

# Verslag panelgesprek over eenzaamheid

## 25 september 2024 Raadhuis Amstelveen



### Onderwerp

Is eenzaamheid een maatschappelijk probleem?

### Aanwezig:

20 bezoekers (inwoners en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties)

### Panelleden:

- Marijn van Ballegooijen, wethouder Sociaal Domein
- Bill Admiraal, ervaringsdeskundige en trainer
- Roy Rutgers, psychosomatisch therapeut

### Gespreksleider:

Roelie Hommes, procesbegeleider Better Together Amstelveen

Na het voorstellen van de panelleden werden de bezoekers als eerste gevraagd wat het begrip 'eenzaamheid' voor hen betekent:

- Geen verbinding
- Alleen
- Gevoelskwestie
- 'Spreekt voor zich'
- Taalgrens
- Verborgen
- Met mensen om je heen
- Verdriet
- Neerslachtig
- Cultuurverschillen
- Onbegrip: NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander)
- Subjectieve ervaring

### Rode draad

Rode draad hierbij is het ontbreken van verbinding, maar ook met mensen om je heen kun je eenzaam zijn. Het gaat om heel diverse gevoelens. De bezoekers wilden graag meer weten wat eenzaamheid is, wat je kunt doen en wat wel en niet werkt. Welke oplossingen er zijn. Wat hebben mensen die eenzaam zijn nodig? Eenzaamheid is een heel normaal gevoel en kan iedereen overkomen. Eenzaamheid is een taboe en gaat vaak met schaamte gepaard.

### Complex

De wethouder licht toe dat in Amstelveen op allerlei manieren eenzaamheid centraal staat. B.v. bij de buurthuizen, waarbij ook het voorkomen van eenzaamheid een rol speelt. Bij de schuldhulpverlening waarbij het risico op eenzaamheid groot is. Bij de jeugdzorg, waarbij kinderen uit arme gezinnen het zwaar hebben, waarvan eenzaamheid het gevolg kan zijn. Bij de zorg voor ouderen en mensen met dementie waar de mantelzorger zwaar wordt belast en zich eenzaam kan voelen. Veel

maatschappelijke problemen kunnen de oorzaak zijn van eenzaamheid. Eenzaamheid kan vervolgens ook de problemen weer verergeren. Het kan dus een versterkend effect hebben. Daarom is het belangrijk dat eenzaamheid meer bespreekbaar gemaakt wordt. “Het is complex, maar het is belangrijk dat we het er vaker over hebben.”

Volgens Bill Admiraal is de grootste valkuil: “Ik weet wel wat de oplossing is en ik bied een oplossing aan” Goed bedoeld door degene die dit aanbiedt en denkt iemand te kunnen helpen. Het zal eerst duidelijk moeten zijn wat eenzaamheid is voor die persoon. Dat kan heel verschillend zijn. Kan b.v. liggen op sociaal, emotioneel of zelf existentieel gebied. Probeer niet voor iemand anders te denken. Niet Invullen Voor Een Ander (NIVEA). Kom niet gelijk met een oplossing, maar luister goed.

### **Gevolg**

Roy Rutgers geeft aan dat eenzaamheid het gevolg is van veel dingen: verdriet, verlies, rouw. Mensen voelen zich niet goed genoeg en dat is bepalend voor het gevoel van eenzaamheid. Dit wordt door de bezoekers bevestigd.

### **Verskillende oorzaken**

Marijn van Ballegooijen bevestigt dat eenzaamheid veel oorzaken kan hebben en dat er dus ook niet één oplossing is. Dat zal voor iedereen anders zijn; afhankelijk van de persoonlijke situatie. Het is belangrijk dat er in Better Together veel organisaties participeren die allemaal verschillende oplossingen bieden.

### **Meer bekendheid**

Er komt naar voren dat hoewel het aanbod groot is, het niet makkelijk is om te vinden wat er allemaal beschikbaar is. “Het is een doolhof.” “Er is dus wel hulp, maar ik wist het niet te vinden.” Belangrijk is dat Better Together Amstelveen meer bekendheid krijgt. Hierbij kunnen huisartsen ook een rol spelen. Bij de communicatie zal rekening moeten worden gehouden met de verschillende doelgroepen: jeugd, ouderen, mensen met een psychiatrische achtergrond of met een fysieke beperking. Hierbij kunnen ook groepen die dichtbij mensen staan een rol spelen zoals de kapper of de pedicure. Die moeten weten dat Better Together bestaat en er – indien nodig – naar verwijzen. Ook zorgverleners moeten getraind worden hoe mensen geholpen kunnen worden.

### **Herkennen**

Volgens Bill Admiraal is belangrijk om het gevoel van eenzaamheid te herkennen en vervolgens dat je zelf in actie te komt. Zeker als je er langer mee kampt. De training die hij geeft leert mensen weer grip op hun gevoelens van eenzaamheid te krijgen.

Roy Rutgers geeft aan dat het woord eenzaamheid in zijn praktijk weinig valt. Mensen komen met fysieke klachten. Nadat een vertrouwensrelatie is opgebouwd, komt de eenzaamheidsproblematiek naar voren. Mensen zijn zich daarvan niet bewust. Een essentieel onderdeel van de behandeling is het ontwikkelen van empathie. Dit is niet makkelijk, maar wel een vaardigheid die je aan kunt leren.

De vraag is hoe je daar dan achter komt als mensen uit zichzelf niet zeggen dat ze eenzaam zijn. Hoe kun je dit signaleren? Een luisterend oor is heel belangrijk. Ook voor vrijwilligers is het belangrijk dat zij leren hoe je een goed gesprek over eenzaamheid voert.

### **Voorbeelden**

Als voorbeelden van het leggen van verbindingen worden het buddynetwerk, zoals de belcirkel van het Rode Kruis, de klets-kassa's in sommige supermarkten en de laagdrempelige ontmoetingsplekken

zoals in Waardhuizen en het MOC genoemd. Hiervoor zal ook contact worden gezocht met ondernemers in de gemeente.

### **Een normaal gevoel**

Er wordt afgesloten met de vraag of eenzaamheid wel is op te lossen. Deskundigen zijn het erover eens; eenzaamheid is op zichzelf geen probleem. Het is een nuttig gevoel dat aangeeft dat je behoefte hebt aan verbinding. Het probleem is vaak dat mensen het zelf niet herkennen of zich ervoor schamen. Ook concluderen we dat eenzaamheid een subjectief gevoel is. Het is voor iedereen verschillend en dus is de oplossing ook voor iedereen verschillend. Ook al is eenzaamheid een normaal gevoel, het wordt een probleem als het je belemmert in je functioneren. Je moet goed kijken naar je eigen behoeftes. De oplossing begint bij jezelf. Kortom, eenzaamheid is een signaal dat het niet goed gaat en dat je mensen om je heen nodig hebt. Herken het en zorg goed voor jezelf.

### **Tot slot**

Enkele suggesties vanuit de bezoekers:

- Huisartsen moeten veel beter bekend zijn met het aanbod
- Probeer sleutelpersonen te vinden in een straat
- Streef naar meer onderlinge saamhorigheid in wijk/straat