

Eenzaamheid bij mensen in armoede

Een praktijkonderzoek



Colofon

Publicatiedatum

11 mei 2023

Auteur

Vanwezemael Laura, opbouwwerker SAAMO Limburg

Contact

Vanwezemael Laura, opbouwwerker

E laura.vanwezemael@saamolimborg.be

M +32 (0)492 15 91 49

SAAMO Limburg vzw

Marktplein 9 bus 21

3550 Heusden-Zolder

T +32 (0)11 22 21 96

www.saamolimborg.be

—

Ondernemingsnummer BE0431.005.840

RPR Antwerpen, afdeling Hasselt

Partners

SOMA vzw – Pauwengraaf 120 – 3630 Maasmechelen

Inhoud

1. Inleiding	4
2. Methode	5
2.1. Dit onderzoek	5
2.2. Methodiek: ecogram	6
2.2.1. Korte uitleg	6
2.2.2. Werkwijze	7
3. Resultaten	9
3.1. De signalen van eenzaamheid	9
3.1.1. De gevoelens van eenzaamheid	9
3.1.2. De mensen die zich eenzaam voelen	11
3.2. Risicofactoren voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie	12
3.2.1. Intra- en interindividuele risicofactoren	12
3.2.2. Maatschappelijke oorzaken en mogelijke oplossingen	16
3.3. De rol van SAAMO in de aanpak van eenzaamheid	22
3.3.1. Hoe de projecten inspelen op eenzaamheid	22
3.3.2. Hoe de projecten beter zouden kunnen inspelen op eenzaamheid	24
3.3.3. Wat SAAMO Limburg als organisatie kan betekenen in de aanpak van eenzaamheid	24
4. Conclusie	26
4.1. Eenzaamheid en armoede, een complex probleem	26
4.2. Aanbevelingen op niveau van organisaties	27
4.3. Aanbevelingen op niveau van het beleid	27
5. Bibliografie	29

1. Inleiding

Meer dan 130 000 Limburgers - minstens 1 op 7 inwoners - moeten rondkomen met een inkomen onder de Europese armoedegrens (Provincies in Cijfers, 2020). Voor alleenstaanden bedroeg deze grens in 2021 (SILC 2021) 1.287 euro per maand, voor een gezin met twee volwassenen en twee kinderen 2.703 euro per maand. Dit maakt maar liefst 16% van alle Limburgers bestaansonzeker. In België hebben werklozen (naar activiteitsstatus, 50%), personen geboren buiten de Europese Unie (naar geboorteland, 36,8%), personen die leven in een eenoudergezin, gevolgd door alleenstaanden (naar huishoudtype, respectievelijk 25,4% en 22,1%) en 65-plussers (naar leeftijd, 17,5%) het hoogste armoederisico. Ook van de werkenden leeft 3,8% in armoede (SILC 2021).

De impact van de coronacrisis op het armoederisico (en de armoederisicocijfers) in België is door gerichte maatregelen niet toegenomen. Dit toont aan dat de financiële maatregelen die de overheid tijdens de pandemie invoerde de bevolking hebben beschermd tegen armoederisico's. Toch zagen we een stijging in cliënteel bij de voedselbanken en een toename in het doelpubliek en de hulpvragen bij armoedeorganisaties en -verenigingen. Opvallend in de hulpvragen zijn, naast de financiële bekommernissen, onder meer de zorgen over eenzaamheid. Zowel de OCMW's als de armoedeverenigingen vermelden dit expliciet (Coene, 2021). Ook de opbouwwerkers in onze eigen werkingen zagen eenzaamheid steeds duidelijker naar boven komen. Kortom, de huidige maatschappelijke ontwikkelingen vormden de aanleiding voor ons..., de aanleiding voor ons als organisatie om eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie verder te onderzoeken.

Eenzaamheid is een onderwerp waar al veel onderzoek naar is gedaan. Uit deze onderzoeken komen steeds de diversiteit en complexiteit van eenzaamheid naar boven. Een onderscheid dat in de literatuur vaak gemaakt wordt, is sociale en emotionele eenzaamheid. Waar sociale eenzaamheid vooral te maken heeft met de hoeveelheid relaties die iemand heeft, heeft emotionele eenzaamheid betrekking tot de diepgang van deze relaties (Weiss, 1973). De laatste jaren wordt er door sommigen nog een derde soort eenzaamheid vermeld, namelijk existentiële eenzaamheid. Bij existentiële eenzaamheid staan niet de sociale relaties of de kwaliteit ervan centraal, maar het ervaren van zingeving (Jorna, 2012). Eenzaamheid is met andere woorden een containerbegrip, een "duizendkoppige draak" (Vlaamse Ouderenraad, 2019). Het kent tal van vormen en gedaantes en wordt op verschillende manieren ervaren. De aanpak van eenzaamheid vraagt bijgevolg om maatwerk. Op maat werken vraagt, op haar beurt, om op maat begrijpen (BZN, 2021). Verschillende onderzoeken vermelden armoede (of gerelateerde concepten zoals sociaaleconomische status, moeilijk rondkomen met inkomen ...) als risicofactor voor eenzaamheid (zie o.a. Heylen, 2011; van der Zwet, de Vries & van de Maat, 2020; van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007). Ook uit de online bevraging rond eenzaamheid (N = 1044) van Bond Zonder Naam in 2021 blijkt dat eenzaamheid sterkt samenhangt met goed kunnen rondkomen. In vergelijking met de algemene populatie gaven maar liefst dubbel zoveel personen die moeilijk rondkomen aan zich vaak eenzaam te voelen. Naar ons weten is er in Vlaanderen echter geen recent onderzoek gevoerd dat zich specifiek richt op eenzaamheid bij mensen in armoede. Met dit onderzoek willen we dan ook een beter zicht krijgen op eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Wat zijn signalen van eenzaamheid bij deze personen? Wie zijn de mensen die zich eenzaam voelen precies? Wat maakt dat zij zich zo voelen, welk gemis ervaren zij? Wat zijn risicofactoren? Wat in onze maatschappij maakt het extra moeilijk voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie? En waar liggen bijgevolg op maatschappelijk niveau mogelijke oplossingen?

2. Methode

2.1. Dit onderzoek

Dit kwalitatieve praktijkonderzoek is opgebouwd uit twee delen: interviews met opbouwwerkers van SAAMO Limburg en individuele gesprekken met de doelgroep. Er werd gekozen om met deze twee verschillende participantengroepen te werken om, in lijn met “Op maat werken vraagt om op maat begrijpen” (BZN, 2021), een breed en diepgaand inzicht te krijgen in wat eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie kan inhouden. De concrete aanpak van beide delen wordt hieronder afzonderlijk toegelicht.

Het eerste deel van het onderzoek waren interviews met opbouwwerkers van SAAMO Limburg. Voor de selectie van opbouwwerkers werd gekozen voor opbouwwerkers uit verschillende werkingen om zo een breed, gedifferentieerd beeld te krijgen. In totaal werden zeven werkingen bevestigd: vier armoedeverenigingen, twee buurtwerkingen en één opbouwwerkster die een buurtanalyse uitvoert in de omgeving van de armoedevereniging waarvan de leden bevestigd werden in het tweede deel van het onderzoek. Concreet werd bij elk van de geselecteerde projecten een diepte-interview met de opbouwwerker(s) afgenomen dat bestond uit drie delen. In het eerste deel van het interview stonden de signalen van eenzaamheid die de opbouwwerkers opvangen in hun werkingen centraal. Vervolgens volgde in het tweede deel een reflectie op hoe de eigen werkingen en SAAMO Limburg als organisatie inspelen op eenzaamheid en dit nog meer zouden kunnen doen. Tot slot werd in het derde deel de maatschappij onder de loep genomen: wat zijn volgens de opbouwwerkers maatschappelijke oorzaken van eenzaamheid en waar liggen mogelijke oplossingen? Per deel werden enkele vaste hoofdvragen gesteld en mogelijke bijvragen voorzien. Het semigestructureerde karakter van het interview bood echter de vrijheid om flexibel met de interviewleidraad om te gaan en dieper door te vragen op de antwoorden van de opbouwwerkers. De verzamelde data werden geanalyseerd aan de hand van de voortdurend vergelijkende methode volgens Corbin en Strauss (2008).

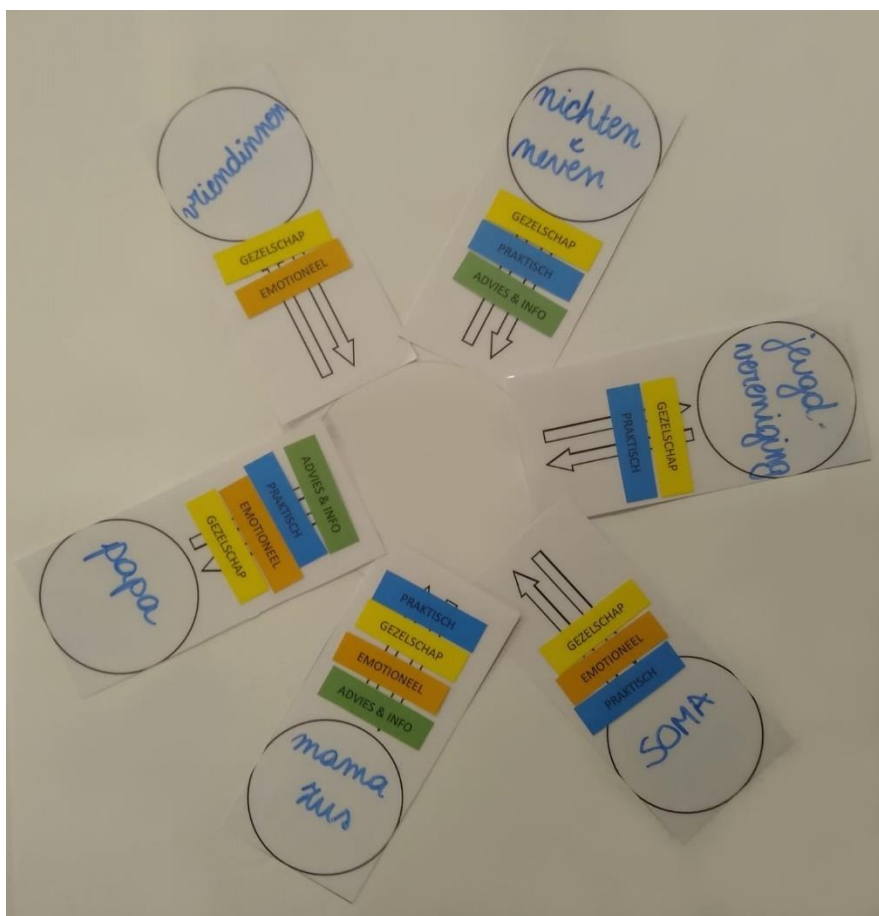
Het tweede deel van het onderzoek bestond uit individuele gesprekken met de doelgroep om zo een diepgaander inzicht in hun ervaringen, gevoelens en noden te krijgen. Er werd gekozen om de bevestigingen binnen één armoedevereniging te doen, namelijk SOMA in Maasmechelen. In totaal werden twaalf mensen bevestigd die onderling zeer divers zijn, zowel qua achtergrondkenmerken als sociaal netwerk en de mate van eenzaamheid die ze ervaren. Concreet werd tijdens de bevestigingen gebruik gemaakt van een zelf uitgewerkte methodiek om het gesprek te faciliteren. In deze methodiek staat het ecogram van de bezoeker van de SOMA centraal, dit is een schematische voorstelling van zijn of haar sociaal netwerk. De personen die deel uitmaken van het sociaal netwerk worden gevisualiseerd, alsook de soorten steun die zij hen geven (gezelschap, emotioneel, praktisch, advies en info) en eventueel de soort de relatie (bijvoorbeeld familie, vrienden, zorg- en hulpverlening). Het ecogram is dus in feite een objectieve weergave van iemands netwerk en zegt op zichzelf niets over de (subjectieve) gevoelens van eenzaamheid die de persoon ervaart. Het opgestelde ecogram dient bijgevolg als opstap om vanuit een concrete visualisatie te bespreken hoe iemand zich bij zijn netwerk voelt, wat hij eventueel mist of meer zou willen. Deze zaken worden in een afbeelding van een wolk geschreven samen met de noden die hij hieromtrent ervaart en wat hij precies belangrijk vindt in zijn of haar sociaal netwerk, in vriendschappen, in ontmoetingen... Voor de bevestigingen werd een leidraad opgesteld met mogelijke richtvragen die de interviewer in het achterhoofd kon houden. Tijdens de bevestigingen werd de leidraad echter niet zichtbaar gebruikt, zodat de nadruk echt op het “in gesprek gaan” lag. Naast de gesprekken aan de hand van de ecogrammen vonden er ook tussendoor, tijdens het spelen van een spelletje of aan tafel na het eten, gesprekken plaats over eenzaamheid en verbondenheid. De bevindingen uit deze gesprekken werden eveneens meegenomen in de analyse. De data-analyse van dit

tweede deel gebeurde opnieuw aan de hand van de voortdurend vergelijkende methode volgens Corbin en Strauss (2008). Met enkele bezoekers werd op een later moment nog een tweede keer in gesprek gegaan. Tijdens dit gesprek werden de grote lijnen van de resultaten uit de bevestigingen van zowel de opbouwwerkers als de doelgroep voorgelegd in de vorm van stellingen en kregen ze de mogelijkheid hierop te reageren. Op deze manier konden hun meningen en doorleefde ervaringen nog meer worden meegenomen tijdens het uitschrijven van de resultaten.

2.2. Methodiek: ecogram

2.2.1. Korte uitleg

Deze methodiek is bedoeld om een persoonlijk gesprek over eenzaamheid en verbondenheid te faciliteren. Er wordt bewust gekozen om te vertrekken vanuit het bestaande sociale netwerk van de persoon. Dit wordt tijdens het eerste deel van het gesprek opgebouwd en in de vorm van een ecogram gevisualiseerd. Deze denkoefening kan op zichzelf zinvol zijn om een zicht te krijgen op het eigen netwerk, maar het (objectieve) netwerk zegt nog weinig over de (subjectieve) gevoelens van eenzaamheid. Het ecogram dient dan ook vooral als opstap voor een dieper gesprek in het tweede deel. Vertrekkend vanuit de visuele voorstelling en de observaties worden moeilijkere onderwerpen besproken. Wat mist de persoon in zijn netwerk? Wat zou hij meer willen en wat heeft hij hiervoor nodig? Wat vindt hij belangrijk in vriendschappen? Wat betekent emotionele steun voor hem? Het ecogram is dus eigenlijk een hulpmiddel om gevoelens over eenzaamheid en verbondenheid bespreekbaar te maken.



Figuur 1. Ecogram van een bezoeker van de SOMA

2.2.2. Werkwijze

Inleiding

Neem voordat je begint de tijd om uit te leggen wat jullie gaan doen en hoe dit in zijn werk zal gaan. Toon hierbij zeker een ecogram en verduidelijk dat dit een schematische voorstelling van iemands sociale netwerk is. Overloop de verschillende soorten steun en relaties op de overzichtskaart en licht deze eventueel toe aan de hand van voorbeelden.

Eerste deel: netwerk weergeven in ecogram

In het eerste deel van het gesprek bespreek je het netwerk van de persoon en bouw je het ecogram op. Dit doe je in eerste instantie door vragen te stellen of situaties voor te leggen.

Mogelijke vragen:

- Woon je samen of alleen? Met wie? Hoe voel je hierbij?
- Heb je vast gezelschap bij het eten, in de huiskamer of tijdens activiteiten? Van wie? Hoe voel je je hierbij?
- Wie is er het laatst bij jou thuis geweest? Wanneer is die persoon bij jou geweest en wat hebben jullie gedaan? Hoe voelde dit voor jou?
- Van wie krijg je wel eens bezoek? Bij wie ga je wel eens op bezoek? Wat doen jullie dan? Gebeurt dit vaak? Hoe voelt dit voor jou?
- Met wie spreek je wel eens af om samen iets te doen? Wat doen jullie dan? Spreken jullie vaak af? Hoe voel je je hierbij?
- Van alle mensen die je kent, met wie heb je (altijd/meestal) een leuke tijd als je die persoon ziet? Wat doen jullie als jullie mekaar zien? Waarom vind je het fijn als je die persoon ziet?

Mogelijke situaties:

- Stel dat je hulp nodig hebt bij klusjes in en om het huis, zoals helpen tillen, iets ophangen of een ladder vasthouden. Bij wie kan je terecht?
- Stel nu dat je iemand nodig hebt om op jouw huis te passen, om de planten water te geven of om jouw huisdieren te verzorgen. Bij wie kan je terecht?
- Stel nu dat je nood hebt aan een serieus gesprek omdat je met iets zit waarover je je zorgen maakt. Bij wie kan je terecht?
- Stel dat je iets eenmalig nodig hebt, maar je hebt het niet in huis (bijvoorbeeld een boormachine of een luchtmatras). Bij wie kan je terecht om het uit te lenen?
- Stel dat je een brief ontvangt die je niet begrijpt. Bij wie kan je terecht?

Na de vragen en de situaties kan je de twee overzichtskaarten (met de soorten steun en de soorten relaties) erbij nemen en de verschillende mogelijkheden overlopen om te kijken of er of iets aan het netwerk toegevoegd kan worden.

Mogelijke vragen:

- Zijn er nog andere (soort relatie) waar je contact mee hebt? Wie? Wat doen jullie dan?
- Zijn er nog anderen waarbij je terecht kan voor (soort steun)? Wie? Wat doen jullie dan?

Neem telkens de tijd om bijvragen (bijvoorbeeld “Hoe voel je je hierbij?”) te stellen, zo krijg je soms ook al een zicht op de subjectieve ervaring.

Vergeet niet om het ecogram stap voor stap op te bouwen door, aan de hand van de antwoorden, kaarten met namen als stralen rond de middencirkel te plaatsen en kaartjes toe te voegen. Op het einde van dit eerste deel is het de bedoeling dat het ecogram ongeveer klaar is.

Tweede deel: reflectie op het netwerk

In het tweede deel van het gesprek staat de subjectieve ervaring van het netwerk centraal. Je vertrekt vanuit het ecogram en benoemt wat veel en weinig voorkomt. Je staat telkens stil bij wat de persoon belangrijk vindt, mist, meer zou willen en wat hij of zij hiervoor nodig heeft.

Mogelijke vragen:

- Ik zie dat het ecogram weinig of geen (soort steun of soort relatie) bevat. Wil je vertellen hoe dit volgens jou komt? Zou je dit meer willen? Wat houdt je tegen? Wat heb je nodig?
- Ik zie dat het ecogram verschillende of veel (soort steun of soort relatie) bevat. Wat is hierin belangrijk voor jou? Wat betekent (soort steun of relatie) voor jou?

Vervolgens kan je de verschillende soorten steun en relaties nog een keer overlopen aan de hand van de overzichtskaarten.

Mogelijke vragen:

- Wat vind je belangrijk in contact met je (soort relatie)? Wat betekent/betekenen (soort relatie) voor jou?
- Zijn er (soort relatie) die je meer zou willen zien? Wie? Waarom gebeurt dit nu niet? Wat houdt je tegen? Wat heb je nodig?
- Wat vind je belangrijk bij (soort steun)? Wat betekent (soort steun) voor jou?
- Zijn er (soort steun) die je meer zou willen hebben? Wat? Waarom gebeurt dit nu niet? Wat houdt je tegen? Wat heb je nodig?

Neem opnieuw de tijd om bijvragen te stellen. Durf af te wijken van de mogelijke vragen en in te gaan op wat er speelt.

Je kan gebruik maken van de afbeelding met de wolk om enkele belangrijke zaken in te noteren.

Slot

Eindig het gesprek met een kort reflectiemoment. Je besteed hierbij het best aandacht aan zowel het ecogram in zijn geheel (en dus het netwerk) als aan het proces, hoe het voelde om het ecogram op te stellen en dieper op in te gaan.

Op het einde kan je het ecogram meegeven ofwel fotograferen en later bezorgen.

3. Resultaten

3.1. De signalen van eenzaamheid

In dit deel staan we stil bij de eenzaamheid zelf. Eerst zoomen we in op de eenzaamheidsgevoelens: welke factoren maken dat mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie zich eenzaam voelen? Vervolgens bekijken we wie de personen zijn die deze gevoelens ervaren. Bij de weergave van de resultaten is het niet de bedoeling te veralgemenen. We willen vooral een beeld schetsen van de breedte en de diversiteit van eenzaamheid. De resultaten worden geïllustreerd aan de hand van citaten van de bezoekers van armoedevereniging SOMA (oranje) en de opbouwwerkers (groen).

3.1.1. De gevoelens van eenzaamheid

De signalen van eenzaamheid in de werkingen van SAAMO Limburg zijn heel divers. Wat precies maakt dat iemand zich eenzaam voelt, is heel persoonlijk. Toch zijn ook hier enkele lijnen in te trekken die overeenkomen met de verschillende soorten eenzaamheid.

Eenzaamheid gaat, zeker bij alleenstaanden, in de eerste plaats vaak om het missen van de aanwezigheid van andere mensen. Ze komen aan in een leeg huis, worden 's ochtends alleen wakker, zitten alleen aan tafel... Ze zijn bijna altijd alleen en dit valt hen moeilijk.

Weet ge, ik woon alleen hè en ze zeggen weleens dat dat went, maar dat weet ik zo nog niet. Soms kan ik ermee om, maar regelmatig loop ik thuis toch echt de muren op en dan moet ik eruit.

Ergens vind ik het wel fijn om daar te wonen, ik woon daar ook al van 1992, maar toch heb ik altijd het gevoel dat ik weg moet. Eigenlijk is het als ik maar niet thuis moet zitten, want thuis... ik ben niet graag thuis. Ik voel me toch wel veel eenzaam.

Ze missen iemand om hun leven mee te delen, een hechte vriendschaps- of liefdesrelatie. Ze zouden graag een vertrouwenspersoon hebben bij wie ze hun verhaal kunnen doen, iemand die hen aandacht geeft en steunt.

Dat is voor mij het grootste gemis: een partner, een arm op de schouder. Iemand waar ge samen alles mee doet, waarmee ge alles kunt delen. Ik ben al twintig jaar alleen, hè.

Weet ge, ik ben iemand, ik kan babbelen. Ik babbel met veel mensen, maar er is eigenlijk nooit iemand die vraagt hoe het met mij gaat. Als anderen problemen hebben, dan ben ik daar en dan praat ik daarover met hen. Ook als ik met vreemde mensen praat, zeggen die dikwijls: "Met u kan ik goed praten", maar ik krijg dat niet terug. Laten we zeggen dat ik dan zo'n beetje een psycholoog ben, alleen zou ik soms zelf ook wel wat meer aandacht willen krijgen, dat ze ook eens met mij babbelen.

Naast het gemis van de aanwezigheid van andere mensen, gaat het vaak ook over het gemis van een gevoel van huiselijkheid, van warmte, een warme thuis. Dit hangt samen met andere factoren die te maken hebben met een leven in armoede, zoals huisvesting.

Alleen thuiskomen is vaak al niet fijn, niemand om tegen te praten of die vraagt hoe je dag was. Maar als je dan ook nog eens thuiskomt in een soms slecht onderhouden en ongezond huis waar je de verwarming zo weinig mogelijk probeert op te zetten en er misschien ook geen tv of andere bezigheden zijn... Je kan dat niet los zien van elkaar, hé. Sommigen zeggen ook echt dat ze niet graag thuis zijn, dat ze thuis de muren oplopen. Maar ook bij anderen die het niet zeggen, merk je het. Doordat ze moeilijk naar huis vertrekken na een activiteit of doordat ze altijd overal bij aanwezig willen zijn om te helpen.

Voor de avonden en weekends vallen de mensen die zich eenzaam voelen zwaar. Er is dan minder aanbod dat voor afleiding kan zorgen, bijvoorbeeld in een armoedevereniging, waardoor ze nog meer op zichzelf aangewezen zijn.

Door de week ga ik overdag naar de SOMA om kleren te sorteren in het winkeltje en daarna ga ik iets drinken, alleen of met vriendinnen. 's Avonds kom ik dan thuis, elke avond rond 19 uur. En dan doe ik mijn schmink af, doe ik mijn pyjama aan, was ik me wat en ga ik achter de computer. En dan is de dag weer voorbij.

Soms lukt het mij niet, dan zit ik op mijn stoel of in de zetel en dan geraak ik niet op. Als ik naar de SOMA kan komen en regelmaat heb, dan kan ik mij wel bijeenpakken. Maar op andere momenten heb ik echt iemand nodig die iets met mij gaat doen, anders blijf ik erin hangen en sluit ik me op.

Daarnaast wordt ook het lichamenlijk contact gemist. De mensen hebben de nood om de aanwezigheid van anderen soms ook echt fysiek te voelen, bijvoorbeeld met een knuffel. Dit is tijdens de lockdowns omwille van corona nog meer tot uiting gekomen, omdat contacten toen vooral vanop afstand of digitaal plaatsvonden. Hoewel ze deze digitale contacten ook weten te waarderen en dit, ook buiten corona, vaak de enige manier is waarop ze dagelijks in contact staan met anderen, kan dit het fysieke contact toch niet volledig vervangen.

Al in het begin van corona hadden mijn zus en ik de afspraak gemaakt dat we elkaar elke dag zouden bellen, omdat we elkaar toen niet meer mochten zien. En ook al mogen we elkaar nu wel weer zien, bellen we op de dagen dat we niet bij elkaar zijn geweest nog altijd, gewoon om te vragen: "Hoe is uwe dag geweest? Wat hebt jij vandaag gedaan?" Ik geniet daar ook wel echt van en daardoor ben ik ook korter bij mijn zus gekomen. Nu, het is natuurlijk niet hetzelfde als elkaar in het echt zien, hè. Ik heb soms echt, ja, huidhonger, nood aan een knuffel. Dat fysiek contact kan mij echt tot rust brengen, het zorgt ervoor dat ik op mijn gemak ben en mij goed voel.

Naast alleenstaanden ervaren ook mensen die in een relatie zijn en/of een uitgebreid netwerk hebben gevoelens van eenzaamheid. De opbouwwerkers halen voorbeelden aan van mensen die een relatie hebben, maar zich eenzaam voelen in hun relatie, omdat ze geen (emotionele) steun krijgen van hun partner of geen contacten hebben buiten hun relatie. Ook komen er verhalen naar boven over mensen die op het eerste zicht niet eenzaam lijken, omdat ze een uitgebreid sociaal netwerk en leven hebben, maar die zich toch eenzaam voelen omdat ze geen diepe, hechte band hebben met een partner of een goede vriend. Bovenstaande voorbeelden sluiten aan bij sociale en emotionele eenzaamheid, respectievelijk het missen van contacten met een bredere groep en een emotioneel hechte band (de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2007).

Ook existentiële eenzaamheid of het gebrek aan een zinvol leven en het gevoel ertoe te doen komt tijdens de bevragingen aan bod (Jorna, 2012). Geen zinvolle dagbesteding hebben, bijvoorbeeld bij mensen die (tijdelijk) geen job hebben, vaak voor dat ze zich niet meer nuttig voelen. Volgens de opbouwwerkers kunnen ze dit zelf zo ervaren, maar kunnen ze zich ook eenzaam voelen doordat anderen (of de maatschappij) hen zo bekijken en ze zich bijgevolg niet erkend voelen om wie ze zijn en wat ze doen.

Dit gaat ook voor een deel over het krijgen van bevestiging, de bevestiging dat je er mag zijn. Het gevoel dat je deel uitmaakt van een groep, dat je erbij hoort en ertoe doet. Verschillende van onze mensen hebben of hadden dit gevoel eerst niet. Ze voelden zich niet gehoord en begrepen, in de steek gelaten door de maatschappij. Dit kan er ook voor zorgen dat je het gevoel hebt alleen te staan en je eenzaam voelt.

3.1.2. De mensen die zich eenzaam voelen

Nu we een zicht hebben op wat mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie die zich eenzaam voelen precies missen, staan we stil bij wie de mensen zijn die deze gevoelens ervaren. We bespreken hun leeftijd, gezondheidstoestand en werksituatie, gevolgd door hun burgerlijke staat en hun familiale en sociaal netwerk.

Vaak zijn het ouderen die zich eenzaam voelen, maar er zijn evenzeer verschillende jongere mensen die deze gevoelens ervaren. Bijgevolg is het moeilijk om er echt een leeftijd op te plakken: het valt sterk op bij ouderen, maar het gaat zeker breder. Verder hebben verschillende mensen die zich eenzaam voelen ook te kampen met gezondheidsklachten, zowel psychische als lichamelijke. Psychische kwetsbaarheid komt veel voor in de werkingen van SAAMO Limburg. Bijna alle mensen die hier bereikt worden, dragen een rugzak mee. Ook bij de mensen die zich eenzaam voelen, is deze psychische kwetsbaarheid aanwezig. Lichamelijke gezondheidsproblemen, van zichzelf of van hun partner die ze (moeten) verzorgen, komen eveneens regelmatig voor en zorgen ervoor dat mensen sneller geïsoleerd geraken. Daarnaast valt het op dat de mensen die zich eenzaam voelen vaak ook (tijdelijk) geen werk hebben, langdurig ziek zijn, invalide of op (vervroegd) pensioen zijn.

Ik denk dat we niet mogen onderschatten welke invloed zonder werk vallen kan hebben op iemands leven, zelfs los van het financiële. Je komt minder buiten, je hebt geen babbeltje meer met je collega's, je bent geen lid meer van het team. Je dagen zien er ook heel anders uit: de structuur valt weg, je bent niet langer functioneel voor de maatschappij, je moet jezelf nuttig proberen te maken. Dit zijn toch allemaal ingrijpende zaken, ook voor je zelfbeeld. Je hebt een andere status als persoon, hé.

Een grote groep van de mensen die zich eenzaam voelen, zijn alleenstaand. Het gaat dan om mensen die geen relatie (meer) hebben, omdat ze uit elkaar zijn gegaan of waarvan de partner overleden is. De kinderen zijn bovendien vaak al uit huis. Naast deze mensen die objectief alleenstaand zijn, zijn er ook mensen die het gevoel hebben er alleen voor te staan, terwijl ze wel een partner hebben. Dit komt onder andere voor bij moeders waarvan de partner veel werkt en niet betrokken is bij de opvoeding van de kinderen. Ook mensen die geen emotionele steun krijgen van hun partner of die instaan voor het zorgen voor hun zieke (bijvoorbeeld dementerende) partner ervaren deze gevoelens. Verder valt het op dat de mensen die zich eenzaam voelen vaak weinig tot geen of moeizaam contact hebben met hun familie waardoor hun familiale vangnet ontbreekt.

Ik voel mij in de steek gelaten door mijn familie. Eigenlijk is dat een verhaal dat al veel verder teruggaat. Als zestienjarige was ik al geplaatst in een pleeggezin, dus dat wil zeggen dat er toch een of andere instantie was die vond dat er een problematiek was in ons gezin, anders gaan ze een kind niet gaan plaatsen. En door de jaren en door de huwelijken heen is dat een beetje knipperlicht geweest. Maar nu is het opgelost, ik heb ze niet meer nodig, ik heb er geen contact meer mee en dat is voor mij goed. Ik mis ze ook niet: niet emotioneel, structureel, praktisch. Alles is opgelost zonder hen, so be it.

Het familiaal netwerk is zo belangrijk. Als buurtwerker of opbouwwerker kan je dit proberen op te vangen op verschillende manieren en met tal van initiatieven, maar het familiaal vangnet volledig 'vervangen' lukt nooit. Het onvoorwaardelijke van familiale contacten kan je niet evenaren.

Naast het familiale netwerk speelt ook het beschikbare sociale netwerk een rol. Enerzijds zijn er mensen die slechts een beperkt sociaal netwerk en geen of weinig sociale contacten hebben. De beperkte contacten die ze hebben, zijn bovendien vaak formele contacten met professionelen (zorg-, hulp- en dienstverlening).

Ik krijg zelden bezoek, maar ik vind dat ook niet echt erg. Ik heb dat niet graag dat iemand op bezoek komt, ik heb daar geen behoefte aan. Ik probeer ook alles echt schoon in vakjes te houden, heel bewust. Iemand van SOMA, dat hoort voor mij thuis in de SOMA en dat wordt zeer goed afgeschermd van mijn privé. Ik heb wel iemand van het Wit-Gele Kruis die langskomt, maar dat is geen bezoek, dat is functioneel.

Normaal gezien zou er bij mij geverfd moeten worden, mijn plafond en zo, omdat ik rook. Mijn broer doet dat niet graag, dus die doet dat niet. Ik kan mijn plafond ook niet zelf verven, ik kan dat niet aan met mijn armen. En voor de rest is er ook niemand waar ik het nog aan zou kunnen vragen, dus ik laat het gewoon zoals het is. Een verver is ook duur, zelfs in het zwart.

Anderzijds zijn er mensen die wel tevreden zijn met de hoeveelheid sociale contacten die ze hebben, maar die een diepere relatie missen. Ze hebben het dan over een goede vriend of een partner, iemand waarbij ze zich goed voelen, waarbij ze hun verhaal kunnen doen, die hen steunt... Deze tweedeling, tussen het gemis van een breed netwerk en dat van een hecht contact, werd ook reeds bij De gevoelens van eenzaamheid besproken en komt neer op het onderscheid tussen respectievelijk sociale en emotionele eenzaamheid.

3.2. Risicofactoren voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie

Na te hebben stilgestaan bij de signalen van eenzaamheid gaan we in dit tweede deel dieper in op de risicofactoren. Als organisatie die zich inzet voor het aanpakken van maatschappelijke uitsluiting, is het immers belangrijk om zicht te hebben op wat maakt dat mensen in een kwetsbare positie zich (misschien) meer, vaker of sneller eenzaam voelen en het moeilijk(er) is voor hen om deze spiraal te doorbreken. In de praktijk blijkt het vaak om een combinatie van verschillende risicofactoren te gaan. Voor de weergave van de risicofactoren maken we gebruik van de drie niveaus volgens Linneman et al. (2001). We staan eerst stil bij de intra-individuele en interindividuele risicofactoren om vervolgens dieper in te gaan op de maatschappelijke oorzaken en mogelijke maatschappelijke oplossingen.

3.2.1. Intra- en interindividuele risicofactoren

Met intra-individuele risicofactoren worden de risicofactoren bedoeld die men toeschrijft aan het individu, zoals de persoonlijke capaciteiten, eigenschappen en kenmerken (Linneman et al., 2001). Gezondheid is een eerste intra-individuele risicofactor. Opnieuw gaat het zowel over de fysieke als de psychische gezondheid. Een tweede risicofactor is taal. Enerzijds wordt hiermee de barrière tussen mensen die wel en geen Nederlands spreken bedoeld. Dit maakt het voor degenen die niet of minder goed Nederlands spreken en begrijpen, veelal mensen met een migratieachtergrond, moeilijker om contacten te leggen met mensen die hun moedertaal niet spreken. Ook deelname aan het maatschappelijk leven, bijvoorbeeld werk en vrije tijd, is voor hen niet evident als de communicatie (volledig) in het Nederlands gebeurt. Deze zaken maken het opbouwen van een netwerk extra moeilijk. Bovendien hebben mensen met een migratieachtergrond vaak ook (een deel van) hun sociaal netwerk moeten achterlaten in hun land van afkomst. Anderzijds gaat taal ook over de schroom die mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie soms hebben om met anderen in gesprek te gaan. Ze voelen zich te min en onzeker, omdat ze een ander register hanteren en merken dat ze niet aan de verwachte normen voldoen.

Een mama vertelde me over haar zoon die sinds kort aan het voetballen was. Ze was zo fier om hem op het voetbalplein te zien staan, maar zelf vond ze het elke keer opnieuw moeilijk om zich tussen de andere ouders te mengen. Ze schaamde zich om met hen te praten, omdat ze toch nooit kon nooit meepraten, omdat hun leefwereld zo anders was dan de hare.

Een derde intra-individuele risicofactor die aan bod komt, is het negatief beeld dat sommigen over zichzelf hebben, meer bepaald dat ze anderen ten laste zouden zijn. Omdat ze dit niet willen, gaan ze minder snel nieuwe contacten aan en blijven ze weg bij familie of vrienden, ook op momenten dat ze steun of hulp zouden kunnen gebruiken.

Ik zal sneller hulp aanbieden dan zelf om hulp vragen, ik voel me daar niet prettig bij. Ik wil anderen niet lastigvallen en heb nog altijd het gevoel dat ik niet de moeite waard ben of dat ik niet belangrijk ben voor mezelf en dan trek ik dat ook door naar anderen. Ik voel op die momenten ook echt een last. Dan heb ik zoiets van: "ho, laat die toch, ze zijn beter af zonder u", en dan ga ik die interactie ook niet aan op dat moment. Maar dat zit in mijn hoofd hè, alleen is het niet zo gemakkelijk om dat knopje te vinden.

Naast onzekerheid worden ook andere redenen vermeld waarom (nieuwe) contacten uit de weg gegaan worden. Iets wat regelmatig voorkomt, is het vermijden van diepgaande contacten uit zelfbescherming om zich niet kwetsbaar te moeten opstellen. Dit gaat vaak gepaard met een gevoel van wantrouwen: door kwetsuren uit het verleden zijn ze het vertrouwen in vriendschap, liefde en andere mensen kwijt zijn.

Ik schipper tussen wel en geen relatie willen. Door slechte ervaringen in mijn vorige relatie is mijn vertrouwen weg. Dat moet eerst terug groeien, maar dat is niet gemakkelijk. Vooral ook de schrik om toch weer terug alleen te komen staan en toch weer terug die pijn te hebben. Weet ge, 't is allemaal fijn in het begin en dan... Dus ja, ik heb daar echt schrik voor en dat weerhoudt mij echt wel om iets nieuws te beginnen. Het duurt echt wel effe voor ik mezelf openstel. Ik ben heel voorzichtig en doe alles heel langzaam. Ik weet dat van mezelf en misschien is dat niet nodig, maar langs de andere kant: de pijn die ik voorheen gekend heb, wil ik ook echt niet terug hebben. Maar 't is moeilijk om daar een middenweg in te vinden.

En dan komt er precies een soort gelatenheid over hen heen, alsof ze zich erbij neerleggen dat de liefde niet voor hen bestemd is. "Laat dat maar aan de anderen, dat hoeft voor mij niet meer", hoor ik regelmatig, terwijl je weet dat ze eigenlijk niets liever willen dan iemand om hun leven mee te delen. Maar soms zijn ze zo beschadigd door alles wat ze hebben meegemaakt dat ze een muur rondom zich hebben gebouwd en niemand meer durven toelaten.

Daarnaast is het soms een bewuste keuze om zo zelfstandig mogelijk door het leven te gaan.

Ik zeg altijd: "Google is mijn beste vriend." Als ik iets niet weet of kan, dan zoek ik het op. Google weet alles en zorgt ervoor dat ik verder kan. Ik zoek het liever zelf uit dan het aan anderen te vragen. Ik vind dat belangrijk, dat ik zelf mijn plan kan trekken. Ik wil niet afhankelijk zijn van anderen.

Anderen werden dan weer tot zelfstandigheid gedwongen door de omstandigheden of ten gevolge van eerdere, negatieve ervaringen.

Ik heb geleerd om heel veel dingen alleen te doen. Vroeger vond ik het niet fijn om ergens alleen te gaan eten of zo, maar nu heb ik zoiets van: "als ik daar wil eten en niemand wil met mij mee, dan ga ik gewoon alleen".

Toen mijn ex wegging, moest ik leren om met mijn geld om te gaan. Het was niet veel, maar ik heb het wel gered. Ik doe alles alleen en dat gaat, ik red mezelf. En eigenlijk is dat ook waar ik het meest

trots op ben, dat ik het allemaal alleen kan, mijn papierenwerk en dat allemaal en dat ik met mijn loon toch toekom. Als ik dingen niet kan kopen, vind ik dat niet erg.

Het feit dat ik in een vorige relatie zo diep de put in geboord ben, van "ge kunt dat niet, ge doet dat niet goed" maakt het een hele moeilijke om nog hulp te vragen. Ik heb thuis al zo lang mijn oude stoelen liggen die gewoon naar het containerpark moeten. Het zou praktisch zijn als ik een remorque had, maar dan moet ik dat aan mijn zus vragen, maar die is aan het werk. En ik weet dat als ik dat zou vragen, ze dat doet. Maar ik doe het niet, ik word nog liever gek van mijn eigen rommel.

Soms zorgt ook het feit dat mensen in armoede voortdurend in overlevingsmodus staan ervoor dat het sociale er (onbewust) er aan in schiet. Omdat ze zo hard aan het 'strijden' zijn om te overleven, blijft er weinig ruimte en energie over voor sociale contacten. Dit sluit aan bij het schaarstemodel van Mullainathan en Shafir (2013). Deze theorie stelt dat schaarste, in dit geval aan geld, als het ware beslag legt op de beschikbare bandbreedte waardoor er weinig focus en aandacht overblijven voor andere zaken, bijvoorbeeld sociale contacten. In een armoedesituatie zijn een sociaal netwerk en leven, volgens dit model, dus geen prioriteiten, maar dit neemt niet weg dat de mens een sociaal wezen is dat nood heeft aan contact en steun. Contacten opbouwen en onderhouden is echter niet altijd even gemakkelijk voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Zo kan hun financiële situatie voor drempels zorgen bij het aangaan van een nieuwe liefdesrelatie.

Het probleem is dat als ge iemand hebt die in hetzelfde milieu zit ge, dikwijls meer problemen krijgt dan oplossingen, maar dat maakt het voor een stuk ook wel gemakkelijker. Of iemand die dat milieu kent, dat zou nu nog wel kunnen, maar er zijn ongelofelijk veel beperkingen. Als die zegt van: "We gaan een keer gaan skiën", dan moet ik zeggen: "Nee, da zit er voor mij lichamelijk ni meer in." "Ja, maar we kunnen ook rustig wandelen." "Ja, da zou nog wel gaan en wa kost da dan?" "700 euro, zot, zo veel krijg ik in het jaar nog ni. Of het moet natuurlijk een hele rijke zijn die zegt: "Het kan mij allemaal ni schelen, ik betaal da wel", dan zou het wel gaan, maar dan vind ik dat ge met een rare verhouding zit en dat maakt het ook niet echt gemakkelijk."

Verder komt de moeite met het opbouwen en onderhouden van contacten ook mede door een gebrek aan sociale vaardigheden, een vijfde intra-individuele risicofactor. Het valt op dat deze mensen vaak tijdelijke, intense vriendschappen hebben die heel fragiel zijn. Doordat hun rugzakken al vol zitten, loopt hun emmer sneller over en dreigen de kleinste ruzies opgeblazen te worden. Het einde van een vriendschap brengt dan ook vaak miserie met zich mee. Ze zijn opnieuw een waardevolle persoon in hun leven kwijt en een teleurstelling rijker. Bovendien brokkelt bij elke nieuwe kwetsuur hun vertrouwen in vriendschappen en medemensen af, net als hun zelfvertrouwen.

Je ziet dat gebeuren, hè. Als ze plots heel erg samenklitten, alles samendoen, onafscheidelijk zijn, dan houd ik mijn hart al vast. Dan is het meestal, jammer genoeg, slechts een kwestie van tijd voordat de eerste ruzie, soms zelfs een meningsverschil, de bom doet ontploffen. Je zou de angel er op voorhand moeten kunnen uittrekken, maar dat is in de praktijk niet zo gemakkelijk. Dus meestal is het brokken lijmen en soms komt het nog goed, maar vaak ook niet en dan is het voor allebei een zoveelste litteken.

De mensen zouden dus net gebaat zijn bij duurzame contacten en langdurige vriendschappen, maar ze lijken vaak niet te weten hoe ze deze moeten opbouwen en onderhouden. Ze hebben nood aan sociale vaardigheden en handvaten met betrekking tot communicatie, verwachtingen, het kennen en stellen van de eigen grenzen, weerbaarheid... Vaak is het ook niet hun schuld dat ze deze tools niet hebben, maar kregen ze deze niet mee in hun opvoeding. Er is een kenniskloof, bijvoorbeeld over hoe ze zich moeten gedragen in bepaalde milieus, omdat ze zijn opgevoed volgens een ander referentiekader, een andere norm. Dit sluit aan bij een volgende risicofactor, namelijk dat ze andere mensen afschrikken of afstoten, net omdat ze niet aan de maatschappelijke norm voldoen. Soms zorgt de figuur die ze zijn, zowel op gebied van gedrag als van

uiterlijk, ervoor dat anderen zich voor hen schamen en hen op een afstand houden. Dit vindt ook in de omgekeerde richting plaats, dat ze uit schaamte zelf anderen wegduwen.

Ik stel mezelf heel snel terug emotioneel open, maar op een manier van: "Oei, die kan heel hard zijn, onthoud dat." Ik kan heel lief en empathisch zijn, maar ik kan ook een bitch van een wijf zijn. Dan probeer ik hen eigenlijk op voorhand al schrik aan te jagen: "Weet waaraan je begint!". Op het moment zelf heb ik dat niet altijd door, maar ik doe dat wel.

Volgens mij hebben ze zelf niet altijd door hoe fel ze kunnen overkomen en dat dit anderen ook kan afschrikken. Het lijkt alsof ze, misschien zelfs onbewust, een hard pantser gecreëerd hebben. Eentje dat anderen niet kunnen en vaak zelfs niet willen doorprikken. Ter bescherming, zodat ze niemand moeten toelaten en hun kwetsbaarheid en schaamte niet moeten laten zien.

Een zevende intra-individuele risicofactor die de opbouwwerkers aanhalen, is sociale armoede. Hiermee wordt het ontbreken van geld om deel te nemen aan het vrijetijdsaanbod en het sociaal leven bedoeld. Denk aan het lidgeld voor een vereniging, de deelnameprijs voor een cursus, een drankje tijdens de pauze of na afloop van een voorstelling, het betalen van een rondje op café met vrienden... Het gaat dus om de financiële drempels die participatie aan de maatschappij bemoeilijken.

Alles is duur geworden en dat beperkt mij. Niet in de activiteiten die ik doe, maar in de activiteiten die ik zou willen doen. Gewoon dat spontane, dat mensen zeggen: "Kom, we gaan iets drinken of we kunnen ook een frietje gaan halen. Weede wa? We gaan iets drinken, dan halen we een frietje en erna zien we nog wel." Dat spontane gaat niet, want dan redeneer ik al van "Hey, how how how... 15 euro, dat was wel niet het plan, hè." Ik reken in 20 eurocent de koffie, tel maar eens hoeveel er dat zijn.

Ik volgde avondschoon en had daarvoor budget gekregen van mijn maatschappelijk assistente. Op een bepaald moment kregen we enkele sessies de tijd om in een groepje van drie een opdracht te maken. Wij dus met zijn drieën besproken wat we zouden doen. Dat was allemaal geregeld en het zou perfect binnen mijn budget passen, geen problemen dus. Totdat een van de twee de week nadien met een nieuw idee afkwam. De andere ging onmiddellijk akkoord en ik vond het ook een goed idee, maar ik heb meteen gezegd dat dat niet binnen mijn budget zou passen. Mijn groepsleden hadden dan voorgesteld om mijn deel te betalen en ik heb daar niet moeilijk over gedaan, maar zoiets geeft me ook wel stress, omdat ik dan het gevoel hebben dat ze geen rekening houden met mij. We zitten in een groepswork en het is het budget van de zwakste schakel dat telt. Nu, pas op, ik moet toegeven dat ik dat vroeger ook wel durfde doen. Ik kon mij toen ook totaal niet voorstellen hoe het zou zijn om langs de andere kant van het parket te zitten.

Interindividuele risicofactoren vloeien voort uit het contact en de relaties met andere mensen. Denk aan de burgerlijke staat en de grootte en kwaliteit van iemands sociaal netwerk. Ook veranderingen in het sociaal netwerk behoren tot de interindividuele risicofactoren. Deze veranderingen vallen vaak samen met ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven. Het wegvallen van een belangrijke persoon in iemands leven, is een eerste risicofactor die hierbij aansluit. De gevolgen van een overlijden, een scheiding of een breuk kunnen zwaar wegen op de partner, het familielid of de vrienden die achterblijven.

Met mijn ex ging ik altijd weg, drie keer op vakantie en zo. We hadden het financieel heel goed. We waren elk weekend weg, in de week gingen we eten. Dat heb ik allemaal niet meer, dat mis ik heel erg ook, dat ik nergens mee echt kom. Dat is financieel, maar ook omdat ik nu alleen ben. Ik zou met vriendinnen dingen kunnen doen, maar de vriendinnen die ik heb gaan zelf nergens heen. Ik begrijp niet dat die geen behoefte hebben om ergens een uitlaatklep te zoeken. Ge kunt van alles doen, bowlen en zo. Maar die dingen doe ik nu niet, omdat ik alleen ben. Bowlen alleen, dat is toch niet plezant.

Ook het wisselen of wegvallen van een job zorgt voor veranderingen in het sociaal netwerk en kan gevoelens van eenzaamheid veroorzaken. Het bijna dagelijkse contact met (vertrouwde) collega's valt immers weg. Bij het (tijdelijk) wegvallen van een job bestaat daarnaast de kans dat het netwerk kleiner wordt en de contacten met de buitenwereld sterk verminderen. Bovendien valt vaak ook de zinvolle dagbesteding weg, wat ook voor een gevoel van existentiële eenzaamheid kan zorgen.

Ik had een normaal leven van opstaan, met mijne hond gaan wandelen, naar kantoor gaan, 's avonds thuiskomen, nog een keer met die hond gaan wandelen, een keer bij mijn paarden gaan, eventueel nog een wandeling... Ja, gewoon een normaal leven van een mens die gaat werken. En nu heb ik een totaal ander leven en die aanpassing, die verandering heeft wat toch heel wat werk gekost, ge moet u opnieuw programmeren, hè. Als men mij twintig jaar geleden gezegd had ik een gehandicapte vent ging zijn en geen geld meer ging hebben, dan had ik gezegd: "Laat mij dat hier rap effe tekenen en leg dat spuitje al maar klaar tegen dat het zo ver is." Ik zou nooit geloofd hebben dat ik met mijn leven van nu ook content zou zijn, maar kijk, het is nu zo, niets is voorspelbaar, hè.

Het valt op dat bovenstaande risicofactoren die tijdens de bevragingen aangehaald werden en volgens de literatuur op intra-individueel of interindividueel niveau geplaatst kunnen worden moeilijk los gezien kunnen worden van de armoedesituatie waarin de mensen leven. Denk bijvoorbeeld aan gezondheid en werk, maar ook aan het voorbeeld van sociale armoede dat hierboven werd aangehaald. Sociale armoede is namelijk niet enkel een individuele risicofactor omwille van de financiële situatie van de personen in kwestie, maar legt eveneens een maatschappelijke oorzaak bloot, namelijk het feit dat vrije tijd niet voor iedereen toegankelijk is. Naast de intra- en interindividuele risicofactoren is het dus belangrijk om ook aandacht te besteden aan de maatschappelijke risicofactoren die de impact van deze individuele risicofactoren mogelijk versterken. Hoewel er tot op heden nog maar weinig onderzoek gebeurde naar maatschappelijke oorzaken is gedaan, kwamen deze tijdens onze bevragingen wel duidelijk naar boven.

3.2.2. Maatschappelijke oorzaken en mogelijke oplossingen

De maatschappelijke oorzaken hebben enerzijds betrekking op maatschappelijke ontwikkelingen en anderzijds op de manier waarop onze maatschappij georganiseerd is. Ook de mogelijke oplossingen kunnen op deze manier worden opgedeeld.

Met maatschappelijke ontwikkelingen bedoelen we sociale, culturele en politieke veranderingen in de maatschappij over een langere periode. De oorzaken die hierbij aansluiten hebben bijgevolg op iedereen in onze maatschappij een invloed, maar soms nog meer op mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Een eerste oorzaak is dat geld belangrijker lijkt te zijn geworden dan mensen zelf. Alles moet zo efficiënt mogelijk gaan en zo veel mogelijk opbrengen. De maatschappij is sterk op prestaties gericht waardoor er minder tijd en aandacht is voor het menselijke. Zelfs in de hulp- en dienstverlening moet alles steeds efficiënter en sneller gebeuren.

Ik denk dat dat tegenwoordig soms vergeten wordt. Dat wat efficiënt is voor de hulpverleners, vaak niet efficiënt is voor de mensen zelf. Zij zijn niet gebaat bij efficiëntie, zij hebben iemand nodig die hen de tijd en aandacht geeft die ze op dat moment nodig hebben.

Ik doe redelijk veel dingen thuis zelf met de computer, maar laatst moest ik de huur voor mijn appartement aanpassen en dat lukte niet, dus moest ik naar de bank. Ik had geluk, want ik kon er onmiddellijk binnen en werd meteen geholpen, dat gebeurt tegenwoordig niet meer vaak. Maar die man die deed dat zo snel, hij pakte zijn iPad, hop hop en voor ik het doorhad, had hij het al geregeld en kon ik weer gaan. Hij maakte wel tijd voor mij, maar het moest allemaal precies zo snel mogelijk gaan. Dat vond ik wel jammer, zeker ook omdat ik er nu helemaal niets uit heb geleerd. De volgende keer ga ik gewoon terug moeten gaan, omdat ik nog altijd niet weet hoe ik het zelf moet doen.

Het feit dat alles zo efficiënt mogelijk dient te gebeuren zorgt er tevens mee voor dat eenzaamheid en geestelijke gezondheid in de taboesfeer blijven, aangezien er weinig ruimte is om deze onderwerpen bespreekbaar te maken. De nadruk ligt immers steeds op het “presteren”. Ook de tweede oorzaak die vermeld wordt, de vele en hoge verwachtingen die de maatschappij ons oplegt en de druk die dit met zich meebrengt, sluit aan bij de focus op presteren. Kleine successen worden niet meer gewaardeerd. Goed is niet meer goed genoeg, we moeten de beste, de mooiste, de slimste... zijn. We moeten zorgen dat we voortdurend mee zijn en bovendien allemaal binnen hetzelfde hokje passen en aan dezelfde norm voldoen. Als het je niet lukt om aan de verwachtingen te voldoen, dan val je uit de boot. Dit zorgt voor een gevoel van falen, je hoort er niet bij, want je kan niet mee. Sociale media versterken dit gevoel nog extra doordat vaak alleen de positieve, leuke momenten gedeeld worden. Wanneer je er echter niet in slaagt om aan dit getoonde, onrealistische ideaalbeeld te voldoen, ga je zelf mogelijk nog meer gevoelens van eenzaamheid ervaren.

Er wordt van ons verwacht dat we én een lieve partner én een bezorgde ouder én een goede vriend én een gemotiveerde, hardwerkende werknemer én een behulpzame collega zijn. En en en. Al deze verschillende ballen tegelijkertijd in de lucht moeten houden zorgt ervoor dat er altijd te veel te doen en te weinig tijd is. Ik heb zelf dan ook voortdurend het gevoel dat ik faal, omdat ik niet aan ieders verwachtingen kan voldoen. En dan vraag ik me af: als ik het hier al zo moeilijk mee heb, hoe moet het dan wel niet zijn voor mensen die niet de nodige middelen hebben?

De derde maatschappelijke oorzaak die wordt aangehaald, is de individualisering van de maatschappij. In de huidige samenleving is het steeds meer ‘ieder voor zich’. Dit heeft als gevolg dat je zelf actief moet inhaken op kansen en mogelijkheden, anders ben je verloren. Zeker voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie is dit niet altijd even gemakkelijk, omdat ze sowieso al meer drempels ervaren en minder vangnet hebben.

Eigenlijk is het gewoon ieder voor zich, dat heb ik al ondervonden toen ik een jaar of 18 was en volwassen werd. Als ge geplaatst zijt, is het dan ook gedaan, hè. Ik stond op straat en moest mijn plan trekken. Ik ging toen in het weekend werken om mijn week te kunnen doorkomen. Dan beseft ge redelijk snel dat het nooit niet gaat komen, als ge het niet zelf voor uw eigen doet.

Een mogelijke oorzaak voor deze individualisering is dat er minder sprake is van een buurtgevoel. Buren kennen elkaar niet meer, gezinnen gaan vaak met twee werken en hebben een druk leven, kinderen spelen minder op straat. Waar er vroeger, zeker in kleinere dorpen, vaak sociale controle was en de buren voor elkaar zorgden, is dit nu veel minder het geval. Aan de start van de coronacrisis merkten de opbouwwerkers een kentering op en was er even een opflakking van solidariteit. Dit bleek echter slechts van korte duur.

Mensen waren er terug voor elkaar en voor hun buurt. Ze deden boodschappen voor hun kwetsbare buren, ze belden met ouderen. Mensen hadden terug meer aandacht voor elkaar. Ondertussen is er van die solidariteit jammer genoeg niet meer veel te merken en gaat het weer zoals voorheen, ieder voor zich. Soms vraag ik me af waar de ‘samen’ in samenleving naartoe is gegaan.

Daarnaast zijn we zelf ook minder buurtgericht in de keuze van bijvoorbeeld vrije tijd en school. Terwijl dit vroeger vooral in de directe omgeving gezocht werd, verkiezen we tegenwoordig een groter aanbod aan keuzemogelijkheden en zijn we bereid ons hiervoor te verplaatsen. Dit zorgt echter voor een grotere spreiding en minder contacten en verbondenheid met (mensen uit) de buurt. Als vierde maatschappelijke oorzaak van eenzaamheid wordt het feit dat religie minder belangrijk is dan vroeger genoemd. Dit kan gekoppeld worden aan de individualisering en het verminderde buurtgevoel in de maatschappij. Vroeger was de rol van parochie- en kerkgemeenschappen groter waardoor er vaker ontmoetingsmomenten waren tussen buurtbewoners, bijvoorbeeld om tradities te vieren. De contacten en het gevoel van samenhang die deze momenten met zich meebrachten (‘ik maak deel uit van een groep’, ‘ik hoor erbij’), zijn nu voor een groot deel weggefallen. Het afgenomen belang van religie kan echter ook zelf, los van de individualisering van de

maatschappij, voor meer gevoelens van existentiële eenzaamheid zorgen. Mensen ervaren immers minder verbondenheid met het geloof en de houvast die religie of zingeving kunnen bieden.

De oplossingen die inspelen op maatschappelijke ontwikkelingen willen vooral een antwoord bieden op de individualisering en het efficiëntiedenken. Ontmoeting, nabijheid en het (inter)menselijke staan daarom centraal. Het faciliteren van ontmoeting is een eerste voorstel. Het is de taak van het lokaal bestuur om te zorgen dat iedereen, elke (leeftijds)groep van de bevolking, een ontmoetingsplaats heeft om naartoe te gaan en met elkaar in contact te komen. Dit kan gaan van buurt- en jeugdhuizen tot dienstencentra, dorpsrestaurants enzovoort. Hierbij moet er extra aandacht zijn voor de mensen die niet bereikt worden, zodat voor hen extra inspanningen gedaan kunnen worden.

Ik ben daar niet goed in, in alleen thuis zitten. Daarom dat ik het ook zo belangrijk vind om mijn bezigheden te hebben en daar mogelijkheden en plaatsen voor zijn. Ik werk als vrijwilliger, ga regelmatig naar dansnamiddagen en -avonden, zit bij een biljartclub. En als het lukt, kom ik 's middags ook regelmatig in de SOMA eten, dat is goedkoop, het breekt mijn dag wat en dan kom ik onder de mensen.

De inhaalbeweging die er de afgelopen jaren voor ouderen is geweest, is nu ook nodig voor de andere leeftijdscategorieën. In elke gemeente of stad zou er een ontmoetingsplek moeten zijn voor elke leeftijd. Een plaats die is aangepast aan de specifieke noden van die groep, een plaats waar ze zich welkom en thuis voelen en waar ze op een laagdrempelige manier contacten kunnen leggen.

Een tweede mogelijke oplossing die wordt aangehaald is het inzetten op buurten. Een eerste stap hierin is het stimuleren, eventueel ook faciliteren, van contacten tussen burens. Dit kan gaan van het aanmoedigen van buurtinitiatieven tot het creëren van ontmoetingsruimtes in de buurt. Op deze manier zouden burens elkaar beter kunnen leren kennen en mogelijks terug meer voor elkaar gaan zorgen. Verbondenheid met de buurt zou voor een opflakking van solidariteit kunnen zorgen. Ook inzetten op het uitzicht van de buurt en de woningen is hier belangrijk. Een aantrekkelijke, onderhouden buurt met mooie woningen en groene plekken geeft immers een heel ander gevoel dan 'weggedwongen' worden in een grauwe, onverzorgde buurt. Bovendien stimuleert een mooi, groene buurt de bewoners ook om naar buiten te trekken, een copingstrategie op momenten dat het hen te veel wordt.

Als ik merk dat ik thuis zot aan het worden ben, dan ga ik naar buiten. Ik ben blij dat ik mijn hond heb, dan kan ik 's morgens met haar gaan wandelen. Ik doe dat vooral voor haar, maar ook voor mezelf, zodat ik niet binnen moet zitten. De buitenlucht doet me goed.

Een derde mogelijke oplossing gaat over de zorg-, hulp- en dienstverlening. Er is nood aan tijd en mogelijkheden om te kunnen investeren in mensenwerk, zoals persoonlijke contacten met de cliënten. Zeker bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie is dit essentieel om hun vertrouwen, dat in het verleden vaak beschadigd werd, te herwinnen.

Ik heb het altijd moeilijk gehad met het idee dat ik beschermd moest worden, maar dat er dan op het moment dat ge vraagt: "Wie? Wat? Hoe? Waar?" niemand is die zich iets van u aantrekt. Vaak is het gewoon een kwestie van chance hebben van welke hulpverlener ge tegenkomt. Ik heb er gehad die hun werk keigoed deden, maar anderen...

Ik heb de klik nog niet kunnen maken om mij terug open te stellen voor iemand die in de maatschappelijke wereld zit. Ik ben daar gewoon zo angstig naar geworden dat dat echt tijd nodig heeft. Ik heb mij te vaak niet gehoord gevoeld, terwijl ik telkens opnieuw mijn verhaal moest doen. Ge wordt van het kaske naar de muur gestuurd, hè. Ge begint aan iets, er komt geen resultaat, dus ge wordt naar het volgende gestuurd. Opnieuw geen resultaat en ga zo maar door. Tot ge op den duur iets hebt van: "Ik begin er nog niet meer aan." En op dat punt zit ik nu, terwijl ik goed genoeg weet dat ik hulp zou kunnen gebruiken.

Verder kan meer ingezet worden op outreachend werken en bijvoorbeeld Kruispunten in basisvoorzieningen om zo de drempels voor kwetsbare, soms moeilijker bereikbare groepen te verlagen.

Met de organisatie van de maatschappij worden de drempels bedoeld die maken dat bepaalde zaken minder of niet toegankelijk zijn voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. De impact van deze drempels op eenzaamheid is tweeledig. De ervaring uitgesloten te worden kan de gevoelens van er niet bij te horen en door de maatschappij in de steek gelaten te worden versterken. Tegelijkertijd maken de drempels zelf het hen nog eens extra moeilijk om acties te ondernemen die eenzaamheid kunnen helpen voorkomen of aanpakken, bijvoorbeeld een vlotte dagbesteding hebben of nieuwe sociale contacten aangaan. Enkele oorzaken die worden aangehaald zijn hier concrete voorbeelden van. Een eerste voorbeeld is de toegankelijkheid van werk. Hierbij wordt aan verschillende drempels gedacht: de hoge verwachtingen van werkgevers, preciaire jobs met wisselende uren, tijdelijke (deeltijdse) contracten en lage lonen, beperkte mobiliteit, toegankelijkheid van kinderopvang enzovoort. De combinatie van bovenstaande drempels maakt het voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie moeilijk, vaak zelfs onmogelijk, om mee te draaien in het reguliere arbeidscircuit.

Soms loont het ook gewoon niet om te werken. Dan zijn de lonen zo laag, dat het bijna goedkoper is om thuis te blijven bij de kinderen dan om ze naar de opvang te sturen. Als ze al bij de opvang terecht zouden kunnen, want het is ook niet altijd evident om kinderen last minute in te schrijven. En dan heb je ook nog de uren: als je heel vroege of late uren hebt of bijvoorbeeld in ploegen werkt, ben je met de reguliere opvang alleen niet geholpen. Dan heb je personen in je netwerk nodig die op de kinderen kunnen letten, maar ook dat is niet vanzelfsprekend voor onze mensen die vaak een beperkt netwerk hebben. Die combinatie, dat is niet min, hè. En dan denk ik dat er soms al eens vergeten wordt dat leven in armoede op zich al een voltijdse job is die er ook nog eens bovenop komt.

Vrijwilligerswerk op maat is meestal wel toegankelijk, maar dit kan nog steeds op minder erkenning en waardering rekenen dan regulier werk en bezorgt de vrijwilligers geen inkomen. Een tweede voorbeeld dat gegeven wordt, is de toegankelijkheid van vrije tijd en van een sociaal leven. Vrije tijd is vaak het eerste dat inboet als mensen financiële moeilijkheden hebben. Nochtans is vrije tijd een mensenrecht en bovendien een ideale manier om je gedachten te verzetten en in contact te komen met (nieuwe) mensen. De drempels die de mensen ervaren met betrekking tot vrije tijd zijn in de eerste plaats financieel. Men spreekt in dit geval over sociale armoede, dat hierboven reeds besproken werd. Daarnaast maken sociale drempels het een extra grote stap voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie om zelf deel te nemen of hun kinderen te laten deelnemen aan het vrijetijdsaanbod. Vaak schamen ze zich en ervaren een bepaalde schroom, omdat ze het gevoel hebben dat ze anders zijn dan andere deelnemers en niet aan de norm of het referentiekader voldoen. Het feit dat ze door hun financiële situatie als het ware letterlijk buitengesloten worden, versterkt dit gevoel.

Door initiatieven als de UiTPAS kan ik aan een voordelig tarief deelnemen aan cursussen en culturele activiteiten en zo. Nu waar ik de eerste keer niet bij had stilgestaan is dat er dan ook min of meer verwacht wordt dat ge onder de pauze iets drinkt. Dat had ik niet voorzien in mijn weekbudget. Uiteindelijk had ik nog wel wat centen en is dat ook iets dat ge na een keer weet en waar ge rekening mee kunt houden. Maar zo ziet ge maar, ge kunt er niet bijhoren en als ge er dan op de een of andere manier wel efkes bijhoort en kunt meedoen, dan moet ge zien dat ge die week al ne buffer hebt. Zodat ge het met die buffer wat kunt opvangen en spreiden, want anders zit ge vast.

Ook op praktisch gebied zijn er verschillende drempels om te kunnen deelnemen aan het vrijetijdsaanbod, bijvoorbeeld met betrekking tot mobiliteit en digitaal inschrijven. Omdat deze drempels niet enkel op vrije tijd van toepassing zijn, worden ze hier als afzonderlijke drempels besproken. Met mobiliteit wordt de

toegankelijkheid van het openbaar vervoer bedoeld. Mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie zijn vaak afhankelijk van de bus of de trein om zich te verplaatsen naar verder gelegen locaties. Slechte of zelfs géén verbindingen beperken bijgevolg hun mogelijkheden om deel te nemen aan de maatschappij. Zeker in kleinere dorpen, 's avonds, in het weekend en op feestdagen is het niet evident om met het openbaar vervoer ergens binnen een relatieve tijdsduur te geraken en nadien ook terug thuis te geraken. Bovendien brengt de afhankelijkheid van het openbaar vervoer ook heel wat druk met zich mee om overal op tijd te geraken.

Ik denk dat wij dat soms onderschatten, hoeveel tijd je nodig hebt als je alles met het openbaar vervoer moet doen. Ik weet dat er hier mensen zijn die anderhalf uur enkel nodig hebben om zich met de bus naar een goedkope supermarkt te verplaatsen. De belbus, overstappen, wachten op een aansluiting... En als ze er dan eenmaal zijn, dan moeten ze zorgen dat ze hun boodschappen binnen een bepaalde tijd gedaan hebben of ze moeten een uur extra wachten op de volgende bus. Tel maar uit, hè. Dan ben je in totaal tussen de drie à vier uur kwijt om naar de winkel te gaan. Dat is iets anders dan in de auto springen om snel nog een kleine boodschap om te hoek te doen.

Tot slot wordt ook de digitalisering als maatschappelijke oorzaak van eenzaamheid vermeld. In onze huidige maatschappij wordt het steeds belangrijker om ook digitaal mee te zijn. Lukt dit niet, dan dreig je op verschillende vlakken uit de boot te vallen. Dit werd tijdens de coronaperiode nog meer duidelijk. Er komen situaties aan bod waaruit blijkt hoe breed de impact van digitalisering op eenzaamheid kan zijn. Geen internet hebben beperkt de mogelijkheden tot contact met familie of vrienden dat tegenwoordig vaak via chatten of videobellen gebeurt. Dit zorgde er tijdens de lockdowns voor dat sommige mensen (nog meer) afgesloten geraakten van de personen die ze graag zien, en van de buitenwereld. Daarnaast zijn toegang tot het internet en digitale vaardigheden ook (bijna) onmisbaar geworden om informatie te vinden en administratie op te volgen. Denk maar aan het regelen van bankzaken en het inschrijven voor het sport- en cultuuractiviteiten.

Ik moet denken aan een oudere, eenzame vrouw die hier al een hele tijd komt. Het heeft een lange tijd geduurd voordat zij de stap durfde te zetten om deel te nemen aan iets van het plaatselijke cultuuraanbod. Toen ze eindelijk zover was, bleek dat ze zich enkel online kon aanmelden. Met als gevolg dat ze opnieuw is afgehaakt, omdat ze haar zoon er niet mee wilde lastigvallen. Nu, we zien dit niet enkel bij oudere mensen. Hier komen ook vaak (jonge) ouders langs die hun kinderen online moeten registreren en daar hulp bij nodig hebben. Ze hebben dan wel een smartphone en toegang tot internet, maar beschikken niet over de nodige digitale vaardigheden om zo'n zaken in orde te brengen.

Ik had niemand die het voor mij deed of kon doen, dus ik moest het wel allemaal zelf leren. En nu kan ik die dingen ook, een afspraak maken bij de dokter bijvoorbeeld. En als er iets, dan bel ik gewoon en dan helpen ze mij wel. Al is het soms wel moeilijk om iemand te bereiken, de telefoon wordt vaak niet opgenomen. Dat was vroeger wel gemakkelijker.

Bovenstaande situaties komen steeds meer voor, omdat het bij steeds minder diensten en organisaties mogelijk is om fysiek - laat staan zonder afspraak - langs te gaan. Deze tendens kan zelf echter ook bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Door het sluiten van de loketten zijn er immers amper nog directe, fysieke aanspreekpunten waardoor ook de mogelijkheden voor een informeel babbeltje met een medewerker dreigen te verdwijnen.

Als je dan ziet dat een bepaalde supermarkt zelfs babbelkassa's gaat openen in haar winkels, dan kan je toch niet ontkennen dat er nood is aan die korte gesprekjes aan de kassa, bij de bakker, aan het loket. Voor sommige mensen zijn dit de enige plaatsen waar ze hun verhaal delen, net omdat ze zo laagdrempelig en gemakkelijk toegankelijk zijn.

De mogelijke oplossingen die aansluiten bij de organisatie van de maatschappij zijn erop gericht de drempels die er zijn te verminderen of weg te nemen. Met betrekking tot werk en vrijwilligerswerk is het belangrijk dat de negatieve stempel die op vrijwilligerswerk hangt, verdwijnt en dat het gezien wordt als gelijkwaardig aan

regulier werk. Dit zou betekenen dat het gewaardeerd wordt voor wat het op zichzelf is en niet enkel in functie van een mogelijke doorstroom naar het regulier werk.

Eigenlijk zou elk individu een functionele invulling moeten kunnen hebben in de gemeenschap, zodat ze bijdragen aan de gemeenschap, erkend worden om wat ze doen en zich ook effectief erkend voelen. Nu creëren we parallelle werelden voor wie niet kan meevolgen en zogezegd niet aan de normen voldoet. Maar eigenlijk zou net die inclusiviteitsgedachte er meer moeten zijn, dat iedereen op zijn manier kan bijdragen aan de gemeenschap en daar ook erkenning voor krijgt.

Daarnaast is het ook nodig om te investeren in toegankelijk en werkbaar werk. Dit start met de creatie van meer jobs op maat van de werknemer, naar diens kwaliteiten en capaciteiten. Verder moeten ook de arbeidsomstandigheden zelf een aandachtspunt zijn: vaste contracten, correcte verloning en regelmatigere uren. Een randvoorwaarde waarin geïnvesteerd moet worden, is de toegankelijkheid van kinderopvang. Hierbij wordt zowel aan een betaalbare kostprijs als aan flexibele uren en mogelijkheden tot reservering gedacht. Met betrekking tot vrije tijd is er nood aan structurele maatregelen die participatie aan de maatschappij mogelijk maken. Hierbij is het belangrijk om niet enkel te investeren in de kostprijs van het vrijetijdsaanbod, maar om ook aan de randvoorwaarden te denken.

Er worden zeker wel inspanningen gedaan om vrije tijd betaalbaar te maken, bijvoorbeeld met Rap Op Stap en de UiTPAS. Dus er zijn zeker wel dingen mogelijk aan een voordelig tarief, maar dat is niet altijd voldoende om vrije tijd ook in de praktijk effectief toegankelijk te maken. Dan moet je rekening houden met totaalplaatje: opvang voor de kinderen, eventuele extra onverwachte kosten, de mogelijkheid om er te geraken en vooral om nadien ook terug thuis te geraken. Dat is allemaal niet evident.

Dit sluit aan bij de volgende nood en bijhorende oplossing: investeren in mobiliteit. Toegankelijk openbaar vervoer vormt immers de basis om te kunnen deelnemen aan de maatschappij. Opnieuw wordt met toegankelijkheid meer bedoeld dan enkel de kostprijs. Het gaat ook over de bereikbaarheid van meer afgelegen gebieden, snelle verbindingen en mogelijkheden om ook 's avonds gebruik te maken van het openbaar vervoer. Een laatste concrete oplossing die wordt voorgesteld, speelt rechtstreeks in op de armoedesituatie die bij veel mensen in hun werkingen (indirect) eenzaamheid veroorzaakt of verergert. Ze hebben het dan over het verhogen van het inkomen van mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Het basisinkomen wordt verschillende keren als mogelijkheid vermeld, maar een eerste, kleine stap in de goede richting zou alvast het optrekken van het minimuminkomen tot boven de Europese armoedegrens zijn.

Ondanks de vele concrete oplossingen is er in de preventie en aanpak van eenzaamheid vooral een verandering in de manier van beleid voeren nodig. Er is nood aan een mentaliteitsswitch, aan een beleid waarin welzijn voorop staat in plaats van winst, efficiëntie en marktdenken. Deze mentaliteitsverandering kan echter enkel effectief zijn als ze vertaald wordt in een structurele visie voor eenzaamheid, armoede en verbondenheid in alle domeinen en op alle niveaus. Zo kan het beleid tonen dat ze het oprecht belangrijk vindt dat alle mensen deel uitmaken van een sociaal netwerk en zich bovendien ook deel voelen van de maatschappij. Dit is enkel mogelijk met beleidsmakers die oog hebben voor de leefwereld van de mensen en die vanuit oprechte interesse willen luisteren naar wat echt nodig is en hier omkadering voor voorzien. Dit gaat hand in hand met een beleid dat vertrekt van onderuit, vanuit de noden van de mens, ook die van mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. De sociale sector en ervaringsdeskundigen laten deelnemen aan het beleid kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Om deze stap(pen) te durven zetten is er echter nood aan heel wat politieke moed, door de juiste mensen op de juiste plaats. We hebben nood aan beleidsmakers die vanuit de juiste ingesteldheid keuzes durven maken, hier geld voor voorzien, die het durven vastpakken en niet meer loslaten.

3.3. De rol van SAAMO in de aanpak van eenzaamheid

In dit deel reflecteren we over de rol van de werkingen van SAAMO Limburg en van SAAMO Limburg als organisatie in de preventie en aanpak van eenzaamheid. Er wordt stilgestaan bij hoe de werkingen momenteel reeds inspelen op eenzaamheid en hoe ze dit in de toekomst nog meer en beter zouden kunnen doen. Ook wordt er gekeken naar wat SAAMO Limburg als organisatie kan betekenen in de aanpak van eenzaamheid. Naast een reflectiemoment voor onze eigen werkingen hopen we op deze manier ook een bijdrage te leveren aan de mogelijke rol van het brede sociale werkveld in de aanpak van eenzaamheid.

3.3.1. Hoe de projecten inspelen op eenzaamheid

De opbouwwerkers spelen in de werkingen zowel door hun manier van werken als met het aanbod dat ze voorzien in op eenzaamheid. In hun manier van werken vertaalt zich dit in de eerste plaats door er te zijn voor de mensen, door hen hun verhaal te laten doen en hen een luisterend oor te bieden. Deze basishouding sluit aan bij de presentiebenadering van Andries Baart (2011) waarin het echt, aandachtig aanwezig zijn, de oprechte aandacht voor wat de ander echt belangrijk vindt, centraal staat. Hierdoor erken je de ander in zijn of haar waardigheid als mens: jij mag er zijn, ongeacht wie je bent en hoe het met je gaat. Dus ook als je niets kunt doen, kun je er nog altijd zijn voor de ander. Dit is echter niet altijd gemakkelijk voor (beginnende) opbouwwerkers.

Toen ik net als opbouwwerker begon, had ik het hier wel moeilijk mee. De mensen vertelden me vaak over hun problemen en ik wilde hier dan onmiddellijk mee aan de slag gaan. En hoewel je als opbouwwerker toch ook altijd tot op een bepaalde hoogte aan individuele hulpverlening doet, ben je in de eerste plaats iemand die groepen samenbrengt en heb je niet het mandaat en de expertise van bijvoorbeeld een psycholoog. Ik luisterde naar de verhalen en verwees de mensen waarbij ik het gevoel had dat ze meer hulp nodig hadden door, maar ik bleef het gevoel hebben dat ik tekortschoot, omdat ik zelf niet meer kon betekenen voor hen. Tijdens een werkbijeenkomst gaf mijn coach me de tip om expliciet aan de ander te vragen wat hij of zij verwachtte dat ik deed, nu ik op de hoogte was van zijn of haar verhaal. Ze hoopte dat een beter zicht op de verwachtingen van de ander mij zou helpen om het los te laten. En wat bleek? Vaak verwachtten de mensen helemaal niets van mij en hadden ze gewoon nood aan een luisterend oor, iemand die er voor hen was, zonder meer.

Soms gaan de opbouwwerkers ook meer actief in gesprek, bijvoorbeeld door iemand een spiegel voor te houden en te wijzen op het eigen gedrag. Daarnaast proberen ze ook ruimte en mogelijkheden te creëren om moeilijke thema's zoals eenzaamheid individueel of in groep bespreekbaar te maken. Naast aanwezig, aanspreekbaar en luisterbereid zijn, zetten opbouwwerkers ook sterk in op 'laagdrempeligheid' door hun werking zo toegankelijk mogelijk te maken. De mensen moeten steeds bij hen terecht kunnen en dit ook weten. Ze zetten daarom sterk in op outreachend werken door zelf naar de mensen toe te gaan en zichtbaar aanwezig te zijn in de buurten. Dat dit gewaardeerd wordt, werd in tijden van corona nog meer duidelijk.

Tijdens de coronaperiode hebben we nog extra ingezet op het outreachend werken. De mensen mochten niet meer naar ons (het buurthuis, de armoedevereniging...) komen, dus zochten we naar creatieve manieren om zelf, op een veilige manier en volgens de maatregelen, tot bij hen te gaan. We belden en chatten sowieso al vaker met de mensen dan voordien, maar deden ook stoepbezoeken om te horen hoe het met hen ging. Dan gingen we bijvoorbeeld met de bakfiets en soep de wijken in. Het viel op dat ook mensen die anders minder deelnemen aan het activiteitenaanbod nu heel blij waren om een babbeltje te kunnen doen. We waren dan soms de enige die ze in lange tijd echt gezien hadden.

Ook door het aanbod dat ze voorzien, spelen de opbouwwerkers (preventief) in op eenzaamheid. Centraal doorheen het volledige aanbod staat het faciliteren van ontmoeting. Er worden verschillende soorten

activiteiten georganiseerd die erop gericht zijn om mensen samen te brengen en met elkaar in contact te laten komen. Deze activiteiten gaan van creamomenten en spelnamiddagen, cursussen en workshops, wandelingen en uitstappen tot gezamenlijke maaltijden en inloopmomenten met koffie.

In de SOMA gaat het voor mij gemakkelijk om op mijn tempo met mensen in contact te komen. Ik vind het leuk om mijn ding te kunnen doen met mensen die ik ken. En als er nieuwe mensen komen, dan kan ik daar vriendelijk goedendag tegen zeggen, hen welkom heten, een babbelke mee doen, uitleggen wat de SOMA is enzovoort, maar dan kan ik ook even een stap terugnemen en kijken of ik meer contact wil. Het moet niet in de SOMA, maar het kan en mag wel en dat maakt het gemakkelijker.

Door het activiteitenaanbod af te stemmen op de interesses van de mensen, maar het tegelijkertijd voldoende divers te houden wordt er getracht iets naar ieders wens te voorzien. Zo vindt iedereen hopelijk iets in het aanbod dat hem of haar aanspreekt en leren ze tijdens de activiteiten mogelijks mensen kennen met gemeenschappelijke interesses. De activiteiten worden bovendien gratis of aan een zo laag mogelijke prijs aangeboden, zodat ze voor iedereen betaalbaar zijn.

Eigenlijk voel ik mij alleen maar begrepen in situaties zoals hier in de SOMA waarvan ge op voorhand al weet dat ge aan de activiteiten kunt meedoen, omdat het toch nooit duur is. Of in het dienstencentrum waar ik als vrijwilliger altijd in de goedkoopste categorie val en 20 procent van de prijs moet betalen. Dat zijn dingen waar ik mij gemakkelijk in thuis voel. Maar bij al de rest daarbuiten doe ik eigenlijk zelfs de moeite niet om te proberen mij thuis te voelen, omdat ik toch weet dat het niet gaat lukken.

Terwijl het voorgaande voornamelijk inspeelt op sociale eenzaamheid, wordt er ook ingespeeld op existentiële eenzaamheid. Dit doen de armoedeverenigingen en de buurtwerkingen ten eerste door in te zetten op vrijwilligerswerk. Door als vrijwilliger actief te zijn, zijn de mensen zinvol bezig. Ze kunnen een taak en de daarbij horende verantwoordelijkheden opnemen en voelen zich terug nuttig. Bovendien wordt wat ze doen, hoe klein het ook mag zijn, erkend en gewaardeerd. Dit geeft hen een bepaalde status, een identiteit, ze betekenen iets en doen ertoe.

Er is hier een oudere vrouw die altijd op woensdag komt. Ik had haar gevraagd of ze een tas koffie wou, dat ik die dan wel zou halen voor haar. Toen zei ze zo tegen mij: "Oh ja, dat vind ik fijn. Maar weet ge dat gij zo'n lief mens zijt?" Dat had nog nooit iemand gezegd tegen mij en dat doet dan wel goed, heel goed.

Daarnaast bieden de werkingen mogelijkheden om deel uit te maken van een groep, bijvoorbeeld als lid van een armoedevereniging of van het team van vrijwilligers. Ook dit speelt in op existentiële eenzaamheid, het geeft hen het gevoel ergens bij te horen en met anderen verbonden te zijn als deel van een groter geheel. Ze mogen er zijn en worden geaccepteerd zoals ze zijn.

Bij SOMA ziet ge Jan, Piet en Klaas, drie verschillende mensen. Zelf ben ik in de SOMA al binnengekomen met roos haar, blauw haar, groen haar. Volgens mij heb ik mijn haar zelfs een keer afgeschoren in de SOMA. Dat werd getolereerd, want ik werd getolereerd om wie ik ben, om mijn persoon. Iemand die af en toe een grote bek had - niet dat dat ok was -, maar dat hoorde bij mij. Ik had nog werk aan de winkel, maar ik was nog niet zover dat ik het zelf zag. Doorheen de jaren heb ik dat wel leren inzien, maar ik heb daar mijn tijd voor nodig gehad en die ook gekregen.

3.3.2. Hoe de projecten beter zouden kunnen inspelen op eenzaamheid

Op de vraag wat ze beter zouden kunnen doen binnen de werkingen, antwoorden de opbouwwerkers vooral dat ze hetgeen ze nu al doen om in te spelen op eenzaamheid nog meer zouden willen kunnen doen en dan vooral met betrekking tot hun manier van werken. Zo zouden ze nog meer willen inzetten op laagdrempeligheid, bereikbaarheid en outreachend werken, aangezien er nog altijd een grote groep is die ze niet bereiken.

We moeten beseffen dat er nog veel mensen zijn die we niet bereiken met onze werkingen. Bijvoorbeeld mensen die sociaal geïsoleerd leven en niemand zien, zij gaan niet of toch minder snel naar ons komen. Het is belangrijk om ons hiervan bewust te zijn en hierop te blijven inzetten.

Verder zouden de opbouwwerkers er ook meer willen kunnen zijn, voor en tussen de mensen. Ze ervaren dit echter als een moeilijke balans met de andere politieke, agogische en administratieve taken die ze moeten uitvoeren. Meer personeel of meer tijd voor het huidige personeel zou hiervoor een mogelijke oplossing kunnen zijn volgens hen. Hierbij aansluitend zijn ze ook voorstander van de (structurele) aanwezigheid van zorg- en hulpverleners en diensten in de werkingen. De opbouwwerkers merken immers dat “er zijn” niet altijd voldoende is en dat de stap na een doorverwijzing soms nog (te) groot is voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Wekelijkse permanenties of antennepunten van partners in de buurthuizen of armoedeverenigingen zouden hierop kunnen inspelen.

Ondanks het feit dat de opbouwwerkers inzien dat wat ze doen een meerwaarde is in de aanpak van eenzaamheid, hebben ze tegelijkertijd soms het gevoel dat dit slechts een druppel op een hete plaat is.

Iemand die honger heeft, kan je eten geven. En iemand die kleren nodig heeft, kleren. Je helpt hen dan natuurlijk niet structureel, maar je kan hen wel even voorthelpen. Bij eenzaamheid ligt dat anders, daar is geen kant-en-klare oplossing voor die voor iedereen werkt. Wij kunnen hen allerlei dingen aanreiken en op weg helpen, maar uiteindelijk zullen ze het toch zelf moeten doen en zelf de stap moeten zetten.

3.3.3. Wat SAAMO Limburg als organisatie kan betekenen in de aanpak van eenzaamheid

De opbouwwerkers zijn het unaniem eens dat SAAMO Limburg als organisatie een rol te spelen heeft in de aanpak van eenzaamheid en dat ze dit ook doet. Ze zien het als de taak van elke opbouwwerker en van SAAMO om oog te hebben voor eenzaamheid en verbondenheid. Dit vertaalt zich enerzijds in een project als de Week van Verbondenheid, een jaarlijkse campagne van Bond Zonder Naam en SAAMO die expliciet wil inspelen op eenzaamheid door de nadruk op verbondenheid en ontmoeting te leggen. Ze doet dit door over het hele land de ‘Langste Eettafels’ te organiseren waar mensen en organisaties worden samengebracht en het uitwisselen van ervaringen wordt gestimuleerd. Anderzijds zit ‘het oog hebben voor eenzaamheid’ ook in de basishouding van opbouwwerkers. Deze houding is namelijk gericht op verbinding, het in groep samenbrengen van mensen met aandacht voor wat ze gemeenschappelijk hebben en wat hen verbindt. Het faciliteren van ontmoeting neemt bijgevolg een belangrijke plaats in binnen het opbouwwerk. Dit zorgt ervoor dat eenzaamheid en verbondenheid onderliggend aanwezig zijn in alle werkingen.

De opbouwwerkers geven aan dat zij erg achter de keuze van SAAMO Limburg staan om sterk in te zetten op het thema ‘buurten’. Hierbij denken ze enerzijds aan de buurtwerkingen en de buurthuizen die sterk inzetten op nabijheid en onder meer ontmoeting faciliteren en mogelijkheden bieden voor vrijwilligerswerk. Anderzijds denken ze ook aan zorgzame buurten waarvan het versterken van sociale netwerken een pijler is. Ook de armoedeverenigingen worden vernoemd, net als de buurtwerkingen en -huizen faciliteren zij

ontmoeting en vrijwilligerswerk. Daarnaast maak je als lid van een vereniging deel uit van een groep, je hoort ergens bij. Dit kan inspelen op gevoelens van existentiële eenzaamheid.

Verder zijn de opbouwwerkers van mening dat SAAMO vanuit haar politieke kernopdracht, namelijk het bijdragen aan de realisatie van structurele veranderingen, ook een rol heeft op te nemen in het beïnvloeden van de publieke opinie. Ze bedoelen dan voornamelijk eenzaamheid uit de taboesfeer halen, in het bijzonder bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie, maar bij uitbreiding bij eenzaamheid in onze maatschappij in het algemeen. Daarnaast is het als organisatie die uitsluiting aanpakt belangrijk om bewust te zijn van en bewustheid te stimuleren over de complexiteit van eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie, zodat hier rekening mee kan worden gehouden in de aanpak van eenzaamheid.

4. Conclusie

4.1. Eenzaamheid en armoede, een complex probleem

We keren terug naar het vertrekpunt van dit onderzoek: “Eenzaamheid is een containerbegrip, een duizendkoppige draak. De aanpak van eenzaamheid vraagt bijgevolg om maatwerk. Op maat werken vraagt, op haar beurt, op maat begrijpen.” Het doel van dit onderzoek was dan ook om een beter zicht te krijgen op eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Als in dit onderzoek één ding duidelijk is geworden, dan is het dat eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie een complex probleem is. Naast de financiële situatie die in literatuur vermeld wordt als risicofactor voor eenzaamheid en die van mensen in armoede als het ware een risicogroep maakt, blijken namelijk ook verschillende andere risicofactoren die in de bevragingen (en in de literatuur) naar boven kwamen nauw verbonden te zijn een ‘leven in armoede’. Denk hierbij aan gezondheid, de toegankelijkheid van arbeid, vrije tijd enzovoort. Er is met andere woorden een overlap tussen de risicofactoren van eenzaamheid en armoede, wat de kans op eenzaamheid voor mensen in armoede vergroot. De ervaring van uitgesloten te worden kan de gevoelens van er niet bij te horen en door de maatschappij in de steek gelaten te worden immers versterken. Tegelijkertijd maken verschillende drempels het voor mensen in armoede nog eens extra moeilijk om acties te ondernemen die eenzaamheid kunnen helpen voorkomen of aanpakken.

Het is dan ook belangrijk om oog te hebben voor deze wisselwerking, aangezien dit structurele uitsluiting in de hand dreigt te werken. Eenzaamheid heeft bijgevolg nood aan een integrale, structurele aanpak die vanuit deze kennis en visie over de complexiteit van eenzaamheid bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie vertrekt, en die hier zeker op scharniermomenten in iemands leven extra aandacht aan besteedt.

Maar hoe dan? Dé oplossing voor eenzaamheid bestaat niet, dat maakt de complexiteit van eenzaamheid bij mensen in armoede nog maar eens duidelijk. Eenzaamheid vraagt om mensenwerk, om maatwerk waarbij er wordt gekeken naar de specifieke noden van de persoon in kwestie. Bijgevolg is er voor de aanpak van eenzaamheid nood aan een combinatie van initiatieven. Dit gaat in de eerste plaats om acties die gericht zijn op ontmoeting en sociale contacten. Diversiteit hierin is essentieel, aangezien ook op gebied van sociale contacten de individuele noden verschillend zijn. Uitsluitend inzetten op ontmoeting volstaat echter niet om eenzaamheid aan te pakken. Eenzaamheid gaat immers breder dan sociale en emotionele eenzaamheid. De resultaten van dit onderzoek maken duidelijk dat mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie ook worstelen met existentiële eenzaamheid. Het belang van initiatieven die gericht zijn op zelfontplooiing, zinvol bezig zijn en erbij horen mag dan ook niet onderschat worden. Tegelijkertijd is het echter belangrijk dat we ons ervan bewust zijn dat het aanreiken van bovenstaande initiatieven alleen niet voldoende is om eenzaamheid op te lossen. De sleutel tot de oplossing ligt ook bij het individu. Daarom is het noodzakelijk om eveneens in te zetten op het versterken van mensen, opdat ze de draagkracht hebben om de nodige stappen te zetten, rekening houdend met hun (psychische) kwetsbaarheid. Dit gaat over aandacht hebben voor het welbevinden in het algemeen, maar bijvoorbeeld ook over het versterken van sociale vaardigheden.

Dit alles moet bekeken worden met ons huidige maatschappijmodel indachtig. We leven in een samenleving waar eenzaamheid nog altijd een taboe is, terwijl verschillende maatschappelijke tendensen eenzaamheid net in de hand werken. Hierbij denken we aan de individualisering (“ieder voor zich”), maar ook het neoliberale (markt)denken en de digitalisering mogen niet vergeten worden. We ervaren steeds meer druk en hogere verwachtingen, terwijl we steeds minder omringd en ondersteund worden (“time is money, efficiëntie boven het menselijke”). We moeten zelf actief inhaken, de kansen grijpen die zich voordoen en zelf op zoek gaan naar antwoorden op onze vragen en naar de geschikte hulp- en dienstverlening. Het feit is dat deze tendensen de kans om uitgesloten te worden of geïsoleerd te geraken vergroten en hierdoor ook de kans op

gevoelens van eenzaamheid vergroten. In een structureel eenzaamheidsbeleid mag de verwevenheid met armoede dus niet uit het oog verloren worden.

4.2. Aanbevelingen op niveau van organisaties

Investeer in toegankelijke hulp- en dienstverlening

Bij de organisatie van hulp- en dienstverlening wordt nog te veel vanuit het middenklassenperspectief gedacht. Dit zorgt voor de aanwezigheid van drempels voor maatschappelijk kwetsbare groepen die – vanuit ditzelfde middenklassenperspectief – niet zichtbaar zijn. Om kwetsbare mensen te (blijven) bereiken is het echter belangrijk om deze drempels weg te werken. Een eerste stap naar een toegankelijke dienst- en hulpverlening is dan ook het betrekken van mensen met armoede-ervaring en opgeleide ervaringsdeskundigen om de drempels in kaart te brengen en aan te pakken.

Zet in op outreachend werken en warme doorverwijzing

Te vaak wordt ervan uitgegaan dat mensen hun weg naar hulp zelf kunnen vinden. Voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie is dit vaak niet het geval. De informatie is niet toegankelijk voor hen (omwille van het taalgebruik of de digitale kloof), ze hebben geen sociaal netwerk dat hen adviseert, de hulp is niet gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer... en niet te vergeten de interne drempels die maken dat ze het moeilijk vinden om de stap naar hulp te zetten. Door outreachend te werken kan je als organisatie een aantal van deze drempels wegnemen of verminderen. Door zelf aanwezig te zijn op een plaats die je cliënt al kent (bijvoorbeeld zijn thuis, het buurthuis of een andere instantie), moet hij/zij zelf, letterlijk en figuurlijk, een stap minder zetten. Bovendien vindt de eerste kennismaking plaats in een meer vertrouwde omgeving wat het gevoel van veiligheid kan vergroten. Ook een 'warme doorverwijzing' werkt drempelverlagend. Je helpt je cliënt met de eerste stappen naar verdere hulp te overbruggen door hem/haar niet zomaar naar de volgende hulpverlener door te sturen, maar door hierin begeleiding op maat te voorzien.

Voorzie tijd en ruimte voor een warme, persoonlijke aanpak op maat

Door de hoge werkdruk dreigt efficiëntie soms te winnen van een warme, persoonlijke aanpak op maat. In de preventie en de aanpak van eenzaamheid is dit echter juist essentieel. Op momenten dat je het gevoel hebt er alleen voor te staan, is het immers extra belangrijk dat er tijd voor jou wordt gemaakt en dat je je gehoord voelt. We denken hierbij aan een informeel babbeltje met de cliënt, een luisterend oor bieden,... Alles start bij, naar de presentiebenadering (Baart, 2011), er gewoon te zijn, zonder voortdurend of uitsluitend met een doelgerichte efficiëntie te handelen. De effectiviteit die deze warme en nabije manier van werken met zich meebrengt kan op termijn zelfs de werkdruk verlagen. Herorganiseer eventueel interne processen en geef daarbij voorrang aan cliëntgebonden tijd boven administratieve en anders ingevulde tijd.

4.3. Aanbevelingen op niveau van het beleid

Faciliteer laagdrempelige ontmoetingsplekken voor alle leeftijden

Hoewel ontmoeting niet de (enige) oplossing voor eenzaamheid is, blijft het noodzakelijk om te investeren in diverse ontmoetingsmogelijkheden waar mensen vrij naartoe kunnen gaan en op hun eigen tempo met elkaar in contact kunnen komen. Hierbij denken we onder meer aan buurt- en jeugdhuisen, dienstencentra en dorpsrestaurants. Kortom, plaatsen waar ontmoeting gestimuleerd wordt tijdens inloopmomenten of (ontmoetings)activiteiten. Evenzeer is het belangrijk om ook groene ruimtes te creëren die uitnodigen tot ontmoeting en samenzijn, denk bijvoorbeeld aan gezellige parkjes, centraal gelegen banken en speeltuigen voor kinderen.

Investeer in zorgzame buurten

In een zorgzame buurt staan verbinding tussen de burens en de toegang tot het zorg- en welzijnsaanbod centraal. Kortom, “minder mazen, meer net!” Bijgevolg spelen zorgzame buurten ook in de preventie en aanpak van eenzaamheid een belangrijke rol. Denk maar aan de inzet op buurtcontacten, het kleine helpen, signaaldetectie en een toegankelijke hulp- en dienstverlening.

Ondersteun het verenigingsleven in de aanpak van eenzaamheid

Het verenigingsleven kan een belangrijke rol spelen in het (preventief) aanpakken van eenzaamheid. Verenigingen brengen mensen samen tijdens tal van activiteiten en faciliteren op deze manier ontmoeting. Ze bieden hun leden de kans om nieuwe mensen te leren kennen, maar ook om zichzelf beter te leren kennen en verder te ontplooiën (bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk). Als lid van een vereniging maak je bovendien deel uit van een groep, je hoort ergens bij. Het verenigingsleven zet dus niet enkel in op sociale eenzaamheid, maar ook op het existentiële. Ondersteun het verenigingsleven dan ook in de aanpak van eenzaamheid.

Geef meer erkenning aan vrijwilligerswerk

Nog te vaak hangt er op vrijwilligerswerk een negatieve stempel. Doe je als jongere, gepensioneerde of boven op je (betaalde) job aan vrijwilligerswerk, dan krijg je felicitaties voor je engagement. Doe je vrijwilligerswerk zonder ander werk te hebben, dan ben je ‘maar een vrijwilliger’ en kan je op weinig erkenning en waardering rekenen. In het voorkomen of verminderen van eenzaamheidsgevoelens is rol van vrijwilligerswerk echter niet te onderschatten. Door als vrijwilliger actief te zijn kom je onder de mensen en ben je daarnaast ook zinvol bezig. Je hebt een taak en eigen verantwoordelijkheden. Dit geeft mensen een bepaalde identiteit, je doet ertoe. Vrijwilligerswerk verdient dan ook meer erkenning, opdat het op zichzelf gewaardeerd wordt, gelijkwaardig aan regulier werk.

Doe beroep op de eerstelijnszones om eenzaamheid op de radar te brengen

Hoewel eenzaamheid steeds vaker in de media verschijnt, is het een taboe. De schaamte die met eenzaamheidsgevoelens gepaard gaat, maakt dat mensen er niet gemakkelijk over durven praten en dat eenzaamheid vaak verdoken blijft, wat de gevoelens nog extra kan versterken. De detectie van eenzaamheid is met andere woorden niet eenvoudig. Net daarom zien we hierin een belangrijke rol weggelegd voor de eerstelijnszones. Aangezien actoren op de eerste lijn vaak het eerste aanspreekpunt zijn van hun cliënten, bevinden zij zich in de geschikte positie om signalen van eenzaamheid op te vangen en warme doorverwijzingen te doen. Door eenzaamheid bespreekbaar te maken kunnen ze bovendien ook hun bijdrage leveren om eenzaamheid uit de taboesfeer te halen. Eenzaamheid moet dan ook een aandachtspunt zijn voor alle eerstelijnszones.

Organiseer betaalbare en toegankelijke psychologische hulp

Eenzaamheid en mentaal welzijn zijn moeilijk los van elkaar te zien. Eenzaamheid heeft een impact op het psychisch welbevinden en psychische kwetsbaarheid kan op haar beurt eenzaamheidsgevoelens veroorzaken of versterken. Het gegeven dat mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie elk hun rugzak meedragen, bevestigt alleen maar de noodzaak om psychologische en psychosociale hulp toegankelijk te maken. Toegankelijke psychologische hulp moet betaalbaar, nabij en op maat zijn.

5. Bibliografie

- Baart, A. (2011). *Een theorie van de presentie*. (3e druk). Utrecht: Boom Lemma.
- Heylen, L. en Indiville. (2021). *Eenzaamheid; Onderzoek voor Bond Zonder Naam*.
- Coene, J. (2021). Pandemie, armoede en ongelijkheid: een inleiding op het themadeel. In: J. Coene, T. Ghys, B. Hubeau, S. Marchal, P. Raeymaekers, R. Remmen & W. Vandenhole (Reds.) *Armoede en sociale uitsluiting, Jaarboek 2021*. Antwerpen: UPA.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks (CA): Sage.
- de Jong Gierveld, J. & van Tilburg, T. (2007). Uitwerking en definitie van het begrip. In: van Tilburg T. & de Jong Gierveld J. (Reds.) *Zicht op eenzaamheid; achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum
- Jorna, A.A.M. (Red.). (2012). *Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. Amsterdam: SWP.
- Heylen, L. (2011). *Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid bij ouderen*. Antwerpen: Universiteit Antwerpen.
- Linnemann, M., Linschoten, P. van, Royers, Th., Nelissen H. & Nitsche, B. (2001). *Eenzaam op leeftijd. Interventies bij eenzame ouderen*. Utrecht: NIZW.
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste: Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag betalen*. Amsterdam: Maven.
- Provincies in cijfers (2020). *Personen met verhoogde tegemoetkoming [Dataset]*. Geraadpleegd op 15 maart 2022, van <https://provincies.incijfers.be/databank>
- Raeymaeckers, P., Noël, C., Boost, D., Coene, J., & Van Dam, S. (2017). Tijd voor sociaal beleid: armoedebestrijding op lokaal niveau. Leuven/Den Haag: Acco.
- Statbel. (2021). Quality Report Belgian SILC 2020, geraadpleegd via https://statbel.fgov.be/sites/default/files/files/documents/Huishoudens/10.7%20Inkomen%20en%20levensomstandigheden/10.7.1%20Armoederisico/Plus/BE_QualityReport_2020.pdf
- van der Zwet, R., de Vries, S., & van de Maat, J.W. (2020). *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid*. Utrecht: Movisie.
- Vlaamse Ouderenraad. 2019. *Advies 2019/4: Over de aanpak van eenzaamheid bij ouderen*. Geraadpleegd van https://www.vlaamse-ouderenraad.be/sites/default/files/downloads/2020-01/Advies%202019-4%20over%20de%20aanpak%20van%20eenzaamheid%20bij%20ouderen_DEF.pdf