

Impact op eenzaamheid mogelijke acties – Handelingsperspectieven tijdens corona

Tijdens het eerste overleg op 4 maart kwam aan de orde dat het van belang is om vooraf te weten wat het mogelijk effect is van interventies op eenzaamheid. Leden van de NCTE kunnen onder de paraplu van 'Een klein gebaar' acties opzetten en willen weten aan welke acties behoefte is bij de doelgroep en of het effect heeft op eenzaamheid. Vooraf moeten we enigszins weten wat werkt en dus met welk klein gebaar maken we echt het verschil.

Handvatten voor activiteiten die kunnen werken

Het draait bij eenzaamheid meer om de kwaliteit van het sociaal contact dan de kwantiteit (Lodder, 2020). Belangrijkste voor mensen zijn face-to-face ontmoeting, kleine bijeenkomsten en videobellen/belcirkels. Optie is combi met vrijwilligerswerk (mensen in staat stellen zelf een gebaar te doen).

Ouderen hechten veel belang aan **face-to-face ontmoetingen** (Wennekers et al. 2019).

De Raad van Ouderen adviseert te investeren in **beeldbellen en belcirkels** (BeterOud, 2020). In een achterbanpeiling werden die het vaakst genoemd als voorzien in behoefte sociaal contact:

- Beeldbellen (76x)
- Telefooncirkels (62x)
- Samen dingen doen zoals gezelschapsactiviteiten, boodschappen, eten (53x)
- WhatsApp groep opzetten (44x)
- Samen bewegen (37x)

Universiteit van Tilburg (Lodder, 2020) heeft coping mechanisme geïdentificeerd die mensen inzetten, én negatief samenhangen met eenzaamheid (Lodder, 2020). In tijden waarin face-to-face contact niet mogelijk is, zou een aanbeveling kunnen zijn om de volgende strategieën te volgen om eenzaamheid te bestrijden:

- **videobellen**
- **mensen buitenshuis face-to-face ontmoeten (bv., een wandeling maken)**
- **brieven/kaarten/cadeaus sturen**
- quality time doorbrengen met huishoudleden (focus op kinderen, partner)
- tuinieren
- lezen
- huishouden/inrichting/klussen aan het huis

In het onderzoek komt naar voren dat een toename in eenzaamheid te maken heeft met een afnemende hoeveelheid contact met **mensen die wat verder weg staan** (zoals kennissen en collega's; een kopje koffie bij de buurman, een spontane ontmoeting in de supermarkt en gesprekjes met leden van de kaartclub). Het lijkt van belang om naast met familie en vrienden ook contact te laten blijven met mensen die wat verder weg staan (Lodder, 2020).

Een optie is inzetten op kleinschalig ontmoeten. Uit het rapport 'Een jaar corona' (SCP, 2021) blijkt dat mensen vooral de intiemere sociale contacten missen: aanraking van mensen buiten hun huishouden (denk aan volwassen kinderen of bejaarde ouders) en **kleine bijeenkomsten (zoals verjaardagen, koffieafspraken)**. De helft of meer van de mensen miste deze contacten erg. Ook genoemd: 'Spontaan anderen zien', 'mensen in het echt ontmoeten' en in mindere mate:

'bijwonen van grote evenementen' en 'voeren van diepgaande gesprekken'.

Door de coronacrisis is het bewustzijn over eenzaamheid gestegen. Dit is de juiste 'mindset' waar we op verder kunnen borduren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. We zien dat de **intentie om iets aan eenzaamheid te doen is gegroeid** na de campagne 'Een klein gebaar kan het verschil maken' met duidelijke handelingsperspectieven, die liep sep-dec 2020 (Campagne effect onderzoek Eén tegen eenzaamheid, 2021).

Maar liefst **80 procent van de Nederlandse bevolking wil een bijdrage leveren** om eenzaamheid terug te dringen. Het meest genoemd worden samen een activiteit ondernemen, een kop koffie drinken of helpen bij vervoer ([Flitspeiling VWS, 2019](#)).

Vrijwilligerswerk werkt. 61% van de hulpbieders op platform [NLvoorelkaar](#) zegt dat het opdoen van nieuwe contacten belangrijk tot zeer belangrijk is in hun keuze voor vrijwilligerswerk. 49% aangeeft dat vrijwilligerswerk ook daadwerkelijk heeft geholpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Je bent minder eenzaam als je iets voor iemand kunt betekenen ([Van Tilburg, 2020](#)).

Vrije Universiteit (Van Tilburg, 2020) onderscheidt zeven **algemeen werkzame elementen** tegen eenzaamheid: 'bezigheden', 'ontmoeten', 'praktisch ondersteunen', 'betekenisvol contact', 'sociale vaardigheden', 'realistische verwachtingen' en 'betekenisvolle rol'. De meeste interventies combineren verschillende werkzame elementen.

Tegen eenzaamheid effectieve interventies in de databank [Effectieve sociale interventies](#) (Movisie) richten zich onder meer op **grip op het leven, fysiek fit en sociaal contact** op gemeenschappelijke interesse. Dit met **terugkeerpatroon**.