



Samen tegen eenzaamheid

Adviezen voor zorgprofessionals

Door

Tamara Bouwman, Lisa Delmée,
Jeanny Engels, Marjolein de Meijer
en Elize van Wijk

In afstemming met:

V&VN, Movisie, ministerie van VWS



Samen tegen eenzaamheid

Introductie

Wat kun je doen als je in je werk cliënten tegenkomt, waarvan je vermoedt dat ze last hebben van eenzaamheid? Weet dat er geen standaard aanpak voor is; er zijn namelijk [verschillende soorten eenzaamheid](#) en eenzaamheid kan ook op allerlei verschillende momenten in het leven voorkomen.

[Eenzaamheid kent verschillende oorzaken](#). Het kan ontstaan na het overlijden van een dierbare, maar het kan ook al het hele leven bij iemand horen. Eenzaamheid kan heel geleidelijk ontstaan, waardoor sommige mensen het ook niet meteen door hebben. Er kunnen zowel fysieke, cognitieve, emotionele, sociale of financiële problemen spelen. Eenzaamheid gaat ook niet om het aantal contacten die iemand heeft, het gaat om de verbinding die iemand voelt met de ander.

Soms kan iemand zich al lange tijd erg eenzaam voelen en voelt diegene zich er zelfs een beetje door 'gevangen'. De persoon zit in een eigen wereld waar niet makkelijk aan te ontkomen is. Een luisterend oor bieden helpt, ook al voelt dat soms niet zo. Maar in de meeste gevallen kun je als zorgprofessional echt iets betekenen om de eenzaamheid te verminderen. Als een cliënt zich eenzaam voelt, dan kan dat komen doordat hij of zij zich niet meer van betekenis voelt, zich niet meer gehoord of gezien voelt. Je kunt hier alleen achter komen als je de tijd neemt om hierover in gesprek te gaan met de cliënt.

Dit document is opgebouwd in drie delen:

1. Ik en de ander
2. Ik en mijn team
3. Ik en mijn samenwerkingspartners

Binnen elk onderdeel vind je adviezen van dingen die je wel en dingen die je beter niet kunt doen.

1. Ik en de ander



Het signaleren en herkennen van eenzaamheid

Eenzaamheid komt veel voor, maar toch is het niet makkelijk te herkennen. Vaak is het niet van de buitenkant te zien dat iemand eenzaam is. Ook geven weinig mensen het zelf aan, als zij zich eenzaam voelen. Als zorgprofessional kom je in aanraking met personen die eenzaam kunnen zijn. Jij kunt een rol spelen in het signaleren van eenzaamheid. Hoe eerder eenzaamheid herkend wordt, hoe meer je er vaak nog aan kunt doen. In je contact met de cliënt kun je er achter proberen te komen of er inderdaad sprake is van eenzaamheid.



Wat kun je WEL doen?

1. Sta stil bij belangrijke momenten, zoals het verlies van een dierbare, de feestdagen of de vakantieperiode. Vraag bijvoorbeeld ‘Wat doet u met Kerst?’ of ‘staat u nog iets leuks te wachten in de zomervakantie?’
2. Weet op welke signalen je kunt letten. Maak bijvoorbeeld gebruik van een [signaleringslijst](#), om in te kunnen schatten of er sprake is van eenzaamheid.
3. Controleer je vermoedens rechtstreeks bij de persoon zelf. Een signaal van eenzaamheid, hoeft namelijk nog niet te betekenen dat er ook echt sprake is van eenzaamheid. Het signaal kan ook een aanwijzing zijn van voor andere problemen, zoals een depressie of beginnende dementie.



Wat kun je beter NIET doen?

1. Als je denkt dat iemand eenzaam is direct met allerlei oplossingen komen. Probeer eerst uit te vinden óf iemand echt eenzaam is en wat de cliënt zelf graag wil.

Het gesprek voeren over eenzaamheid

Is er inderdaad sprake van eenzaamheid? Dan is de eerste stap om dit -voorzichtig- bespreekbaar te maken. In veel gevallen is eenzaamheid immers een gevoelig onderwerp. Mensen schamen zich ervoor of ervaren een ‘gevoel van mislukking’. Toch is juist het gesprek voeren zo belangrijk. Alleen zo kun je erachter komen wat er speelt bij de cliënt.



Wat kun je WEL doen?

1. Benader het onderwerp eenzaamheid met een omweg. Leg niet de focus op eenzaamheid, maar vraag bijvoorbeeld wat iemand voor plannen heeft voor het weekend en probeer zo een ingang te vinden.
2. Soms helpt het om samen iets te doen, dit kan iemand minder eenzaam laten voelen, of het kan een laagdrempelige manier zijn om een gesprek aan te knopen. Kies een activiteit die je gewoonlijk samen doet of een klusje dat je samen kunt doen, zoals het opruimen van een kast of aardappels schillen, om op die manier ruimte te creëren voor het gesprek.
3. Het gaat om [actief luisteren](#) en erkenning geven – je hoeft het niet op te lossen.
4. Stel open vragen, zoals:
 - wanneer bent u voor het laatst naar buiten gegaan?
 - wat houdt u bezig?
 - wat vindt u belangrijk?
 - over welke contacten bent u tevreden?
 - wat mist u?
 - wat zou u graag (vaker) willen doen?
5. Gebruik een gesprekshandleiding of vragenlijst ter inspiratie, zoals de [Gesprekshandleiding uit de richtlijn](#) of voeg een paar vragen over eenzaamheid toe aan bestaande vragenlijsten die je gebruikt. Denk aan vragen zoals: welke sociale contacten heb je? Waar heb je zorgen over?



Wat kun je beter NIET doen?

1. Direct je mening geven over de situatie. Vertrouwen en schaamte spelen een belangrijke rol. Daar moet je heel zorgvuldig mee omgaan.
2. Het probleem overnemen van je cliënt. Alleen luisteren en erkenning geven dat je iemand hoort is al voldoende en kan al een groot verschil maken.

Aansluiten bij iemands behoeften

Als blijkt dat de cliënt inderdaad eenzaam is, dan kan het zijn dat je graag iets wil betekenen voor hem of haar. Misschien weet je niet zo goed hoe je dat het beste kunt aanpakken. Veel mensen willen het liefst gelijk iets dóen. Maar eenzaamheid is ingewikkeld en dus niet makkelijk op te lossen. Het is belangrijk om samen te kijken waar jouw cliënt behoefte aan heeft. Dit verschilt per persoon.

Een [onderzoekende houding](#) kan helpen om eenzaamheid te bespreken. Hierbij kijk je vanuit waardering, verwondering en nieuwsgierigheid naar de ander om zo de cliënt alle ruimte te geven om zijn of haar verhaal te doen. Soms hoort eenzaamheid ook gewoon tijdelijk bij het leven en wil de cliënt geen hulp. Ook daar kun je achter komen in een goed gesprek.



Wat kun je WEL doen?

1. Ga op zoek naar het verhaal: waarom en waardoor is iemand eenzaam? Doorvragen helpt om details in de verhalen naar boven te krijgen.
2. Ga na waar een cliënt plezier aan heeft gehad of wat in het verleden geholpen heeft.
3. Buig eventuele negatieve informatie om. Achter elk negatief verhaal zit een wens, een verlangen naar iets dat kennelijk in de huidige situatie ontbreekt. Vraag de cliënt wat het is dat hij of zij graag zou willen zien. Positieve vragen leiden tot positieve beelden, positieve beelden leiden tot positieve acties. Als bijvoorbeeld iemand aangeeft dat de (klein)kinderen te weinig op bezoek komen, kun je samen op zoek wat de persoon daar zelf in kan ondernemen. Wellicht een berichtje sturen of een telefoontje plegen. Of je kunt samen onderzoeken welke contacten er wel nog zijn en of daar meer de focus op gelegd kan worden.
4. Ga het gesprek aan over zingeving. Wat heeft de cliënt nodig om het leven (weer) zinvol te maken? Wat vindt hij of zij belangrijk om (weer) van betekenis te zijn? Kan dat wat hen vroeger heeft geholpen, ook nu weer de kracht/moed geven om verder te gaan? [Het spinnenweb van positieve gezondheid](#) kan je helpen.
5. Soms is het ook goed om niks te doen. Erkenning geven, 'ik heb je gehoord en gezien', blijkt het meest belangrijk.
6. Probeer iemand uit te nodigen, te motiveren om zelf een stap binnen de eigen mogelijkheden te zetten. En benadruk dat dingen alleen opgelost kunnen worden door kleine stapjes te nemen en die ook te waarderen. Denk niet te groot: wat jij een kleine stap vindt, kan voor iemand anders zijn/haar dag maken. Je kunt denken aan iemand uitnodigen om zelf een telefoonnummer op te laten zoeken, of

- iemand laten bellen, terwijl jij ernaast zit. Het zit hem vaak in kleine dingen die je zelf waarschijnlijk dagelijks doet, maar die voor anderen erg groot zijn.
7. Kijk niet alleen naar activiteiten die iemand kan ondernemen. Kijk ook naar de (sociale) rollen die iemand kan vervullen. Vaak wordt vanuit activiteiten gedacht: Kees houdt van voetballen, dus we gaan naar voetbal kijken. Je kunt het ook anders aanpakken en zeggen: Kees houdt van voetbal, misschien kan hij lid worden van de supportersvereniging, of misschien kan hij verzorger/waterdrager worden bij een voetbalteam in de buurt. Uit dat soort rollen komt vaak meer voort dan alleen kijken naar voetbal. ([bron](#))
 8. Geef de cliënt zélf weer betekenis. Laat hem of haar meedenken over iets wat in jouw eigen leven speelt. Dit kan al heel eenvoudig. Vraag om advies over een cadeautje dat je voor een collega of vriendin wilt kopen, maar waarvan je niet goed weet waarmee je deze persoon een plezier doet.
 9. Ga op zoek naar iemand in de omgeving van de cliënt die met de cliënt in gesprek kan gaan als je zelf de tijd/ruimte niet hebt.
 10. Onderzoek samen of de cliënt bepaalde bestaande contacten graag wil herstellen of versterken. Soms kunnen technologische hulpmiddelen uitkomst bieden om het contact met bijvoorbeeld kleinkinderen te herstellen. Help de cliënt bijvoorbeeld om een passende telefoon of tablet (zoals de Compaan) te vinden of in te stellen.



Wat kun je beter NIET doen?

1. Meteen in de actie schieten en in oplossingen denken. Schiet niet meteen in de actie en denk niet meteen in oplossingen. Vraag of je iets kunt betekenen voor de ander.
2. De cliënt alles uit handen nemen. De cliënt is eigenaar.
3. Alleen aandacht besteden aan het oplossen van de eenzaamheid en niet aan het leren omgaan met en accepteren van gevoelens van eenzaamheid.
4. Aangeven dat je geen tijd hebt en er niet meer op terugkomen. Geef in dat geval aan dat je nú geen tijd hebt om dieper in te gaan op het onderwerp, maar dat je graag een andere afspraak maakt of er later op terugkomt. Heb je echt geen tijd, kijk dan naar wie je deze cliënt kunt doorverwijzen.

2. Ik en mijn team



Meer dan de helft van de 75-plussers in Nederland voelt zich eenzaam.

Dus dat mensen in jouw team te maken krijgen met iemand die zich eenzaam voelt is groot. Omdat veel zorgprofessionals het lastig vinden hiermee om te gaan, is het fijn als jullie dit onderwerp ook in het team bespreken. Zo help je elkaar en leer je om er (samen) meer aandacht voor te hebben bij de cliënten.



Wat kun je WEL doen?

1. Vraag collega's of zij eenzaamheid bij cliënten tegenkomen en hoe ze daarmee omgaan. Bespreek voorbeelden, twijfels en vragen.
2. Bespreek wie vanuit het persoonlijk netwerk van de cliënt of het sociaal domein iets kan betekenen voor de cliënt.
3. Nodig een 'expert eenzaamheid' uit, dit is een persoon die veel weet over eenzaamheid en je verder kan helpen. En verdiep het thema met elkaar.
4. Maak een van de collega's in het team 'aandachtsvelder eenzaamheid' om het thema actueel te houden.
5. Deel een succesverhaal in je team, in de organisatie. Vertel wat dit de cliënt en jezelf heeft opgeleverd.



Wat kun je beter NIET doen?

1. In je eentje proberen eenzaamheid op te lossen. Het is fijner om met anderen van gedachten te wisselen. Ga op zoek naar collega's die ook interesse hebben in het thema.

3. Ik & mijn samenwerkingspartners



Eenzaamheid bespreekbaar maken is best lastig én kost tijd. Het kost tijd om een vertrouwensrelatie op te bouwen. Het kan daarom fijn zijn om bij eenzame cliënten met anderen samen te werken. Dit kan bijvoorbeeld met de huisarts, fysiotherapeut of POH. Ook kun je ervoor kiezen de cliënt door te verwijzen naar de sociaal werker, geestelijk verzorger, psychotherapeut, activiteitenbegeleider of vrijwilligersorganisaties zoals de Zonnebloem en Humanitas. Het is belangrijk dat de cliënt zich op zijn gemak voelt bij de persoon en een 'klik' ervaart met degene met wie hij in gesprek gaat en hem of haar een stapje verder helpt.

Ook zijn er specialisten eenzaamheid, waar de cliënt eventueel terecht kan. Een specialist eenzaamheid kan één op één gesprekken voeren en mogelijke oplossingen aanbieden. In het geval van eenzaamheid bij rouw kan je iemand ook doorverwijzen naar een specialist rouwverwerking. Vraag hiernaar bij een collega, zoek op internet of vraag het na bij het WMO loket van je gemeente, of bij je huisarts. In de meeste organisaties zijn ook pastoraal medewerkers in dienst, met wie je in gesprek kunt over zingeving. Verwijs je de cliënt door, zorg dan voor een 'warme' doorverwijzing. Vraag aan de cliënt of het goed is als je de contactgegevens doorgeeft aan een andere zorgverlener. Vraag deze professional of hij/zij zelf contact wil opnemen met de cliënt en níet wacht tot de cliënt zich meldt. Meer inspiratie over de samenwerking tussen zorg en welzijn vind je [hier](#) en meer informatie over samenwerkingen op het gebied van eenzaamheid vind je [hier](#).



Wat kun je WEL doen?

1. Kijk vanaf het begin wie je mogelijk nog meer kan betrekken zodat mensen hun verhaal niet steeds weer helemaal opnieuw hoeven te vertellen. Je bouwt samen met de cliënt iets op, dat kan je niet zomaar overdragen.
2. Ken de sociale kaart van je wijk en weet welke samenwerkingsafspraken je organisatie heeft gemaakt met externe organisaties die iets kunnen betekenen in het omgaan met eenzaamheid.
3. Weet welke medewerkers uit het sociaal domein bij jou in de buurt iets voor de cliënt kunnen betekenen in het omgaan met eenzaamheid. Vul ook eens samen met je collega's de ['wie is wie in de wijk'](#) in.

4. Vraag je organisatie om zich aan te sluiten bij een samenwerkingsverband, zoals [een tegen eenzaamheid](#) of een samenwerkingsverband op te zetten, als dat er nog niet is.



Wat kun je beter NIET doen?

1. Blijven schipperen en niet weten bij wie je terecht kunt. Kaart het aan bij je manager als je er niet uitkomt en vraag om hulp.

Deze publicatie is tot stand gekomen op basis van vier leernetwerkbijeenkomsten met verschillende (zorg)professionals en in afstemming met V&VN en Movisie. Met dank aan financiering vanuit het actieprogramma Een tegen Eenzaamheid van het ministerie van VWS



Contact:
Churchillaan 11
3503 RE Utrecht
030 789 23 00
info@vilans.nl

© Vilans 2023