



Eenzaamheid in Sittard-Geleen

Onderzoek bij de lokale coalitie 'Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen'

Guido Berghorst & Joost Weling

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Onderzoek	5
2.1 Doel- en vraagstelling	5
2.2 Werkwijze Deelonderzoek 1	5
2.3 Werkwijze Deelonderzoek 2	6
3. Inventarisatie Aanbod	7
4. Verhalen van inwoners	9
4.1 Verhaal 1	9
4.2 Verhaal 2	10
4.3 Verhaal 3	11
4.4 Verhaal 4	13
4.5 Verhaal 5	15
5. Observaties & Conclusies	17
5.1 Observaties & Conclusies Deelonderzoek 1	17
5.2 Observaties & Conclusies Deelonderzoek 2	18
Dankwoord	20
Bronnenlijst	21

1. Inleiding

In Nederland had in 2023 ongeveer 11% van de bevolking last van sterke gevoelens van eenzaamheid (CBS, 2024). Dit percentage is gestegen ten opzichte van 2019, toen het nog 9% was. Bovendien blijkt dat eenzaamheid ongelijk verdeeld is over de samenleving. Zo ervaren mensen met het laagste inkomen (17%) vaker sterke gevoelens van eenzaamheid dan mensen met het hoogste inkomen (7,2%). Een vergelijkbare trend is zichtbaar bij opleidingsniveau: 12% van de mensen met een praktische opleiding voelt zich sterk eenzaam, tegenover 9,1% van de wetenschappelijk opgeleiden. Daarnaast zijn mensen die buiten Nederland geboren zijn aanzienlijk vaker eenzaam (19,6%) dan mensen die in Nederland geboren zijn (9,3%). Dit toont aan dat eenzaamheid in alle lagen van de samenleving voorkomt, maar niet gelijk verdeeld is.

Om eenzaamheid tegen te gaan, startte het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in 2018 het landelijke actieprogramma "Één tegen eenzaamheid". Gemeente Sittard-Geleen sloot zich in 2019 aan bij dit initiatief. In 2021 verenigden zeven kernpartners zich in de lokale coalitie 'Samen sterk tegen eenzaamheid Sittard-Geleen'. Inmiddels is deze coalitie verder uitgebreid en bestaat ze uit de volgende organisaties: Burgerkracht Limburg; Gemeente Sittard-Geleen; KBO Limburg; Knooppunt Informele Zorg; MEE Zuid Limburg; Partners in Welzijn; ZOWonen Zuyd Hogeschool; Zuyderland; De Zonnebloem

Deze organisaties hebben een gezamenlijke aanpak ontwikkeld, bestaande uit zes actielijnen:

- De coalitie versterken
- Eenzaamheid bespreekbaar maken en normaliseren
- Signalen van eenzaamheid beter herkennen en oppakken
- Bekendheid van het Contactpunt Eenzaamheid vergroten
- Ontmoetingsinitiatieven en -plekken versterken
- Eenzaamheid onder jongeren aanpakken

De kernpartners bieden een breed scala aan activiteiten om eenzaamheid te bestrijden, zoals vrijwilligerswerk, vriendschaps cursussen en dagbesteding. In 2021 werd het Contactpunt Eenzaamheid opgericht, hét centrale aanspreekpunt in de gemeente voor zowel inwoners als professionals met vragen over eenzaamheid. Dit contactpunt, gecoördineerd door het Knooppunt Informele Zorg, helpt bij het vinden van passende ondersteuning en vervolgstappen.

In dit onderzoek definiëren we eenzaamheid als: "Het subjectief ervaren van een pijnlijk of onaanvaardbaar gemis aan bepaalde sociale relaties, zowel in aantal als in kwaliteit. Dit kan betekenen dat iemand minder contact heeft met anderen dan gewenst, maar ook dat bestaande relaties niet voldoen aan de verwachtingen." (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007, p.14). We onderscheiden drie vormen van eenzaamheid:

- Emotionele eenzaamheid

Dit ontstaat wanneer iemand een diep gemis voelt van een intieme relatie of hechte band, zoals met een partner, familielid of dierbare vriend(in). Dit kan bijvoorbeeld optreden na een scheiding. (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007; Machielse, 2016, 2023).

- Sociale eenzaamheid:

Deze vorm ontstaat door een gebrek aan betekenisvolle sociale contacten binnen een bredere groep, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met gedeelde interesses en hobby's. (Van Tilburg & De Jong-Gierveld, 2007; Machielse, 2016, 2023).

- Existentiële eenzaamheid:

Dit verwijst naar het verlangen naar een zinvol bestaan, het gevoel ertoe te doen en een plek in de wereld te hebben. (Jorna, 2012; Machielse, 2016, 2023).

Dit rapport beschrijft een kleinschalig, kwalitatief onderzoek met twee onderdelen. In het eerste deel wordt het aanbod in kaart gebracht van de verschillende kernpartners binnen de lokale coalitie. Het tweede deel bevat vijf persoonlijke verhalen die laten zien hoe inwoners van Sittard-Geleen eenzaamheid ervaren. Waar van toepassing, wordt ook beschreven welke formele en informele ondersteuning zij hebben ontvangen en hoe zij deze hebben beleefd.

2. Onderzoek

2.1 Doel- en vraagstelling

De lokale coalitie 'Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen' wilde inzicht krijgen in de impact van de coalitie. Daarom had dit kleinschalige onderzoek twee doelen. Ten eerste wilde de coalitie in kaart brengen welke ondersteuning de kernpartners bieden en in hoeverre deze aansluit bij de zeven werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies (Bouwman & Van Tilburg, 2020) (zie Figuur 1). Ten tweede was de coalitie geïnteresseerd in hoe inwoners eenzaamheid in hun dagelijks leven ervaren en welke impact de ontvangen formele en informele ondersteuning heeft. Het leefwereldperspectief speelt hierbij een belangrijke rol om de gevolgen van de activiteiten te verduidelijken.

Om deze doelen te bereiken, zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

- Welke vormen van ondersteuning bieden de kernpartners van de coalitie 'Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen', en hoe verhoudt dit zich tot de zeven werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies?
- Hoe ervaren inwoners van Sittard-Geleen eenzaamheid in hun dagelijks leven, en hoe beleven zij de formele en informele ondersteuning die zij ontvangen?

2.2 Werkwijze Deelonderzoek 1

De lokale coalitie 'Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen' wilde een kleinschalige inventarisatie van het aanbod van kernpartners en een evaluatie hiervan. Om hieraan te voldoen, hebben we eerst het aanbod van de kernpartners in kaart gebracht via interviews. Vervolgens hebben we beoordeeld in hoeverre de interventies de zeven werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies bevatten (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Deze elementen worden in het volgende hoofdstuk (3) toegelicht.

Het doel van dit deelonderzoek is niet om de effectiviteit van de interventies of het aanbod te bewijzen. In plaats daarvan is het aanbod getoetst aan de zeven werkzame elementen. Dit betekent niet dat interventies zonder deze elementen per definitie niet werken, maar de kans op succes is groter wanneer deze elementen aanwezig zijn (Bouwman & Van Tilburg, 2020). Dit onderzoek brengt in kaart hoe de werkzame elementen worden toegepast binnen de verschillende activiteiten en het aanbod van de kernpartners.

De inventarisatie vond op de volgende manier plaats. De onderzoekers hebben gesprekken gevoerd met de verschillende kernpartners binnen de lokale coalitie. Tijdens deze gesprekken werden het aanbod, de activiteiten en hun (sub)doelen besproken. Daarnaast werd onderzocht hoe deze interventies verbonden kunnen worden met de werkzame elementen. Op basis van deze gesprekken is een relatie gelegd tussen de verschillende onderdelen en de werkzame elementen, wat inzicht biedt in hoe de kernpartners bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid. Dit maakte het mogelijk om vervolgens een beeld te

schetsen van de gehele lokale coalitie 'Samen Sterk tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen'. Daar waar de kernpartner een sterke relatie zag tussen de activiteiten en de werkzame elementen zijn deze gewaardeerd met een 1. Daar waar de kernpartners een minder sterke relatie zagen tussen de activiteiten en de werkzame elementen is deze gewaardeerd met een 0,5. Tenslotte is de waarde 0 toegekend op het moment dat de kernpartner geen relatie zag tussen diens activiteiten en de werkzame elementen.

2.3 Werkwijze Deelonderzoek 2

Het tweede deel van het kwalitatieve onderzoek bestond uit vijf semigestructureerde interviews (Baarda, 2021; Donk & Lanen, 2019). De interviewleidraad was opgebouwd rond twee hoofdthema's: eenzaamheid & sociale contacten en ervaringen met formele & informele ondersteuning.

De respondenten zijn geworven via de kernpartners. Tijdens de interviews in het eerste deel van het onderzoek is via snowball sampling (Baarda, 2021; Donk & Lanen, 2019; Evers, 2015) gevraagd of de kernpartners mensen kenden die gevoelens van eenzaamheid ervaren en mogelijk bereid waren hun ervaringen te delen. Dit leidde uiteindelijk tot vijf semigestructureerde interviews. De groep respondenten bestond uit zowel mannen als vrouwen, variërend in leeftijd van 24 tot 80 jaar. Twee respondenten hadden een mbo 3-diploma, terwijl drie anderen een hbo-opleiding hadden afgerond. Alle respondenten waren geboren in Nederland. Door de kleine steekproef en het gebruik van snowball sampling is de representativiteit beperkt en is het mogelijk dat een specifiek respondentprofiel oververtegenwoordigd is.

Tijdens de gesprekken werden de respondenten uitgenodigd om vrijuit te praten over hun leven, hun ervaringen met eenzaamheid en de ondersteuning die zij hebben ontvangen (VSNU, 2018). De interviews zijn getranscribeerd en op basis van deze transcripties zijn vijf persoonlijke verhalen geschreven (Evers, 2015). Deze verhalen zijn vervolgens voorgelegd aan de respondenten, waarna de onderzoekers de teksten hebben bijgeschaafd en geredigeerd om recht te doen aan hun gevoelens en ervaringen. Elk verhaal is geanonimiseerd en gepubliceerd met volledige goedkeuring van de respondenten (VSNU, 2018). Daarnaast zijn ook de namen van betrokken organisaties geanonimiseerd (VSNU, 2018).

Deze verhalen onderstrepen de complexiteit en diversiteit aan gevoelens van eenzaamheid. Ze tonen niet alleen hoe diepgeworteld eenzaamheid kan zijn, maar ook hoe ingrijpend het dagelijks leven wordt beïnvloed. Daarnaast illustreren de verhalen de uitdagingen die zich voordoen wanneer mensen ondersteuning ontvangen.

3. Inventarisatie Aanbod

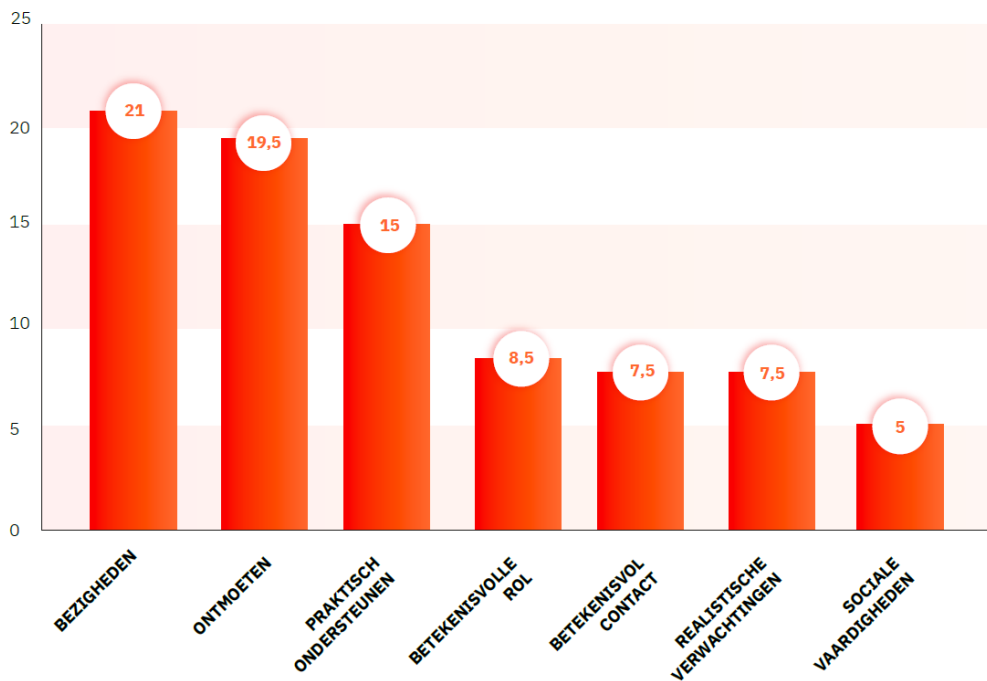
Dit hoofdstuk beschrijft de uitkomsten van het eerste deel onderzoek. Alvorens de resultaten worden beschreven is eerst aandacht voor de zeven werkzame elementen van eenzaamheidsinterventies (Bouwman, & Van Tilburg, 2020). Deze werkzame elementen zijn ondersteunend in het verminderen van eenzaamheid (Bouwman, & Van Tilburg, 2020). Wanneer deze elementen toegepast worden op iemands behoefte dan dragen deze elementen op doelgerichte wijze bij aan effectiever aanbod van interventies bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid (Bouwman, & Van Tilburg, 2020).

Figuur 1: De zeven werkzame elementen (Bouwman, & Van Tilburg, 2020) zijn:

1. **Bezigheden:**
Het gevoel van zinvol bezig zijn kan ontstaan door bezig te zijn met vermaak of een productieve bezigheid. Hierdoor kan de eenzaamheid op de achtergrond raken, waardoor de eenzaamheid minder sterk wordt.
2. **Ontmoeten:**
Door nieuwe mensen te ontmoeten kan het netwerk uitgebreid worden en kan iemand het gevoel krijgen erbij te horen. Vaak zijn het eenmalige contacten, maar kunnen deze uitgroeien tot persoonlijkere contacten.
3. **Praktisch ondersteunen:**
Steun krijgen bij praktische zaken kan ervoor zorgen dat iemand zich ingebed voelt en ervaart onderdeel te zijn van een groter verband. Ook kan diegene ervaren er niet alleen voor te staan, omdat die weet dat er om hulp gevraagd kan worden.
4. **Betekenisvol contact:**
Duurzaam, regelmatig en positief contact met een persoon die tijd en energie in het contact wil steken. Iemand ervaart dat een ander er voor diegene is. Hiermee kan een gevoel van geborgenheid en belonging ontstaan. Dit kan alleen als er diepgang in de relatie aanwezig is en mensen elkaar persoonlijk leren kennen.
5. **Sociale vaardigheden:**
Het vergroten van sociale vaardigheden kan ervoor zorgen dat iemand makkelijker contact aangaat en een gesprek goed vast kan houden, waardoor het contact eenvoudiger verloopt. Het leert iemand goed te luisteren en de diepgang op te zoeken in een relatie en zorgt ervoor dat iemand conflicten, binnen de relatie, op kan lossen.
6. **Realistische verwachtingen:**
De kans op teleurstelling is groot wanneer iemand onrealistische verwachtingen heeft over de snelheid waarmee er een duurzaam en diepgaand contact ontstaat. Dit kan leiden tot verkeerde conclusies over menselijk gedrag en wordt het lastiger nieuw contact aan te leggen. Iemand kan hierdoor, als gevolg, terugtrekken en bang zijn om gekwetst te worden. Het is belangrijk om eigen verwachtingen van contact helder te hebben en dezen bespreekbaar te maken met de gesprekspartner.
7. **Betekenisvolle rol:**
Door iets voor een ander te betekenen kan men het gevoel ervaren van belang te zijn en onderdeel van een groter geheel. Dit kan zelfvertrouwen en -waardering vergroten en kan ertoe leiden dat men makkelijker om kan gaan met gevoelens van eenzaamheid.



HOE VAAK KOMEN DE WERKZAME ELEMENTEN TERUG BIJ DE ACTIVITEITEN VAN DE KERNPARTERS VAN DE COALITIE?



4. Verhalen van inwoners

In dit hoofdstuk worden bewonersverhalen gepresenteerd die inzicht geven in persoonlijke ervaringen met eenzaamheid. De verhalen laten zien hoe gevoelens van eenzaamheid zich in verschillende levensfasen kunnen ontwikkelen en welke rol sociale relaties, gezondheid en vertrouwen daarin spelen. Door deze persoonlijke perspectieven wordt zichtbaar hoe eenzaamheid wordt beleefd en welke betekenis steunende relaties hebben in het dagelijks leven.

4.1 Verhaal 1

De eerste ervaringen met eenzaamheid kwamen na de basisschool. Ik woon in een klein dorp, iedereen kent elkaar, dus ook mij en mijn broers. Op de grotere middelbare school, kenden ze me niet en was ik vaker het doelwit van pesterijen. Er waren periodes dat ik elke dag huilend thuiskwam.

In de bovenbouw ontstond er een hechtere vriendengroep en waren de twee beste vrienden die ik had er altijd voor me. Daar heb ik nog steeds veel aan. Die twee beste vrienden zijn de enige van het groepje die overgebleven zijn en we betekenen nog altijd veel voor elkaar, ook zij zijn outsiders.

Ik ben chronisch ziek en eigenlijk is niks in het leven vanzelfsprekend. Als ik ergens naartoe moet, moet ik weten hoe, of iemand me naar de WC kan helpen en of het gebouw wel rolstoelvriendelijk is. Het heeft denk ik ook te maken met vertrouwen in mezelf en in anderen. Van mijn twee beste vrienden weet ik dat ze weten wat de risico's zijn, we gaan zelfs samen op vakantie.

Ik heb gestudeerd in Londen en tijdens de coronacrisis begon de echte eenzaamheid, alles ging op slot. Maar niet voor iedereen ging alles even erg op slot. Omdat ik in een risicogroep val mocht ik niks. Niet eens naar buiten om mijn vrienden even te zien, bang om het virus op te doen. Ik was afhankelijker dan ooit.

Toen ik klaar was met studeren woonden we met het gezin weer in het dorpje waar ik geboren ben. Met mijn studie Tv-producties, zou ik eigenlijk alleen maar in Hilversum kunnen werken en dat zag ik niet als een optie. Ik heb toen een oproep gedaan op Facebook met mijn CV erbij. Ik wilde wat doen, betaald of vrijwillig, dat maakte niet uit. Een organisatie heeft me toen benaderd of ik voor ze wilde werken. Ik doe veel omtrent de vormgeving en het social-mediabeheer. Sinds ik met deze organisatie in contact ben gekomen, is het snel gegaan. Ik zit nu in het bestuur van de jongerentak van een andere organisatie en er zijn opties om iets voor de radio te kunnen doen. Opties die ik niet had gehad als ik niet met de organisatie in contact was gekomen. Ik heb het gevoel dat ik op deze manier wat kan doen voor mensen die eenzaam zijn of andere problemen hebben. Ik help ze de organisatie te vinden en hoop het zelf ook bespreekbaar te maken. Ik ervaar eenzaamheid nog steeds als een taboe.

Ik ben nu ook nog wel eens eenzaam, zeker, maar het is draaglijker. Daar heb ik hard voor moeten werken en inmiddels gaat het aangaan van contact me beter af. Daar heb ik erg mijn best voor moeten doen. Erop afstappen, mensen aanspreken, dat heb ik geoefend en

nu lukt het. Ik heb lang het gevoel gehad dat mensen naar me keken omdat ik in een rolstoel zit, het creëert afstand, niet alleen fysiek. Nu vraag ik gewoon of diegene wel eens iemand in een rolstoel gezien heeft!

Naast mijn twee beste vrienden heb ik nu ook een spellenavond die ik bezoek en waar ik mensen ken, mijn mede bestuursgenoten en de contacten die ik online heb zijn ook van waarde. Ondanks dat ik ze vaak alleen maar spreek als ze slapen, door het tijdsverschil, lukt het me toch om mijn hart te luchten.

Twee weken geleden was het weer zover, ik zat niet lekker in mijn vel. Het was woensdag en ik moest werken. Mijn collega's zagen dat het niet goed ging en hebben met me gepraat, wel twee uur volgens mij! Zo is de organisatie er dus niet alleen voor de mensen in de gemeente, maar ook voor mij, daar ben ik dankbaar voor.

De eenzaamheid zal me zeker nog in vlagen overkomen, maar het is nu veel draaglijker dan een paar jaar geleden. Dat komt door de organisatie, maar ook door de strijd die ik geleverd heb. Het is een lastig vraagstuk, eenzaamheid, maar ik heb wel het gevoel dat er wat aan gedaan wordt. Ik hoop met name dat men ziet dat iedereen eenzaam kan worden en dat het niet iets dat alleen ouderen ervaren.

4.2 Verhaal 2

In 2015 heb ik een herseninfarct gehad, daarna ging mijn leven niet zomaar verder. Alles moest weer opgebouwd worden. Ik verloor mijn oude ik en moest naar een nieuwe ik. Niks is dan "gewoon" en alles wat ik meemaakte was nieuw. Voor mij veranderde er veel, maar ook voor mijn omgeving. Vrienden, familie en mijn partner bleken het niet aan te kunnen en toen voelde ik mij eenzaam worden. Ik werd niet gehoord, er was niemand waarmee ik erover kon praten. Ik was heel boos, vooral in het begin. Ik vroeg me af waarom dit mij nou moest overkomen en waarom de mensen in mijn omgeving zo reageerden. Als ik thuiskwam van het revalideren belandde ik in een donker gat en voelde me alleen.

Je moest iets doen, bijvoorbeeld naar dagbesteding. In mijn geval kwam ik terecht bij de dagbesteding van een welzijnsorganisatie. Dat heeft niet lang geduurd. Ook daar voelde ik me niet gehoord, maar ik reken dat niemand aan. Ondanks dat ze allemaal hersenproblematiek ervoeren, was het een ontzettende diverse groep. In het begin was ik daar en dacht alleen maar: ik ben minder ziek dan al deze andere mensen, ik pas hier niet. Voor mijn gevoel had ik iets dat op een burn-out leek. Maar toch ervoer ik te veel prikkels waardoor ik daar gestopt ben. Een begeleider had me toen geadviseerd om te onderzoeken of een andere organisatie niet beter bij mij zou passen.

Ook bij die desbetreffende organisatie voelde ik mij initieel niet op mijn plek. Ik zat bij mensen die zwaar getroffen waren door hun hersenletsel en toen ben ik met de billen bloot gegaan. Ik zei: "ik heb minder problemen dan jullie en ik weet niet of ik hier op mijn plek ben." De reactie was: "Dat dachten we allemaal hoor." Er werd gelachen en het ijs was gebroken. Ik ben daarna in de groep mijn eigen problematiek gaan erkennen. Ik voelde me verbonden in contact met mijn lotgenoten. Ik heb daar meerdere modules gevolgd die mij geholpen hebben. Ik leerde wat mij overkomen was, mezelf accepteren en wat mijn toekomstperspectieven waren.

Ondertussen gebeurde er veel in mijn thuissituatie. Ik raakte in scheiding mijn huis, vrienden en familie kwijt. Buiten dat ik met het herseninfarct moest leren omgaan, moest ik mijn hele

leven opnieuw vorm gaan geven. Dat werd me bij vlagen te veel. Vooral in de avonden. Toen ik op het allerdiepste punt beland was, heb ik een zelfmoordpoging gedaan. Achteraf ben ik blij dat het mislukt was. Ik ben er nog steeds van onder de indruk, want tijdens dat moment manifesteerde zich een stem in mij die zei: dit is nog niet jouw tijd, ik heb nog meer in petto voor jou. Na twee keer ontglipt te zijn aan de dood, voelde ik een enorme drive om te leven.

Met de hulp van thuisbegeleiding kreeg ik een nieuwe woning toegewezen. De thuisbegeleider hielp mij alles aan te pakken waar ik tegenaan liep. Praktisch, maar ook voor mijn welzijn was dit helpend. De begeleider zei tegen me: “ze komen niet aanbellen om te vragen of je vrijwilligerswerk zoekt, je moet er zelf tegenaan.” Zo kwam ik als reparateur bij een reparatiecafé terecht. Daarna bij een SMS (self management Support) project van een andere welzijnsorganisatie waar ik als ervaringsdeskundige lotgenoten help om autonomer te worden in hun thuissituatie. Dit doe ik nog steeds. Ik ben nu ook host bij een ander initiatief te Sittard en geef lezingen over mijn leven met NAH.

Tot slot ben ik bij nog een organisatie terechtgekomen waar ik mensen ontvang die op zoek zijn naar vrijwilligerswerk. Dit past gek genoeg heel erg bij het werk wat ik in de IT deed. Ik was troubleshooter en bracht IT-gerelateerde problemen in kaart, vervolgens vergaarde ik informatie over hoe ik dit te lijf kon gaan en loste het op. Deze analytische vaardigheden zet ik nu ook in. Ik wil heel goed in kaart brengen wat iemand drijft, waar diegene behoefte aan heeft en wat het vrijwilligerswerk is dat het best bij diegene past.

Naast het vrijwilligerswerk ben ik trainingen gaan volgen. Dit waren zingeving- en ontdekkingsmodules. Ik heb mezelf op een compleet andere manier leren uiten, hoe ik met andere mensen kan omgaan, hoe ik kan verbinden. Ik heb daar geleerd hoe ik mijzelf eerst mag liefhebben voordat ik anderen toelaat. Dat heeft mij een rijk binnenleven, mooie contacten en verbindingen met anderen gegeven.

Naast alle bezigheden heb ik mensen ontmoet waar ik op terug kan vallen. Onvoorwaardelijk. Ik kan mijzelf zijn bij hen. Mijn kwetsbaarheid tonen. Ze kennen me, ze weten waar ik tegenaan loop. Ze weten bijvoorbeeld dat mijn energieniveau snel daalt in drukke situaties en omgevingen zoals op feestjes. Daar gaan ze op een hele fijne manier mee om. Er is volledige acceptatie; twee kanten op.

In sociale zin voel ik mij weleens eenzaam. Als mensen samen zijn met hun familie en/of geliefde. Gelukkig zie ik het tegenwoordig meer vanuit een groter geheel. Er zijn mensen die om mij geven. En ik ben betekenisvol voor anderen, bijvoorbeeld voor lotgenoten vanuit mijn vrijwilligerswerk. Ik kan het aan. Ik hoop dat wij in de toekomst als samenleving opener naar elkaar kunnen en durven zijn. Dat we beseffen dat we dezelfde dingen meemaken dat we daar met elkaar over kunnen praten een luisterend oor bieden, de tijd nemen, samen kunnen zijn. Dat dit ons verbindt.

4.3 Verhaal 3

Na mijn studie aan de Hoge Hotelschool ben ik fulltime aan het werk gegaan. Ik werkte meer dan fulltime, dat was voor mij de standaard, ik heb het nooit anders gedaan. Bij elk bedrijf waar ik werkte, werkte ik alsof het mijn eigen toko was, vol overgave en met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. In 2015 ging dat mis. Ik was altijd bezig voor anderen en nooit nam ik rust. Ik kreeg een burn-out.

Als je een burn-out hebt, dan leer je veel. Ik werd stevig aan het denken gezet. Er moesten immers een hoop dingen anders en je krijgt nogal wat huiswerk mee. In het tweede jaar van het traject was dat: wat wil je zelf het allerliefste? Als ik 's nachts niet kon slapen of als ik ook maar iets van energie had, ging ik lijstjes maken. Wat wil ik wel, wat wil ik absoluut niet, ik kreeg heel veel opdrachtjes mee. Gaandeweg het proces kwam ik erachter dat als ik dan overall met zo veel hart voor de zaak werk, waarom begin ik er dan zelf geen? Italiaanse dames- en herenschoenen uit het hogere segment, persoonlijke service met een bonbonnetje en een wijntje. Dat was natuurlijk ook hard werken, maar dit was anders. Dit was mijn kindje.

Ik was een half jaar open. Op weg van huis naar mijn werk, kreeg ik een herseninfarct terwijl ik op de autobaan reed. In één keer een waas voor mijn ogen, mijn linkerhand gleed van het stuur af en mijn been functioneerde ook niet meer. Ik heb toen met de rechterhelft van mijn lichaam gestuurd, gekoppeld, geremd, om van de snelweg af te komen. Ik belandde op de IC. Het is ook nog even kritiek geworden. Blijkbaar heb ik toen tegen iedereen geroepen: "Mijn zaak! Mijn Zaak! Mijn Zaak!" Op de tweede dag zeiden de doktoren dat ik nooit meer zou kunnen lopen en dat ik de sleutel van mijn zaak om kon draaien.

Mijn wereld stortte in. Ik lag op bed, ik was eenzaam. Doktoren, verplegers, therapeuten, familie, vrienden, iedereen om me heen, zoveel zorg, zoveel liefde, maar toch voelde ik me alleen. Ook in de omgeving van het ziekenhuis, in revalidatiegroepen bijvoorbeeld. De zorg voor mensen met een herseninfarct is eigenlijk ingericht op mensen die ouder zijn. Het lukte me niet om te levelen met anderen. Ik had honderden vragen over hoe mijn leven er uit zou gaan zien, over wat er nog mogelijk zou zijn, op wat er nog zou volgen, maar niemand van mijn leeftijd, laat staan in mijn levensfase, die me daar gerust over kon stellen.

Na een paar daagjes kon ik een vingerkootje bewegen, dat was ongekend en niet "de bedoeling". Ik heb ervoor gevochten, van 's ochtendsvroeg tot 's avonds. Er was een kracht in mij om door te gaan en te strijden. Toen ik ontslagen werd uit het ziekenhuis heb ik fantastisch contact gehad met mijn huisarts. Die heeft ervoor gezorgd dat ik naast de revalidatie in het ziekenhuis nog de fysiotherapeut thuishreef en aan de fysiotherapeut heb ik echt zoveel te danken, ook aan ergotherapeuten, coaches; de huisarts zag wat ik nodig had. Iedereen om me heen heeft met me gesleept en diens best gedaan. Ik heb alles uit de kast gehaald en alle handvatten aangegrepen. Twee jaar lang heb ik overleefd, er waren genoeg stille, kwetsbare momenten die ervoor zorgden dat ik me eenzaam voelde.

Ik ben afgekeurd. Mensen om me heen hebben toen wel eens gezegd: jij hebt nu altijd vakantie! Niks is minder waar. Je leven is knippen, plakken en in stukjes hakken, keuzes maken. Wat wel, wat niet. Met alles, met wát ik ook doe, moet ik rekening met mijn energie houden. En dat is iedere dag. Het afbakenen van tijdstippen, van handelingen, dat frustriert. Ik heb tot op de dag van vandaag drie keer per week fysiotherapie en sport.

Mensen zien het niet aan me. Ze denken dat ik prima kan werken, ik heb te maken gehad met veel onbegrip. Daar is mijn sociale kring kleiner van geworden. Dat gebeurde vooral toen ik stopte met mezelf te verdedigen, ik ging er nu gewoon niet meer op in. De beste vrienden, die voor elkaar door het vuur gaan, die zijn gebleven. Er zijn dagen waarop ik me afvraag of het nog wel zin heeft allemaal. Waar doe ik het voor? Zeker wanneer ik denk aan het verlies van mijn zaak. Mijn wereld is kleiner geworden. Ik probeer dan te denken over hoe mijn leven nu is en waar ik vandaan kom, aan hoe het was vlak na mijn infarct. Dat helpt.

Alleen zijn en eenzaam zijn, zijn twee verschillende dingen. Ik heb geen partner, ik heb geen kinderen, maar dat betekent niet dat ik altijd eenzaam ben wanneer ik niemand om me heen

heb. Het gaat om momenten, om triggers, om gebeurtenissen die je raken. Het overvalt je en verrast je, dan ben je eenzaam. Het gaat niet om het aantal mensen. Het lukt me goed om, om te gaan met dat gevoel. Tijdens de burn-outperiode heb ik veel geleerd en uiteindelijk verslaptte dat. Tijdens de psychologische ondersteuning na het herseninfarct, begon ik weer veel te herkennen. Ik kan heel goed dingen oppakken, dingen leren, bezig zijn, omdenken, mezelf herinneren aan waar ik vandaan kom. Ik neem nu veel genietmomentjes en die hoeven helemaal niet groot te zijn, ik ben snel content en dankbaar voor elke dag die ik nog heb.

Een jaar geleden, kwam mijn huisarts weer naar me toe. Ik had ooit tegen hem gezegd dat ik graag iemand zou willen helpen die ook een herseninfarct heeft gehad, of iets aan mijn verhaal kan hebben. Toen, en dat was dus een hele tijd na mijn infarct, gaf die aan dat ik daar klaar voor was. De huisarts zag dat er eindelijk meer rust was bij mij. Die heeft me in contact gebracht met een organisatie en daar doe ik nu elke dinsdagochtend tweeënhalfuur vrijwilligerswerk voor. Ik voelde me er welkom, het voelde als een warm bad. Mensen die zich aanmelden bij de organisatie voor vrijwilligerswerk, komen vaak bij ons omdat ze wat voor de ander willen betekenen en vaak ook eenzaam zijn. Nuttig kunnen zijn, iets kunnen betekenen voor de ander, voelen dat je ertoe doet, daar voel ik me zo prettig bij. Ook doe ik nog vrijwilligerswerk voor een andere organisatie. Ik fungeer daar als ervaringsdeskundige. Mensen hebben iets aan mijn medische verhaal en mijn proces.

4.4 Verhaal 4

Mijn partner is meer dan twee jaar geleden overleden. Ze hebben me gezegd: na een jaar schiet het een beetje op, wordt het allemaal minder, maar dat is niet zo. Tuurlijk, het ergste verdriet is weg, maar het gemis blijft. Ik ben dus nu alleen en moet daar heel erg aan wennen. We waren elke dag samen en we kenden elkaar al meer dan zestig jaar. We hadden een hartstikke goed huwelijk, het was een ontzettend aimabel mens. Het komt wel goed.

Mijn partner werd ziek en dat was te dragen, zeker in het begin. Mijn dochter en ik deden dat samen, we hadden steun aan elkaar. Maar op een gegeven moment ging het snel bergafwaarts en werd die ernstiger ziek. Het duurde daarna niet lang meer. Ook al was die op gegeven moment wat afwezig, ik was zo blij dat die er nog was. Op het allerlaatst was er ook geen contact meer mogelijk. Het contrast met hoe die was, zo actief en sociaal en zo gezellig. Als we elkaar aankeken, keek ik in dode ogen.

Ik viel in een gat. In het begin krijg je nog wel aandacht van mensen die een praatje willen maken, maar dat werd steeds minder. Gaandeweg ben ik die kennissen ook kwijt geraakt. Mijn partner was net overleden en als er dan kennissen op bezoek kwamen, dan wilden ze niet over het overlijden praten. Het kwam niet ter sprake en dan zaten we in de huiskamer en dan liep er een kat over straat en daar maakte diegene dan een opmerking over. Leuk voor die kat, maar daar schiet ik niks mee op. Mooiweerpraatjes. Dat doet pijn.

Het is moeilijk om de dag door te komen. Ik sta 's morgens op en het huis is stil. Het blijft stil. Ik zet de radio aan of iets dergelijks, maar ik mis de gesprekken met mijn partner, ik mis de gezelligheid. We deden zoveel samen. We gingen wandelen, we gingen de stad in. Gewoon. Ook al deden we niks, zelfs dan waren we nog met z'n tweeën. Dat mis ik heel erg. Ik was hiervoor nooit eenzaam, nooit geweest ook. Zo fijn heb ik het altijd met mijn partner gehad. Ik had nooit verwacht dat je zoveel verdriet kon hebben van het overlijden,

dat verraste me. Als ik ergens mee zit, dan wil ik mijn dochter ook niet te snel lastigvallen. Ze is er voor me en komt een keer per week langs, daar heb ik veel aan.

Nu is het nog veel lastiger om de moed erin te houden. Ik kan niet gaan en staan waar ik wil vanwege mijn benen. Het is moeilijk. Ik kan niet zomaar eruit gaan en de deur achter me dichttrekken. Ik ben vierentwintig uur per dag thuis, tenzij mijn dochter me komt halen. Ik krijg sporadisch wel visite, maar veel vrienden of kennissen zijn er ook niet meer. Mijn partner is nog overal. Ik vraag me nog vaak af wat die in situaties die ik tegenkom zou doen. Als je niemand hebt, dan blijf je maar een beetje met je gedachten door een pot rommelen, ik kom daar niet altijd uit. Het overvalt me ook vaker: wat moet ik hier eigenlijk nog? Ik hou mezelf dan altijd voor dat ik er dankbaar voor moet zijn dat ik er nog ben en dat ik nog enigszins gezond ben, maar het is moeilijk.

Gelukkig komen er wel elke dag mensen van de Thuiszorg. Met die mensen bouw ik wel een band op. Er zijn zelfs mensen bij die de thuiszorg voor mijn partner verleend hebben en waarmee ik het er dus over kan hebben, ze begrijpen mij. Die mensen komen niet alleen voor het zwachtelen, maar ik maak ook een praatje met ze. Gewoon over de waan van de dag. Die van vanochtend was diens sleutels verloren en daar hebben we om gelachen. Er zijn er ook bij, die kijken gewoon dwars door me heen. Die zien wanneer ik verdriet heb en wanneer ik het probeer te verzwijgen.

Ik zou graag iemand willen om mee te kunnen praten, iemand die het begrijpt. Ik kan wel met mijn dochter praten, maar die heeft hetzelfde verdriet en dat is dan te moeilijk. De kinderen en de kleinkinderen zijn druk, allemaal. Ze bellen wel eens, ze vinden het heel erg. Ze hebben ook verdriet, maar gewoon anders. Ze bouwen hun eigen leven op, maar het is wel fijn om af en toe bij te kletsen. Als het straks wat beter gaat met mijn benen en ik heb een maatje, dan hoop ik wel weer eens te kunnen zeggen: we gaan de stad in! Er zijn wel dagen waarop het wel lukt, waarop ik het wat beter aankan en wat minder eenzaam ben. Als ik 's morgens opsta dan heb ik zo'n gevoel van: we gaan er het beste van maken! Ik ben geen pessimist, maar die dagen komen te weinig voor. De buur schuin tegenover die komt wel eens langs. Die had ook leuk contact met mijn partner en dan hebben we het erover en lachen we over hoe behulpzaam die was en over diens unieke karakter.

Op een gegeven moment kreeg ik contact met een WMO-consulent omtrent de zorg voor mijn partner. Na diens overlijden, kwam dezelfde consulent nog een keer terug voor mij omdat er aanpassingen in het huis gedaan moesten worden. Die zei toen tegen mij dat ik misschien iemand kon gebruiken waarmee ik kon praten, een psycholoog of een maatschappelijk werker. Daarna is er dus iemand langsgelopen. Na een aantal gesprekken stelde die dus voor om een maatje te gaan zoeken waarmee ik praten kon. Daarna kreeg ik een gesprek met de coördinator van het maatjesproject. Die heeft op papier gezet waar ik naar opzoek ben en die komt dan bij me terug met een kandidaat. De coördinator is nu echter wel op vakantie tot volgende maand, net als de welzijnswerker, dus het zal nog wel even duren. Het komt wel goed.

Ik weet wel dat er meer voorzieningen zijn in de buurt voor mensen die eenzaam zijn, maar ik wil het liefst eerst dat maatje afwachten. Ik hoop me bij diegene op mijn gemak te kunnen voelen om vervolgens eropuit te gaan. Ik ben niet iemand van het handwerken, ik heb ook nooit eigenlijk echt hobby's gehad. Mijn partner wel, die deed veel, maar ik had daar nooit echt behoeften aan. Ook ben ik niet echt gewend om in mijn eentje zomaar ergens heen te gaan. Dat deed ik altijd met mijn partner, daar deed ik alles mee. Het kan best zijn, indien er een maatje is, dat het wel weer lukt om ergens deel aan te nemen, maar op dit moment ben ik daar nog niet klaar voor, op dit moment lukt dat niet. Ik hoop me door het contact met het maatje wat vrijer te voelen.

4.5 Verhaal 5

Ik ben sinds zevenenhalfjaar weduwe en je denkt van tevoren: ik red me wel. Het eerste half jaar was dat ook zo, maar vervolgens kwam de realisatie dat ik alleen ging blijven. Dit was een heel heftig gevoel en ik had dit niet verwacht. Er vielen ook een aantal structuren in mijn leven weg. Ik gaf beweegles aan twee groepen en valpreventie aan twee groepen. Dat hielp, maar tijdens de corona moest dat ook stoppen. Ik heb één groep zelfs nog een tijdje in de tuin lesgegeven, maar in combinatie met de leeftijd, was het op een gegeven moment genoeg. Mijn kleinkind kwam twee keer per week langs, dat vond ik heel erg prettig, maar dit hield ook op toen die intern school ging volgen. Zo ga je van vol in het leven staan naar een diep gat.

Ik ben een paar keer naar een psycholoog geweest, mijn gemoed schommelde. Dan ging het weer wel, dan ging het weer niet. Een tijdje nog een nieuwe partner gehad, maar dat strandde op een gegeven moment. We zijn een jaar samen geweest, maar het was het gewoon niet. We hebben nooit ruzie gehad, echt niet. Ik was me aan het pushen om er wat van te maken, maar het was mijn partner niet.

Als ik met hulpverleners te maken krijg zijn ze altijd verrast als ik aangeef eenzaam te zijn: "huh, ben jij depri?" Ik praat veel en ik ga de deur uit. Als ik bezoek heb, en ik kan sociaal zijn, dan ervaar ik die eenzaamheid niet. Ook het contact met de familie werd minder. Eerder kwam ik één keer per maand over de vloer, ook om te mantelzorgen, maar door een conflict is dit ook opgehouden.

Ook een van mijn twee kinderen zie ik inmiddels al acht jaar niet meer. Het kind in kwestie had een partner waar het niet mee klikte en toen ze zijn verhuisd naar de randstad, heb ik ze niet meer gezien. Recent heb ik wel een familielid gesproken die me wist te vertellen dat ze gingen scheiden. Ik had toen heel erg de hoop dat ik weer contact met mijn kind kon krijgen. We e-mailden, maar er kwam veel tussen vanwege de scheiding, dus het contact verliep niet echt goed. Er spelen ook nog geldkwesties die het contact bemoeilijken, maar ik wil het liefst gewoon om de tafel zitten en eruit komen. Het doet me veel verdriet dat het contact zo moeizaam verloopt en dat ik een van mijn kinderen niet zie. Sindsdien ik weet dat het contact mogelijk is, maar het dreigt te mislukken, ben ik eenzamer dan ooit tevoren.

Ik heb dus al vaker over mijn eenzaamheid met welzijnswerkers gesproken, maar er komt nooit wat uit. Eentje had me aanbevolen om mee te gaan doen aan de vriendschapskursus. Ik kwam daar en ik had al gauw het gevoel dat het niet bij mij paste. Het ging er niet over om vriendschap onderling te sluiten, maar je leerde er praten met anderen, in contact komen met anderen, maar daar heb ik geen moeite mee. Ik heb meer dan veertig jaar beweegles gegeven, ik heb mijn praatje wel erbij. Ze gaven me terug dat ik overal een antwoord op had, nogal wiesdes. Als je meer dan veertig jaar lesgegeven hebt, en op kantoor met mannen gewerkt hebt, dan moet je wel. Als ik iets wilde zeggen dan werd ik wel eens afgekapt, wel drie keer. Een ander lid hield zich niet aan de regels en mocht wel zoveel praten als die wilde. Dat voelde oneerlijk. Dit kwam tot een conflict en ik ben toen niet meer geweest.

Met mijn andere kind heb ik wel nog contact. Maar die is ontzettend druk met diens kinderen, ze lopen tegen van alles aan en daar help ik dan soms bij. Autorijden, kleinkinderen ophalen, dat doe ik graag, maar denk maar niet dat we die benzinekosten vergoed krijgen van de gemeente, want het kleinkind zat verder weg bij een dagbesteding en dat wordt dan niet vergoed. Dat stoort me heel erg.

Er heeft meer gespeeld in mijn leven. Mijn hartsvriendin is overleden en iemand anders waar ik een maatje voor was en met wie ik heel goed bevriend was, is ook overleden. En hulpverleners die dan langskomen die hebben het gevoel dat er weinig speelt omdat ik zo sociaal ben, vaak schrikken ze wel, ze zoeken het niet achter me. Het komt er allemaal bovenop. Ondanks alle tegenslagen heb ik mezelf er altijd aan kunnen herinneren dat ik door moest, dat het wel goed zou komen, maar ik ben moegestreden.

Er zijn ook gewoon alledaagse gebeurtenissen die ervoor zorgen dat ik me eenzaam voel. Ik was bijvoorbeeld uitgenodigd voor een bruiloft, maar ik heb uiteindelijk afgezegd. Het leek me heel pijnlijk. Iedereen die daar komt, komt in paren. Zij hebben het over diens kinderen en kleinkinderen waarmee het allemaal zo goed gaat. En wat heb ik? Ik heb niks leuks om over te vertellen. Ik zit daar niet goed genoeg in mijn vel voor.

Ik blijf wel bezig. Zo heb ik bijvoorbeeld maatjes die eenzaamheid ervaren en waar ik dan bij op bezoek kom. We gaan ook vaker naar het theater, daar kunnen we van genieten. Ik zag vanochtend ook nog een andere organisatie waar ik me voor zou willen inzetten. Je kon je dan opgeven als vrijwilliger om bijvoorbeeld met iemand mee te rijden naar de dokter en te ondersteunen. Iemand anders zou dan misschien voor mij de tuin kunnen doen, dan doen we wat voor elkaar. Dat kan ik en het zou me ook voldoening geven. Ik ben dus wel heel erg bezig met vrijwilligerswerk. Ik bewoog ook nog in een soort fitnessgroepje, daar kreeg ik steeds minder plezier aan. Ik vond daar geen aansluiting. Iedereen in het groepje was daar met diens partner en sinds de mijne overleed, voelde ik me heel erg als dé alleenstaande.

Ik zou zo graag weer de bejaardentehuizen terug willen. Ik denk dat je dan de eenzaamheid oplost. De mensen kunnen elkaar helpen, ze trekken elkaar mee. Je hebt minder huisartsen nodig, minder facilitair medewerkers en je hebt geen mantelzorgers meer nodig. Er wordt heel weinig aan de ouderen gedacht. Er zijn wel seniorenwoninkjes aan de buitenrand van de stad. Wat moet ik dan doen als mijn mobiliteit afneemt, als ik geen auto meer mag rijden? Dan kan ik niet zomaar de stad in en ben ik alsnog moederziel alleen. Dus de huidige seniorenwoninkjes die nu gebouwd zijn, zijn ook geen oplossing.

5. Observaties & Conclusies

Op basis van de twee deelonderzoeken delen wij in deze afsluiting enkele observaties.

5.1 Observaties & Conclusies

Deelonderzoek 1

Uit het eerste deelonderzoek komen een aantal opvallende bevindingen naar voren. De werkzame elementen *bezigheden* en *ontmoeten* komen vaker voor in interventies dan *realistische verwachtingen* en *het opdoen van sociale vaardigheden*. Dit sluit aan bij eerdere onderzoeken, waarin wordt gesteld dat eenzaamheid vaak wordt aangepakt door sociale netwerken te verbreden en ontmoetingen te stimuleren (Fokkema & Van Tilburg, 2007). Ook Movisie benadrukt dit (Van der Zwet, De Vries & Van de Maat, 2024). Zij onderscheiden drie oplossingsrichtingen tegen eenzaamheid:

- Netwerkontwikkeling (veel aandacht)
- Standaardverlaging (minder aandacht)
- Leren omgaan met eenzaamheid (minder aandacht)

Dit patroon is eveneens zichtbaar in het activiteitenaanbod van de kernpartners van de coalitie. Hoewel alle werkzame elementen in het aanbod vertegenwoordigd zijn, ligt de nadruk vooral op het stimuleren van sociale contacten. Dit onderstreept het belang van een brede, multidisciplinaire aanpak. De effectiviteit van het aanbod kan verder worden vergroot wanneer kernpartners beter op de hoogte zijn van elkaars activiteiten en deze sterker op elkaar afstemmen..

Verder blijkt dat interventies en activiteiten in groepsverband doorgaans meer werkzame elementen bevatten dan individuele ondersteuning, met name op het gebied van ontmoeten, participatie en wederkerigheid. Dit pleit voor het versterken van collectieve vormen van ondersteuning, vooral wanneer het doel is sociale eenzaamheid te verminderen. Tegelijkertijd blijft individuele ondersteuning van belang bij emotionele en existentiële eenzaamheid, waar maatwerk en persoonlijke begeleiding vaak passender zijn. Een combinatie van collectieve en individuele interventies, afgestemd op de verschillende vormen van eenzaamheid, onderstreept daarmee het belang van een brede en multidisciplinaire aanpak.

5.2 Observaties & Conclusies

Deelonderzoek 2

Uit de interviews met inwoners blijkt dat eenzaamheid een complex en veelzijdig fenomeen is. Drie belangrijke inzichten vallen op.

De bewonersverhalen laten allereerst zien dat eenzaamheid zelden voortkomt uit één enkele aanleiding, maar meestal het resultaat is van een samenloop van factoren (Fokkema & Van Tilburg, 2006; 2023). In de ervaringen van respondenten overlappen sociale, emotionele en existentiële vormen van eenzaamheid regelmatig. Zo gaat een gebrek aan sociale contacten vaak samen met het gemis van een hechte band of met vragen over zingeving en het gevoel ertoe te doen. Deze gelaagdheid sluit aan bij bestaande definities van eenzaamheid en onderstreept dat eenzaamheid niet eenduidig is te benaderen met één type interventie.

Daarnaast bevestigen de verhalen dat eenzaamheid vaak samenhangt met bredere sociale en persoonlijke problematiek, zoals psychische kwetsbaarheid, chronische ziekte, schulden, beperkte mobiliteit, armoede en mantelzorgstress (Van de Maat & Ramakers, 2019; Van de Maat et al., 2020; Van de Maat & Broekroelofs, 2021). Dit maakt duidelijk dat eenzaamheid niet uitsluitend een individueel probleem is, maar een maatschappelijk vraagstuk dat voorkomt bij verschillende leeftijdsgroepen, opleidingsniveaus en levenssituaties (CBS, 2024).

Tegelijkertijd tonen de bewonersverhalen aan dat eenzaamheid een persoonlijk en dynamisch proces is. Sommige respondenten ervaren verlichting door deelname aan activiteiten of contact met organisaties, terwijl bij anderen gevoelens van eenzaamheid blijven terugkeren, afhankelijk van levensgebeurtenissen en omstandigheden. Dit bevestigt dat eenzaamheid niet definitief kan worden 'opgelost', maar eerder vraagt om voortdurende aandacht en ondersteuning (Engbersen, 2019). Voor professionals betekent dit dat effectieve aanpak vraagt om maatwerk en een brede benadering, waarin zowel collectieve als individuele vormen van ondersteuning worden gecombineerd en afgestemd op de verschillende vormen van eenzaamheid die mensen ervaren.

Ten tweede laten de bewonersverhalen zien dat gevoelens van eenzaamheid vaak ontstaan in reactie op ingrijpende levensveranderingen. Het kan gaan om het verlies van een partner, een medisch incident of een overgang naar een nieuwe levensfase, zoals de overstap naar de middelbare school of het ouder worden. Dergelijke gebeurtenissen verstoren bestaande sociale en emotionele patronen en kunnen zowel sociale, emotionele als existentiële eenzaamheid versterken. Tegelijkertijd kan eenzaamheid ook ontstaan door het uitblijven van verandering, bijvoorbeeld wanneer iemand het gevoel heeft vast te zitten zonder perspectief of zingeving. Deze bevindingen sluiten aan bij eerdere onderzoeken die laten zien dat eenzaamheid sterk samenhangt met levensloopgebeurtenissen en contextuele factoren (Fokkema & Van Tilburg, 2006; Machielse, 2016; Engbersen, 2019).

De interviews benadrukken daarmee het belang van maatwerk en een persoonsgerichte benadering. Effectieve ondersteuning vraagt om een zorgvuldige verkenning van de specifieke situatie van het individu: welke vormen van eenzaamheid worden ervaren (sociaal, emotioneel en/of existentieel), hoe deze elkaar beïnvloeden en welke onderliggende factoren meespelen. Op basis hiervan kan worden bepaald welke combinatie van ondersteuning passend is. Collectieve vormen van ondersteuning, zoals

groepsactiviteiten, kunnen vooral bijdragen aan het verminderen van sociale eenzaamheid en het versterken van sociale netwerken. Individuele ondersteuning blijft echter essentieel wanneer emotionele of existentiële eenzaamheid op de voorgrond staat, bijvoorbeeld bij rouw, chronische ziekte of verlies van zingeving.

Op basis van deze bevindingen wordt aanbevolen dat professionals en kernpartners hun aanbod expliciet differentiëren naar de verschillende vormen van eenzaamheid. Dit vraagt om betere afstemming tussen individuele en collectieve interventies, om kennisdeling tussen kernpartners en om ruimte voor langdurige begeleiding.

Eenzaamheid laat zich niet eenduidig oplossen; wel kan door een samenhangende, flexibele en levensloopgerichte aanpak beter worden aangesloten bij de uiteenlopende behoeften van bewoners.

Dankwoord

Tot slot willen we alle deelnemers aan het onderzoek bedanken. Ten eerste de kernpartners die verbonden zijn aan de lokale coalitie 'Samen Sterk Tegen Eenzaamheid Sittard-Geleen'. Heel erg bedankt voor het meewerken, nadenken en luisteren. Ook voor de ontvangen feedback die ons geholpen heeft het onderzoek vorm te geven. Deze organisaties hebben ons tevens in contact gebracht met de mensen op wiens verhalen, de verhalen in deze bundel, gebaseerd zijn. Wij danken de mensen die ons hun verhaal wilde vertellen, we hopen dat deze bijdragen aan het invoelbaar maken van wat eenzaamheid betekenen kan.

Guido Berghorst en Joost Weling

Bronnenlijst

- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Kostelijk, E., Van der Velden, T. (2021). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen: Noordhoff.
- Bouwman, T.E., & Van Tilburg, T.G. (2020). Naar een gerichte aanpak van eenzaamheid: zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, vol 51.
- CBS (2024, 26 september). 1 op de 10 mensen sterk eenzaam in 2023. Geraadpleegd op 5 oktober 2024 <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/39/1-op-de-10-mensen-sterk-eenzaam-in-2023>
- De Jong-Gierveld, J., & Van Tilburg, T.G. (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: van Gorcum.
- Engbersen, R. (2019, juni). *Essay: Onderbelichte aspecten van eenzaamheid: Vijf experts aan het woord*. Utrecht: Movisie.
- Evers, J. (2015). *Kwalitatief analyseren: Kunst én kunde*. Amsterdam: Boom Uitgeverij.
- Fokkema, T., & van Tilburg, T. (2006). *Aanpak van eenzaamheid: helpt het. Een vergelijkend effect- en procesevaluatie onderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen*. Den Haag: NIDI
- Fokkema, T., & Van Tilburg, T.G. (2023). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 4.
- Jorna, A.A.M. (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: SWP.
- Machielse, A. (2016). *Afgezonderd of ingesloten? Over sociale kwetsbaarheid van ouderen*. [Oratie] Universiteit voor Humanistiek.
- Machielse, A. (2023) *Afvallers en afhakers: Over eenzaamheid, sociaal isolement en een weerbare samenleving*. [Oratie] Universiteit voor Humanistiek.
- Van de Maat, J.W., & Ramakers, L. (2019). *Geleerde lessen bij de aanpak van eenzaamheid. Opbrengsten van de decentralisatie uitkering*. Utrecht: Movisie.
- Van de Maat, J.W., Kok, E., Grondman, J., & Doornink, N. (2020). *Inventarisatie van eenzaamheidsinterventies gericht op ouderen*. Utrecht: Movisie.
- Van de Maat, J.W., & Broekroelofs, R. (2021). *Eenzaamheid doorbreken: Wat werkt volgens mensen die er ervaring mee hebben?* Utrecht: Movisie.
- Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2019). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn*. Bussum: Coutinho.
- Van der Zwet, R., De Vries, S. & Van de Maat, J. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.
- VSNU (2018). *Nederlandse Gedragscode Wetenschappelijke Integriteit*.



Werkplaatsen
Sociaal Domein

Werkplaatsen Sociaal Domein 2025

www.werkplaatsensociaaldomein.nl