



FOTO'S: GOEDELE MONNENS

Staatssecretaris Martin van Rijn en Arie Ouwerkerk, direc

## **‘We hebben eenzaamheid beter**

‘Eenzaamheid is een onderschat probleem’, schreef staatssecretaris Van Rijn in 2014 aan de Tweede vraagde de staatssecretaris en Arie Ouwerkerk (directeur Coalitie Erbij) wat er goed gaat en wat nog



### Wat zijn uw ervaringen met eenzaamheid in uw eigen omgeving?

Martin van Rijn: 'Als ik mensen spreek – privé of uit hoofde van mijn functie –, dan kom ik het fenomeen eenzaamheid regelmatig tegen. Ik kom tegen dat mensen zich eenzaam voelen en dat soms ook uitspreken. Ik leerde eenzaamheid ook kennen toen ik nog tijd had voor vrijwilligerswerk. Ook mijn vrouw komt het tegen in haar vrijwilligerswerk. Zij leest voor aan ouders en kinderen die de Nederlandse taal nog niet goed machtig zijn en ze doet collectes. Ze maakt mee dat mensen bang zijn om de deur open te doen. Sommige mensen zijn helemaal ontwend om met anderen te praten.'

Arie Ouwerkerk: 'Ik heb eenzaamheid gezien bij mijn schoonmoeder. Zij was hartstikke alleen. Ze woonde in Eindhoven, terwijl ze uit het Westen van het land komt. Ze wilde aanvankelijk niet naar het verzorgingshuis. Het gevoel van eenzaamheid nam ze echter op de koop toe, omdat ze het belangrijk vond om zelf de regie te kunnen voeren over haar leven.'

### Uw schoonmoeder had het als een nederlaag ervaren om terug te gaan naar het Westen?

Ouwerkerk: 'Ja, dat klopt. Bovendien hikte ze aan tegen de overgang naar een murale voorziening, want ze realiseerde zich dat als je daar gaat wonen je er nooit meer uit komt. Dus er speelden meerdere psychologische factoren een rol. Uiteindelijk heeft ze zich laten overtuigen door haar huisarts. Ze had een moeilijke start in het verzorgingshuis, maar werd heel goed opgevangen. In tegenstelling tot wat veel mensen roepen, kan dat een heel prettige omgeving zijn. In dit geval werkten er heel veel mensen met een groot zorgvermogen. Inmiddels voelt ze zich er thuis. Ze maakt nog steeds niet veel contact met mensen, maar er worden allerlei activiteiten georganiseerd en zo komt ze toch in contact met anderen - waarbij de grootste winst is dat ze nu weer dicht bij haar dochters woont.'

### In 2014 lanceerden VWS, Coalitie Erbij en de VNG een actieplan om eenzaamheid te bestrijden. Uit wat voor activiteiten bestaat het actieplan?

Ouwerkerk: 'Het gaat om drie soorten activiteiten. We versterken de samenwerking tussen organisaties op lokaal niveau. We voeren campagne om de bewustwording van de impact van het fenomeen eenzaamheid te vergroten. En we voeren een campagne die gericht is op de zorg, omdat we weten dat bij met name langdurige zorggebruikers een verhoogd risico op eenzaamheid bestaat. Daaromheen is informatievoorziening natuurlijk een belangrijke doelstelling, want over eenzaamheid bestaan nogal wat mythen.'

### Wat is de hardnekkigste mythe?

Ouwerkerk: 'Dat eenzaamheid alleen onder ouderen voorkomt. In werkelijkheid is eenzaamheid iets van alle leeftijden. Wel lopen de alleroudste mensen de grootste risico's, maar onder 55- tot 70-jarigen komt eenzaamheid net zo vaak voor als onder mensen van middelbare leeftijd en jongeren.'

## teur Coalitie Erbij in de gaten'

Kamer. Hij lanceerde een actieplan. *Wmo Magazine* beter kan in de bestrijding van eenzaamheid.



### **Wat is belangrijk bij eenzaamheidsbestrijding?**

Ouwerkerk: 'Dat we ons realiseren dat het oplossen van eenzaamheid geen kwestie is van *one size fits all*. Eventuele oplossingen moeten altijd bij de betreffende persoon passen. Anders bereik je je doel niet. Voor de een is participatie de oplossing, voor de ander activiteiten, voor een derde dat hij of zij zijn huis uit komt. Maar eenzaamheid kan ook mentale oorzaken heb-

ben. Is dat het geval, dan moet je je dáár op richten.'

Van Rijn: 'Ik ben het zeer eens met Arie Ouwerkerk dat de oplossingen niet zo gemakkelijk zijn als we denken. We zijn al snel geneigd te denken dat eenzaamheidsproblemen zijn op te lossen door zorg aan te bieden. Dat is maar beperkt waar. Als er iemand over de vloer komt, wil dat nog niet zeggen dat de eenzaamheid verdwijnt. Vergeet ook niet dat eenzaamheid zich niet beperkt tot mensen die thuis wonen. Het beeld is dat mensen eenzaam worden als ze langer thuis blijven wonen. Dat is veel te algemeen gesteld. Eenzaamheid komt vermoedelijk wel vaker voor in deze groep, maar het is ook sterk afhankelijk van het netwerk dat je hebt opgebouwd en er komt ook heel veel eenzaamheid voor bij mensen die in een instelling wonen en de hele dag omgeven zijn door anderen.'

### **Hoe groot is het probleem van eenzaamheid in Nederland? Er zijn verschillende cijfers in omloop rondom dit thema.**

Ouwerkerk: 'Er is inderdaad discussie over. Elk onderzoek levert weer andere cijfers op. Recent kwam het CBS tot een vrij lage score wat betreft ernstige eenzaamheid. Maar gemiddeld blijkt dat chronische eenzaamheid vóórkomt bij acht à tien procent van alle Nederlanders. Matige eenzaamheid komt zelfs voor bij dertig procent, volgens een bevolkingsonderzoek van de GGD. Als Coalitie Erbij gaan wij ervan uit dat meer dan één miljoen Nederlanders sterk eenzaam zijn. Eenzaamheid is niet alleen een naar gevoel, het leidt ook tot behoorlijke gezondheidsrisico's. Een Amerikaans onderzoek heeft zeer recent aangetoond dat eenzaamheid het immuuniteitsstelsel kan aantasten. En zo is er een relatie tussen allerlei gezondheidsproblemen en sterke eenzaamheid. Eenzaamheid kan ook een rol spelen in suïcide. Eenzaamheid is niet alleen een groot probleem vanwege de mate waarin het voorkomt, maar ook vanwege de negatieve impact die het heeft op een mensenleven.'

Van Rijn: 'Er is volgens mij een verschil tussen je af en toe eens eenzaam voelen en eenzaam zijn. Eenzaam voelen komt heel veel voor, het overkomt ons misschien allemaal wel eens en het kan zelfs gebeuren als je heel veel mensen om je heen hebt. Eenzaam zijn is structurele eenzaamheid, dus dat er niemand is met wie je kunt praten over problemen waarmee je worstelt. Er zijn de extreme gevallen van mensen die na hun overlijden maandenlang in hun eigen huis liggen zonder dat iemand het in de gaten heeft. Daar schrikken we dan enorm van. En terecht!'

Martin van Rijn: 'Mag ik een kanttekening plaatsen bij "De bedoeling van de Wmo is dat meer mensen langer thuis blijven wonen"?'

### Is er de afgelopen jaren meer sprake van eenzaamheid in ons land, denkt u?

Van Rijn: 'Dat vind ik een lastige vraag. Laat ik het zo zeggen: de positieve kant is dat we eenzaamheid nu beter in de gaten hebben. Dankzij wijkteams komen we nu eerder bij mensen achter de voordeur en dus zien we eerder dat iemand eenzaam is.'

### Bestaat het gevaar dat eenzaamheid gaat toenemen als gevolg van de Wmo 2015?

Van Rijn: 'Ik denk dat de decentralisaties meer mogelijkheden bieden om mensen met eenzaamheidsgevoelens te ondersteunen. Een van de drijvende krachten achter de decentralisaties is dat we zorg en ondersteuning dichterbij de mensen organiseren. Dat er dus geen sprake is van een min of meer anonieme indicatie die leidt tot twee of vier uur huishoudelijke hulp, maar dat we iemands zorg- en ondersteuningsbehoefte vaststellen door mensen gewoon in de ogen te kijken en te vragen hoe het met iemand gaat. Het is geen garantie voor succes, dat snap ik ook, maar met gesprekken bestrijden we eenzaamheid beter dan met indicaties van veraf.'

### De bedoeling van de Wmo is al sinds 2007 dat meer mensen langer thuis blijven wonen. Ook ligt er meer nadruk op eigen kracht en iemands eigen netwerk, zeker in de Wmo 2015. Brengen deze ontwikkelingen het risico met zich mee dat eenzaamheid toeneemt?

Van Rijn: 'Mag ik een kanttekening plaatsen bij uw formulering "De bedoeling van de Wmo..."? We moeten ons realiseren dat de trend dat mensen langer thuis blijven wonen al lange tijd aan het gebeuren is. De afgelopen vijftien jaar is het aantal verzorgingshuisplaatsen gehalveerd. Het aantal mensen dat ouder is dan tachtig jaar is verdubbeld. Dus ja, er zit nu ook een beleidsaspect aan, omdat we kijken hoeveel capaciteit we kunnen financieren. Maar dat is veel meer *volgend* op een ontwikkeling die al decennia aan de gang is dan dat het is *ingezet* door beleid.'

### Waarvan akte. Blijft de vraag of deze ontwikkelingen het risico met zich meebrengen dat eenzaamheid toeneemt.

Van Rijn: 'Dat kun je zo niet stellen, want eenzaamheid kan optreden als je op jezelf woont, maar ook als je in een instelling woont. Bovendien willen mensen zelf zo lang mogelijk thuis blijven wonen, liefst in de eigen omgeving en als het even kan niet eenzaam. Die drie aspecten hebben alles met

## Dit is Coalitie Erbij

In 2008 werd een Nationale Coalitie tegen eenzaamheid opgericht, Coalitie Erbij. In deze coalitie werken Leger des Heils, MOgroep, Nationaal Ouderenfonds, Resto VanHarte, Sensor, Vereniging Humanitas, de Zonnebloem en een groot aantal netwerkpartners samen rond het thema eenzaamheid en sociaal isolement.

Voor meer informatie over Coalitie Erbij: zie [www.eenzaam.nl](http://www.eenzaam.nl)

elkaar te maken, want als je in je eigen omgeving kunt blijven wonen is de kans groter dat je je sociale kring in stand kunt houden. Ik zou dus wél de stelling aandurven dat nu we het mogelijk maken dat mensen langer in hun eigen omgeving blijven wonen, de kans toeneemt dat ze in elk geval niet eenzamer worden. En dan druk ik het voorzichtig uit.'

### Mijnheer Ouwerkerk, is het feit dat mensen langer thuis willen, mogen en moeten thuis blijven wonen volgens u een bedreiging of een kans als het gaat om eenzaamheid?

Ouwerkerk: 'Ik denk dat de risico's op eenzaamheid daardoor niet toenemen. Het is een feit dat door de toename van het aantal 75- en 80-plussers ook eenzaamheid vaker voorkomt. En met name mannen zijn op die leeftijd kwetsbaarder dan vrouwen in dat opzicht. Maar er is een grote hulpbereidheid in onze samenleving. Het sociaal kapitaal is groot. Jonge ouderen hebben tijd en vitaliteit om deze ouderen te steunen. Natuurlijk weet ik ook dat het niet met alle mensen goed gaat. Ook ik lees de sporadische rampverhalen van mensen – bijvoorbeeld met een psychische beperking – die aan hun lot worden overgelaten. Weliswaar gaat het om kleine aantallen, maar ik zie wel dat het voor gemeenten nog zoeken is naar de juiste balans wat betreft mensen die echt veel moeite hebben om aan de idealen van de participatiesamenleving te voldoen.'

Van Rijn: 'Ik sprak onlangs een man die tachtig jaar was geworden. Hij had op zijn verjaardag bezoek gekregen van de gemeente. Iemand van het wijkteam was langsgekomen om hem te feliciteren en te vragen hoe het met hem ging en of hij iets nodig had. De man was daar zeer verbaasd over. Hij had zelf geen behoefte aan ondersteuning, maar ik kan mij voor-

Arie Ouwerkerk: 'Ik heb eenzaamheid gezien bij mijn schoonmoeder. Zij was hartstikke alleen'

## Tweejarig actieplan

Het actieplan dat VWS halverwege 2014 lanceerde kwam tot stand door een samenwerking tussen VWS, Coalitie Erbij en VNG en luistert naar de naam 'KPN Mooiste Contact Fonds'. 'Gedurende de tweejarige uitvoering van het gezamenlijke actieplan zal er veel aandacht zijn voor het goed aansluiten bij de vraag van eenzame mensen zelf,' beloofde staatssecretaris Van Rijn. 'Wat we doen moet ook meer zijn dan het versterken van wat al gebeurt. Continu zal de vraag moeten worden beantwoord of wat we doen verbetering brengt bij de eenzame mensen zelf. Daarom zullen professionals en deskundige vrijwilligers die direct contact hebben met mensen met eenzaamheidsproblemen worden betrokken bij de uitvoering van het actieplan.'

stellen dat zo'n aanpak bij iemand anders fantastisch werkt en dat zo'n bezoek juist als groepen komt. Want niemand stapt zelf op de gemeente af met de mededeling dat hij of zij zich eenzaam voelt. Ik vond dit een mooi voorbeeld, want het kan eenzame mensen net dat zetje geven dat ze nodig hebben om in het juiste circuit terecht te komen.'

### Mijnheer Ouwerkerk, u zit erbij te glunderen!

Ouwerkerk: 'Van Rijns verhaal doet mij denken aan de stad waar de staatssecretaris zelf vandaan komt, Rotterdam. Daar heeft de coalitie financieel geïnvesteerd in eenzaamheidspreventie en -vermindering. Wat ze grondig doen, is huisbezoek aan ouderen door vrijwilligers, met als doel om eenzaamheid op te sporen. Niet dat ze dat recht op de persoon afvragen natuurlijk. Want als je aan iemand vraagt of hij eenzaam is, zal hij dat in eerste instantie altijd ontkennen, omdat het te confronterend is of uit schaamte, omdat het statusverlagend kan aanvoelen en je zelfwaardering ondermijnt. De betreffende vrijwilligers is geleerd om op een prettige manier dóór te vragen en oprecht in gesprek te komen zonder mensen te pushen. Dat leidt vervolgens vaak tot contact met vrijwilligersorganisaties en het meedoen aan activiteiten.'

Van Rijn: 'Ik heb enkele van die vrijwilligers gesproken in Rotterdam. Het leggen van contact is cruciaal, vertelden ze. Enerzijds is er een enorme handelingsverlegenheid bij degenen die eigenlijk wel wat zouden willen en kunnen betekenen voor anderen. Anderzijds is er een enorme vraagverlegenheid bij degenen die verlegen zit om contact. In de praktijk blijkt het gewoon een kwestie te zijn van beide personen met elkaar in contact brengen. Meer is er niet nodig. Een van de vrijwilligers vertelde bijvoorbeeld dat ze een vrouw had gesproken die in een flat woont en die heel

graag kookte voor andere mensen. Maar die mensen waren allemaal verhuisd of overleden. "Nou," zei de vrijwilliger tegen haar, "ik heb zojuist drie mensen gesproken in deze zelfde flat die niet meer voor zichzelf kunnen koken. Zal ik u met hen in contact brengen?" Dat is nu een hechte vrienden-groep. Wellicht gebeurde dat soort dingen vroeger spontaan, omdat mensen meer tijd en gelegenheid hadden om elkaar te ontmoeten. En misschien zijn we dat met zijn alleen voor een deel kwijtgeraakt, die betrokkenheid bij elkaar en oog hebben voor elkaar. Dat moeten we weer terug zien te krijgen.'

### Is de zo gewenste brede, integrale en duurzame lokale aanpak van eenzaamheid wel mogelijk als aanbieders van zorg en welzijn met elkaar moeten concurreren en zichzelf blijven zien als de enige juiste partij voor de aanpak van eenzaamheid?

Van Rijn, lachend: 'Als u het zo formuleert, dan is mijn antwoord: nee, dan is die brede aanpak niet mogelijk. Als een organisatie zegt: "Wij zijn de enigen die weten hoe je dit moet aanpakken en overigens doen we dat beter dan de anderen," dan lijkt me dat geen goede voedingsbodem om dit soort vraagstukken aan te pakken.'

### Is het een voorbeeld van oud denken?

Van Rijn: 'Ja, dat denk ik wel. De bedoeling van de wijkaanpak is dat je uitgaat van wat mensen nodig hebben en dat je die behoefte achterhaalt door met hen te praten. En vervolgens zoek je in samenwerking met anderen naar de juiste oplossing. Mijn boodschap is dus: samenwerken is de nieuwe concurrentie.'

Ouwerkerk: 'De signalen dat het soms moeilijk samenwerken is met aanbieders van zorg en welzijn, komen van vrijwilligersorganisaties als De Zonnebloem, Rode Kruis en Humanitas. Met name de tegenstelling tussen vrijwilligers en professionals wordt dan genoemd als een probleem. En in sociale wijkteams is er soms de tegenstelling tussen mensen met een achtergrond in de zorg en mensen die uit het welzijnswerk voortkomen. Ze hebben verschillende perspectieven op hoe je met individuele problemen omgaat. En allemaal kijken ze naar de wethouder, want hij of zij is de nieuwe regisseur.'

Van Rijn: 'Laten we vooral niet de fout maken dat we zorg zien als de oplossing voor eenzaamheidsvraagstukken. Stel, iemand is heel eenzaam. Als je dan regelt dat er twee uur per dag hulp komt, wat doe je dan de andere 22 uur? Professionele hulp moet er soms zijn en kan de aanleiding zijn om signalen op te pikken. Maar vrijwilligersorganisaties en een sociaal netwerk zijn natuurlijk veel belangrijker dan die twee uurtjes professionele zorg. Zorg is geen oplossing voor eenzaamheid.'

Ouwerkerk: 'Maar het signaleren van eenzaamheid door professionals is wel ontzettend belangrijk. En het is ook handig als zo'n professional dan de sociale kaart in een gemeente kent zodat hij of zij slim kan doorverwijzen. Maar



ik ben het met de staatssecretaris eens dat zorgverleners er zijn om zorg te verlenen, niet om anderhalf uur een gesprek te voeren omdat iemand eenzaam is.

### **Wat is volgens u belangrijk in de lokale aanpak van eenzaamheid?**

Ouwerkerk: 'Dat het aanbod minder versnipperd wordt. De tendens is wel dat de verschillende partijen langzaam dichterbij elkaar komen. Maar er lopen allerlei mensen rond die op allerlei verschillende manieren worden gefinancierd. Vaak met de beste bedoelingen en met prima programma's, hoor, maar de resultaten kunnen nog veel optimaler zijn als

we ervoor zorgen dat de verschillende vormen van aanbod niet langs elkaar heen gaan. Financieringsstromen kunnen effectief rendement soms in de weg staan.'

Van Rijn: 'Vandaar dat we veel aandacht besteden aan de samenwerking tussen huisartsen, wijkverpleegkundigen en sociale wijkteams. Als de samenwerking tussen die drie groepen goed verloopt, dan kunnen we het langs elkaar heen werken voorkomen.'

### **Tot slot. Welke rol ziet u weggelegd voor de zorgverzekeraars?**

Van Rijn: 'De samenwerking tussen gemeenten en zorgverzekeraars kan nog wel een tandje beter. Maar laten we oppassen dat we op een heel hoog niveau mensen met elkaar in gesprek laten gaan over dingen die lokaal moeten worden opgelost. Dus wat zorgverzekeraars moeten regelen in hun afspraken over bekostiging met huisartsen en verpleegkundigen, is dat ze ruimte geven voor rechtstreekse afspraken tussen de eerstelijns zorg en de sociale wijkteams.'

### **Is het besef bij zorgverzekeraars voldoende doorgedrongen dat ze die ruimte moeten geven?**

Van Rijn: 'Ja, want wij zijn heel hard bezig om in de bekostiging en financiering van verpleegkundigen niet allerlei producten te definiëren die apart betaald moeten worden, maar te zorgen dat verpleegkundigen beschikbaar zijn en dat zij zelf mogen bepalen wat er in een gezin nodig is. We willen de wijkverpleegkundige zorg dus zo financieren dat de aansluiting op het sociale domein naadloos kan zijn. Dat vereist ongetwijfeld ook overkoepelende bestuurlijke afspraken tussen gemeenten en verzekeraars, maar het vereist vooral dat de zorgprofessionals op de werkvloer gewoon met elkaar kunnen samenwerken.'

Ouwerkerk: 'Het is heel belangrijk dat verzekeraars weten wat de impact is van eenzaamheid op de gezondheid van mensen, dat ze dat uitdragen in hun communicatie. Mentaal welbevinden is belangrijk voor verzekeraars en in hun afspraken met zorgaanbieders is het in ons aller belang en in hun eigen belang om eenzaamheid de aandacht te geven die het verdient. Soms worden er pilletjes gegeven of wordt er fysiotherapie voorgeschreven, maar mensen leven vaak juist op als ze in beweging komen, aan activiteiten meedoen, samen een buurtvoorziening gaan runnen. Iedereen wil iets betekenen voor een ander. Als dat wegvalt, kun je in een viceuze cirkel terecht komen. Verzekeraars moeten dit thema dan ook volop aandacht geven.' ▲

Arie Ouwerkerk: 'Als je iemand vraagt of hij eenzaam is, zal hij dat in eerste instantie ontkennen'