

Een zwaluw maakt nog geen zomer

Gedachten over eenzaamheid bij ouderen

Essay

Ulla Becker
Master Social Work Cohort 3
Student nummer 089163

De Enk 39
6581 TP Malden

Een voorbeeld uit de praktijk– het kerstdiner van het Nationale Ouderenfonds

Zoals in 30 andere gemeenten is in december aan 100 kwetsbare ouderen in het Land van Cuijk een kerstdiner aangeboden. Het kerstdiner is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds¹ in samenwerking met het Van der Valk concern. Op lokaal niveau wordt het met assistentie van de lokale welzijnsorganisatie en vrijwilligers uitgevoerd. Met het kerstdiner wil het fonds eenzame ouderen een fijne kerst bezorgen, laten voelen dat zij ertoe doen en erbij horen. Andere doelstellingen zijn om mensen aan te zetten tot actie en om het probleem eenzaamheid op de kaart te zetten.

Als professionals in het ouderenwerk van de lokale welzijnsinstelling zijn drie van mijn collegae betrokken bij de organisatie. Zij zijn de Wonen-welzijn -zorg coördinatoren (Wwz-coördinator) in het Land van Cuijk.² Sinds een aantal jaren bestaat deze functie. Zij ondersteunen zelfstandig wonende kwetsbare ouderen om regie over hun eigen leven te houden. Zij komen in actie bij complexe hulpvragen, werken outreachend en treden op als casemanager (Riet, 2005) (Doorn, 2010). Zij zijn bij uitstek de professionals die eenzame ouderen direct ontmoeten en interventies inzetten. Daarnaast bestaat er de functie van ouderenwerker, waarvan ik er een ben. De voornaamste taak van de ouderenwerker is het coachen en ondersteunen van vrijwilligers. Voor het kerstdiner regelde ik de inzet van vrijwilligers van de Stichtingen Welzijn Ouderen.

Ten aanzien van het kerstdiner vraag ik me af: wordt het beoogde doel eigenlijk bereikt? Worden gevoelens van eenzaamheid minder of juist groter door deze actie? Welke functie heeft zo'n kerstdiner eigenlijk voor de genodigden en de organisatoren? In dit essay ga ik op zoek naar antwoorden op deze vragen. Ik zal het begrip eenzaamheid onder de loep nemen. Ik kijk naar de oudere burger die eenzaam is. Ik beschrijf welke rol vrijwilligers en sociale professionals kunnen vervullen en schets in het kort maatschappelijke omstandigheden. Ten slotte geef ik antwoorden op de bovengenoemde vragen vanuit verschillende perspectieven.

Inleiding

Iedereen kent gevoelens van eenzaamheid. Het zijn onplezierige gevoelens. Als deze gevoelens langdurig zijn en de persoon niet meer in staat is er zelf tegenin te gaan, dan wordt eenzaamheid een probleem. Langdurige eenzaamheid is oorzaak van gezondheidsproblemen en gezondheidsproblemen kunnen weer eenzaamheid tot gevolg hebben.

Eenzaamheid wordt een maatschappelijk probleem als op grote schaal het welzijn van burgers aangetast wordt en er kosten ontstaan voor de gezondheidszorg. Veranderingen in de samenleving zoals de individualisering, de ontkerkelijking, minder samenhang in de wijk en de groei van de mobiliteit hebben de eenzaamheid doen toenemen. De WMO stelt verworvenheden van de verzorgingsstaat ter discussie. De eigen verantwoordelijkheid van de burger, meedoen en participeren staan centraal. Als kwetsbare burgers³ dat niet alleen

¹ Het Nationaal Ouderenfonds is een goede-doelen-organisatie, die zich richt op het bevorderen van het welzijn van ouderen. Bestrijding van eenzaamheid is een van de speerpunten. Het kerstdiner is een initiatief in het kader daarvan. Zie meer informatie : <http://www.ouderenfonds.nl/>.

² De functie van Wwz- coördinator is dezelfde als die van de beroepsmatige ouderenadviseur. In het land van Cuijk is om praktische redenen voor de benaming Wwz – coördinator gekozen.

³ Er bestaat geen eenduidige definitie van kwetsbare groepen, daarvoor zijn de factoren die kwetsbaarheid veroorzaken te divers. Movisie noemt als kenmerken: opeenstapeling van problemen of beperkingen (multicomplexe problematiek); gevoelens van machteloosheid en wantrouwen;

kunnen doen, dan zijn er mensen, groepen, instellingen nodig die voor hen in de bres springen, praktisch helpen en inzetten op de eigen kracht van mensen. Deze groepen kunnen sociale professionals zijn en in hun kielzog (of andersom) vrijwilligers die zich willen inzetten voor de eenzame kwetsbare burger. Onder sociale professionals versta ik welzijnswerkers, maatschappelijk werkers, alle sociale beroepsgroepen die in de eerste lijn met kwetsbare mensen in contact komen en proberen hun situatie te verbeteren. In het vervolg zal ik het begrip social worker⁴ gebruiken. De term social worker verwijst naar de nieuwste discussie over de professie (Ewijk, H.van, Spierings, F. en Wijnen-Sponsele, R., 2007) en sluit aan op veranderingen rond Welzijn Nieuwe Stijl. (Lans, 2010). Vrijwilligers voeg ik eraan toe omdat zij van bewezen onschatbare waarde zijn bij de aanpak van het probleem eenzaamheid. En een niet onbelangrijk aspect: het doen van vrijwilligerswerk kan eenzaamheid voorkomen.

Wat is eenzaamheid – definitie van het begrip

Jenny de Jong Gierveld en Theo van Tilburg, twee vooraanstaande Nederlandse hoogleraren die onderzoek naar eenzaamheid gedaan hebben definiëren eenzaamheid als:

...het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen. (Tilburg, T. van, Jong Gierveld, J. de, 2007, p. 14)

Eenzaamheid is een subjectief gevoel en is onvrijwillig. Het heeft te maken met zich verbonden voelen met andere mensen, met het hebben van betekenisvolle relaties. Of iemand zich eenzaam voelt, is moeilijk van buitenaf vast te stellen of te meten. De persoon zelf bepaalt dat. Omdat op eenzaamheid een taboe rust, is het moeilijk toe te geven en door de omgeving te ontdekken. Er zijn wel aspecten die van invloed zijn op eenzaamheid zoals gezondheid, financiën, veiligheid, burgerlijke status en woonomgeving. Eenzaamheid beïnvloedt de kwaliteit van leven negatief. Eenzaamheid tast de gezondheid aan.

Van Tilburg en de Jong - Gierveld (Tilburg, T. van, Jong Gierveld, J. de, 2007, p. 14) onderscheiden twee vormen van eenzaamheid, namelijk de emotionele en de sociale eenzaamheid.

De *emotionele* eenzaamheid, dat is het sterke gemis van een intieme relatie, van een hechte band met een partner of een hartsvriend(in).

De *sociale* eenzaamheid is het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen, zoals kennissen, buurtbewoners, collega's, mensen met dezelfde belangstelling of hobby. Deze eenzaamheid kan bv. ontstaan door ziekte of verhuizing.

Beide vormen van eenzaamheid kunnen elkaar niet opheffen. Als iemand wel een hechte relatie met zijn/haar partner heeft maar verder geen contacten, dan kan de persoon zich toch ongelukkig en eenzaam voelen. Andersom kan ook iemand met veel sociale contacten zich eenzaam voelen als hij/zij juist die ene intieme partner mist. De bekende uitspraak van koningin Wilhelmina "eenzaam maar niet alleen" is daarvoor een voorbeeld.

verstoorde communicatie; geen of beperkte toegang tot hulpbronnen; marginaliteit; disbalans tussen draagkracht en draaglast; afhankelijkheidssituatie; laag zelfbeeld. (<http://www.movisie.nl/>)

⁴ Ik ga uit van de definitie social work en social worker zoals die in 2000 internationaal vastgelegd is. "The social work profession promotes social change, problem-solving in human relationships, and the empowerment and liberation of people to enhance well-being. Utilizing theories of human behaviour and social systems, social work intervenes at the points where people interact with their environments. Principles of human rights and social justice are fundamental to social work. Uit www.ifsw.org" (Ewijk, H.van, Spierings, F. en Wijnen-Sponsele, R., 2007, p. 37)

Dr. Anja Machielse (Machielse, 2010, pp. 45 - 54) introduceert nog een andere begrip, namelijk dat van de "sociaal geïsoleerde". Personen, die in een sociaal isolement leven hebben een klein netwerk waarop zij terug kunnen vallen. Dit kleine netwerk is objectief vast te stellen. Bovendien ervaren zij subjectief een gemis aan betekenisvolle relaties. Zij voelen zich dus eenzaam.

Terug naar mijn vragen over het kerstdiner

In de tijd voor kerstmis spelen het hebben van vrienden en familie een grote rol. In de media wordt erover gesproken, de commercie buit het uit. In de westerse wereld is er geen ontkomen aan. Als dan juist de ene betekenisvolle relatie ontbreekt, het netwerk van familie en vrienden erg klein is of als allebei de situaties zich tegelijkertijd voordoen, dan kan het zijn dat gevoelens van eenzaamheid bijzonder hard toeslaan. Juist omdat het verschil tussen de wens en de werkelijkheid zo groot is en men er zo onvermijdelijk op geattendeerd wordt. Het gemis kan dan erg pijnlijk zijn. Kan het kerstdiner dan een uitkomst bieden?

Dat is niet eenduidig te beantwoorden. Aan de ene kant kan een genodigde het prettig vinden dat aan hem/ haar gedacht wordt. Aan de andere kant kan de uitnodiging juist het verdriet over het gemis van een geliefde of naaste oproepen. Dat is afhankelijk van de persoon zelf. De professionals, in dit geval mijn collegae Wwz-coördinatoren, maken op grond van hun deskundigheid de afweging wie zij uitnodigen; natuurlijk in de hoop dat het positief uitpakt.

Bij wie komt eenzaamheid voor? Wat zijn belangrijke factoren?

In "Zicht op eenzaamheid" zetten Van Tilburg en De Jong Gierveld de complexiteit van het probleem uiteen. Zij onderzoeken sociaal - demografische factoren en beschrijven verschillende typen van eenzaamheid. Zij stellen vast dat personen met een partnerrelatie in het algemeen minder eenzaam zijn dan mensen zonder een partner (Tilburg, 2007, p. 50). Voorwaarde is wel dat de partnerrelatie kwaliteit heeft. Een kwalitatief goede partnerrelatie beschermt vooral tegen emotionele eenzaamheid. Het hebben van een groot netwerk aan relaties, waarbij de kwaliteit van emotionele steunuitwisseling goed is, kan eenzaamheid eveneens voorkomen. (Broese van Groenou & Tilburg, T. van, 2007 p.59). Het woningtype en de woonomgeving spelen een rol. Pearl A. Dykstra gaat in op relatiestandaarden. Relatiestandaarden zijn "wensen, verwachtingen of behoeften die mensen hebben ten aanzien van hun persoonlijke relaties." (Dykstra, P.D., 2007, p.74) Hierbij vergelijkt men de daadwerkelijke situatie met de gewenste situatie. Hoge standaarden kunnen oorzaak zijn voor gevoelens van eenzaamheid omdat wensen onrealistisch, overtrokken zijn. Dan ligt de teleurstelling op de loer ligt. Een voorbeeld: de oude moeder die erover klaagt dat zij nooit bezoek krijgt alhoewel dagelijks een van de kinderen weliswaar kort, maar wel degelijk langs komt. Dan ligt de lat te hoog. Te lage standaarden kunnen leiden tot inactiviteit, naar het motto "het maakt toch niet uit." Als er weinig mogelijkheden zijn om een situatie te veranderen, dan kan standaardverandering een middel zijn om eenzaamheidsgevoelens te verminderen. Dat kan het geval zijn bij slechte gezondheid of bij iemand met weinig sociale vaardigheden.

Nan Stevens beschrijft drie manieren om eenzaamheid te verwerken. Met verwerken bedoelt ze het draaglijker maken van het gevoel zodat het minder pijnlijk is of opgeheven wordt. Dat kan door het relatienetwerk te vergroten of de kwaliteit van relaties te verbeteren (netwerkontwikkeling). Het kan door standaardverandering d.w.z. dat wensen en behoeften aan realistische mogelijkheden aangepast worden. De derde mogelijkheid is het gemis minder erg te maken door het geven van een andere betekenis aan een situatie. Dan is weten, willen en kunnen voor de verandering van de situatie belangrijk. Met weten bedoelt zij dat iemand weet welke soort relatie hij/zij zoekt. Dan moet hij/zij in actie willen komen en in staat kunnen zijn om een nieuwe relatie aan te gaan. (Stevens, N. 2007, p. 89/90)

Iemand kan pas zijn eigen situatie veranderen als hij/ zij kan reflecteren op zijn/haar eigen situatie en deze wil veranderen. Zonder motivatie gaat het niet. Bij het verbeteren van het

netwerk is een bepaalde houding en zijn bepaalde vaardigheden nodig zoals het zich openstellen, een gesprek aangaan, zoeken naar mogelijkheden resp. de mogelijkheden die er zijn benutten en sociale vaardigheden inzetten. Bij standaardverlaging en verandering van betekenis is het vooral nodig het veranderen van een perspectief en zelfreflectie toe te passen; centrale onderwerpen in het constructief social work. (Parton, 2007) (Nijnatten, 2004)

Terug naar het kerst diner

Helpt me deze kennis verder voor het beantwoorden van mijn vragen over het kerstdiner? Ik ben aanwezig tijdens het kerstdiner en zit aan tafel met zeven genodigden. Een echtpaar, drie dames die elkaar kennen, en twee die niemand van de tafelgenoten kennen. Ik wil graag kennis maken met mijn tafelgenoten en begin een conversatie, geen zware onderwerpen. Waar zij vandaan komen, hoe ze de aankleding van de ruimte vinden. Persoonlijker en intiemer wordt het als wij over de thuissituatie praten. Ik vraag niet te veel door. Wij zitten hier vooral voor de gezelligheid, toch? Mij is snel duidelijk dat zij tot de "risicogroepen" behoren. (Tilburg, T. van, 2007 pp.41-50) (Jong Gierveld, J. de, 81-86) Drie dames zijn weduwe, een dame is gescheiden en allochtoon, twee dames zitten in een rolstoel. De enige heer is de echtgenoot van de mevrouw in de rolstoel, mantelzorger dus. In één ontmoeting kan ik niet beoordelen of de genodigden daadwerkelijk met gevoelens van eenzaamheid te maken hebben. Ik kan ook niet beoordelen welke manier van verwerking bij hen zou passen. Het is wel duidelijk dat mijn collegae de risicogroepen goed in beeld hebben en de juiste selectie gemaakt hebben.

Wat is de rol van vrijwilligers, wat kan de Social Worker doen bij het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid?

De Stichtingen Welzijn Ouderen in het land van Cuijk hebben talrijke welzijnsdiensten zoals de vrijwillige ouderenadviseur, de bezoeken dienst, boodschappendienst, Tafeltje Dekje en sociale alarmering, allemaal uitgevoerd door geëngageerde vrijwilligers. Deze vrijwilligers komen bij ouderen thuis. Zij komen "achter de voordeur", vaak niet een keer maar meermaals. Zij kunnen veranderingen in gedrag en in de leefomgeving vaststellen, als zij alert zijn en daarvoor ontvankelijk zijn, de eerste stap bij het signaleren⁵. Het informele contact nodigt uit om het persoonlijke verhaal te vertellen. Dat is essentieel, het persoonlijke levensverhaal. Zo schrijft Anja Machielse dat het herkennen van eenzaamheid iets anders is dan het bestrijden van eenzaamheid. Voor het bestrijden van eenzaamheid als interventie is deskundigheid nodig is. "Maar in alle fases is het afgaan op je menselijk inlevingsvermogen, het geven van aandacht en het tonen van betrokkenheid belangrijk. Daar is geen opleiding voor nodig." (Maat, 2010, p. 17)

Vanuit het welzijnswerk zijn de Wwz-coördinatoren de beroepskrachten die het vaakst en direct contact hebben met kwetsbare ouderen. Ook zij gaan in dialoog met hen. Zij winnen hun vertrouwen en proberen in de dialoog de vraag achter de vraag boven tafel te krijgen. Als het werk van vrijwilligers en beroepskrachten goed op elkaar afgestemd is, elkaar aanvult, dan heeft de oudere daar het meeste profijt van en is een gevarieerd ondersteuningsaanbod gewaarborgd. Beiden kunnen namelijk eenzaamheid signaleren. Dan is het zaak om samen de situatie in kaart te brengen en vervolgstappen te plannen. Erkenning van elkaars waarde is belangrijk om elkaar te vinden in "gedeelde compassie" (Penninx, 2010, augustus nr. 4). Kees Penninx heeft onderzoek gedaan naar "werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase."

⁵ Signaleren is : "Het waarnemen door een beroepskracht, vrijwilliger of mantelzorger van veranderingen, problemen of wensen bij de cliënt, waarbij degene die het signaal opvangt moet overwegen om wel of niet zelf tot actie over te gaan of anderen tot actie aan te zetten, zodat de cliënt de zorg- of hulpverlening ontvangt die hij wenst of nodig heeft. "
(<http://www.thesauruszorgenwelzijn.nl/>)

(Penninx, K. , rapport movisie, 2010) ⁶ De babyboomgeneratie gaat met pensioen. Er komt een nieuwe groep ouderen aan die beter opgeleid en gezonder is dan de generaties daarvoor. Deze generatie is human capital, heeft potentie. Kennis van de motivatie van deze generatie en aansluiten daarop is essentieel om ze als vrijwilligers te vinden en te binden. De nieuwe vrijwilliger is kritisch en wil verleid worden voor het vrijwilligerswerk.

Ook op het terrein van eenzaamheidsbestrijding is de inzet van vrijwilligers onmisbaar. Nan Stevens schrijft hierover. Vanuit mijn beroepspraktijk kan ik het bevestigen: Het bezoek van een vrijwilliger van een hulpdienst is voor een chronisch zieke, kwetsbare of eenzame oudere of iemand met een beperking iets om naar uit te kijken. Het sociale netwerk wordt uitgebreid. (Stevens, N., 2007, p. 93) .

Andersom is zo'n vrijwilligersactiviteit ook belangrijk voor de uitvoerende vrijwilliger.

Onderzoek van M. Broese van Groenou heeft uitgewezen dat vooral het vrijwilligerswerk bij organisaties die maatschappelijke participatie bevorderen, zoals de kerk, de ouderenbond, de SWO en de patiëntenvereniging bijdragen aan het voorkomen van eenzaamheid bij de uitvoerder. Blijkbaar is de aard van het werk bijzonder geschikt om betekenisvolle relaties aan te gaan. (Broese van Groenou, M., 2007, pp. 60-64) Het gevoel voor de ander van betekenis te zijn geeft voldoening. In "Zin in meedoen" gaat Kees Penninx hier uitgebreid op in.

Maar voor effectieve interventies bij eenzaamheid is meer nodig dan goede wil en een groepsgerichte activiteit. Het is belangrijk om vooraf in beeld te hebben op welke groep men zich wil richten en de groep goed te definiëren.

Een analyse van zowel de persoonlijke factoren, het netwerk, de buurt etc. is nodig evenals nauwkeurig vooronderzoek, doelbepaling, doelgroepbepaling en literatuurstudie. En dan nog is de bestrijding van eenzaamheid een zaak van lange adem, van langdurige inzet. (Tilburg, T. van, 2010, p. 40)⁷

Het talige aspect van social work

Taal en dialoog zijn essentieel in het contact met de ander (cliënt) zowel van de professional als de vrijwilliger. De professional kan met en door theoretische kennis van bv. social work de ander in staat stellen om een andere betekenis te geven aan een situatie of gebeurtenis. Hij/zij kan een ander verleiden om een gebeurtenis in een ander perspectief te zien en hij / zij is een goede luisteraar. Dat helpt bij verwerking van bv. eenzaamheid. Constructief social work gaat ervan uit

... dat iedere cliënt, ongeacht zijn of haar omstandigheden, over bijzondere bronnen van informatie beschikt. De kwestie is echter hoe deze informatie aan te boren, het verhaal bloot te leggen, zodat de cliënt geholpen kan worden een weg uit de problemen te zoeken. Social workers zijn experts in procesbegeleiding en kunnen

⁶ De derde levensfase is tussen in het algemeen de periode van 60 en 80 jaar. Het is een periode waarin iemand nog in relatief goede gezondheid verkeert, actief is en nog voluit kan participeren. Ik sluit me wel aan bij de visie van Kees Penninx die de levensfasen meer indeelt langs belangrijke gebeurtenissen in het leven van een mens. (Penninx, K. , rapport movisie, 2010, pp. 17-18)

⁷ Het wemelt in de sociale sector van projecten ter bestrijding van eenzaamheid. Movisie verkent in zijn programma "effectieve interventies" gedegen en werkbare methoden in de sociale sector. Movisie wil zo een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de sector. O.a. is er een verkennend onderzoek over eenzaamheidsinterventies uitgevoerd. Verschillende methoden zijn kritisch belicht en beschreven. Daaruit is een databank ontstaan. Geen van de beschreven methoden is een recept. Interventies moeten altijd in de context van de te veranderende praktijk, onderzoek en beleid geplaatst worden. Ook de Brabantse Vereniging Welzijn Ouderen (BVWO) is bezig met een verkenning van methoden voor de bestrijding van eenzaamheid in de sector Welzijn Ouderen. (BVWO jaarpublikatie 2010)

daarom cliënten helpen zich uit te spreken, hun verhaal te doen en dit verhaal te herformuleren met nieuwe doelen. (Parton, 2007, p. 14)

Dit is belangrijke kennis in de (mijn) bejegening met mensen die kampen met gevoelens van eenzaamheid, of in een sociaal isolement leven. Door goed naar het verhaal te luisteren, door verbindingen te leggen, door perspectiefwisseling, door begrijpen en de “lichtpuntjes” in het levensverhaal te benadrukken, kan een nieuwe betekenis geconstrueerd worden en eventueel een uitweg uit de eenzaamheid gevonden worden.

De levensloopbenadering

De levensloopbenadering is ontwikkeld door Dr. Piet Houben, emeritus hoogleraar Toegepaste Gerontologie aan de VU. De levensloopbenadering gaat ervan uit dat mensen zich gedurende hun hele leven verder kunnen ontwikkelen, dat zij er (inter)persoonlijke mogelijkheden voor hebben, dat de omgeving een grote rol speelt, maar dat ook keuzes die een persoon in de loop van zijn leven maakt mede bepalend zijn. De fysiologische ontwikkeling gaat achteruit, de geestelijke kan zelfs groeien tot op hoge leeftijd.⁸ “Wijsheid komt met de jaren”. De bepalende factor voor ontwikkeling en groei is het zelfsturende vermogen dat mensen in de loop van hun leven verwerven. (Houben, 2009, p. 44) Dit zelfsturende vermogen verschilt per individu. De mogelijkheden van een persoon, de identiteitsontwikkeling, persoonlijke groei en het reflexieve vermogen spelen een grote rol. Lichaam en geest, sociale relaties, materiële situatie, arbeid en prestatie, waarden en inspiratie zijn belangrijke domeinen die onderling in balans moeten zijn, wil iemand evenwichtig leven. Onbalans op het ene domein kan gecompenseerd worden door input van het andere domein. Zijn visie op persoonlijke groei en zijn methodiek zijn goed toepasbaar in de dialoog met kwetsbare ouderen. Zij vormen een referentiekader om verschillende levensdomeinen en de daaraan gekoppelde waardering in kaart te brengen. Ook in zijn benadering spelen persoonlijke sociale netwerken en communicatie een grote rol. (Houben, 2009, pp. 65-86)

Terug naar het kerstdiner

De inzet van vrijwilligers en beroepskrachten maken het kerstdiner mogelijk. Naast de intentie om kwetsbare ouderen een feestelijke avond aan te bieden en de mogelijkheid om contacten te leggen heeft de avond zowel voor vrijwilligers als beroepskrachten een functie. Vrijwilligers van de Stichtingen Welzijn Ouderen (SWO) zorgen voor het gratis vervoer van de genodigden. Vrijwilligers van de Lions Club helpen bij de uitvoering van de avond. Zij zijn nodig en doen nuttig werk. Dat geeft een goed gevoel. Zij werken mee aan een activiteit waarvan zij hopen dat ze betekenisvol is voor anderen.

De Wwz- coördinatoren hebben een aanleiding om bij mensen langs te gaan die niet zelf om hulp vragen. Zo kunnen zij “binnenkomen”, iets wat essentieel is bij outreachend werken. Voor mij als begeleider van de vrijwilligers biedt het de mogelijkheid om het onderwerp eenzaamheid aan te snijden en het signaleren van eenzaamheid op de agenda te zetten.

Een andere functie van het kerstdiner is dat het bij kan dragen aan netwerkontwikkeling. Ook andere instellingen zoals bv. de Voedselbank, de Sociale Raadsliden en het Maatschappelijk Werk worden gevraagd of in hun bestand personen zijn waarvoor het kerstdiner een welkom uitje is. Een betere en brede samenwerking bij eenzaamheidsbestrijding is nodig.

Het maatschappelijk perspectief

Met de invoering van de WMO heeft een transformatieproces in de sociale sector vorm gekregen. Hans van Ewijk heeft dit onderwerp in 2006 belicht (Ewijk, 2006 nr. 3). Hij beschrijft de veranderingen van welvaartstaat naar de civil society, het concept dat ten grondslag ligt aan de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Vulde de

⁸ Voorwaarde is natuurlijk dat iemand niet aan vergeetachtigheid of dementie lijdt.

verzorgingsstaat gaten die de markt en het maatschappelijke middenveld lieten vallen, binnen de civil society trekt de overheid zich meer terug. Burgers moeten zich zelf organiseren en zelf actief worden. Actief en activerend burgerschap staan hoog in het vaandel en is het fundament van de civil society. Zijn drie pijlers zijn:

1. Het principe van de eigen verantwoordelijkheid
2. Het principe van de mensenrechten en sociale rechten
3. Het principe van de medeverantwoordelijkheid.

Sociale cohesie, participatie van burgers en meedoen zijn de kernwoorden. De concrete invulling daarvan zal de discussies in de toekomst blijven beheersen. Lokale overheden hebben een belangrijke regierol en ook marktstrategieën zetten zich door in de sociale sector. Van het universele denken d.w.z. gelijke voorzieningen voor iedereen – gaat het naar een contextuele benadering waarin de context van de situatie, de context van het probleem en de context van de vraag in acht genomen wordt. Hierin vinden constructief social work en de contextuele benadering elkaar.

Wat betekent deze visie voor de kwetsbare burgers?

De gemeente, maar vooral burgers zelf en/of (burger)initiatieven worden meer aangesproken op eigen verantwoordelijkheid. Gedachtegoed van het concept civil society en dus ook van de WMO is, dat diegenen die niet mee kunnen doen, worden geholpen. Er moet een vangnet zijn. Maar dat is niet meer ingebouwd in de verzorgingsstaat. Voor het vangnet zijn alle burgers medeverantwoordelijk. Door deze visie verandert ook de rol en functie van de sociale professional. De social worker nieuwe stijl is kordaat, gaat erop af, verstaat de “kunst om mensen met elkaar te verbinden.” (Lans, 2010, p. 167) Hij / zij werkt niet betuttelend maar activeert het zelfsturende vermogen en de eigen kracht van de hulpvrager.

Slot

Wat is nu de functie van het kerstdiner? Vermindert of vergroot het eenzaamheid? Zet het eenzaamheid op de kaart?

Het kerstdiner (als methode) vermindert niet de eenzaamheid van de genodigden, hooguit van een enkeling. Maar het heeft een aantal andere functies die het een waardevolle functie in het kader van eenzaamheidsbestrijding geven .

Ik licht mijn argumenten vanuit de drie perspectieven toe.

1. Gezien vanuit het perspectief van de genodigden

Met één actie zijn gevoelens van eenzaamheid niet weg. Wat dat betreft is het kerstdiner net zoals de zwaluw, die noch geen zomer maakt. Alle hier geciteerde auteurs zijn het erover eens dat bestrijding van eenzaamheid een lange adem vraagt. Het probleem is complex en er zijn geen simpele oplossingen voor. Het kerstdiner biedt de genodigden wel een goed verzorgde maaltijd en een gezellige avond.

2. Gezien vanuit het perspectief van de professional en de vrijwilliger

Voor mij en mijn collegae Wwz – coördinatoren als professionals heeft het kerstdiner een belangrijke functie. Het biedt de mogelijkheid het onderwerp heel concreet bespreekbaar te maken bij vrijwilligers. Voor mijn collega Wwz – coördinator geeft het de mogelijkheid om vanuit een positieve benadering, namelijk met de uitnodiging in de hand “achter de voordeur te komen.” Misschien is het ook een aanleiding voor een gesprek over een levensverhaal over zingeving en eenzaamheid.

Maar een interventie ter bestrijding van eenzaamheid is het niet. Dat vraagt meer, namelijk goed vooronderzoek, maatwerk, duidelijke doelstellingen, een goede methodiek en literatuurstudie en tijd.

Deskundige professionals en deskundige vrijwilligers kunnen veel betekenen voor mensen die eenzaam zijn. Het begint allemaal met contact maken, met empathie, goed luisteren en vragen stellen en bij de ander de juiste snaar raken.

De eerste stap is het opmerken, signaleren en dan de juiste weg inslaan. Daarbij kunnen professionals en vrijwilligers elkaar goed aanvullen. Het gaat er om niet “over te nemen” maar de kracht van de hulpvrager te vinden, te zien en te vergroten. Dat kan, daarvoor zijn methoden ontwikkeld (levensloopbenadering, empowerment etc.). Vaak zijn het de kleine stappen en de kleine beetjes verandering die het verschil maken. Soms moet de hulpverlener tevreden zijn met kleine stappen die bijdragen aan de verbetering van de levenskwaliteit, maar die de eenzaamheidsgevoelens niet verminderen. Dan is het zaak om dat ook als een succes te zien en als een verbetering te waarderen. Anja Machielse zegt:

Iemand kan eenzaam blijven en toch betere zelfzorg aan de dag leggen. Gekeken naar de kwaliteit van leven is dat winst. Het blijft de kunst om goed te kijken: wat moet éérst gedaan worden en welke stappen kan deze persoon zetten? Als werker dien je je ambities realistisch te houden. Je kunt niet iedereen gelukkig maken.
(Machielse, 2010, p. 50)

Dus als het kerstdiner zo'n kleine stap is, dan heeft het zijn waarde.

3. Het maatschappelijk perspectief

Het Nationale Ouderenfonds is een goede-doelen-instelling en onafhankelijk van de overheid. Het werkt samen met het Van der Valk concern. Beiden nemen dus hun maatschappelijke verantwoordelijkheid en zetten het probleem eenzaamheid op de kaart. Zij appelleren aan de verantwoordelijkheid van burgers om iets te doen voor de ander en roepen zo op tot actief burgerschap (civil society). Er is veel publiciteit rond het kerstdiner in het hele land. Bewustzijn creëren, bespreekbaar maken, op de agenda zetten is een belangrijke eerste stap. Dat doel wordt bereikt. Het kerstdiner is intussen een begrip geworden. Zo is bij EenVandaag in juni 2009 een uitzending over eenzaamheid geweest die het kerstdiner naar de zomer op het strand van Scheveningen verplaatst heeft. Hiermee wilde men de aandacht vestigen op de lange zomervakantieperiode waarin buurthuizen en wijkcentra gesloten zijn en vrijwilligers en familie op vakantie gaan en dus eenzaamheid voor de achterblijvers op de loer ligt. (www.eenvandaag.nl) In de uitzending wordt het project Resto VanHarte voorgesteld. (Maat, 2010, pp. 26-27). Zo is mijn essay bijna rond en komt de metafoer die in mijn titel gebruikt heb, namelijk de zwaluw als symbool voor het kerstdiner in zijn betekenis voor de bestrijding van eenzaamheid toch nog in de zomer terecht. Tegelijk wordt bij Resto van Harte het kerstdiner als symbool gebruikt om voor de eenzaamheid in de zomervakantie aandacht te vragen.

Op de agenda zetten en bewustwording is een kant, maatschappelijke ontwikkelingen en menselijk handelen is de andere kant van de medaille.

De maatschappelijke omstandigheden vormen het kader voor denken en doen, voor normen en waarden en voor ontwikkelingsmogelijkheden. De maatschappij is complex en dwingt permanent tot keuzes. Zij beïnvloedt ons. Maar ook wij geven de maatschappij vorm. Niets staat vast. Dat is een typisch constructivistische zienswijze die mogelijkheden en hoop biedt voor de hier beschreven problematiek.

Literatuurlijst:

Briels, B & Ploegmakers, M. rapport movisie. (2010). *"Soms is er geen oplossing voor" Frontliniepanel over eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.

Broese van Groenou, M. (2007). Deelname aan activiteiten. (pp. 60 - 64) In Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

Broese van Groenou, M. & Tilburg, T.v., (2007). *Andere persoonlijke relaties* (pp. 51-59) In Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

BVWO Jaarpublicatie 2010 (2010). *eenzaamheid wetenschap en achtergrond*. Tilburg: Brabantse Vereniging voor Welzijn Ouderen.

Doorn, L. v. (2010). *outreaching werken Handboek voor werkers in de eerste lijn*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Dykstra, P.A., (2007). *Relatiestandaards*. (pp.74 - 80). In Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

Ewijk, H. (2006 nr. 3). De WMO als instrument in de transformatie van welvaartstaat en als impuls voor vernieuwing van het sociaal werk. *Sociale Interventie* , 5-16.

Ewijk, H.v, Spierings, F. en Wijnen-Sponsele, R. (2007). *Basisboek social work*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid Vensters en gereedschap om de tweede levenshelft vorm te geven*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Jong Gierveld, J. de. (2007) *persoonlijke banden - maatschappelijke randvoorwaarden*.(pp. 81-86). In Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

Lans, J. v. (2010). *Erop af! De nieuwe start van het sociaal werk (4e druk)*. Amsterdam: Uitgeverij Augustus.

Maat, J. v. (2010). *Eenzaamheid verkenning*. Utrecht: Movisie.

Machielse, A. (2010). Aandacht voor mensen in isolement. *BVWO jaarpublicatie* (pp. 41-54). Tilburg: Brabantse Vereniging van instellingen voor Welzijn Ouderen (BVWO).

Nijnatten, C. v. (2004). *Opvoeding, taal en continuïteit een pleidooi voor dialogisch maatschappelijk werk*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Parton, N. O. (2007). *Social work, een constructieve benadering*. Houten: Bon Stafleu van Loghum.

Penninx, K. , rapport movisie. (2010). *Zin in meedoen Werkzame principes voor het stimuleren van vrijwillige inzet van mensen in de derde levensfase*. Utrecht: Movisie.

Penninx, K. (2010, augustus nr. 4). Gedeelde compassie De nieuwe senior als kompaan voor het maatschappelijk werk. *Maatwerk Vakblad voor maatschappelijk werk* , 2-5.

Riet, N. v. (2005). *Casemanagement een leerboek over de organisatie e coordinatie van zorg-, hulp en dienstverlening (5e druk)*. Assen: Van Gorcum.

Stevens, N. (2007). *Verwerking van eenzaamheid*. (pp. 89 - 84). In Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

Tilburg, T.v., (2007). *De partner*. (pp.41- 50). In Tilburg, T.v., Jong Gierveld, J. de. (Red.). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. d. (2007). *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak* Assen: Van Gorcum.

Tilburg, T. v., Jong Gierveld, J. d. (2007). *Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid*. (pp. 7-14) . In 7 Tilburg, T.v., Jong Gierveld, J. de. *Zicht op eenzaamheid achtergrond, oorzaak en aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Internet:

<http://www.ouderenfonds.nl> geraadpleegd op 28 december 2010

http://www.movisie.nl/131032/def/home/kwetsbare_groepen_in_beeld/definitie_kwetsbare_groep_en/ geraadpleegd op 10 januari 2011

<http://www.vrijelevensloopacademie.nl> geraadpleegd op 28 december 2010

<http://www.thesauruszorgenwelzijn.nl/> geraadpleegd op 29 december 2010

<http://www.vilans.nl/vroegsignalering> geraadpleegd op 29 december 2010

http://www.eenvandaag.nl/binnenland/34963/eenzaam_in_de_zomer geraadpleegd 31 januari 2011