

# Verslag

## Bijeenkomst Ouderen en eenzaamheid, MFC Waterkracht, 24 april 2014.

Van: Lex Hemelaar

Aan: Deelnemers (zie bijgevoegde deelnemerslijst)

---

### 1. Welkom en kennismaking

Het initiatief voor de bijeenkomst komt van Sensire (Ben Impelmans). Aanleiding is dat verpleegkundigen in hun werk niet zelden ouderen ontmoeten die last hebben van eenzaamheid. Zij hebben weinig sociale contacten, komen bijna de deur niet meer uit (terwijl men dat fysiek vaak wel kan) en zijn niet of nauwelijks van betekenis voor anderen. Een aantal van deze ouderen krijgt gezondheidsklachten die verband houden met hun eenzaamheid (o.a. depressie).

Sensire heeft de (thuis)zorgorganisaties in Zutphen/Warnsveld uitgenodigd om gezamenlijk dit vraagstuk te bespreken. Inzet is te kijken wat er, buiten de medische zorg, aan gedaan kan/moet worden om het welzijn van ouderen te verbeteren. Aanwezig zijn vertegenwoordigers van Sensire, Quintes, Sutfene, Buurtzorg, Mindfit, Polbeek en de gemeente Zutphen.

Het doel van de bijeenkomst is om kennis met elkaar te maken, inzicht te krijgen door onderlinge uitwisseling en vervolgcacties te bepalen. De bijeenkomst wordt geleid door Lex Hemelaar en Laura Christ. De kennismaking geschiedt door een interactief kennismakingspel.

### 2. Zicht krijgen op het vraagstuk, de omvang en de urgentie

Als opmaat voor het gesprek vertellen Wendy Sterk (Buurtzorg) en Wilma Peters (Sensire) ieder een verhaal uit de praktijk.

*Casus Buurtzorg: gaat over eenzaamheid die ontstaan is na het overlijden van de mantelzorger, het probleem alles zelf te moeten regelen, het nooit gehad hebben van een relatie. Conclusie: de grootte van het netwerk zegt niet alles, wèl de kwaliteit ervan.*

*Casus Sensire: hierbij gaat het om iemand met persoonlijke problemen (alcohol) die geen contacten met ex-partner, kinderen en familie meer heeft, geen sociaal netwerk en geen werk (maar dat wel graag zou willen).*

Uit de casussen en het groepsgesprek blijkt dat eenzaamheid vele gezichten kent. Het kan te maken hebben met onvoldoende sociale contacten waardoor men weinig in gezelschap is van anderen. Oorzaken zijn onder andere fysieke beperkingen, weinig bekenden/familie in de nabijheid, onvoldoende financiële middelen, beperkte vervoersmogelijkheden. Daarnaast kan eenzaamheid voortkomen uit emotionele armoede omdat men gevoelens en ervaringen (van vroeger) niet kan delen met anderen. Oorzaak daarvan kan zijn dat intieme, hechte relaties er niet meer zijn (bijvoorbeeld het wegvallen van de partner). Een andere oorzaak kan zijn dat men het delen moeilijk vindt, bijvoorbeeld omdat men onvoldoende contact heeft met zichzelf.

Het blijkt moeilijk om zicht te krijgen op hoeveel ouderen eenzaam zijn. Er zijn statistieken op basis van enquêtes, maar de vraag is in hoeverre die een correct beeld geven. Het is niet altijd duidelijk of ouderen zichzelf eenzaam vinden, tenzij ze dat zelf uitspreken. De valkuil is dat we vanuit onze eigen beelden en gedachten iemand als eenzaam bestempelen of niet. Er is vaak een persoonlijk gesprek nodig om een indruk te krijgen in hoeverre iemand eenzaam is en wat de redenen daarvan zijn.

Verpleegkundigen hebben in hun werk tijd en ruimte om met ouderen een gesprek te voeren over hun leven/situatie en het daarin te hebben over eenzaamheid. Dat gebeurt bijvoorbeeld d.m.v. een AIV-gesprek (advies, informatie, voorlichting). Men gebruikt ook methoden zoals het sociogram/genogram, Sonestra, (levende) sociale kaart, verhalencirkel, zorgplan met 4 domeinen (woon- en levensomstandigheden, sociale leven, mentaal welbevinden/autonomie, en lichamelijk welbevinden).

### 3. Kansrijke manieren om eenzaamheid te verlichten

Ter introductie wordt een filmpje getoond van het project Granny's Finest ([www.grannysfinest.com](http://www.grannysfinest.com)).

Een project waarin oudere vrouwen designproducten breien die ter verkoop worden aangeboden.

Kenmerken van het project zijn sociale contacten, betekenisvol zijn en een financiële opbrengst. Het is één van de vele projecten voor ouderen.

In het groepsgesprek worden twee kanttekeningen geplaatst bij het bedenken van kansrijke manieren. De eerste is dat eenzaamheid niet altijd en persé hoeft te worden gezien als een probleem waar wat aan moet worden gedaan. Misschien hoort eenzaam zijn ook wel bij het leven, mag het er zijn en worden geaccepteerd. De tweede is dat we niet te snel in een reflex moeten schieten van bedenken van projecten/activiteiten. Het is zaak goed te kijken naar waar de behoeften van ouderen liggen.

Activiteiten gericht op sociale contacten kunnen specifiek ouderen als doelgroep hebben of breder opgezet zijn met ouderen als één van de doelgroepen. Een kleine greep uit een aantal initiatieven in en buiten Zutphen die worden genoemd:

- Polbeek stelt haar faciliteiten open voor wijkbewoners en organiseert activiteiten gericht op buurtbewoners.
- In het Bornhof (Sutfene) is een wekelijks breiclubje voor ouderen.
- In de wijkcentra Uitwijk en Waterkracht zijn drukbezochte eetcafé's voor alle wijkbewoners.
- In Zwolle is het project 'Jong belegen', een interactie tussen studenten en ouderen.
- In Deventer is er WeAct met een digitale, virtuele assistent die ouderen behulpzaam is.
- Sensire biedt zorg op afstand door middel van een iPad toepassing.
- Op veel plaatsen in het land zijn maatjesprojecten.

Als het gaat om het bedenken van activiteiten voor ouderen zijn een paar zaken belangrijk:

- Activiteiten moeten aansluiten op waar de behoefte ligt. De vraag van ouderen is leidend.
- Eenmalige activiteiten dragen maar beperkt bij aan het wegnemen van eenzaamheid. Een activiteit moet met regelmaat terugkeren en een vaste ontmoetingsplek is belangrijk.
- Activiteiten waarin de oudere van betekenis is voor anderen hebben meerwaarde.
- De uitdaging is te kijken naar wat ouderen nog kunnen en dat als uitgangspunt te nemen.

Bij het organiseren van activiteiten kan de wijk/buurt als werkgebied worden genomen. Het is dan zaak dat de verschillende organisaties die actief zijn in de wijk samenwerken. En dat mensen in de wijk die wat kunnen/willen ondernemen, betrokken worden en de ruimte krijgen. De blik is dan gericht op welke kansen er zich aandienen in de vorm van initiatiefrijke wijkbewoners.

Voor de verpleegkundige kan de rol van verbinder/intermediair weggelegd zijn. Dat betekent enerzijds het goed in beeld brengen van de situatie van de oudere, wat hij/zij kan en waar de behoefte ligt (de vraag). Anderzijds het vinden van een passende activiteit (het aanbod) of, als die er niet is, dat signaleren en kenbaar maken bij een aanspreekpunt van organisaties/wijkbewoners. Om een gesprek over eenzaamheid aan te kunnen gaan, is het van belang om de persoon enigszins te kennen. Dat kan bijvoorbeeld via een genogram of een zorgleefplan. Maar ook dan geldt: een persoonlijke benadering werkt bij sommigen wel, bij anderen niet.

#### **4. Bevindingen en vervolg**

Men heeft de bijeenkomst als positief ervaren. Het door (thuis)zorgorganisaties gezamenlijk bespreken van een thema – in dit geval ouderen en eenzaamheid – gebeurt niet vaak. De kennismaking en de uitwisseling door beroepsgenoten, werkzaam in dezelfde gemeente, blijkt een meerwaarde te hebben. Men vindt dat de dialoog verder moet gaan en er zijn voldoende aanknopingspunten om de verdieping te zoeken en plannen te maken.

Samengevat zijn de bevindingen voor een aanpak:

- Pas in een persoonlijk gesprek met de oudere ontstaat een beeld van (de mate van) eenzaamheid en of/wat daar aan te doen.
- Een overzicht van het aanbod kan helpen bij het vinden van een passende activiteit.
- Kijk naar kansen: Creëer ruimte en geef ondersteuning aan mensen die initiatief nemen.
- Een centrale/coördinerende rol ligt op wijk/buurniveau waarbij een vaste ontmoetingsplek belangrijk is.

Drie vervolgacties worden afgesproken:

- De deelnemers informeren hun collega's over de bijeenkomst en desgewenst kan dit verslag daarbij van dienst zijn.
- De deelnemers inventariseren binnen de eigen organisatie welke ideeën er zijn voor het omgaan met eenzaamheid bij ouderen.
- De organisatoren nemen het op zich om vóór de zomervakantie een vervolgbijeenkomst te organiseren om verdere stappen te bespreken. Suggesties van de deelnemers voor de inhoud van die bijeenkomst zijn van harte welkom.

Deelnemerslijst bijeenkomst Ouderen en eenzaamheid, 24 april 2014.

Organisatie	Contactpersoon	Functie	T	E
<b>Sensire</b>	Ben Impelmans Quinta Bekker Wilma Peters	Wijkverpleegkundige Wijkverpleegkundige Wijkverpleegkundige + dementie netwerk	06-13468483 06-13951834 06-12273095	<a href="mailto:b.impelmans@sensire.nl">b.impelmans@sensire.nl</a> <a href="mailto:q.bekkers@sensire.nl">q.bekkers@sensire.nl</a> <a href="mailto:w.peters1@sensire.nl">w.peters1@sensire.nl</a>
<b>Buurtzorg</b>	Wendy Sterk Els van Leeuwen	Wijkverpleegkundige Wijkverpleegkundige	06-12551782 06-20572769	<a href="mailto:w.sterk@buurtzorgnederland.com">w.sterk@buurtzorgnederland.com</a> <a href="mailto:e.vanleeuwen@buurtzorgnederland.com">e.vanleeuwen@buurtzorgnederland.com</a>
<b>Sutfene</b>	Tosca te Boome Marine de Greef	Verpleegkundige Verpleegkundige	06-13924752 06-13924752	<a href="mailto:tteboome@sutfene.nl">tteboome@sutfene.nl</a> <a href="mailto:mdegreef@sutfene.nl">mdegreef@sutfene.nl</a>
<b>Mindfit</b>	Marijn Wijers Leonie Belshof	GZ-psycholoog Basis psycholoog	06-12309691 06-12309647	<a href="mailto:marijn.wijers@mindfit.nl">marijn.wijers@mindfit.nl</a> <a href="mailto:leonie.belshof@mindfit.nl">leonie.belshof@mindfit.nl</a>
<b>Quintes</b>	Vera Langedijk	Cliëntcoördinator	0575-510517	<a href="mailto:vera@quintesthuiszorg.nl">vera@quintesthuiszorg.nl</a>
<b>Zorggroep St. Maarten (Polbeek)</b>	Lidy Burgers Kim van der Burg	Cliëntadviseur Activiteitenbegeleiding	06-13801878 0575-498498	<a href="mailto:l.burgers@zorggroepsintmaarten.nl">l.burgers@zorggroepsintmaarten.nl</a> <a href="mailto:k.vanenburg@zorggroepsintmaarten.nl">k.vanenburg@zorggroepsintmaarten.nl</a>
<b>Gemeente Zutphen</b>	Han van Geel	Wijkregisseur	06-22426375	<a href="mailto:j.vangeel@zutphen.nl">j.vangeel@zutphen.nl</a>
-	Laura Christ	Sociaal gerontoloog	06-53273661	<a href="mailto:laura.christ@xs4all.nl">laura.christ@xs4all.nl</a>
<b>Hemelaar-Ondernemen</b>	Lex Hemelaar	Verbinder	06-41443560	<a href="mailto:info@lexhemelaar.nl">info@lexhemelaar.nl</a>