

Eenzaamheid en verbinding

Vier tips voor eenzaamheidsinterventies

Geschreven door: Eric Jacobsson

Datum: oktober 2022



Inleiding

1330 organiseert regelmatig lezingen over verschillende thema's binnen het sociaal domein. Dit artikel is geschreven naar aanleiding van een dergelijke lezing over eenzaamheid.

Eenzaamheid is een veel voorkomend fenomeen, bijna de helft van alle Nederlanders geeft aan zich (in meer of mindere mate) eenzaam te voelen.¹ Langdurige gevoelens van eenzaamheid hebben negatieve invloed op de gezondheid en het welbevinden van mensen.² Wat is er te doen tegen eenzaamheid? Moet eenzaamheid worden bestreden? Of moet er gekozen worden voor een invalshoek met een meer positieve focus op het creëren van verbinding en betekenisvol contact?³ In dit artikel vindt u vier tips voor iedereen die betrokken is bij het thema eenzaamheid. In de literatuurlijst vindt u referenties als u meer wilt lezen over een bepaalde tip.

¹ GGD, CBS & RIVM, 2020

² Cacioppo & Patrick, 2009; Goleman, 2007; Holt-Lunstad, 2021; Leigh-Hunt et al., 2017

³ Wigfield et al., 2022

Tip 1

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid:⁴

- Sociale eenzaamheid; gebrek aan een breder netwerk van vrienden en kennissen.
- Emotionele eenzaamheid; gebrek aan sociale contacten waarmee iemand een hechte en emotionele band heeft.
- Existentiële eenzaamheid; gaat over een gebrek aan zingeving en een gevoel nergens bij te horen.

Zorg dat jouw aanpak van eenzaamheid de soort eenzaamheid tegengaat die speelt onder de beoogde doelgroep.

Tip 2

Iedereen heeft in verschillende mate behoefte aan verbondenheid met anderen. Dit verklaart waarom de ene persoon zich eenzaam kan voelen terwijl de ander persoon met een vergelijkbaar sociaal netwerk zich niet eenzaam voelt.⁵ Eenzaamheid is dus een subjectieve ervaring die afhangt van iemands persoonlijke waardering van zijn of haar netwerk.⁶ Eenzaamheidsinterventies zijn effectiever als ze zijn afgestemd op een specifieke doelgroep (maatwerk), geen *'one size fits all'*!⁷

⁴ De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007; Yanguas et al., 2018

⁵ Cacioppo & Patrick, 2009;

⁶ De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007

⁷ Yanguas et al., 2018

Tip 3

Er zijn verschillende soort interventiestrategieën te onderscheiden op het gebied van eenzaamheidsinterventies.⁸ Dergelijke interventies kunnen gericht zijn op het:

1. Het verbeteren/trainen van sociale vaardigheden
2. Verbeteren/versterken van een sociaal netwerk
3. Creëren van mogelijkheden om anderen te ontmoeten
4. Veranderen van iemands sociale perceptie d.m.v. sociaal-cognitieve training.
Binnen deze strategie wordt gewerkt aan de beleving en interpretatie die iemand geeft aan zijn of haar sociale interactie en contacten.

Wanneer verschillende strategieën binnen één interventie worden gecombineerd, maakt het de eenzaamheidsinterventie over het algemeen effectiever.

Tip 4

Houdt rekening met het 'weten, willen en kunnen' onder de beoogde deelnemers van een eenzaamheidsinterventie.

Weten'

- o Weet iemand dat er sprake is van eenzaamheid en is dit problematisch voor die persoon?

'Willen'

- o Wil iemand zijn of haar eenzaamheid aanpakken?

'Kunnen'

- o Beschikt iemand over voldoende sociale vaardigheden en mogelijkheden om anderen te ontmoeten en zijn of haar eenzaamheid te doorbreken?

Deze voorwaarden bepalen de mate van succes en kans van slagen van een eenzaamheidsinterventie.⁹ Houdt hier rekening mee bij het ontwikkelen en uitvoeren van een eenzaamheidsinterventie.

⁸ Masi et al., 2011; Yanguas et al., 2018

⁹ Fokkema & Van Tilburg, 2007

1330 als eenzaamheidsinterventie

1330 biedt een toolbox voor het faciliteren en creëren van betekenisvol contact. Hierdoor is 1330 geschikt als eenzaamheidsinterventie. Eenzaamheid gaat immers over een ervaren gebrek aan betekenisvolle en steunende contacten. Meer weten over de methodiek en mogelijkheden van 1330? Neem vooral contact op via info@1330.nl of neem een kijkje op www.1330.nl. Op onze website vind u ook meer informatie over toekomstige lezingen omtrent onderwerpen zoals eenzaamheid.

Literatuurlijst

- Bouwman, T. E., & Tilburg, T. G. van. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8. DOI: [10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01](https://doi.org/10.36613/tgg.1875-6832/2020.01.01).
- Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2009). *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. New York (NY): W. W. Norton & Company.
- Fokkema, T., & Tilburg, T. G. van. (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38, p. 185-203. <https://doi.org/10.1007/bf03074846>.
- GGD, CBS & RIVM. (2020). Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2020. Geraadpleegd van: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid>.
- Goleman, D. (2007). *Social Intelligence. The New Science of Human Relationships*. London: Arrow Books.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), p. 251-259. DOI: [10.1177/0963721421999630](https://doi.org/10.1177/0963721421999630).
- Jong Gierveld, J. de, Tilburg, T. van. (2007). Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: T. van Tilburg, J. de Jong-van Gierveld (red.), *Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak*, p. 7-14. Assen: Uitgeverij Koninklijke van Gorcum. URL: <https://research.vu.nl/en/publications/zicht-op-eezaamheid-achtergronden-oorzaken-en-aanpak-2>.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, K., Turnbull, V., Valtorta, N., Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, p. 157-71. DOI: [10.1016/j.puhe.2017.07.035](https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035).
- Masi, C.M., Chen, H.Y., Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), p. 219-266. DOI: [10.1177/1088868310377394](https://doi.org/10.1177/1088868310377394).
- Umberson, D., Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, p. 554-566. DOI: [10.1177/0022146510383501](https://doi.org/10.1177/0022146510383501).
- Wigfield, A., Turner, R., Alden, S., Green, M., Karania, V. K. (2022). Developing a New Conceptual Framework of Meaningful Interaction for Understanding Social Isolation and Loneliness. *Social Policy & Society*, 21(2), p. 172-193. DOI: [10.1017/S147474642000055X](https://doi.org/10.1017/S147474642000055X).
- Yanguas, J. Pinazo-Henandis, S., Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, 89(2), p. 302-3014. DOI: [10.23750/abm.v89i2.7404](https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404).