt hen de mogelijkheid om onder de mensen te zijn en een eigen leven te hebben. Toch kan de combinatie werk en mantelzorg zwaar zijn. Wanneer vanuit de werkomgeving geen of weinig begrip is voor de mantelzorgsituatie kan dit leiden tot gevoelens van sociale eenzaamheid omdat de mantelzorger zich niet begrepen voelt. Eenzelfde mechanisme doet zich voor bij jonge mantelzorgers op school. Zij voelen zich vaak onbegrepen door leeftijdsgenoten en/of docenten. Enerzijds zijn ze even los van de zorgsituatie en kan school juist afleiding bieden, anderzijds kan het onbegrip leiden tot gevoelens van eenzaamheid.

“Ik ben op een gegeven moment 18 uur per week gaan werken. Iedereen weet waarom. Na een paar weken komen er van die opmerkingen van: ‘Je gaat al lekker weg hè?’ Als je binnen komt, om half 10: ‘Goiemiddag!’ Groot deel van de mensen die denkt dat ik 18 uur ben gaan werken, maar dat ik 36 uur krijg uitbetaald. Die vragen uit welk potje dat komt. Dan hebben ze het druk en ik mag eerder weg. Terwijl ze weten waarom je minder bent gaan werken. En ook over die vrijdag: ‘Toch wel onhandig dat je elke vrijdag vrij bent.’ Dan ik denk: ‘Ik ben niet vrij, ik werk niet op vrijdag.’” (Isarin, 2005:76)

2.5 Relatie met hulpverleners en vrijwilligers

Vaak richten hulpverleners zich op de verzorgde en zien zij de mantelzorger over het hoofd. In andere gevallen worden mantelzorgers vooral als ‘medehulpverleners’ gezien. Ook in contact met vrijwilligers is de relatie met zowel de verzorgde als de mantelzorger van belang. Een mantelzorger maakt zich niet zelden ‘onzichtbaar’ om de vragen van de hulpbehoevende voor te laten gaan, maar achter deze ‘zorgcamouflage’ kunnen gemakkelijk gevoelens van eenzaamheid schuil gaan.

“In de moeilijkste periode vroeg niemand hoe het met mij ging. Ze wisten het niet. Normaal zeg ik het wel als mij iets teveel is, maar ja, als iemand naast mij aan het doodgaan is... Martijn was ziek, ik niet. Ik ben één keer bij mijn huisarts geweest, toen ik was ingestort. Maar die man zei: ‘lekker doorwerken’. Ik ben daar nooit meer geweest. Toen het weer wat beter ging en wij beseften wat we hadden doorgemaakt, zagen andere mensen het ook pas.” (RVZ, 2007: 66)

2.6 Wat zijn de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid onder mantelzorgers?

Als je goed kijkt naar de verschillende situaties waarin eenzaamheid onder mantelzorgers voorkomt, dan blijken daarin drie oorzaken centraal te staan:

- De veranderende relatie tussen de mantelzorger en zorgvrager.
- De mantelzorger wordt niet gezien, gehoord of begrepen.
- Een krimpend netwerk door het langdurig verlenen van intensieve mantelzorgtaken.

In hoofdstuk vier bespreken we welke voorzieningen, cursussen en activiteiten beschikbaar zijn om in te zetten zijn bij een van deze oorzaken. Maar voordat je überhaupt gebruik maakt van een specifieke interventie, begint de aanpak van eenzaamheid altijd eerst met een persoonlijk gesprek waarin je de situatie verkent en samen met de mantelzorger zoekt naar oplossingen.

Stappenplan aanpak eenzaamheid onder mantelzorgers

Herken je de voorbeelden uit het vorige hoofdstuk van de verschillende mantelzorgsituaties? Heb jij mantelzorgers in je (werk-) omgeving waarvan je vermoedt dat zij zich eenzaam voelen? Je kunt dan de onderstaande stappen doorlopen: eenzaamheid herkennen, eenzaamheid bespreken en de mantelzorger ondersteunen.

3.1 Stap 1: Eenzaamheid herkennen

Eenzaamheid is een negatief gevoel waar bovendien een taboe op rust. Als iemand zich eenzaam voelt, zal hij of zij dat daarom niet gauw zelf aangeven. Besef daarom dat iemand niet snel uit zichzelf het woord 'eenzaamheid' zal gebruiken. Je kunt eenzaamheid bij mantelzorgers onder meer herkennen aan opmerkingen als: 'daar ga ik anderen niet mee lastig vallen', 'niemand komt meer langs' en 'mensen begrijpen het niet'. Je kunt ook letten op de volgende symptomen die op eenzaamheid kunnen wijzen:

- De mantelzorger heeft nauwelijks eigen activiteiten en bezigheden naast de zorg.
- De mantelzorger krijgt weinig bezoek van familie of vrienden.
- De mantelzorger heeft lichamelijke klachten zoals hoofdpijn.
- De mantelzorger slaapt slecht, eet slecht, valt af.
- De mantelzorger voelt zich somber of vermoeid.
- De mantelzorger gebruikt veel alcohol of slaap- en kalmeringsmiddelen.
- De mantelzorger is bang om alleen te zijn.
- De mantelzorger verliest het vertrouwen in andere mensen.
- De mantelzorger houdt mensen op afstand of eist juist erg de aandacht op.
- De mantelzorger loopt achter met administratie en betalingen en maakt geen post open.
- De mantelzorger besteedt minder aandacht aan lichamelijke verzorging.

Meer symptomen van eenzaamheid kun je vinden op de [website van de Coalitie Erbij](#).

Eenzaamheid kan ten grondslag liggen aan deze symptomen, maar even goed kan er iets anders spelen. Het signaleren van deze symptomen kan je op het spoor brengen en betekent dus vooral dat je verder moet zoeken naar wat er precies aan de hand is.

3.2 Stap 2: Eenzaamheid bespreken

Als je vermoedt dat een mantelzorger zich eenzaam voelt, kun je dit proberen te bespreken. Wanneer je met een luisterend oor en vanuit een gelijkwaardige positie het gesprek aan gaat, kan dat leiden tot vertrouwen en zal de mantelzorger zich eerder open stellen. Ga het gesprek aan maar forceer niets. Als iemand niet over zijn of haar gevoelens van eenzaamheid wil praten respecteer dat dan. Besef ook dat het bespreken van eenzaamheid confronterend kan zijn voor mantelzorger. Eventueel kan je op een later moment nog eens terugkomen op het gesprek, want de mantelzorger kan tijd nodig hebben om het gesprek te laten bezinken.

Er is een grote diversiteit aan mantelzorgers en zorgsituaties. Oog voor de specifieke situatie van een mantelzorger vormt dan ook het startpunt. Verken daarom samen met de mantelzorger wat er precies speelt. Houd daarbij de verschillende situaties waar sprake kan zijn van eenzaamheid (zie hoofdstuk 2) in het achterhoofd. Dit verkennende gesprek kan het beste in een vertrouwde omgeving plaatsvinden, bij voorkeur thuis. Soms is het voor de mantelzorger prettig als het gesprek een-op-een is, zonder de verzorgde. Biedt daartoe de ruimte als die wens er is. Laat duidelijk merken dat je samen wilt zoeken naar oorzaken en wil helpen met mogelijke oplossingen die bij zijn of haar wensen en capaciteiten passen.

Verken bijvoorbeeld, met de stellingen uit de eenzaamheidsschaal (zie kader) in je achterhoofd, van welke soort eenzaamheid sprake is en waardoor de gevoelens zijn veroorzaakt. Kan de mantelzorger bijvoorbeeld benoemen wanneer de gevoelens van eenzaamheid voor het eerst ontstonden? Hoe zag het leven er voor de zorg uit? En spelen persoonlijke eigenschappen zoals weinig zelfvertrouwen ook een rol? Ga wel respectvol te werk, omdat de stellingen uit de eenzaamheidsschaal confronterend kunnen zijn. En richt je in het gesprek niet alleen op het gemis en de problemen, maar focus vooral ook op de wensen van de mantelzorger. Laat bijvoorbeeld de volgende zin aanvullen: 'Als de situatie voor een dag helemaal anders zou zijn (geen verplichtingen), dan zou ik ...!.

Door een luisterend oor te bieden en aandacht te hebben voor de mantelzorger kun je gevoelens van eenzaamheid al verlichten. Iemand kan zich weer begrepen, gezien en gewaardeerd voelen. Geef oprechte aandacht en neem de tijd. 'Doen alsof' wanneer je geen tijd hebt, werkt averechts. Bespreek signalen met collega's en zet hen in als zij een betere band hebben met de mantelzorger.

De eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld en Kamphuis, 1985) bestaat uit de volgende stellingen:

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse problemen terecht kan.
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
3. Ik ervaar een leegte om mij heen.
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
5. Ik mis gezelligheid om me heen.
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.
9. Ik mis mensen om me heen.
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten.
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

Deze lijst wordt gebruikt in grootschalig onderzoek naar eenzaamheid. In individuele gevallen zijn de stellingen vooral te gebruiken als manier om het gesprek te voeren. Meer informatie over de eenzaamheidsschaal vind je in het Nationaal Kompas Volksgezondheid.

3.3 Stap 3: Ondersteunen

Als iemand aangeeft dat hij of zij zich eenzaam voelt, onderzoek dan eerst of de persoon in kwestie daar iets aan wil veranderen. Zonder dat hij of zij zelf gemotiveerd is iets in de situatie te veranderen, kun je eenzaamheid nauwelijks (helpen) verminderen. Probeer wel door te vragen als iemand in eerste instantie aangeeft tevreden te zijn met de situatie: wil iemand echt niets veranderen, of schaamt hij of zij zich voor de situatie en cijfert hij of zij zichzelf weg? Soms willen mensen wel veranderingen in gang zetten, maar voelen zij zich futloos en kunnen zij zichzelf er niet toe zetten. Je kunt mensen motiveren door gebruik maken te maken van vragen uit de methode **Motiverende gespreksvoering**.

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Wat is voor jezelf belangrijk?
- Wat heb je altijd graag gedaan?
- Bij wie kun je altijd met je verhaal terecht?

Vier tips

Tip 1: Iets minder hoge eisen stellen

Soms hebben mensen te hoge wensen en verwachtingen ten opzichte van sociale relaties. In deze gevallen kun je eenzaamheid verminderen door het helpen bijstellen van de wensen en verwachtingen. Bijvoorbeeld door de mantelzorg te helpen het idee los te laten dat je zonder partner niet gelukkig kunt zijn, of dat je een 'perfecte klik' moet hebben met je vrienden en familie.

Tip 2: Help praktische problemen oplossen

In sommige situaties kun je eenzaamheid verminderen door praktische problemen te helpen oplossen. De mantelzorg kan hierdoor het gevoel krijgen er minder 'alleen voor te staan' en tijd en energie krijgen om contacten te onderhouden. Een mantelzorgmakelaar kan je helpen prioriteiten te stellen en tijdelijk actief praktische zaken voor je regelen. Als je tijd beperkt is, maak dan gebruik van de Thuiszorg of mensen die zich op vrijwillige basis willen inzetten, zoals vrijwillige thuishulpen.

Tip 3: Stimuleer de mantelzorg zijn situatie te bespreken

Als mantelzorgers zich niet gezien, gehoord en begrepen voelen, kun je door eenzaamheid bespreekbaar te maken en samen naar oplossingen te zoeken, de situatie al verlichten. Ook kun je de mantelzorg stimuleren om de situatie bespreekbaar te maken op het werk, bij vrienden en in de familie, als juist daar sprake is van onbegrip of over het hoofd gezien worden.

Tip 4: Maak eenzaamheid in je organisatie bespreekbaar

Door als hulpverlener het thema eenzaamheid te agenderen op je werkplek draag je bij aan het doorbreken van het taboe op dit onderwerp. Bespreek het thema tijdens een themabijeenkomst, een werkoverleg of maak het een standaard onderdeel van jouw manier van werken. Door binnen de organisatie breed oog te hebben voor eenzaamheid onder mantelzorgers kun je uiteindelijk vereenzaming effectiever aanpakken.

Welke aanpakken zijn beschikbaar?

Met het bieden van een luisterend oor en het samen met de mantelzorger zoeken naar mogelijke oplossingen kun je eenzaamheid vaak al verzachten. Soms is er meer nodig. Naast het individuele gesprek met de mantelzorger zijn er verschillende instrumenten, cursussen en voorzieningen waar mantelzorgers mee geholpen kunnen zijn. Mantelzorgers helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid vraagt altijd om maatwerk.

Om het gemakkelijker te maken om voor een passende aanpak te kiezen, hebben we hieronder methoden, activiteiten en voorzieningen op een rij gezet. We maken daarbij gebruik van de indeling van Fokkema en Stevens (2007) naar typen eenzaamheidsinterventies: sociaal-culturele activering, persoonlijke activering en cursussen en gespreksgroepen. Daaraan hebben we de categorie ‘verlichten van de mantelzorger’ toegevoegd. De onderstaande lijst is niet uitputtend en vooral bedoeld ter inspiratie.

Bepaal altijd samen met de mantelzorger welke aanpak ondersteunend en behulpzaam kan zijn en houd daarbij de volgende vragen in het achterhoofd:

- Past de aanpak bij de achtergronden van de ervaren problematiek?
- Past de aanpak bij de persoonlijke capaciteiten, interesses en de ambities (bijvoorbeeld met betrekking tot het willen aangaan van nieuwe sociale contacten) van de mantelzorger?
- Is de aanpak beschikbaar in de directe omgeving van de mantelzorger? Bekijk daarvoor de sociale kaart of neem contact op met het Wmo-loket.

4.1 Verlichten van de mantelzorger

Doordat mantelzorg veel tijd en aandacht kan opeisen, blijft er soms weinig tijd en energie over voor andere activiteiten. De mogelijkheden om te participeren buiten de zorgsituatie kunnen bijvoorbeeld verbeterd worden door mantelzorgondersteuning en respijtzorg (tijdelijk overnemen zorgtaken). Maar denk ook aan:

- De inzet van mensen die zich op vrijwillige basis willen inzetten voor een wijk- of stadgenoot zoals medewerkers van Vrijwillige thuishulp.
- De inzet van een Eigen Kracht Conferentie. Wanneer er sprake is, of dreigt, van overbelasting kan er een Eigen Kracht Conferentie of vergelijkbare bijeenkomst uitkomst bieden. In deze bijeenkomsten staat de vraag centraal hoe de zorg zo goed mogelijk verdeeld kan worden over verschillende partijen om de zorgvrager heen.
- Het wijzen op het mantelzorgconsult bij de huisarts.

4.2 Sociaal-culturele activering

Onder sociaal-culturele activering vallen aanpakken waarmee je vooral sociale eenzaamheid kunt verminderen. Het doel is om de sociale omgeving rondom de mantelzorgers 'contactrijker' te maken. Het accent van sociaal-culturele activiteiten ligt meestal op de activiteit en de gezelligheid, waarmee je randvoorwaarden creëert voor het leggen van contacten. Deze indirecte benadering kan goed werken omdat je eenzaamheid niet hoeft te benoemen. Naast het eerder al genoemde gebrek aan tijd en energie kan een gebrek aan financiële middelen bij dit type interventies spelbreker zijn. Vergeet in die gevallen niet de mantelzorgers te wijzen op financiële tegemoetkomingen van de gemeente of op het Mantelzorgcompliment.

- Wijs op de mogelijkheid van het lid worden van een sportvereniging, een koor of een kaartclub of het volgen van een cursus. Sluit wel aan bij de interesse van de mantelzorgers.
- Stimuleer het ondernemen van sociale activiteiten buitenhuis, zoals het bezoeken van een museum, een theatervoorstelling of het maken van een wandeling. Als mensen daarbij begeleiding kunnen gebruiken of het in gezelschap willen doen, zijn er verschillende organisaties die deze ondersteuning met behulp van vrijwilligers kunnen bieden (zoals bijvoorbeeld de lokale vrijwilligerscentrale, Humanitas of Vier het leven).
- Als er sprake is van eenzaamheid door het zorgen voor iemand met dementie, kan het uitwisselen van ervaringen met andere mantelzorgers verlichting bieden. Over het land verdeeld zijn er zowel **Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers** als **Alzheimer cafés**.
- Wijs op online ontmoetingswebsites zoals **50-plusnet.nl**. Hier kunnen mensen elkaar online ontmoeten op basis van hun interesses en ervaringen uitwisselen. Ook is het mogelijk je op de website aan te sluiten bij groepen die in het echt met elkaar afspreken, bijvoorbeeld voor het maken van een gezamenlijke fietstocht.

Warme overdracht

Wanneer je iemand naar een activiteit of cursus doorverwijst, is het van belang dat je niet alleen contactgegevens doorgeeft, maar dat je helpt bij het opgeven voor een cursus en de eerste keer iemand begeleid bij het gaan naar een activiteit. Met een 'warme overdracht' verlaag je op eenvoudige wijze de drempelvrees bij mensen.

Digitale vaardigheden verbeteren

Op contact gerichte internettoepassingen zoals internetbellen (o.a. Skype), email en chatten kunnen geschikt zijn voor mantelzorgers die moeilijk het huis uit kunnen. Via internet kunnen ze dan toch een stukje van de buitenwereld in huis halen. De voorwaarde is dan wel dat de mantelzorgers voldoende digitale vaardigheden beschikt. Er zijn verschillende manieren om die bij te spijkeren, bijvoorbeeld door een cursus of door hulp te vragen aan een kennis, vriend of familielid. Ook kan iemand op vrijwillige basis helpen bij het beter leren omgaan met de mogelijkheden die het internet biedt. Humanitas, Seniorweb en Het Rode Kruis zijn voorbeelden van organisaties die hierin bemiddelen.

4.3 Persoonlijke activering

Het doel van persoonlijke activering is mantelzorgers bewust te maken van hun eenzaamheid bevorderende houding of gedrag en hen te begeleiden bij het veranderen van hun situatie. Een persoonlijke aanpak en stimulering staan daarin centraal. De nadruk ligt op het geven van aandacht en emotionele en praktische steun om de sociale redzaamheid te versterken. Denk hierbij aan:

- De inzet van **vrijwillige Netwerkcoaches** die mantelzorgers kunnen helpen bij het verbeteren van de kwaliteit van hun sociale netwerk. Bijvoorbeeld door het aanhalen of verbeteren van contacten.
- De inzet van een maatje. De meeste welzijnsorganisaties bieden wel een vorm van een maatjesproject, waarbij iemand op vrijwillige basis een ander ondersteunt en zich als een soort coach opstelt. Een voorbeeld van een maatjesproject dat zich richt op het verminderen van eenzaamheid is **Tandem** van Humanitas.
- De inzet van een huisbezoek. Huisbezoeken zijn er in vele vormen en maten: signalerend, preventief en vriendschappelijk huisbezoek. Een beproefde methode die zich onder meer richt op het verminderen van eenzaamheid is het **Activerend Huisbezoek**.
- Het wijzen op telefonische hulpdiensten. **Sensor** is een landelijke telefoondienst gericht op aandacht geven, luisteren en het verlichten van eenzaamheid. Sensor is ook bereikbaar per email en biedt een gratis chatdienst. Er zijn ook andere telefonische hulpdiensten zoals bijvoorbeeld de **Mantelzorglijn van Mezzo** en de **Alzheimer telefoon**.
- Het persoonlijk activeren van de mantelzorger door deze te motiveren voor verandering en een plan van aanpak te maken door gebruik te maken van de methode **Motiverende gespreksvoering**.

Machielse (2012) wijst in haar werk op het belang van de behoefte aan participatie in sociale verbanden. Dit dient volgens haar een belangrijke rol bij het bepalen van de aanpak te spelen. 'Wanneer mensen een sterke behoefte hebben aan contacten met anderen liggen interventies gericht op activering en netwerkontwikkeling voor de hand. Wanneer mensen niet, of niet duidelijk, gericht zijn op participatie in sociale verbanden kun je gebruik maken van interventies die zich richten op het vergroten van de zelfredzaamheid, het bijstellen van verwachtingen of het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid' (Machielse, 2012).

> Zie ook bijlage 1.

4.4 Cursussen en gespreksgroepen

Cursussen, gespreksgroepen en therapie zijn interventies die erop gericht zijn om een blijvende verandering aan te brengen in eenzaamheid bevorderende factoren die bij het individu zelf liggen. Het verschil met persoonlijke activering is dat deze interventies zich vooral richten op één bepaald aspect van het functioneren van de persoon. Denk hierbij aan:

- Het verwijzen naar **lotgenotencontact voor mantelzorgers** die de lokale Steunpunten Mantelzorg vaak organiseren. Door met lotgenoten ervaringen uit te wisselen over bijvoorbeeld eenzaamheid kunnen gevoelens van eenzaamheid worden verlicht.
- Het verwijzen naar cursussen die het Steunpunt Mantelzorg aanbiedt. Zoals bijvoorbeeld de cursus **Leren Balanceren**, die zich richt op het beter leren aangeven van grenzen.
- Het verwijzen naar een assertiviteitstraining. Als mantelzorgers zich niet gehoord, gezien of begrepen voelen kan dat samenhangen met het gebrek aan inlevingsvermogen van anderen, maar ook aan de afwachtende en voorzichtige houding van de mantelzorger. Als dat laatste het geval is kan een assertiviteitstraining uitkomst bieden.

- Het wijzen op een vriendschapscursus zoals **Zin in Vriendschap**. Als de mantelzorger een gebrek aan het aantal sociale contacten ervaart en niet (meer) goed weet hoe relaties te verbeteren of nieuwe aan te gaan, kan een vriendschapscursus uitkomst bieden.
- Het wijzen op een psycho-educatiecursus voor mantelzorger en verzorgde over de ziekte in kwestie, de verandering die dat te weeg kan brengen in de partnerrelatie en hoe je hier samen mee om kunt gaan.
- Het wijzen op de **GLANS-cursus**. Deze cursus richt zich op 55-plus vrouwen die meer de regie over hun leven in eigen handen willen krijgen. De cursus kan mantelzorgers helpen meer voor zichzelf op te komen en een actievere houding aan te nemen als het gaat om het onderhouden en aangaan van contacten.
- Cursussen van de GGZ voor partners en familieleden. Denk bijvoorbeeld aan **KOPP Groepen**.

Eenzaamheid aan durven kijken

Voor mantelzorgers die last hebben van aanhoudende gevoelens van eenzaamheid geldt dat het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid kan bijdragen aan het verminderen van het gemis. Dit kan bijvoorbeeld door acceptatie van de situatie, het geven van een andere betekenis aan de situatie, relativering en door het zoeken van afleiding. Hiervoor kun je de begeleiding inschakelen van een geestelijk verzorger.



Tekenen van konvoicirkels

Een zogenaamd 'werkzaam element' uit de vriendschapscursus is het tekenen en bespreken van het sociale konvooi. Hiermee tekent de persoon in kwestie in cirkels om hem of haar heen wie, van dichtbij tot verderaf, tot het sociale netwerk behoren. Vervolgens kun je samen bekijken hoe groot het netwerk is en welke relaties aangehaald kunnen worden. Het tekenen van konvoicirkels kan echter wel confronterend zijn, omdat mensen tot het besef kunnen komen dat ze een klein en kwetsbaar netwerk hebben. Kijk voor meer informatie op de website van Coalitie Erbij.



Tot slot willen we benadrukken dat niet bij iedereen gevoelens van eenzaamheid verminderd kunnen worden. Soms is het helpen oplossen van praktische problemen het enige dat je kunt doen. Zo kun je voorkomen dat de situatie verergert. In sommige gevallen, wanneer je vermoedens krijgt dat er sprake is van neerslachtigheid of depressie, kun je doorverwijzen naar de huisarts.

Deskundigheidsbevordering

Om beter met eenzaamheid onder mantelzorgers om te kunnen gaan is het niet alleen van belang om meer te weten, maar even zo goed om vaardigheden te trainen en je te verdiepen in wat eenzaamheid precies is. In dit hoofdstuk zetten we enkele mogelijkheden op een rij.

5.1 Lezen

Zicht op eenzaamheid

Wil je meer lezen over eenzaamheid in het algemeen? Dan is het boek **Zicht op eenzaamheid** van Theo van Tilburg en Jenny de Jong Gierveld interessant. Het boek bestaat uit drie delen. In deel 1 wordt dieper ingegaan op wat eenzaamheid precies is en hoe vaak de verschillende vormen van eenzaamheid in Nederland voorkomen. In deel 2 is aandacht voor verklaringen voor waarom mensen zich eenzaam voelen. Het laatste deel besteedt aandacht aan mogelijke oplossingen voor eenzaamheid.

Uit het oog

Om meer specifiek te lezen over mantelzorg en eenzaamheid verwijzen we naar het essay **Uit het oog** van het Expertisecentrum Mantelzorg. In die publicatie wordt eenzaamheid belicht vanuit het perspectief van verschillende mantelzorgsituaties. Het essay vormt het uitgangspunt voor deze handreiking.

5.2 Trainen

Eenzaamheid bij ouderen

Drs. Emmy Davids studeerde aan de Universiteit voor Humanistiek af op eenzaamheid en geeft de training **Eenzaamheid bij ouderen**. De methodieken zijn door de jaren heen steeds verfijnd en vernieuwd en toepasbaar gemaakt voor meerdere doelgroepen. De training combineert belevingsgerichte kennis, inzicht, theoretische achtergrond met praktische hulpmiddelen en is interactief. Deelnemers leren zich te voegen naar de behoefte van de cliënten en zijn meer bewust van wat te doen en wat te laten. De training kan op maat gemaakt worden.

Omgaan met eenzaamheid voor vrijwilligers

In deze de training **Omgaan met eenzaamheid voor vrijwilligers** van MOVISIE krijgen vrijwilligers zicht op wat eenzaamheid inhoudt, de oorzaken en hoe zij eenzaamheid kunnen herkennen, bespreekbaar maken en wat zij concreet kunnen doen. De training werkt vanuit het perspectief van de vrijwilliger. De training biedt handzame informatie voor vrijwilligers, zoals tips voor gesprekken en er wordt gewerkt met praktijkverhalen en filmmateriaal. Na de training hebben de vrijwilligers concrete handvatten om eenzaamheid te herkennen en zicht op oplossingsrichtingen.

5.3 Ervaren

Young Designers werkt met vormgevers en kunstenaars aan sociale vraagstukken. Zij ontwikkelden uiteenlopende manieren om eenzaamheid bespreekbaar te maken.

Martijn Engelbregt ontwierp de **Eenzaamheidswijzer**. Niet alleen eenzaamheid zelf, maar juist de angst voor eenzaamheid staan hierin centraal. Een stroomdiagram met prikkelende vragen begeleidt je in jouw eigen kijk op eenzaamheid. Op de website **www.erbij.be** kun je de wijzer niet alleen bekijken, maar ook zelf invullen.

Eenzaamheid is geen eenduidig begrip hoewel we er maar één woord voor hebben. Ontwerper Madeline Hageman 'vertaalde' Eskimo-woorden voor sneeuw naar verschillende soorten eenzaamheid, zoals *harde*, *korstige eenzaamheid* of *eenzaamheid in de dooi*. In workshops en op de website **Situaties van eenzaamheid** biedt ze samen met verteltrainer Leontine Hoogeweegen mensen de gelegenheid hun ervaring van eenzaamheid beeldend onder woorden te brengen.

Iedereen van jong tot oud kent eenzaamheid. Het kan zwaar en donker zijn, maar we hebben eenzaamheid ook nodig om ons te ontwikkelen en te groeien. Zo ervoer Maaïke Roozenburg een kant van schoonheid aan haar eenzaamheid, wat voor anderen heel herkenbaar bleek. Zij nodigt mensen uit om een rijker beeld van eenzaamheid samen te stellen door beelden, teksten en muziek te verzamelen van de verschillende gezichten die eenzaamheid kent. Kijk voor meer informatie op haar **Facebookpagina**.

Geraadpleegde bronnen

Fokkema, T. & Tilburg, T.G. van (2006). *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het? Een vergelijkend effect- en procesevaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Den Haag: NIDI.

Jorna, T. (red.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies over existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: HUP/SWP.

Kruijswijk, W. (2011). *Uit het oog. Essay over gevoelens van eenzaamheid onder mantelzorgers*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.

Maat, J.W. van de & Zwet, R. van der (2010). *Verkenning Eenzaamheid*. Utrecht: MOVISIE.

Machielse, A. & Jonkers, M. (juli 2012). *Als meedoen niet lukt. Signaleren, typeren en aanpakken van sociaal isolement in Utrecht, Amersfoort en Nieuwegein*. Utrecht: LESI/Provincie Utrecht.

Machielse, A. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies*. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* 20 (4), pp. 40-61.

Tilburg T. van & Jong Gierveld, J. de (eds.) (2007). *Zicht op eenzaamheid; achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Bijlage 1 - profielen van sociaal geïsoleerde

Anja Machielse heeft jarenlang onderzoek gedaan naar eenzaamheid en sociaal isolement. Zij omschrijft sociaal isolement als 'het ontbreken van ondersteunende relaties' en heeft een typologie ontwikkeld van verschillende vormen van sociaal isolement. Twee vragen vormen daarbij de leidraad: hoe lang verkeert iemand in een sociaal isolement? En: in hoeverre richt de sociaal geïsoleerde zich op sociale participatie? Bij de stap 'ondersteunen' in deze handleiding kan het onderstaande schema behulpzaam zijn om de situatie goed in te kunnen schatten en vervolgens daar een passende aanpak bij te kiezen.

Voor de achtergrond van en een verdere toelichting bij dit schema is het volledige artikel te downloaden op de [website van het tijdschrift JSI](#).

Persistentie van het isolement	Uitgangssituatie m.b.t. sociale participatie	
	gericht op sociale participatie	niet (duidelijk) gericht op sociale participatie
Dreigend isolement	Actieven voelen zich prettig als ze een actief sociaal leven hebben.	Geborgenen zoeken een beschermend netwerk waarin ze zich veilig voelen
Situationeel isolement	Achterblijvers verlangen naar de emotionele steun van een hechte relatie	Afhankelijken zoeken geborgenheid in een afhankelijkheidsrelatie
Structureel isolement	Compenseerders compenseren het gebrek aan persoonlijke contacten met functionele activiteiten	Buitenstaanders functioneren het liefst buiten de reguliere samenleving
Structureel isolement, verweven met psychiatrische problematiek	Hoopvollen hebben veel behoefte aan contacten en blijven hopen dat hun situatie ten goede zal keren	Overlevers hebben de moed opgegeven en zijn uitsluitend bezig met overleven

Bron: Machielse, A. (2011) Sociaal Isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, vol. 20, no. 4, p 40-61



expertisecentrum
mantelzorg

Catharijnesingel 47 • 3511 GC Utrecht
Postbus 8228 • 3503 RE Utrecht
t 030 789 20 00
info@expertisecentrummantelzorg.nl
www.expertisecentrummantelzorg.nl