



RAPPORT

Woerdense kerken slaan handen ineen tegen eenzaamheid

Rapportage kwalitatief onderzoek naar eenzaamheid en zingeving in de gemeente Woerden

Samenwerkingspartners: Hogeschool Utrecht
Lectoraat Participatie Zorg en Ondersteuning
Instituut Verpleegkundige Studies
Gemeente Woerden

Opdrachtgever: Raad van Kerken Woerden
rvkwoerden@gmail.com

Auteur: Monique Kingma (hoofdonderzoeker)
monique.kingma@hu.nl

Celine van Zanten (afstudeerstudente Social Work)
celinevanz@hotmail.com

Stuurgroepleden: A.J. (Jessica) Bouwman-Notenboom MSc, inwoner Woerden
drs. J. (Hans) Slooijer MSM CMC, voorzitter Raad van Kerken Woerden
J.G. (Janneke) Stam MEd, pastoraal werker parochie Pax Christi
C.C.P.M. (Christ) van Vroonhoven, oud-penningmeester Raad van Kerken

Dit project werd mede mogelijk gemaakt door een subsidie van de Gemeente Woerden en het programma Wonen-Welzijn-Zorg Ouderen 2040 van het kennisplatform Utrecht Sociaal Domein.

Het kennisplatform Utrecht Sociaal (kUS) is een provinciaal samenwerkingsverband van gemeenten, organisaties voor zorg, welzijn en vrijwillige inzet, onderzoek en onderwijs, en cliëntenorganisaties. Het platform is een leernetwerk bedoeld om kennis op het sociaal domein te ontwikkelen en te delen. Kennis waarmee burgers, professionals en overheid kunnen werken aan een inclusieve samenleving, een samenleving waar iedereen ertoe doet. Waar mensen samen zorgen voor een fijne leefomgeving, waar kinderen veilig opgroeien en ouderen tot op hoge leeftijd sociaal betrokken zijn. Waar mensen hun talenten ontplooiën en niemand langs de kant staat vanwege armoede, een chronische ziekte of beperking. Hiervoor is ieders inzet nodig. Meer informatie over de thema's en programma's van het kUS vindt u op www.kus.hu.nl



Inhoudsopgave

1	Inleiding	7
1.1	Opdracht	10
1.2	Organisatie	10
2	Vraag- en doelstelling	11
2.1	Vraagstelling	11
2.2	Doelstelling	11
2.3	Hoofd- en deelvragen	11
2.4	Waarde van het onderzoek	11
3	Onderzoeksopzet	13
3.1	Dataverzameling	13
3.2	Respondenten	13
3.3	Ethiek en wetgeving	14
3.4	Data analyse	14
3.5	Betrouwbaarheid en validiteit	14
4	Resultaten	15
4.1	Hoofdvraag	15
4.1.1	Deelvraag 1	15
4.1.2	Deelvraag 2	19
5	Bevindingen	23
6	Aanbevelingen	24
6.1	Aanbevelingen op organisatieniveau	24
6.2	Hulpinstrument verwijzing	25
7	Verwijskaart	26
	Bijlage 1 Theoretisch kader	28
	Operationalisering van het begrip eenzaamheid	28
	Operationalisering van het begrip sociaal isolement	29
	Operationalisering van het begrip zingeving	29
	Operationalisering van het begrip Spiritualiteit	30
	Operationalisering van het begrip positieve gezondheid	31
	Operationalisering van het begrip geestelijk welbevinden	32
	Weerbaarheid	32
	Bijlage 2 Het Diamantmodel	33
	Bijlage 3 Spinnenweb Positieve Gezondheid	34
	Literatuurverwijzingen	35

*Eenzaamheid terugdringen doen we
samen, niet alleen.*

Samenvatting

In onze samenleving zou niemand zich eenzaam of buitengesloten mogen voelen. Toch blijkt dit binnen de Nederlandse samenleving niet voor iedereen te gelden. Uit diverse onderzoeken blijkt hoe groot de impact van eenzaamheid is. Iedereen ervaart wel eens een gevoel van eenzaamheid, maar de impact van langdurige eenzaamheid door het gemis van diepgaande contacten is enorm.

Dit kwalitatieve onderzoek gaat nader in op hoe eenzaamheid binnen de gemeente Woerden wordt ervaren. Woerden werd in het verleden als meest gemiddelde gemeente van Nederland gezien en blijkt ook op dit gebied niet enorm af te wijken van de landelijke bevindingen. Ook in Woerden ervaren veel mensen gevoelens van eenzaamheid en gebrek aan zingeving.

Hoewel binnen de gemeente Woerden vele enthousiaste, kundige professionals en vrijwilligers binnen een grote verscheidenheid aan welzijnsorganisaties en kerkgemeenschappen hard werken om eenzaamheid terug te dringen of te voorkomen, zijn er volgens de onderzoekers nog stappen te zetten. Met name een zorgvuldige verwijzing en vindbaarheid van de diverse organisaties zou kunnen voorkomen dat inwoners door de bomen het bos niet meer kunnen vinden of hulp krijgen die geen recht doet aan hun persoonlijkheid en interessegebieden. Een praktische verwijzingskaart helpt zowel professionals, vrijwilligers als de inwoners op weg om voor iedere zorgvraag passende ondersteuning te vinden.

Daarnaast kunnen ook inwoners zelf helpen bij het terugdringen van eenzaamheid door meer oog te hebben voor mensen die mogelijk kampen met gevoelens van eenzaamheid of zingeving binnen hun woonomgeving of kerkgemeenschap. Het gesprek aangaan en een oprecht luisterend oor bieden maakt al dat iemand zich gezien en gehoord voelt en weer mee gaat tellen.

De onderzoekers hopen dat de aanbevelingen uit dit rapport het welzijn van de inwoners helpen te verbeteren en een bijdrage leveren aan een gezonde samenleving waarin iedereen meetelt en wordt gezien.

Voorwoord

Voor u ligt de rapportage van het kwalitatief onderzoek dat in opdracht van de Raad van Kerken Woerden is uitgevoerd naar eenzaamheid, zingeving en spiritualiteit in de gemeente Woerden. In deze rapportage staan de ervaringen met eenzaamheid, spiritualiteit en zingeving van zowel inwoners als professionals centraal die werkzaam zijn binnen het sociaal domein van de gemeente Woerden.

“Als je vraagt of iemand eenzaam is zullen ze vaak nee zeggen, maar je moet daar wel een beetje doorheen kijken. Ik merk dat er toch nog wel een groot stigma op zit. Het is vooral een stukje zingeving. Mensen willen een doel hebben in het leven. Dat missen ze vaak. Een doel om ‘s ochtends voor uit je bed te komen”.

Bovenstaand citaat komt van een professional die werkzaam is voor een welzijnsorganisatie in Woerden en slaat de spijker op zijn kop. Mensen die zich eenzaam voelen roepen dit niet van de daken. Er is werk aan de winkel om deze mensen te vinden, maar hoe doe je dat? De onderzoekers spraken met professionals die vanuit hun werk met eenzaamheid en gebrek aan zingeving te maken hebben en met inwoners bij wie de muren soms op hun afkomen. Een rapportage rijk aan persoonlijke ervaringen, adviezen en een hulpinstrument. Het hulpinstrument kan professionals van welzijnsorganisaties en geloofsgemeenschappen ondersteunen bij een zorgvuldige en efficiënte verwijzing.

Eenzaamheid terugdringen doen we samen, niet alleen!

De onderzoekers danken alle respondenten voor hun tijd en de openhartige gesprekken die ze met hun hebben mogen voeren en voor de inzichten die deze gesprekken hebben opgeleverd.

“Ik denk, zeker door COVID zijn er een hoop jongeren, niet alleen hier hoor maar breder, landelijk in de kerken, echt in de eenzaamheid zijn geraakt... En daar hebben we nu nog héél veel last van. De jongeren die zijn echt ergens een onderlinge band kwijtgeraakt, ik hoorde het... leraren op school zeggen het. Een basisschool lerares vertelde het me vorige week. Ik zie die eenzaamheid ook onder schoolkinderen.”

1 Inleiding

Het eindrapport van de grootschalige overheidscampagne ‘Een Tegen Eenzaamheid’ stelt dat veel Nederlandse burgers aangeven een gevoel van eenzaamheid te ervaren (Knapen et al., 2021). Dit is verklaarbaar, want mensen zijn van nature sociale wezens en hebben de behoefte om bij een groep te horen. In het Engels wordt dit fenomeen ook wel ‘*the need to belong*’ genoemd (Rigter, 2017). Volgens Amerikaanse psychologen Roy Baumeister en Mark Leary is dit een diep gewortelde menselijke motivatie die de grondslag vormt voor onze gedachten, gevoelens en gedrag. De mens heeft een ander nodig om zichzelf te leren kennen en zichzelf te zijn. Identiteit wordt ontwikkeld binnen en door relaties met anderen die ons gedrag beoordelen, erkenning en waardering bieden voor wat we doen en wie we zijn. Daarnaast kan de ander kritische vragen stellen bij ons denken en handelen. Deze relaties met anderen bieden een referentiekader dat invloed heeft op de waarden en normen die we ontwikkelen en op de keuzes en plannen die we maken. Het is hierbij wel van belang dat men zich geaccepteerd voelt door de groep en dat er frequente en positieve interacties plaatsvinden binnen een permanent kader voor wederzijdse zorg (Machielse, 2023). Op het moment dat deze behoefte in het dagelijkse leven onbeantwoord blijft, heeft dit grote negatieve invloed op de kwaliteit van leven. De kans om mogelijkheden te creëren om voor een volwaardig leven te bestaan wordt hierdoor ernstig verstoord (Knapen et al., 2021).

De eenzaamheid in Nederland is vermoedelijk gestegen doordat de Nederlandse burger steeds selectiever wordt bij het aangaan van sociale contacten. Het aantal scheidingen stijgt fors en mensen blijven langer alleenstaand. Mensen verhuizen steeds vaker en de personen waarmee ze een betekenisvolle relatie aangaan wonen hierdoor vaak elders (Engbersen, 2019). Ook speelt de vergrijzing een grote rol bij het ontstaan van eenzaamheid. Ouderen worden steeds minder mobiel, hebben te maken met verlieservaringen in de sociale context en vinden het door de verslechterde gezondheid steeds lastiger om de bestaande sociale contacten te onderhouden (Knapen et al., 2021). Bij jongeren ontstaat eenzaamheid vaak doordat zij conflicteren met de sociale context waarin zij zich bevinden. Jongeren worden bijvoorbeeld gepest op school of voelen zich buitengesloten door het hebben van een niet-Nederlandse achtergrond. Ook blijkt dat de Nederlandse burger bij het aangaan van contacten tegenwoordig onvoldoende beschikt over de benodigde sociale vaardigheden. Het onvermogen om het eigen gedrag aan te passen lijkt hierin een grote stoorfactor. De omgeving beweegt op haar beurt mee met deze individualistische stroming. De gebouwde omgeving lijkt steeds armer te worden aan ontmoetingsgelegenheden en warme plekken. De individualisering blijkt het plafond geraakt te hebben, wat tot vele complexe gevolgen leidt (Engbersen, 2019).

Gezien het feit dat het fenomeen eenzaamheid niet recentelijk ontstaan is, is er steeds vaker oog voor. Uit recente studies blijkt dat de opkomst van de digitalisering in Nederland een uitkomst is voor het terugdringen van dit probleem. Zorginstanties zijn talloze technologische ontwikkelingen aan het doorvoeren om het leven van de cliënt te regisseren. Mensen moeten in de huidige maatschappij steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen en op eigen benen blijven staan. De hulp van robots en de mogelijkheid om in contact met de buitenwereld te komen vanuit de stoel of bank blijkt daarin een uitvinding te zijn. Mensen die niet over voldoende mobiliteit beschikken, kunnen door middel van deze ontwikkelingen toch in de technologische ontmoetingsruimtes hun sociale rollen vervullen (Pol, 2014).

De ethische kwestie die volgens de onderzoekers daarbij aan het licht komt, is of deze technologie wel zo bevorderend is, zoals talloze bronnen dit laten blijken. Er bestaat namelijk ook een donkere keerzijde aan deze moderne stroming. Recent onderzoek naar de digitalisering en de eenzaamheid in Nederland toont namelijk aan dat er wel degelijk een verband is tussen deze twee. Opvallend hierbij is dat zowel de doelgroep die weinig gebruikmaakt van de digitale mogelijkheden, als de doelgroep die hierin sterk betrokken is, hoger scoren op het gebied eenzaamheid. Bij de eerste groep gaat het vooral over eenzaamheid die ervaren wordt doordat mensen niet voldoende mee kunnen komen met de technologische ontwikkeling. De tweede groep, die juist actief participeert aan deze ontwikkeling, betreft voornamelijk jongeren die sterke eenzaamheid ervaren door de onrealistische verwachtingen die zij zichzelf opleggen, door de blootstelling aan de ‘perfecte plaatjes’ op het

internet (Keijl, 2021). Hierbij kan de complexe vraag worden gesteld: Schaden de moderne ontwikkelingen de mogelijkheid om waardevolle contacten aan te gaan of zorgt het juist voor eindeloze mogelijkheden?

Hoewel een gevoel van eenzaamheid bij alle leeftijden kan voorkomen, blijkt uit onderzoek dat het vaker voorkomt onder de jongeren en de allerhoogste leeftijden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023). Daarnaast blijkt ook dat mensen met een lagere sociaaleconomische status vaker te maken hebben met het fenomeen. Hetzelfde geldt voor de doelgroep ouderen met een niet- Nederlandse achtergrond. Dit kan mogelijk komen doordat deze doelgroep een verminderde binding heeft met de Nederlandse cultuur en te maken heeft met een taalontwikkelingsachterstand. Het gebrek aan voldoende financiële zekerheid kan ook een belemmerende factor zijn voor de participatie in de welvarende Nederlandse samenleving (Van den Beld, 2021).

Grootschalig onderzoek van Holt-Lunstad laat zien dat eenzaamheid zeer schadelijk is voor de gezondheid:

“Individuals with adequate social relationships have a 50% greater likelihood of survival compared to those with poor or insufficient social relationships. The magnitude of this effect is comparable with quitting smoking and it exceeds many well-known factors for mortality (e.g. obesity, physical inactivity)” (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010).

Gevoelens van eenzaamheid doet de rechtvaardigheid in de samenleving geen goed. Niemand hoort zich eenzaam en buitengesloten te voelen. Het feit dat eenzaamheid een veelomvattend probleem is met een breed scala aan negatieve lichamelijke en psychische gevolgen op het individu is bekend. Tevens legt dit een grote druk op de zorgkosten. Al deze belemmerende factoren op zowel het niveau van de burger, als het niveau van de zorginstellingen en de overheidsinstanties, schetsen de ernst van het probleem en de noodzaak om tot een effectieve aanpak te komen.

Doordat eenzaamheid uiteenlopende negatieve gevolgen teweegbrengt voor zowel de mentale als de fysieke gesteldheid van burgers, is eenzaamheid gepromoveerd tot een maatschappelijk probleem. Het gezondheidsverlies is zo aanzienlijk groot dat het in sommige gevallen zelfs vroegtijdige sterfte als gevolg heeft (Engbersen, 2019).

Met name chronische eenzaamheid heeft schadelijke gevolgen. Het verhoogt het risico op fysieke gezondheidsproblemen zoals slaapproblemen, stress en hartaandoeningen. Daarnaast is er een sterk verband tussen eenzaamheid en mentale problemen, depressie, suïcide en is er een grotere kans op overlijden en verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer (zie o.a. Holt-Lunstad e.a., 2010; Leigh-Hunt e.a., 2017). Daarom is het meten van eenzaamheid een vast onderdeel geworden van de gezondheidsmonitoren in Nederland (Machielse, 2024)¹.

Toch heeft de nadruk op gezondheid ook een nadeel omdat eenzaamheid gezien wordt als een individuele kwetsbaarheid, terwijl er nauwelijks aandacht is voor de rol van de sociale omgeving. Veel eenzaamheidsinterventies zijn gericht op het wegnemen of verminderen van de individuele kwetsbaarheid en kunnen mensen helpen om beter met hun omstandigheden om te gaan, maar veranderen niets aan de sociale context waarin eenzaamheid zich voordoet. Daarom moet de aanpak ook gericht zijn op het versterken van de sociale banden binnen de samenleving. Dit vereist zowel persoonlijke oplossingen als interventies die bijdragen aan een samenleving waarin mensen zich thuis voelen, waarin ze kunnen zijn wie ze zijn. Initiatieven die gericht zijn op gemeenschapsvorming en sociale vitaliteit kunnen hierbij helpend zijn (Machielse, 2024)²

Het fenomeen eenzaamheid is ook terug te zien in de gemeente Woerden. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat 9,7% van de inwoners van Woerden aangeeft dat zij niet bij familie langsgaat en ook geen contact heeft met buurtbewoners. Van de Woerdense volwassen inwoners blijkt 8,7% ernstige eenzaamheid te ervaren (Staat van Utrecht, 2021).

¹ Eenzaamheid_als_collectieve_aangelegenheid._Versterk_de_sociale_verbanden_-_Vakblad_Sociaal_Werk (003).pdf

² Eenzaamheid_als_collectieve_aangelegenheid._Versterk_de_sociale_verbanden_-_Vakblad_Sociaal_Werk (003).pdf

Eenzaamheid is een fenomeen dat van alle tijden en leeftijden is en voorkomt onder mensen met diverse sociaaleconomische achtergronden. Toch staat het pas sinds de laatste jaren op de maatschappelijke en politieke agenda. In het bestuursakkoord 2022-2026 van de gemeente Woerden wordt in hoofdstuk twee (Zorgzame samenleving) onder punt zes ingezet op preventie en vroeg-signalering door laagdrempelige ontmoetingsplaatsen waar maatschappelijke organisaties, 'buurtverbinders' en Woerden Wijzer³ inwoners kunnen ondersteunen als zij daar behoefte aan hebben⁴. De Gemeente Woerden is van plan om deze plekken te versterken of nieuwe initiatieven te creëren wanneer hiertoe aanleiding is. Zij organiseert diverse interventies om dit probleem te reduceren dan wel te voorkomen, zoals onder andere de oprichting van diverse inloophuizen en zij is actief binnen de landelijke campagne van de 'Week tegen Eenzaamheid' (Flieger, 2023). Ook voor deze week in het najaar van 2024 is weer een programma samengesteld. Ondanks de inzet van deze succesvolle interventies blijken de inwoners van Woerden meer behoefte te hebben aan structurele ondersteuning die in overeenstemming is met hun wensen en behoeften. Hoe dit eruit zou moeten zien wordt duidelijk uit dit onderzoek, dat is uitgevoerd naar aanleiding van een eerder uitgevoerd onderzoek met als titel "Mag ik in Godsnaam mens zijn?" (Stam, 2017)⁵. Stam deed een literatuurstudie naar aandacht voor het christelijk antropologisch mensbeeld in intakevragenlijsten in de zorgsector. Hoewel dit onderzoek binnen de zorgsector heeft plaatsgevonden, is het ook bruikbaar in het maatschappelijke domein en was voor de Raad van Kerken aanleiding tot nader onderzoek.

De Raad van Kerken Woerden stelt ook dat zij signalen van eenzaamheid heeft opgevangen waar haar leden mee te maken hebben. Vertegenwoordigers van de diverse kerkgemeenschappen hebben ervaring met het bespreken van de uitdagingen in het leven waar hun leden soms voor komen te staan. De Raad van Kerken wil daarom graag haar expertise aanbieden om een bijdrage te leveren aan de afname van- en het voorkomen van eenzaamheid. Daarbij wil zij onderzoeken welke rol spiritualiteit, religiositeit en zingeving hierbij heeft. Dit onderzoek richt zich op zowel inwoners als geestelijk verzorgers en vrijwilligers van de diverse geloofsgemeenschappen en professionals en vrijwilligers in het zorgdomein in de gemeente Woerden.

De Raad van Kerken wil in dit kader onderzoeken welke bijdrage vertegenwoordigers van de kerken in Woerden kunnen leveren. Zij is van mening dat wanneer mensen zich zonder medische oorzaak lichamelijk of geestelijk ziek of eenzaam voelen, het ook belangrijk is om aandacht te hebben voor spiritualiteit en zingeving. Behalve dat het voor een mens niet prettig is om zich ziek of eenzaam te voelen, is de Raad van Kerken van mening dat mensen een hoger niveau van geluk en welzijn en minder eenzaamheid ervaren wanneer aandacht kan worden gegeven aan spiritualiteit en zingeving.

In deze rapportage vindt u eerst informatie over de uitvoering van het onderzoek en de vraagstelling, vervolgens nemen wij u middels een theoretisch kader (zie bijlage 1) mee naar de analyse en resultaten van het onderzoek. Tot slot is er een hoofdstuk gewijd aan de bevindingen en worden er aanbevelingen gedaan. Een praktische verwijzingskaart voor hulpverleners is apart toegevoegd aan dit rapport.

³ Hoe werkt WoerdenWijzer? | WoerdenWijzer

⁴ Bestuursakkoord 2022 - 2026 - Gemeente Woerden

⁵ Stam, J. (2017). "Mag ik in godsnaam mens zijn?" Utrecht: Fontys Hogeschool voor Theologie en Levensbeschouwing.

1.1 Opdracht

De opdrachtgever voor dit onderzoek is de Raad van de Kerken Woerden. De gemeente Woerden heeft een subsidie verstrekt om dit onderzoek te kunnen uitvoeren.

De opdrachtgever heeft het Lectoraat Participatie, Zorg en Ondersteuning van Hogeschool Utrecht gevraagd een verkennend onderzoek uit te voeren naar de behoefte aan ondersteuning vanuit de kerken bij inwoners die met eenzaamheid te maken hebben en de wijze waarop aan deze behoefte tegemoet gekomen zou kunnen worden.

1.2 Organisatie

De Raad van Kerken Woerden is een plaatselijk samenwerkingsverband. Het bestuur, de plenaire raad, wordt gevormd door vertegenwoordigers van alle aangesloten kerken, het moderamen vormt het dagelijks bestuur. Meer informatie over de opdrachtgever is te vinden op: <https://www.kerkeninwoerden.nl/>

Het onderzoek is uitgevoerd door het Lectoraat Participatie Zorg en Ondersteuning, onderdeel van het Kenniscentrum Sociale Innovatie, onder leiding van lector Jean Pierre Wilken. De hoofdonderzoeker was Monique Kingma. Zij verzamelde samen met afstudeerstudente Celine van Zanten (Social Work) gegevens en verwerkte deze gegevens in dit onderzoeksrapport.

Ten behoeve van het onderzoek is een stuurgroep in het leven geroepen bestaande uit diverse leden van de Raad van Kerken. De stuurgroep heeft namens de opdrachtgever de voortgang van het onderzoek bewaakt en alle betrokken partijen op de hoogte gehouden van de vorderingen van het onderzoek en de onderzoeksresultaten.

Daarnaast is voor dit onderzoek een klankbordgroep opgericht waarin, naast vertegenwoordigers van de Raad van Kerken vertegenwoordigers van de gemeente Woerden en van lokale maatschappelijke organisaties zitting hebben. Deze groep bestaat uit mensen die ieder vanuit hun beroep en expertise hebben meegedacht met betrekking tot het onderzoek. De klankbordgroep is gedurende het onderzoek een aantal keren bijeen gekomen. Daarnaast hebben diverse leden geïnventariseerd of er Woerdenaren binnen hun netwerk bereid waren om mee te werken aan een interview.

Tijdens de uitvoering van het onderzoek was er sprake van een actieve betrokkenheid van de gemeente Woerden. Vertegenwoordigers van de gemeentelijke organisatie namen incidenteel deel aan de klankbordgroep en onderzoekers werden met raad en daad terzijde gestaan door deskundige ambtenaren op het gebied van eenzaamheid en zingeving of andere beleidsterreinen.

2 Vraag- en doelstelling

Professionals en vrijwilligers van de diverse geloofsgemeenschappen en van de Raad van Kerken beschikken over expertise op het gebied van eenzaamheid. Zij zouden graag onderzocht hebben hoe zij deze expertise meer tot hun recht kunnen laten komen en of de al aanwezige kennis behulpzaam kan zijn bij de bestrijding van eenzaamheid binnen de gemeente Woerden.

2.1 Vraagstelling

De opdrachtgever heeft de volgende vraag bij de onderzoekers neergelegd:

Hoe kunnen leden van de Raad van Kerken Woerden hun expertise op het gebied van zingeving beter inzetten ten behoeve van inwoners van de gemeente Woerden die kampen met gevoelens van eenzaamheid?

2.2 Doelstelling

Doel van dit onderzoek was om te verkennen op welke wijze de kerkgemeenschappen in Woerden kunnen bijdragen aan het voorkomen, verminderen of verzachten van *emotionele* eenzaamheid. Hierbij gaat het om ondersteuning die zich richt op zingeving als onderdeel van ervaren gezondheid en welzijn. De ondersteuning richt zich zowel op leden van kerken als op inwoners die niet gelovig zijn.

Door een beter beeld te krijgen van de ervaringen en behoeften van burgers en professionals, kan op basis van de verkregen inzichten ondersteuning mogelijk effectiever en efficiënter worden ingezet.

2.3 Hoofd- en deelvragen

De hoofdvraag luidde: Op welke manieren kunnen professionals en vrijwilligers van de diverse geloofsgemeenschappen in de gemeente Woerden hun expertise op het gebied van eenzaamheid en zingeving en spiritualiteit inzetten om het fenomeen eenzaamheid binnen de gemeente Woerden te verminderen?

De deelvragen waren:

1. In hoeverre ervaren inwoners van de gemeente Woerden aandacht voor zingeving en spiritualiteit binnen het huidige aanbod op het gebied van voorkoming en vermindering van eenzaamheid?
2. Hoe kunnen de Woerdense kerken volgens inwoners en professionals in de gemeente Woerden de inwoners bereiken en inspelen op de hedendaagse ontwikkelingen van de Woerdense samenleving met betrekking tot het ervaren van eenzaamheid en behoefte aan zingeving en spiritualiteit?

2.4 Waarde van het onderzoek

In februari 2021 publiceerde Maastricht University een artikel in *the International Journal of Public Health*. Onderzoekers ondervroegen hiervoor 341.376 Nederlanders van 18 jaar en ouder. Uit het onderzoek kwam naar voren dat één op de tien Nederlanders zich zeer eenzaam voelt en vier op de tien in enige mate. Eenzame mensen hebben vaak een ongezonder leefstijl en een slechtere mentale en fysieke gezondheid en maken ieder jaar 40 tot 50% hogere zorgkosten dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Hierbij valt op dat dit verschil in gemaakte zorgkosten het grootst is onder jonge mensen tussen 19 en 40 jaar. Het gaat omgerekend om een bedrag van 2 miljard euro per jaar. Eenzaamheid is dus naast een groot sociaal en maatschappelijk probleem ook een aanzienlijk financieel probleem. Het probleem is volgens de onderzoekers op dit moment nog veel groter, omdat de studie is uitgevoerd op pre-corona gegevens. Daarnaast bleek uit het onderzoek dat het verschil tussen zorgkosten voor wel en niet eenzamen onder jongeren groter was dan onder ouderen (Meisters et al, (2021). Hoewel eenzaamheid en sociaal isolement ook gezien kunnen worden als een fundamentele conditie van het menselijk bestaan die ons aanspoort om onszelf te ontwikkelen en iets van ons leven te maken, brengt dit voor veel mensen sociale druk met zich mee, die hun individualiteit in de weg kan gaan staan. Mensen *haken af* omdat ze niet langer mee *willen* of

vallen af omdat ze niet meer mee *kunnen* doen. Vanuit dit perspectief bezien zijn het verschijnselen die ons als samenleving een spiegel voorhouden (Magielse 2023).

Machielse pleit in haar onderzoek voor de noodzaak om te werken aan een samenleving die een sociale ecologie van weerbaarheid is; een samenleving waarin we gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen en zorgen dat alle burgers het leven kunnen leiden dat zij zelf de moeite waard vinden. Een inclusieve samenleving die zo is ingericht dat zij mensen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt (Machielse, 2023).

Leden van de Raad van Kerken willen hieraan een bijdrage leveren, door te laten onderzoeken hoe zij zich zouden kunnen inzetten voor kwetsbare medemensen binnen en buiten hun geloofsgemeenschappen. De voor u liggende rapportage geeft enig houvast in deze ingewikkelde materie.

Daarnaast kan deze rapportage een bijdrage leveren aan de beleidsvorming voor de gemeente Woerden en geeft het lokale ondernemers een inkijkje in hoe inwoners van Woerden bezoek aan diverse bedrijven en organisaties ervaren.

3 Onderzoeksopzet

Er is gekozen voor een kwalitatief, praktijkgericht onderzoek. Het betreft een cross- sectioneel onderzoek. Dit houdt in dat er in een afgebakende tijdsperiode gegevens zijn verzameld en er geen sprake was van herhaalde dataverzameling over een langere periode bij dezelfde personen.

Om de hoofd- en deelvragen goed te kunnen beantwoorden, richtte het onderzoek zich op inwoners, zorgprofessionals en andere professionals met diverse maatschappelijke functies, die met het thema eenzaamheid, spiritualiteit en zingeving te maken hebben. Gestreefd is naar een onderzoekspopulatie met diverse achtergronden en leeftijden. Om dit te bereiken zijn diverse media gebruikt om respondenten te werven.

3.1 Dataverzameling

De onderzoekers spraken zowel met inwoners van Woerden als met professionals en vrijwilligers vanuit diverse organisaties die in Woerden actief zijn binnen het sociaal domein of een religieuze organisatie.

De werving vond plaats volgens de *purposeful sampling* methode. Hiervoor werden een lokaal weekblad, de lokale radiozender RPL Woerden en een online nieuwsmedium benaderd. Twee van deze partijen hebben gehoor gegeven aan de oproep van de onderzoekers. Zo is een artikel met oproep om mee te doen aan het onderzoek in huis-aan-huisblad het 'Kontakt' geplaatst en hebben beide onderzoekers meegewerkt aan een radio-uitzending over eenzaamheid die tweemaal is uitgezonden. Tijdens deze uitzending is een oproep gedaan om mee te werken aan het onderzoek. Het online nieuwsmedium heeft geen gehoor gegeven aan het verzoek van de onderzoekers. Op de oproep in het 'Kontakt' heeft één inwoner gereageerd. De onderzoekers hebben verder respondenten geworven via de Raad van Kerken, de kerkbladen en tijdens een politieke bijeenkomst in Woerden. Tevens is door middel van de sneeuwbal methode geworven binnen het netwerk van de hoofdonderzoeker en de bij de klankbordgroep aangesloten organisaties en burgers.

Dataverzameling vond plaats via semigestructureerde diepte-interviews aan de hand van twee *interviewguides* (één voor inwoners en één voor professionals). De vragenlijsten zijn op verzoek opvraagbaar bij de hoofdonderzoeker.

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is gekozen voor de volgende interviewthema's: eenzaamheid, spiritualiteit, zingeving, welzijn en religiositeit.

Tijdens de interviews werd ruimte gelaten aan de respondent om op bepaalde thema's en ervaringen dieper in te gaan. Op deze manier is rijke informatie verkregen met betrekking tot de geleefde ervaringen van de diverse respondenten en de invloed en bias van de interviewer is hierdoor geminimaliseerd.

Datacollectie en analyse vonden plaats in een iteratief proces (*grounded theory*). Dit houdt in dat er een cyclus van dataverzameling, -analyse en reflectie werd doorlopen om vervolgens categorieën te kunnen formuleren waarin data is ingedeeld totdat een punt van theoretische saturatie werd bereikt (Patton, 2015).

De interviews zijn afgenomen in de periode januari-juni 2024.

De semigestructureerde diepte-interviews zijn opgenomen en verbatim (woordelijk) uitgewerkt in interview transcripten. Deze nauwkeurige manier van vastleggen minimaliseert de kans op misinterpretatie. Daarnaast komt dit ook de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek ten goede.

3.2 Respondenten

Bij dit onderzoek is zowel een vertegenwoordiging van inwoners als werkzame professionals betrokken. Onder professionals verstaan we in dit onderzoek onder andere een dominee, evenals zorgverleners en andere professionals en vrijwilligers van organisaties in het sociaal domein of het zorgdomein.

Het aantal respondenten is $n = 13$. De interviewers hebben gesproken met twee vrouwelijke en twee mannelijke inwoners, zowel uit Woerden als één van de kernen.

Ondanks actieve werving bleef het aantal reacties van inwoners achter bij de verwachting. Onderzoekers hebben ervaren dat professionals over het algemeen wel bereid waren om mee te werken aan het onderzoek. Maar zij merkten ook dat inwoners hier terughoudender in zijn. De onderzoekers waren zich bewust van het taboe dat rust op het thema eenzaamheid en dit werd bevestigd in de uitspraken van het geringe aantal deelnemende inwoners en uitspraken van professionals.

De leeftijd van de inwoners (2 mannen, 2 vrouwen) op het moment van het interview was 62, 65, 70 en 91 jaar en zij hebben een divers opleidingsniveau. Verder spraken zij met 9 professionals/vrijwilligers (2 mannen, 7 vrouwen) die werkzaam zijn bij diverse welzijnsorganisaties en een religieuze instelling.

3.3 Ethiek en wetgeving

Dit onderzoek voldoet aan de Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Dit houdt in dat de onderzoekers zich houden aan de volgende principes: eerlijkheid, zorgvuldigheid, transparantie, onafhankelijkheid en verantwoordelijkheid⁶. Verder voldoet het onderzoek aan de privacywet: Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). In het kader van deze wet worden herleidbare persoonlijke gegevens van respondenten na afronding en presentatie van het onderzoek vernietigd.

Voorafgaand aan de interviews ontvingen de respondenten een informatiebrief waarin zij worden gewezen op hun rechten. Vervolgens ondertekenden zij een *informed consent* formulier om te bevestigen dat zij op de hoogte waren van hun rechten. (Dit formulier is op te vragen bij de hoofdonderzoeker). Respondenten mochten zich te allen tijde zonder opgave van reden terugtrekken uit het onderzoek. De interviews van deze respondenten worden in dat geval dan ook niet meer gebruikt voor het onderzoek (recht op vergetelheid).

Alle voor dit onderzoek verzamelde niet anonieme gegevens en geluidsopnames worden na presentatie en publicatie van het onderzoek vernietigd.

3.4 Data analyse

Het empirisch materiaal in de vorm van verbatim getranscribeerde interviews is geanalyseerd met het programma AtlasTi. Middels dit programma is een codeboek opgesteld, dat is op te vragen bij de hoofdonderzoeker.

3.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Er is sprake van een diverse populatie qua leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. Door het interviewen van een diverse populatie die verschilt in leeftijd en achtergrond en door zowel professionals van verschillende organisaties als burgers te interviewen is getracht een zo breed mogelijk beeld te schetsen van hetgeen leeft onder respondenten met betrekking tot de interviewthema's. Deze werkwijze komt de betrouwbaarheid en validiteit van de resultaten en conclusies van dit onderzoek ten goede. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het aantal respondenten uit de groep inwoners met eenzaamheidsproblematiek te gering is om de resultaten te generaliseren.

Om de interviews zo optimaal mogelijk te laten verlopen, zijn de interviews afgenomen door interviewers die zijn getraind in het zonder oordeel luisteren naar het verhaal van hun respondenten. Het werken met audio opnames en verbatim uitwerken van de interviews vergroot ook de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek.

Ten slotte wordt de betrouwbaarheid van dit onderzoek ook gewaarborgd door een member check. Dit houdt in dat onderzoekers de interview transcripten desgevraagd voorleggen aan de respondenten met de vraag om deze aan te vullen, andere accenten te leggen, of gecompliceerde onderwerpen verder toe te lichten. Er is dan ook gelegenheid om correcties aan te brengen. De member check en het recht op correctie is opgenomen in het informed consent formulier.

⁶ Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit | NWO

4 Resultaten

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag en de bijbehorende deelvragen. Daarna volgt een conclusie met betrekking tot de onderzoeksresultaten.

4.1 Hoofdvraag

Dit onderzoek is uitgevoerd om antwoord te krijgen op de volgende hoofdvraag: *‘Op welke manieren kunnen professionals en vrijwilligers van de diverse geloofsgemeenschappen in de gemeente Woerden hun expertise op het gebied van eenzaamheid, zingeving en spiritualiteit inzetten om het fenomeen eenzaamheid in de gemeente Woerden te verminderen?’*. Deze hoofdvraag wordt beantwoord aan de hand van de antwoorden op de twee deelvragen.

4.1.1 Deelvraag 1

De eerste deelvraag van dit onderzoek luidt als volgt:

- ❖ *‘In hoeverre ervaren inwoners van de gemeente Woerden aandacht voor zingeving en spiritualiteit binnen het huidige aanbod op het gebied van voorkoming en vermindering van eenzaamheid?’*.

Dit is een ingewikkelde vraag om in korte bewoordingen te beantwoorden omdat iedereen het anders ervaart en slechts met een beperkt aantal inwoners is gesproken. Daarom hebben wij ervaringen van professionals die veel werken met inwoners die zich langdurig eenzaam voelen opgenomen in dit hoofdstuk om tot een passend antwoord te komen, zodat er recht wordt gedaan aan ervaringen van een grotere groep inwoners. Allereerst wordt hieronder in korte kernachtige zinnen de rode draad aangegeven van hetgeen de respondenten hebben aangegeven. Vervolgens volgt een nadere illustratie van deze antwoorden door citaten van inwoners en professionals.

Mensen met gevoelens van eenzaamheid of die niet in staat zijn om zelfstandig weer grip op hun leven te krijgen geven aan dat zij vooral behoefte hebben aan een luisterend oor en iemand die met hun meedenkt.

De gesprekken met mensen uit de eigen geloofsgemeenschap worden gewaardeerd, mits er sprake is van een langdurig contact met één of meerdere vrijwilligers of professionals. Door meerdere mensen aan iemand te koppelen kan een zorgvrager gedurende een langere tijd contact hebben met vertrouwde gezichten en is de zorgvrager minder kwetsbaar wanneer een vrijwilliger uitvalt. Ook tijdens activiteiten buiten de geloofsgemeenschap stellen inwoners een luisterend oor met oprechte interesse op prijs. Autonomie en zelfbeschikking vinden inwoners belangrijk en daarom is het van belang om ook bij het verwijzen goed te luisteren naar de wensen en behoeften van een inwoner. Ook mensen met chronische aandoeningen willen graag deelnemen aan de samenleving en serieus genomen worden. Een inclusieve samenleving moet dus niet alleen op papier bestaan, maar ook in de dagelijkse praktijk van iedereen met een beperking of een andere culturele achtergrond.

Langdurig op een wachtlijst staan zonder passende hulp is niet helpend voor inwoners. Alternatieve hulpverlening met geschoolde en ervaren gesprekspartners kan verlichting geven voor deze inwoners en in sommige gevallen is professionele hulp vanuit de GGZ niet meer of in mindere mate nodig omdat er al een aantal stappen gezet zijn.

Eenzaamheid is een veel voorkomend fenomeen onder de inwoners van Woerden. Als antwoord hierop is in de afgelopen decennia een breed zorgaanbod gecreëerd om de heersende eenzaamheid te verminderen, dan wel te voorkomen. Vijf professionals van een welzijnsorganisatie stellen dat er veel zorginstellingen in Woerden gevestigd zijn welke gericht zijn op groeps- en/of maatjescontact en dat de diverse zorginstellingen, vrijwilligersinitiatieven en de professionele hulpverlening korte lijntjes met elkaar houden. Zij benadrukken dat het voor deze diverse vormen van hulpverlening belangrijk is om effectief gebruik te maken van het bestaande zorgaanbod en om hulpvragers door te verwijzen waar nodig, om hen te kunnen

koppelen aan de gewenste vorm van hulp. Volgens deze professionals is de hulp namelijk alleen effectief mits dit aansluit op de behoeften, de wensen en de context van de hulpvrager. Daarnaast is het belangrijk dat bij inzet van vrijwilligers een zorgvuldige match gemaakt wordt.

“Als je geen klik met elkaar hebt gaat het geen vriendschap worden. Misschien hebben de mensen die bij elkaar gebracht zijn gewoon niet de juiste klik of de juiste interesses die zij met elkaar kunnen delen. Daarnaast is eenzaamheid een emotie en emoties zijn besmettelijk. Als je meerdere mensen bij elkaar zet die allemaal eenzaam zijn kan het ook zijn dat die emoties elkaar versterken. Het is dus denk ik belangrijk om je af te vragen of het wel de juiste match is”,

stelt een professional.

Dit belangrijke aandachtspunt wordt ook bekrachtigd in de interviews met inwoners. Uit de interviews blijkt dat het maken van een match tussen de hulpvrager en het zorgaanbod in de praktijk niet altijd effectief wordt toegepast. Op de vraag aan de geïnterviewde professionals over hun ervaringen met minder effectieve interventies, gaf een groot deel van de professionals aan dat dit interventies geweest zijn waarin er geen juiste match is gemaakt tussen de zorgorganisatie en de hulpvrager. Ook gaf één professional aan dat de organisatie waarvoor zij actief is, naar haar idee niet bekend is bij alle organisaties. Zij zouden best meer mensen kunnen helpen, maar de vindbaarheid lijkt een probleem.

Een professional van een andere welzijnsorganisatie gaf aan dat zij heel zorgvuldig te werk gaan bij het matchen van vraag en aanbod. Zij koppelen bewust meerdere vrijwilligers aan een zorgvrager.

“Ja en dat waren er al 5 of 6 ... één keer in de week gaat er iemand heen en die heeft een gesprek en volgende week weer iemand anders. ... persoonlijk zie ik veel heil in die matches, omdat je dan... elk mens heeft meerdere kanten hè, je bent net een diamant het is maar waar het licht op schijnt. En met jou kan ik misschien over dit praten, met de volgende over poezen en de ander over muziek en dus hun wereld wordt groter. Dat geldt dus voor degene die bezocht wordt, maar ook voor degene die bezoekt. Weten dat je er niet alleen voor staat, want het is heel zwaar om vrijwilligerswerk te doen in je eentje. Om in je eentje naar een persoon te gaan met problematiek, waarvan je voelt dat die eenzaam is en dat hij jou nodig heeft, die zich ook aan je vast gaat klampen”.

Zij zoeken deze groep vrijwilligers veelal binnen de eigen kring van de zorgvrager, mits de zorgvrager hiermee akkoord is. Zo is het voor de vrijwilligers niet een te zware belasting, hetgeen de continuïteit bevordert en de kwetsbaarheid verminderd en daarnaast is het zo dat de zorgvrager zich vrijer voelt om zich te uiten bij een bekende burger dan bij een professional:

“Je kan zo meer doortrekken, een vrijwilliger of bekende mag meer zeggen. Een professional wordt geremd door zijn professie, dus je kan als burger meer zeggen. En ze weten dat ze een professional voor zich hebben, dus ze gedragen zich anders en ik zeg ja, een mens wordt pas een mens als je die andere mens écht ontmoet, in de ogen kijkt.”

Maar met een vermoeden van eenzaamheid bij een inwoner en het beschikbaar hebben van vrijwilligers zijn we er nog niet. Diverse professionals hebben aangegeven dat zij inwoners, waarvan gedacht wordt dat zij zich eenzaam voelen, in veel gevallen meerdere keren actief moeten benaderen alvorens zij achter hun voordeur komen. Zorgvuldigheid en afstemming zijn hierbij van belang.

Zodra hulpvragers gekoppeld worden aan initiatieven die niet overeenkomen met hun eigen interesses en behoeften, is dit dus niet bevorderlijk voor de zingeving, de spiritualiteit en het mentale welbevinden van de hulpvrager. De hulpvrager gaat dan naar de betreffende interventie met als doel om minder eenzaam te zijn, maar niet met het doel om plezier te maken of een waardevolle drijfveer in het leven te vinden. Op lange termijn kan de deelname aan deze interventies zorgen voor een versterking van het gevoel van eenzaamheid, omdat de persoon zich niet thuis voelt in de context waarbinnen hij zich bevindt en geen oprechte klik voelt met de andere deelnemers.

Bij zowel intra-als extramurale hulpverlening (hulpverlening thuis of in een instelling) is het belangrijk dat mensen uiting kunnen blijven geven aan hun eigen levensbeschouwing. Volgens één van de professionals is er opdracht gegeven om dit ook in de eerste lijn mogelijk te maken. Mensen gaan nu minder naar een kerk dan vroeger het geval was, maar hebben nog wel vragen rondom leven en dood, zin en betekenis. Zij zegt hierover het volgende:

“Ik denk dat dat nú speelt, de enorme wachtlijsten en dan is het nog maar de vraag of mensen écht in een GGZ of bij een psycholoog horen, of dat mensen véél meer behoefte hebben om hun verhaal te doen”.

Op basis van deze informatie kan geconcludeerd worden dat het huidige aanbod op het gebied van vermindering en voorkoming van eenzaamheid breed is en dat de gemeente Woerden ruimschoots investeert in het mentale welbevinden van haar inwoners. Desondanks blijkt dat er meer aandacht nodig is voor de zingeving en de spiritualiteit van de hulpvrager tijdens het zoeken naar passende hulp. Daarnaast blijkt uit de interviews met professionals dat weinig mensen zich openlijk durven uit te spreken over hun ervaringen met eenzaamheid:

“In veel gesprekken komt het er vaak op neer dat mensen sociale contacten missen. Soms noemen ze expliciet eenzaamheid en soms noemen ze dat ook niet, omdat er toch voor sommige mensen nog een taboe op ligt”.

De geïnterviewde inwoner met gevoelens van eenzaamheid zegt hierover dat gesprekken met lotgenoten tijdens groepsbijeenkomsten rondom het thema eenzaamheid veelal oppervlakkig blijven. Er is meer behoefte aan diepgaand contact en gesprekken over onderwerpen die er volgens hulpvrager echt toe doen. Een gebrek aan goede gespreksbegeleiding is hierin een belemmering voor het ontstaan van waardevolle en duurzame contacten.

Tijdens een gesprek met iemand van een welzijnsorganisatie had een inwoner bijvoorbeeld onderstaande ervaring:

“...en toen had ik nét gehoord dat ik dus longkanker had en dat er een gezwel op de long zat... Het was even stil... oh, ... ga je nog wat gezelligs doen vandaag? Gelijk daarna... en toen had ik zoiets van ja, weet je... Dit werkt zo voor mij niet.”

Over groepsactiviteiten in de Plint zegt een inwoner het volgende:

“Vanuit de Plint worden er wel dingen georganiseerd. Maar ja als je gaat koffie drinken op de Plint dan eh... in het begin heb ik... toen ze net open waren heb ik dat wel eens een paar keer gedaan. Dan gaat iedereen over de tong en daar hou ik niet zo van. Dat stoort mij enorm af. En ook een poosje geleden ik ging daar nog wel eens maaltijden halen dat kan dan op bepaalde dagen van de week en dan had ik zoiets van ook weer dat geroddel gewoon. Ik noem het maar geroddel hoor. Dus dat is voor mij niet aantrekkelijk. Ja ik wil best naar iets gaan wat leuk is, wat informatief is, maar niet op die manier”.

Bovenstaande opmerkingen benadrukken het belang van luistervaardigheden en empathisch vermogen bij vrijwilligers en professionals en goede begeleiding tijdens activiteiten.

Naast het taboe rondom het thema eenzaamheid stelt een professional van een welzijnsorganisatie dat mensen het als spannend ervaren om zelfstandig de eerste stap te zetten in de richting van hulp. Volgens haar zou een doorverwijzing vanuit een externe partij zeer helpend zijn om de eerste drempel over te gaan en structurele hulp in te zetten. Mensen hebben hierin volgens haar een duwtje in de rug nodig om stappen te maken in de gewenste richting met betrekking tot het bevorderen en het vergroten van het sociaal netwerk en het creëren van zingeving.

Deze drempel wordt ook door een inwoner genoemd, die het als volgt verwoordde:

“Vanuit diverse kerken wordt er op één dag in de week 's ochtends koffie gedronken, maar daar ben ik zelf nog niet heen geweest. Soms ervaar ik een drempel om ergens heen te gaan. (...) Ik weet dat er in de Plint bijvoorbeeld Rummikub wordt gespeeld en nu ben ik op één een spelletje dol en dat is Rummikub. Dat speel ik ook altijd online hoor. Maar ergens voel ik een drempel, want ik ken daar niemand en ik weet daar niemand, weet je wel. En ik heb zoiets van eh... en wat kost het? Dat is voor mij ook best wel belangrijk, ik heb niet zo'n groot inkomen, dát soort dingen”.

Verder stuiten chronisch zieke inwoners op onbegrip in hun omgeving. Mensen die toen ze nog gezond waren een druk sociaal leven hadden, maar door hun (chronische) ziekte in een sociaal isolement raken. Er blijkt weinig begrip te zijn voor het feit dat deze mensen de ene dag wel in staat zijn om iets te ondernemen en de andere dag niet. Een van de inwoners verwoordde dit als volgt:

“Daar krijg je heel weinig begrip voor en op een gegeven moment, als je dan moet afzeggen omdat je het gewoon niet redt of dat je weer op bed moet liggen en dan stuit je eigenlijk op een wêreld van onbegrip”.

Dit onbegrip speelt ook bij het toewijzen van voorzieningen, ook hier is goed luisteren naar het hele verhaal van een cliënt van belang. Tevens gaf een inwoner aan dat alleen kijken naar het inkomen soms een vertekend beeld geeft omdat mensen met chronische ziekten vaak hoge kosten maken voor medicatie en voorzieningen en hierdoor netto dus veel minder overhouden om van te leven dan hun inkomen doet lijken. Daarnaast is autonomie belangrijk, inwoners willen hun eigen keuzes kunnen maken. Over het declaratiefonds minimeleid zei een inwoner het volgende:

“... door een één of andere pas uit te delen maar aan die pas heb ik gewoon niks. Geef mij maar gewoon geld, wat ik kan declareren over een stukje internet terug en een seizoenkaart, dan ben ik al tevreden. Ik hoef geen pas voor de kapper, want dan word ik gedwongen om naar een kapper te gaan die ik dus niet fijn vind. Daarbij zit er ook nog... Ik heb uitzaaiingen op het schedeldak dus daar moet gewoon heel voorzichtig mee omgegaan worden en niet elke kapper doet dat... En een bepaalde korting bij een bioscoop... Ik gá nooit naar de bioscoop! Ik hou daar gewoon niet van!”

Ook een inwoner met psychische klachten als gevolg van een tijdens kindertijd ontwikkelde angststoornis en sociaal isolement herkent zich in dit onbegrip uit de omgeving. Verlies van baan en relatie, en de gezondheidsproblematiek maken dat je niet meer helemaal mee kunt doen en dus ook een netwerk verliest. Je staat er dan alleen voor. Hierover werd het volgende gezegd:

“Vooral ‘s avonds vind ik het echt moeilijk. Ja je zit alleen, wat ga je doen, ja televisie maar aan zetten. En ik kom er ook niet toe wat ik eerst wel deed, lezen, bijvoorbeeld... Ik kom maar tot een paar bladzijden en dan... dan lukt het gewoon niet, dat is heel raar... Een leeg gevoel.”

De problematiek maakt dat inwoners veel nadenken en piekeren, niet goed voor zichzelf en hun woonomgeving zorgen, niet of ongezond eten en depressief worden. Een inwoner geeft aan dat dit gepieker maakt dat hij vaak in de nacht nog wakker is, en hierdoor 's morgens niet op gang komt omdat het “nachtje te kort” was. En als je dan weinig energie hebt en je moet voor jezelf boodschappen gaan doen en koken, daar komt het vaak niet van gaven diverse professionals en meerdere inwoners aan. Een professional verwoordde dit als volgt:

“Sommige cliënten die gewoon(...) Bijvoorbeeld als we iets doen zoveel eten, dat je denkt, eet je thuis wel? Wat een indicatie kan zijn van... Of als we wel eens verse soep hebben gemaakt, dat je hoort van oh lekker, want ik kan eigenlijk niet meer koken en nu heb ik weer wat vers... Maar ook de hygiëne, dat je wel eens ziet van mensen, dat... ja minder verzorgd. Ja en of ze dan eenzaam zijn dat weet je nooit natuurlijk, waar dat vandaan komt”.

Psychische aandoening, gebrek aan energie, beschadigde eigenwaarde, te weinig voedingsstoffen, soms verslavingsproblematiek; de cirkel wordt in stand gehouden en kan mogelijk pas doorbroken worden wanneer iemand uit de eenzaamheid geholpen wordt.

Andere inwoners willen heel graag zelfstandig op pad of een keer uit eten, maar lopen bij een fysieke beperking tegen letterlijke drempels op:

“Er zijn maar weinig gelegenheden hier in Woerden die goed toegankelijk zijn voor mensen in een scootmobiel of rolstoel. Ik ken hier geen restaurant of wat dan ook wat gewoon een toegankelijke WC heeft. Er is één winkel die een invalidetoilet heeft, dat is de Hema, waar je eventueel nog met de lift naar boven kan en dan naar de WC kan gaan. Dat is eigenlijk het enigste...Ik heb ze nog niet gevonden! Óf je moet een trapje op óf je moet een trapje af...”

Dat heb ik in het stadion al...dan moet je naar boven lopen als je naar de WC wilt en ... eraf gaat dan ook al moeizaam, maar dat gáát, maar naar boven dat is... Dan, dan staan de beveiligers daar... Dat is wel grappig en die zien dat dan ook, dat je je naar boven worstelt oh mevrouw we komen u even helpen. Hupsakee, handen onder mijn oksels en ze tillen je zo naar boven. Dat is wel heel lief, maar....Ja, ja soms heb ik wel eens neiging om eh... op twitter een soort onderzoek te starten eh... van welke gemeente is nou het meest rolstoelvriendelijk? En met het aanleggen van wegen of veranderingen van pleinen, dan heb ik zoiets van let eens even op mensen in een rolstoel of in een scootmobiel, een rare geul in de Rijnstraat, Kerkplein met een schuin randje, dat als je in een rolstoel zit of in een scootmobiel, kan het alleen maar rechtstandig omhoog, maar dat plein is zodanig dat is al schuin aangelegd dan heb ik zoiets van hou daar eens rekening mee!

Ook voor inwoners met een beperkte mobiliteit is het belangrijk om naast meer diepgaande contacten zelfstandig een zinvolle en plezierige invulling aan hun leven te kunnen geven. Hierbij is het van groot belang voor deze mensen dat zij weten waar zij wél terecht kunnen. Informatie voorziening via de gemeente zou helpend kunnen zijn om deze inclusie een impuls te geven. Daarnaast is het belangrijk dat ook bij tijdelijke werkzaamheden woningen en flatgebouwen en kerken toegankelijk blijven voor álle inwoners. Eén van de inwoners met wie de onderzoekers spraken heeft wel eens een paar dagen ‘opgesloten’ gezeten in haar flat omdat ze de deur niet uit kon komen vanwege werkzaamheden aan nutsvoorzieningen. Voor deze mensen zou het helpen wanneer leden van de kerkelijke organisaties en andere inwoners oog hebben voor hun medemens met een beperking in hun eigen woonomgeving en bij het organiseren van activiteiten, zodat deze mensen niet onnodig thuis zitten en er ook even uit kunnen gaan.

Eenzaamheid leeft niet alleen bij ouderen en chronisch zieken, het is bekend dat het ook speelt onder jongeren. Ondanks dat hier volgens de professionals veel aandacht voor is, blijkt dat deze doelgroep slecht bereikbaar is om te betrekken bij interventies tegen eenzaamheid. Een professional van een welzijnsorganisatie vertelt hierover het volgende:

“Ik heb het idee dat jongeren soms nog wel wat onzichtbaar kunnen zijn. De meeste Social Workers werken ook gewoon de normale tijden, meestal van 9 tot 17.00 uur. Ik denk dat het goed is om na te gaan hoe de jongeren in beeld gebracht kunnen worden”.

Een leerkracht bevestigt het belang van het betrekken van deze doelgroep en hierop de aandacht te blijven richten. Kinderen zijn vanaf de kleuterklas al bewust bezig met hun deelname in bepaalde groepen en hebben de behoefte om erbij te horen en gezien te worden. Hier is dus meer aandacht voor nodig.

Er kan geconcludeerd worden dat er in Woerden sprake is van een groot zorgnetwerk, dat zich inzet voor mensen met gevoelens van eenzaamheid. Ook worden de huisbezoeken en/of cadeautjes die drie inwoners met wie wij spraken ontvangen via, bij voorkeur vaste vrijwilligers en geestelijk leiders van kerkelijke organisaties enorm gewaardeerd en vinden zij het fijn om online kerkdiensten te kunnen bijwonen en zo betrokken te blijven bij hun kerk als ze niet in de gelegenheid zijn om fysiek naar de kerk te gaan.

4.1.2 Deelvraag 2

De tweede deelvraag van het onderzoek is:

- ❖ *‘Hoe kunnen de Woerdense kerken volgens inwoners en professionals in de gemeente Woerden de inwoners bereiken en inspelen op de hedendaagse ontwikkelingen van de Woerdense samenleving met betrekking tot het ervaren van eenzaamheid en behoefte aan zingeving en spiritualiteit?’*

De geïnterviewde professionals binnen het sociaal domein stellen dat er een breed scala aan oorzaken bestaat wat betreft de ervaren eenzaamheid onder de inwoners van Woerden. Zo bevestigen medewerkers van diverse welzijnsorganisaties dat iedereen zich eenzaam kan voelen en dat eenzaamheid veelal veroorzaakt wordt door grote veranderingen in het leven, zoals

het verliezen van een dierbare, het verlies van de gezondheid, een verhuizing, het krijgen van een kind of een nieuwe baan. Eén medewerker geeft aan dat over het algemeen het grootste deel van de mensen zonder hulp zelfstandig weer grip op de situatie weet te krijgen. Voor het deel waarbij dit niet lukt, kan hulp en aandacht voor de situatie en de context waarin zij zich bevinden wenselijk zijn. Op het moment dat iemand in een langdurige staat van eenzaamheid verkeerd, kunnen er namelijk structuren in de hersenen veranderen, waardoor de mogelijkheden rondom het leggen van contact met anderen worden belemmerd.

Ondanks de brede aanpak vanuit de gemeente en kerkelijke organisaties, blijkt dat de plank op diverse gebieden wordt misgeslagen en er waardevolle verandermogelijkheden aan het licht zijn gekomen. Het al bestaande zorgaanbod moet effectiever ingezet worden aan de hand van doorverwijzingen om het zorgaanbod te laten aansluiten op de wensen en de behoeften van de hulpvrager. Bij het maken van de eerste stap richting professionele hulp is meer begeleiding en ondersteuning nodig. Zo zegt een professional hierover het volgende:

‘Ik denk dat de Raad van Kerken nog meer gebruik kan gaan maken van wat er al is in Woerden. Naast die eigen community. Daarin denk ik dat de Raad van Kerken ook doorverwijzingen kan gaan maken naar ons, of naar andere organisaties. Daarin zouden ze nog best wel wat kunnen doen’.

De Raad van Kerken kan hieraan een positieve bijdrage leveren door vrijwilligers vanuit de diverse kerkgemeenschappen in te zetten om diepgaande gesprekken te voeren met mensen van binnen en buiten de geloofsgemeenschap en vragen of zij gevoelens van eenzaamheid ervaren. Volgens een geïnterviewde inwoner van Woerden met gevoelens van eenzaamheid is het hierbij belangrijk om écht naar de hulpvrager te luisteren en om onderwerpen aan te snijden die er volgens hem ook echt toe doen. Hierover zegt hij het volgende:

“Luister naar elkaar. Dan ga je een drempel over, waardoor je échte banden krijgt met elkaar. Nu heb je alleen contact met elkaar, iedereen zit in zijn eigen wereld. Geef elkaar de ruimte om elkaar ook écht te leren begrijpen. Mensen kunnen twintig keer bij elkaar komen, maar daar halen ze niks uit. Zodra ze dan weer naar huis gaan, zitten ze weer alleen. Als je weggaat nadat je een warme band hebt gesloten, dan ga je niet leeg weg”.

Verder zouden vrijwilligers van de kerkelijke organisaties mensen kunnen opzoeken of begeleiden naar het ziekenhuis of andere medische afspraken. Een inwonster beantwoordt de vraag wat eenzaamheid voor haar betekent als volgt:

“Dat is thuiskomen uit het ziekenhuis of als je voor controle bent geweest, je komt thuis, er is niet iemand die vraagt van goh hoe was het of hoe ging het of dat iemand zegt van joh ga jij eens even lekker zitten ik maak even een bakkie voor je. Weet je wel op die manier.”

Naast het laten ontstaan van diepgaande gesprekken tussen de vrijwilligers vanuit de diverse kerkgemeenschappen en de hulpvragers, is het in deze gesprekken ook van belang om de behoeften en interesses van de hulpvrager in kaart te brengen. Zo kan hier tijdens de begeleiding op worden ingespeeld. Op basis van deze informatie kan de Raad van Kerken met behulp van het ‘hulpinstrument doorverwijzing’ analyseren welke initiatieven binnen het zorgaanbod het beste aansluiten bij de wensen van de hulpvrager wanneer het voeren van diepgaande gesprekken alleen niet voldoende gaat zijn. In dit hulpinstrument staat alle benodigde informatie voor het maken van een doorverwijzing en laat in één oogopslag zien welk hulpaanbod er per ‘behoeften- categorie’ aanwezig is binnen de gemeente Woerden. Dit hulpinstrument neemt de vrijwilliger stapsgewijs mee in dit proces en biedt de Raad van Kerken handvaten om een verbindende rol aan te nemen tussen de inwoners van Woerden die een gevoel van eenzaamheid ervaren en het brede zorgaanbod binnen de gemeente. In overeenstemming met de hulpvrager kan er contact gelegd worden met het initiatief waaraan de hulpvrager gekoppeld wenst te worden. Deze contactgegevens staan geordend weergegeven in het hulpinstrument.

Mocht een hulpvrager een drempel ervaren om deze stap zelfstandig te nemen, dan kan begeleiding voor de eerste (paar) bezoeken aan een activiteit mogelijk een drempel wegnemen.

Volgens een professional is dit een belangrijk element om de hulpvrager te motiveren om zelfstandig stappen te gaan zetten bij het werken aan de specifieke hulpvraag.

‘Uiteindelijk moet je het altijd zelf doen, dat zeggen wij ook altijd. Wij zijn geen hulpverleners die de eenzaamheid weg kunnen nemen. Wat wij wel kunnen doen is handvatten aanreiken. Wij controleren achteraf vaak ook hoe het met de mensen gaat en waar ze zijn. Van hé, heb je het gedaan? Hoe was het? Dus net dat stukje op weg helpen. Mensen geven vaak ook aan dat zij dat fijn vinden, om net even over die drempel heen te moeten gaan’

licht deze professional toe.

Wat ook genoemd werd door een inwonster is het plaatsen van een grote tafel in restaurants waaraan mensen, die alleen zijn, kunnen aanschuiven en zo in contact kunnen komen met andere mensen die alleen uit eten gaan.

De Raad van Kerken zou hierop kunnen inspelen door een diner te organiseren voor mensen die zich eenzaam voelen of alleen wonen en kan een mooi initiatief zijn voor een laagdrempelig etentje voor mensen die niet zo’n groot netwerk hebben. Een specifieke doelgroep die moeite lijkt te ervaren met het participeren binnen de huidige samenleving zijn ouderen en mensen met fysieke belemmeringen. Zo zijn er veel ouderen door een verminderde mobiliteit niet meer in staat om zelfstandig naar de kerk te gaan. Zij zijn hierin afhankelijk van de hulp van anderen. Voor de ouderen met een klein sociaal netwerk kan dit een grote risicofactor zijn voor het ontstaan van eenzaamheid. In het verleden zijn al diverse signalen opgevangen waaruit blijkt dat er een duidelijke wens heerst vanuit deze doelgroep aan de Raad van Kerken. Hierover stelt een professional het volgende:

‘Zodra je voor een periode niet meer naar de kerk kan gaan dan wordt de afstand in een keer best wel groot. Sommige mensen hebben in de coronatijd bijvoorbeeld gebruik gemaakt van livestreams. De één heeft daar dan behoefte aan, maar de ander vindt het toch ook nog belangrijk om betrokken te blijven bij de kerk. Dat mensen vanuit de kerk op bezoek komen waar je dan ook echt een klik mee hebt en dat zij interesse blijven tonen in de mensen die thuis zitten. Ik denk dat het heel belangrijk is dat mensen die gelovig zijn ook op oudere leeftijd de kans krijgen om betrokken te blijven. Op een gegeven moment kunnen ouderen niet meer zelfstandig naar de kerk en dan valt er natuurlijk wel heel wat weg, als je normaal gesproken elke zondag naar de kerk ging’.

Niet alleen voor ouderen, maar ook voor de doelgroep jongeren kan goede begeleiding vanuit de kerkgemeenschappen helpend zijn in het proces van het verminderen van eenzaamheid. Zo verklaart een leerkracht van een basisschool dat kinderen op de basisschool onderlinge verschillen ervaren op basis van geloofsovertuigingen. Kinderen met een ander geloof dan het ‘gebruikelijke’ geloof op hun school kunnen hierin een cultuurkloof gaan ervaren, wat op lange termijn een risicofactor is voor het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid. De leerkracht laat blijken dat de Raad van Kerken hierin een positieve bijdrage kan leveren door het verbreden van de kennis van leraren over de diverse culturen, geloofsovertuigingen en stromingen daarbinnen. Zij kunnen hierin hun visie en kennis delen over de invloed van het geloof op de leerprestaties, de houding van kinderen en over hoe leraren het beste contact met kinderen van een andere geloofsovertuiging kunnen maken. Mogelijk kan er door middel van deze aanpak een groepsgevoel gecreëerd worden op de basisscholen, ongeacht het geloof of de cultuur waarmee het kind zich identificeert.

Een afsluitende bevinding vanuit de interviews is dat de vrijwilligers binnen de kerken realistisch dienen te blijven kijken naar hun eigen kennis, tijd en mogelijkheden rondom het bieden van begeleiding bij eenzaamheid. Eenzaamheid kan in veel levensfasen voorbijkomen en hoeft niet direct een probleem te zijn.

‘Geef mensen maar even de tijd om zich eenzaam te voelen. Je komt op die momenten ook wel weer heel dichtbij jezelf. Dat kan ook een heel mooi stukje zelfreflectie op gang brengen en voor hele mooie inzichten zorgen’,

vertelt een professional.

Om de langdurige eenzaamheid onder de bewoners van Woerden terug te dringen zal met behulp van de inzet van diepgaande gesprekken een vertaalslag gemaakt kunnen worden tussen enerzijds de behoefte van de burgers die een gevoel

van eenzaamheid ervaren en anderzijds de ondersteuning die de Raad van Kerken kan bieden door de inzet van vrijwilligers met een kerkelijke identiteit.

Voor inwoners is het fijn om hun levensvragen laagdrempelig te kunnen bespreken met een vertegenwoordiger vanuit een kerkelijke organisatie. Een hulpmiddel voor gespreksleiders die veel met oudere of terminaal zieke mensen spreken kan het diamantmodel zijn, genoemd naar de vorm van het model (Leget, 2012). Het model heeft ook de eigenschappen van een diamant en kan helpen om nieuw licht op een situatie te werpen, wat helpend kan zijn bij het ondersteunen van iemand in de zingeving.

Hoewel het diamantmodel zijn oorsprong heeft in de middeleeuwen toen het gebruikt werd bij het voorbereiden op de dood (Ars moriendi), is het ook in de huidige tijd een prima gespreksmodel om een goed gesprek over levensvragen te kunnen voeren (Van Leeuwen, Leget & Vosselman, 2020). Zie bijlage 2 voor een afbeelding van het model.

Met behulp van de adviezen en de ervaringsverhalen van zorgprofessionals en inwoners van Woerden, heeft de Raad van Kerken uiteindelijk handvatten om hun expertise rondom het thema eenzaamheid uit te breiden en de ondersteuning aan te passen aan de wensen van de betrokken partijen. Onder het mom van

‘geef je iemand met (sociale) honger een vis, of geef je diegene een hengel om zelf de vis te kunnen vangen?’

kan de Raad van Kerken met behulp van dit onderzoek in samenwerking met bestaande welzijnsorganisaties een duurzame aanpak organiseren tegen eenzaamheid. De handvatten worden in het hoofdstuk aanbevelingen nader toegelicht.

Tot slot zou er onderzocht kunnen worden of kerkelijke organisaties of mensen uit de geloofsgemeenschap panden bezitten die niet meer (geheel) in gebruik zijn en mogelijk kunnen worden getransformeerd tot een gezamenlijke, kleinschalige, zelfstandige woonvorm voor een aantal mensen uit de geloofsgemeenschap of daarbuiten voor wie het prettig is om niet alleen te hoeven wonen. Deze mensen (ouderen, maar ook jongere mensen) kunnen zo tijdig uit hun isolement gehaald worden en gezamenlijk deelnemen aan sociale activiteiten. Dit leidt volgens diverse onderzoeken tot uitstel van het moment van daadwerkelijke behoefte aan zorg. Het ‘Thuishuisproject’ kan hiervoor als voorbeeld dienen (Ruyten, 2017).

5 Bevindingen

Uit diverse onderzoeken blijkt dat het verlenen van goede hulp alleen effectief is mits er sámen met de hulpvrager gezocht wordt naar de voorwaarden van betekenis en zingeving in het leven. Zinnvolle hulpverleners vragen zichzelf daarom voortdurend af wie er tegenover hun zit, wat maakt dat de persoon bepaalde overwegingen in het leven heeft gemaakt en waar komen het gedrag en de gebeurtenissen die spelen in het leven van de hulpvrager vandaan? Zinnvolle hulpverleners nemen dan ook de tijd om elkaar te leren kennen en sluiten het hulpaanbod aan op de behoeften en interesses van de hulpvrager (Movisie, 2011). Deze werkwijze komt sterk overeen met de adviezen vanuit de geïnterviewde professionals. Het leren kennen van iemands levensovertuigingen, normen en waarden en het betrekken van iemands interesses en hobby's binnen de hulpverlening stellen zij als belangrijke waarden voor het tegengaan en het verminderen van de ervaren eenzaamheid.

Ondanks deze adviezen vanuit de geïnterviewden en het grote aantal bronnen waarin deze werkwijze wordt bekrachtigd, is hieraan daarentegen ook een groot risico verbonden. Door binnen de hulpverlening slechts te focussen op de eigen hobby's en interesses van de hulpvrager, blijft de persoon in zijn of haar eigen comfortzone zitten. Hierdoor worden wezenlijke pogingen van het proberen van nieuwe dingen sterk verhinderd. Hoe langer iemand namelijk in zijn of haar comfortzone blijft zitten, hoe groter de drempel wordt om hieruit te komen. De persoon kan in deze situatie terechtkomen in de zogeheten 'self fulfilling prophecy'. Dit wordt in het Nederlands ook wel de 'zelf voorspellende waarheid' genoemd. De persoon in kwestie heeft hierbij sterkte verwachtingen over zichzelf, anderen en de wereld. Deze verwachtingen kunnen ertoe leiden dat de persoon zich onbewust gaat gedragen naar deze verwachting (Stevens, z.d.). Met de ervaringen en kennis die één van de onderzoekers als Sociaal Werker heeft, kan gesteld worden dat deze verwachtingen het leven van een hulpvrager sterk kunnen beïnvloeden in negatieve zin. Iemand die gevoelens van eenzaamheid ervaart, weinig sociale contacten heeft en onvoldoende uitgedaagd wordt om uit de comfortzone te stappen, kan in een vicieuze cirkel terechtkomen met deze belemmerende gedachten. 'Ik ben niet leuk genoeg voor anderen, mensen vinden mij toch stom, of ik vind het toch niet leuk om andere activiteiten uit te proberen'. Deze gedachten kunnen na verloop van tijd de overhand nemen en uiteindelijk de werkelijkheid voor de hulpvrager worden (Stevens, z.d.). Daarnaast heerst er hierbij het risico dat waardevolle verbindingen uitgesloten blijven tussen doelgroepen die in eerste instantie verschillende interesses blijken te hebben, op basis van onder andere het geloof, de afkomst of de leeftijd. Mensen blijven in hun eigen leefwereld hangen en sluiten zich mede dankzij deze werkwijze af voor nieuwe waardevolle ervaringen en contacten met mensen vanuit andere leefwerelden. Dit kan de verschillen tussen deze groepen uitvergroten en het 'wij-zij-denken' versterken in de samenleving. Hierdoor kunnen groepen op basis van onder andere interesses, geloof en levensovertuigingen tegenover elkaar komen te staan. Op lange termijn kan dit gaan leiden tot een maatschappelijke kloof op basis van sociaal- culturele opvattingen en polarisatie (Movisie, z.d.).

Bovenstaand dilemma kan voorkomen worden door een balans te vinden tussen de twee uitersten. Enerzijds dient de hulpvrager met eenzaamheid zich comfortabel genoeg te voelen om de hulp te aanvaarden en zelfstandig te participeren. Anderzijds moet de hulpvrager voldoende uitgedaagd worden stappen te zetten buiten de comfortzone om de belemmerende gedachtenpatronen te doorbreken. Hierdoor komen de waarden 'comfort' en 'uitdaging' niet meer parallel tegenover elkaar te staan, maar wordt er een werkwijze gecreëerd waarin deze twee begrippen op een waardevolle wijze worden samengevoegd.

6 Aanbevelingen

In deze paragraaf zijn op basis van de onderzoeksresultaten aanbevelingen en adviezen geformuleerd welke gepresenteerd en aangereikt worden aan de vertegenwoordigers van de Raad van Kerken. Dit betreft het verbeteren van de ondersteuning en begeleiding vanuit de kerken aan de Woerdenaren die te maken hebben met gevoelens van eenzaamheid. Hierin staat de aandacht voor zingeving en spiritualiteit centraal.

6.1 Aanbevelingen op organisatieniveau

De geïnterviewde professionals stellen dat het leren kennen van iemands levensovertuigingen, normen, waarden en het betrekken van iemands interesses en hobby's binnen de hulpverlening belangrijke waarden zijn voor het tegengaan en het verminderen van de ervaren eenzaamheid. Hierin is het advies aan de Raad van Kerken om de tijd te nemen om de wensen van de hulpvrager met betrekking tot de begeleiding en de ondersteuning rondom de ervaren eenzaamheid kritisch in kaart te brengen. Mocht de Raad van Kerken in de mogelijkheid zijn om met behulp van de inzet van onder andere-vrijwilligers met een kerkelijke achtergrond, tegemoet te kunnen komen aan deze wens, dan is het belangrijk om hierop in te gaan en ondersteuning te bieden. De geïnterviewde professionals adviseren de Raad van Kerken hierin om realistisch te blijven kijken naar de beschikbare kennis, tijd en de beschikbaarheid van inzetbare personen. Structurele hulp waarin er wekelijkse begeleiding wordt geboden is volgens hen namelijk het meest effectief. De wens hierin is een diepgaande vertrouwensrelatie met de hulpvrager te sluiten en om in dit contact onderwerpen aan te snijden die er volgens de hulpvrager echt toe doen. Deze diepte kan opgezocht worden door in gesprek te gaan over thema's zoals het geloof, de levenslijn van de persoon, de gezondheid, de zingeving en de doelen in het leven. Om de continuïteit te waarborgen en de vrijwilligers niet teveel te belasten zou het inzetten van meerdere vrijwilligers op één gezin of individu helpend kunnen zijn. Enerzijds om zo te waarborgen dat de belasting niet te zwaar wordt omdat de begeleiding gedeeld wordt en afhaken van vrijwilligers wordt beperkt of voorkomen. Anderzijds om te voorkomen dat de hulpvrager zich aan één hulpverlener vastklampt. Bij uitval van deze ene vrijwilliger door ziekte, overlijden, verhuizing of omdat de vrijwilliger stopt met het vrijwilligerswerk, komt de continuïteit van de hulpverlening in gevaar. Verder wordt het netwerk van de hulpvrager vergroot wanneer hij in contact staat met meerdere vrijwilligers met ieder hun eigen netwerk en referentiekader.

De tweede aanbeveling die aan het licht is gekomen, is dat de Raad van Kerken meer aandacht geeft aan de doelgroep 'jongeren' en de doelgroep 'ouderen met een verslechterde mobiliteit'. Deze doelgroepen blijken namelijk slecht te bereiken te zijn, maar daarentegen wel de wens uit te spreken om ondersteuning vanuit de Raad van Kerken te ontvangen. Voor de doelgroep jongeren gaat dit voornamelijk over het bezoeken van scholen om leerzame activiteiten aan te bieden, zoals sport- en muzieklessen. Daarnaast kan de Raad van Kerken leerkrachten ondersteuning bieden bij het verbreden van kennis over het geloof en de invloed hiervan op het gedrag, het leven en de leerprestaties van het kind. De Raad van Kerken kan daarvoor bijeenkomsten organiseren om kennis over het geloof over te brengen aan leerkrachten. Het advies voor de gemeente van Woerden is om dit ook op te nemen in de Maatschappelijke Agenda van Woerden (MAG) en te investeren in het geven van voorlichting aan scholen over de verschillende culturen en geloven. Hierbij dient de Gemeente Woerden adequaat in te spelen op de maatschappelijke ontwikkelingen en het beleid aan te passen aan de stijging van de diversiteit.

Voor ouderen met een verslechterde mobiliteit, gaat het vooral om het blijven betrekken van deze doelgroep bij de kerk. Zij zijn door het verlies van gezondheid vaak niet meer in staat om wekelijks zelfstandig naar de kerk te gaan. Ouderen met een klein sociaal netwerk vallen hierdoor in een gat. Deze doelgroep zou regelmatig bezoek willen ontvangen van kerkelijke werkers of op een andere manier betrokken blijven bij de kerk. Het advies voor de Raad van Kerken hierin is om vrijwilligers in te zetten om deze wens te verwezenlijken. Ook kan er gekeken worden of er met de inzet van livestreams van kerkdiensten of het organiseren van een 'ophaal-en thuisbreng service', de ouderen wat meer betrokken kunnen blijven bij de kerk, voor zover dit nog niet voor iedereen die dit zou willen georganiseerd is. Ouderen voor wie het fysieke kerkbezoek te zwaar is,

kunnen zo met een livestream vanuit hun eigen veilige en vertrouwde plek de kerkdienst volgen of onder begeleiding de diensten fysiek bezoeken. Voor inwoners die deze wens nog niet uit zichzelf hebben geuit, kunnen de gesprekken met vrijwilligers helpend zijn om deze wens inzichtelijk te krijgen.

6.2 Hulpinstrument verwijzing

Het kan voorkomen dat een hulpvrager een te complexe hulpvraag heeft waar de Raad van Kerken door gebrek aan tijd, kennis of beschikbare middelen niet aan kan voldoen. In dit geval is het advies om een doorverwijzing te maken naar een organisatie die hiervoor wel de geschikte hulp kan bieden. De Raad van Kerken kan hierbij effectiever gebruik maken van de bestaande hulp binnen de gemeente Woerden en hierin een verbindende rol aannemen. Bij het maken van een doorverwijzing is het hierbij noodzakelijk om een goede match te vinden tussen het zorgaanbod en de hulpvrager. Hiervoor kan de Raad van Kerken het ‘hulpinstrument doorverwijzing’ inzetten, welke binnen deze innovatieopdracht in samenwerking met de geïnterviewden ontwikkeld is. Dit hulpinstrument biedt in één overzicht alle informatie die nodig is voor een doorverwijzing. Aan de hand van dit hulpinstrument dient de Raad van Kerken eerst de beginsituatie in kaart te brengen, door de context van de eenzaamheid en de behoeften rondom de begeleiding van de hulpvrager te onderzoeken. In dit proces dient er een luisterend oor geboden te worden en doorgevraagd te worden op de behoeften in de begeleiding. Onderstaande vragen kunnen hierbij ingezet worden:

- ❖ Welke activiteiten vindt u in het dagelijkse leven leuk om te doen en waar krijgt u energie van?
- ❖ Wat vindt u belangrijk in het leven en wat zijn uw levensdoelen?
- ❖ Hoe lang speelt uw eenzaamheid al en wat is de reden dat u deze gevoelens van eenzaamheid ervaart?
- ❖ Heeft u behoefte aan begeleiding door de inzet van maatjescontact of gaat uw voorkeur uit naar groepsactiviteiten of professionele hulp?
- ❖ Welke elementen vindt u belangrijk in het maken van contacten met anderen?

Zodra er antwoord op bovenstaande vragen is geformuleerd, kan er gekeken worden welk hulpaanbod het beste aansluit op de behoefte, de interesses en de hobby's van de hulpvrager. Hiervoor kan het hulpinstrument doorverwijzing worden ingezet. Alle bekende organisaties die zich inzetten tegen de ervaren eenzaamheid van de inwoners van Woerden, staan hierin namelijk in één oogopslag beschreven. Voor de Raad van Kerken is het bij het maken van deze match echter van groot belang om tijdens dit proces waakzaam te blijven voor het gevaar dat de hulpvrager binnen de begeleiding in zijn of haar comfortzone blijft hangen. Dit belemmert niet alleen de mogelijkheid van het uitbreiden van hobby's en interesses, maar ook de totstandkoming van waardevolle contacten tussen doelgroepen met diverse levensovertuigingen en interessegebieden. Bovenstaand dilemma kan voorkomen worden door een balans te vinden tussen de twee tegenovergestelde waarden. Enerzijds dient de hulpvrager met eenzaamheid zich comfortabel genoeg te voelen om de hulp te aanvaarden en zelfstandig hierin te participeren. Anderzijds moet de hulpvrager voldoende uitgedaagd worden om stappen te zetten buiten de comfortzone om de belemmerende gedachtenpatronen te doorbreken. Hierbij kan er gebruikgemaakt worden van het *'Comfort, stretch & panic zone' model*. In dit model wordt er weergegeven welke fases van ontspanning en weerstand er zijn en welke uitingen deze fases hebben in het gedrag van een persoon (Ryan & Markova, 2006). Met behulp van dit model kan de Raad van Kerken voortdurend blijven controleren in welke zone de hulpvrager zich bevindt. Indien de hulpvrager zich in de comfortzone bevindt waarbij er sprake is van een passieve houding, dient de hulpvrager wat meer uitgedaagd te worden om nieuwe dingen uit te proberen en leerervaringen op te doen. Als er binnen de begeleiding sprake is van weerstand, stress en negatieve angstgedachten, dan bevindt de hulpvrager zich in de paniekzone. In dit geval is het noodzakelijk om een stapje terug te doen en de hulpvrager begeleiding te bieden in het vinden van veiligheid en ontspanning.

Zodra er een match is gevonden tussen de hulpvrager en de gewenste organisatie, waarin de hulpvrager voldoende wordt uitgedaagd maar daarentegen niet in een paniektoestand terechtkomt, kan er contact met de gewenste organisatie worden opgenomen. De contactgegevens van alle organisaties staan weergegeven in het 'hulpinstrument doorverwijzing'. De Raad van Kerken kan deze gegevens doorgeven aan de hulpvrager, of in overleg met de hulpvrager, zelf contact opnemen met de organisatie. Het advies hierin is om de hulpvrager de eerste drempel over te helpen en goede begeleiding te bieden in het proces naar het ontvangen van hulp. Mensen die verkeren in een staat van eenzaamheid kunnen het namelijk spannend vinden om zelfstandig deze eerste stap te zetten. Zo kan een vrijwilliger van de Raad van Kerken bijvoorbeeld mee gaan met de hulpvrager naar de eerste afspraak met de betreffende organisatie en in de periode daarna voortdurend blijven checken hoe de hulp wordt ervaren en hoe het met de hulpvrager gaat. Het vieren van succeservaringen kan hierin helpend zijn om de hulpvrager te blijven motiveren binnen het proces.

Deze werkwijze kan ook omgekeerd worden toegepast wanneer een professional van een welzijnsorganisatie het gevoel heeft dat een respondent baat zou kunnen hebben bij aansluiting bij een geloofsgemeenschap.

Een doelmatige inzet en gerichte training van vrijwilligers en professionals in het sociaal domein kan verlichting opleveren voor de nu al overbelaste zorgsector. Wanneer meer inwoners op een adequate manier kunnen worden begeleid en ondersteund en meer zingeving in hun leven gaan ervaren zou dit een positief effect kunnen hebben op het ervaren welzijn. Dit resulteert vervolgens mogelijk in een positieve invloed op hun gezondheid.

7 Verwijskaart

Het hulpinstrument verwijzing is als een verwijskaart ontwikkeld in de vorm van los boekje bij dit rapport. Deze is tevens op te vragen bij monique.kingma@hu.nl of te raadplegen via:

Lectoraat Participatie Zorg en Ondersteuning | Hogeschool Utrecht (hu.nl)
www.hu.nl/onderzoek/participatie-zorg-en-ondersteuning

kennisplatform Utrecht Sociaal (husite.nl)
<https://www.husite.nl/kus>

Bijlagen

Bijlage 1 Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt u aan de hand van een literatuurstudie meegenomen in de geschiedenis met betrekking tot het fenomeen eenzaamheid en zingeving. Om deze theorie goed te kunnen begrijpen starten we dit hoofdstuk met de beschrijving van de voor dit onderzoek meest relevante begrippen: eenzaamheid, sociaal isolement, zingeving, spiritualiteit, positieve gezondheid en geestelijk welbevinden en weerbaarheid.

Operationalisering van het begrip eenzaamheid

In de Griekse oudheid was men zich al bewust van het belang van de gemeenschap voor een gelukkig en geslaagd leven. Aristoteles vatte de mens in die tijd al op als een sociaal wezen (zoön politikon), dat van nature bestemd is om in een gemeenschap te leven om zich binnen die gemeenschap te ontwikkelen tot de beste versie van zichzelf. Het goede leven is volgens Aristoteles dan ook een sociaal leven. Ook latere filosofen als Hobbes, Locke, Rousseau, Weil, Levinas, Heidegger en diverse anderen hebben geschreven over het belang van een ander voor ieder menselijk wezen. De behoefte om betekenisvolle relaties te hebben, gezien te worden en erbij te horen is dus een universele menselijke behoefte waarover in de geschiedenis al veel is geschreven (Machielse, 2023).

De eerder in de inleiding beschreven term *Belonging* kan ook negatieve effecten hebben, bijvoorbeeld als mensen zich teveel laten leiden door de groep en voorbij gaan aan hun eigen 'ik'; ze raken dan de verbinding met zichzelf kwijt. Zo kan verbondenheid met de ene groep uitsluiting van anderen tot gevolg hebben door individuen uit andere groepen anders te behandelen. Dit vormt een bedreiging voor de cohesie in de samenleving als geheel. Twintigste-eeuwse Franse filosoof Simone Weil schrijft hierover dat mensen een gevoel van ontworteling ervaren wanneer ze opgaan in de massa en zichzelf verliezen of buitengesloten worden door de gemeenschap. Dit heeft negatieve invloed op hun geestelijke welzijn en leidt tot gevoelens van vervreemding en tot diepe eenzaamheid.

Eenzaamheid is een gevoel dat heel persoonlijk is en dat op diverse manieren tot uitdrukking kan komen. Een pijnlijk gemis aan verbondenheid en connectie met andere mensen is de kern van eenzaamheid. Dit gemis kan ontstaan doordat mensen geen netwerk met kennissen en vrienden hebben die gezelschap en afleiding kunnen bieden. Maar ook wanneer er wel sprake is van contacten, kan er sprake zijn van een gemis aan kwaliteit en diepgang of kan men het gevoel hebben niet gezien en gekend te zijn als een persoon die ertoe doet. Meestal is een gevoel van eenzaamheid van voorbijgaande aard, bijvoorbeeld nadat iemand een naaste heeft verloren, maar het kan ook chronisch zijn. Wanneer er sprake is van langdurige eenzaamheid kan dit leiden tot fysieke en mentale problemen en een gevoel van zinloosheid (Machielse in Veldboer et al, 2022).

In 2007 definieerden Van Tilburg en de Jong Gierveld eenzaamheid als: 'Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men met andere mensen heeft geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen (Van Tilburg & de Jong, 2007).

Weiss (1973) onderscheidde twee typen eenzaamheid: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid.

Hij relateerde emotionele eenzaamheid aan de afwezigheid van een intieme relatie of vertrouwenspersoon (een partner, goede vriend of vriendin). We spreken van emotionele eenzaamheid als de persoon in kwestie een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Hierin staat de behoefte aan kwaliteit centraal (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023). Emotionele eenzaamheid kan bijvoorbeeld ontstaan na overlijden van een levenspartner of scheiding, maar komt ook voor bij mensen die sociaal worden gestigmatiseerd door bijvoorbeeld een beperking, een andere culturele

achtergrond of religie en wordt gekenmerkt door intense gevoelens van leegte en verlatenheid (Weiss, (1973), de Jong-Gierveld, van Tilburg, (2008)).

Sociale eenzaamheid hangt volgens hem samen met de afwezigheid van een bredere kring van contacten of sociaal netwerk (familie, vrienden, collega's, mensen in de buurt). Sociale eenzaamheid kan ontstaan na een verhuizing naar een plaats waar men nog geen of weinig mensen kent. (de Jong-Gierveld, van Tilburg, 2008).

Weiss benadrukt dat een huwelijk geen garantie biedt tegen eenzaamheid. Het is de hechte band en nabijheid van een ander die gevoelens van veiligheid en welzijn bevordert en wanneer dit binnen een huwelijk of andere samenlevingsvorm ontbreekt, dan kan dit gevolgen hebben voor het ervaren welzijn (Weiss, 1973).

Een groep die vaak onderbelicht is, betreft zwangere vrouwen en jonge ouders. Ouder worden is één van de belangrijke keerpunten in een mensenleven, omdat dit diverse veranderingen teweeg brengt zoals meer verantwoordelijkheid en beperking van vrijheid. Iets minder dan één op de drie jonge ouders voelt zich vaak of altijd eenzaam en 82% gaf aan wel eens eenzaam te zijn. Deze cijfers zijn gebaseerd op data van voor de COVID19 pandemie. Uit een groot scala aan uitgevoerde studies worden diverse factoren beschreven:

“Across the literature, mothers frequently described motherhood as imbued with loneliness, lacking social support, and, sometimes, unsatisfactory with respect to their partners’ or families’ contributions to parenting. Often-cited root causes of maternal loneliness were: a lack of recognition for the difficulties of being a mother; a lack of empathy from relations; childcare burdens; deficient social networks; longing for friendships based on shared experience; and discrepancies between expectations and the realities of motherhood. Establishing friendships with other mothers sharing similar experiences was frequently cited as protective against maternal loneliness” (Kent-Marvic et al, 2022).

Verder geven de studies aan dat het ervaren van eenzaamheid tijdens de zwangerschap en de periode na de bevalling het risico op een postnatale depressie verhogen en de veilige hechting van moeder en kind in gevaar kan brengen (Kent-Marvic et al, 2022).

Operationalisering van het begrip sociaal isolement

Hoewel eenzaamheid en sociaal isolement vaak in één adem worden genoemd, hebben beide begrippen een andere betekenis. Eenzaamheid verwijst naar een gevoel en sociaal isolement heeft betrekking op een toestand, waarin persoonlijke relaties met familieleden, vrienden of de bredere gemeenschap ontbreken. Meestal gaat het bij een sociaal isolement om een ongewilde situatie, maar mensen die geïsoleerd leven hebben niet altijd last van eenzaamheidsgevoelens; omdat ze gewend zijn geraakt aan hun isolement of contacten met anderen juist bedreigend vinden (Maggielse, 2022).

Soms zoekt iemand doelbewust de afzondering om zich te onttrekken aan de druk en hectiek van de samenleving. *Solitude* is de Engelse term die gebruikt wordt voor deze bewust gezochte, meestal tijdelijke situatie van isolement. Deze term verwijst naar een positieve, verlichtende ervaring. Daartegenover verwijst de term *loneliness* naar een pijnlijke en ongewenste situatie die als negatief wordt ervaren (Maggielse, 2024)⁷.

Operationalisering van het begrip zingeving

Er bestaan diverse definities van het begrip zingeving. Machteld Huber zegt dat zingeving betekent: Uit het leven betekenis kunnen halen; kunnen zingeven als er sprake is van verandering; zonder stress dingen kunnen doen die je zinvol vindt; die bij je horen of waar je aan kunt opladen en dankbaarheid (Huber, 2021).

Baart geeft aan zingeving een vergelijkbare omschrijving: Het toekennen van betekenis, de mens geeft volgens hem volgens een continue proces aan alles in het leven betekenis (Baart, 1995)

⁷ [Eenzaamheid_als_collectieve_aangelegenheid._Versterk_de_sociale_verbanden_-_Vakblad_Sociaal_Werk.pdf](#)

Wanneer we het hebben over zingeving, dan hebben we het dus over de betekenis die mensen geven aan situaties of gebeurtenissen in hun leven. Dit kunnen alledaagse zaken zijn die voor iemand belangrijk zijn, maar het kan ook gaan om fundamentele, existentiële levensvragen, ook wel bestaansvragen genoemd. Deze zingeving- of bestaansvragen zijn verweven met ons doen en laten, met wie we zijn en wat we verwachten en hopen van het leven. Het is lastig om er grip op te krijgen omdat dit voor iedereen anders is, tevens zijn deze vragen zo groot dat ze ons hele bestaan raken. Hiervan kan vooral sprake zijn bij bijvoorbeeld ernstige ziekte of een crisis. In dit soort situaties speelt zingeving vaak expliciet een rol omdat mensen dan zoeken naar steun bij wat voor hen echt belangrijk is, ze vragen zich af wat de zin van de ellende is en waarom juist hún dit moet overkomen. En ze zoeken naar een nieuwe richting in hun leven. (Van Leeuwen, Leget & Vosselman, 2020)

Operationalisering van het begrip Spiritualiteit

De begrippen zingeving en spiritualiteit zijn verwant met begrippen als geloof, levensbeschouwing, levensovertuiging, existentieel functioneren, levensoriëntatie religie etc. Spiritualiteit is verbonden met het woord inspiratie: datgene wat mensen in beweging brengt en betekenisvol is (Van Leeuwen, Leget & Vosselman, 2020).

Het is belangrijk om deze begrippen integraal te benaderen omdat er sprake is van een wederzijdse beïnvloeding tussen de



zingevingdimensie, waar ook spiritualiteit onder geschaard kan worden en de andere dimensies van gezondheid, zoals de lichamelijke, psychische en sociale dimensie van het menselijk bestaan. Zie ook afbeelding 2.

Afbeelding 2. De positie van spiritualiteit (Bron: V&VN⁸)

In deze context is het belangrijk de axiale tijd te benoemen, de periode die begon omstreeks het eerste millennium voor Christus. In deze periode is een proces van culturele verandering begonnen die de hedendaagse theologie en -filosofie mogelijk gemaakt heeft. In deze axiale tijd, waarin wij ons nog steeds bevinden, vindt er een

revolutie plaats die raakt aan de levensbeschouwelijke en religieuze tradities. Er is sprake van een breuk met de oude godenwereld en de mythen waarmee de mensen zich tot deze godenwereld verhielden en zich verzoenden met hun lot. De mythen kwamen onder kritiek te staan en kregen een nieuwe interpretatie. Als om een axis, een as, 'draait' de geschiedenis fundamenteel 'om'. En de mens emancipeert zich uit een wereld die werd beheerst door godenvoorstellingen waarin alles 'gegeven' was. Deze wending had consequenties als een versnelde opkomst van de techniek en de op onafhankelijke menselijke rede gebaseerde wetenschap.

Toch stond deze axiale wending niet tegenover religie, maar religie was hier een onderdeel van. Door de afname van de lotsbeschikking wordt de mens zelf verantwoordelijk voor de wereld en ontstaat de vraag naar goed en kwaad. De overgang van polytheïsme naar monotheïsme⁹ speelt hierbij een belangrijke rol. Het polytheïsme wordt vervangen door één goddelijk principe en het goddelijke wordt verbonden met het ethisch hoogstaande en zuivere (van Heeswijk, 2008). In de 20^e en 21^e eeuw is er sprake van toenemende secularisering en een verbreding van de horizon voor theologen door de toegenomen communicatie en het ontwakend zelfbewustzijn van niet-westerse culturen (Ten Kate & Poorthuis, 2017).

Door deze secularisering, industrialisering en de globalisering werden voor veel mensen de oude zekerheden die religie en het gezin boden minder vanzelfsprekend. Vroeger leefde men in kleine dorpsgemeenschappen en -steden met duidelijke rolverdelingen, waarin zonen veelal het beroep van de vader overnamen, de vrouwen voor kinderen gingen zorgen en gaf

⁸ Richtlijn: Spirituele zorg (1.0) (venvn.nl)

⁹ Van geloven in meerdere goden naar geloven in één god

religie houvast. Men leefde in de intieme woonomgeving waarin men elkaar écht kende en voor elkaar klaarstond. In deze samenleving van het directe contact bleef het aantal anderen in iemands leven relatief stabiel. Maar het aantal contacten dat we vandaag de dag in stand moeten houden is totaal anders. Door de technologie en toename van het aantal en de verscheidenheid van relaties nemen de mogelijke frequentie en intensiteit toe, maar kan ook een stadium van sociale verzadiging bereiken. Dit maakt het structureel onwaarschijnlijk dat we werkelijk ‘in contact’ treden met elkaar. Het is ook onder tijdsdruk mogelijk om informatie uit te wisselen en doelgericht samen te werken, maar ruimte en tijd voor het levensverhaal en de persoonlijke problemen van de ander ontbreekt veelal. We gaan liever geen echte resonante relatie aan zoals Charles Taylor (2009) die beschrijft (Rosa, 2016).

Operationalisering van het begrip positieve gezondheid

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieerde in 1948 gezondheid als ‘a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity’¹⁰ (World Health organization, 2024). De Nederlandse vertaling luidt: ‘Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekten of gebreken’.

Echter bleek deze definitie in de praktijk meer een afbakening te zijn. Iedereen die niet aan deze omschrijving van gezondheid voldeed zou dus niet gezond zijn. Daarnaast was er in die tijd vooral sprake van infectieziekten en was er toen nog geen vermoeden dat de mensheid enkele decennia later vooral zouden worden geconfronteerd met non-communicable diseases (NCD), of chronische ziektes. Het gevolg was dat sinds 1948 vele, zowel medische als niet medische professionals zijn gaan nadenken over definities en concepten van gezondheid naast de definitie van de WHO (Huber, Jung & van den Brekel-Dijkstra, 2021).

Hoewel de definitie van de WHO nog steeds de standaard is, is men kritisch over de bewoordingen ‘complete’ of ‘volledig’ als de toestand van welbevinden op slechts drie levensdomeinen. Voor veel mensen is dit een onbereikbare situatie. Mede door de toename van chronische ziekten en voortgaande ontwikkeling in de medische technologie en diagnostiek is volgens de definitie vrijwel niemand meer gezond te noemen. Door de medisch-analytische benadering zijn we het vermogen de mens als geheel te zien en gezondheid als een situatie van balans, zoals Hippocrates dit zag, kwijtgeraakt. Uit nader onderzoek bleek dat patiënten meer begrippen die met kwaliteit van leven te maken hadden als zeer belangrijk onderdeel van hun gezondheid benoemden. Zo werden zes hoofddimensies met 32 onderliggende aspecten uitgewerkt. De zes hoofddimensies zijn: Lichaamsfuncties, mentale functies en beleving, spiritueel-existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Dit leidde tot een herdefiniëring van het concept gezondheid waarin de mens centraal staat en niet de ziekte. Het concept Positieve Gezondheid werd beschreven als de brede uitwerking in zes dimensies van het concept gezondheid als ‘gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’ (Huber, Jung & van den Brekel-Dijkstra, 2021).

Zo veranderde de focus op afwezigheid van ziekte naar aandacht voor de veerkracht van mensen en de versterking van die veerkracht. De onderzoekers vinden het belangrijk om dit te benadrukken, omdat bij het thema eenzaamheid de door de Amerikaans-Israëliisch Medisch socioloog Antonovsky beschreven begrippen *comprehensibility* (begrijpen van je situatie), *manageability* (zelf keuzes maken) en vooral *meaningfulness* (persoonlijke zingeving) van belang kunnen zijn voor de afname van de ervaren eenzaamheid. Daarnaast geeft Huber aan dat sociale inbedding in een dorpsgemeenschap, familie of spirituele gemeenschap heel belangrijk is om eenzaamheid te voorkomen of verminderen.

In bijlage 4 is het ‘Spinnenweb’ opgenomen, dit is een gespreksinstrument om de dialoog met een hulpvrager op gang te helpen. De getallen 0 t/m 10 langs de assen van het spinnenweb zijn bedoeld om een rapportcijfer te geven over hoe tevreden iemand is over zijn gezondheid. De scores op de zes assen kunnen worden verbonden en zo ontstaat dan een inzicht in hoe

¹⁰ Constitution of the World Health Organization (who.int) geraadpleegd 25-8-2024

iemand zich voelt en dit kan als vertrekpunt dienen voor een gesprek. Het is de bedoeling om vooral in te gaan op wat voor iemand belangrijk is en wat iemand graag zou willen veranderen en niet de nadruk te leggen op de laagste scores (Huber, Jung & van den Brekel-Dijkstra, 2021).

Operationalisering van het begrip geestelijk welbevinden

Geestelijk welbevinden wordt omschreven als ‘a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community’. Hierbij wordt opgemerkt dat geestelijk welbevinden meer is dan slechts afwezigheid van geestelijke stoornissen of beperkingen (World Health Organization, 2024).

Weerbaarheid

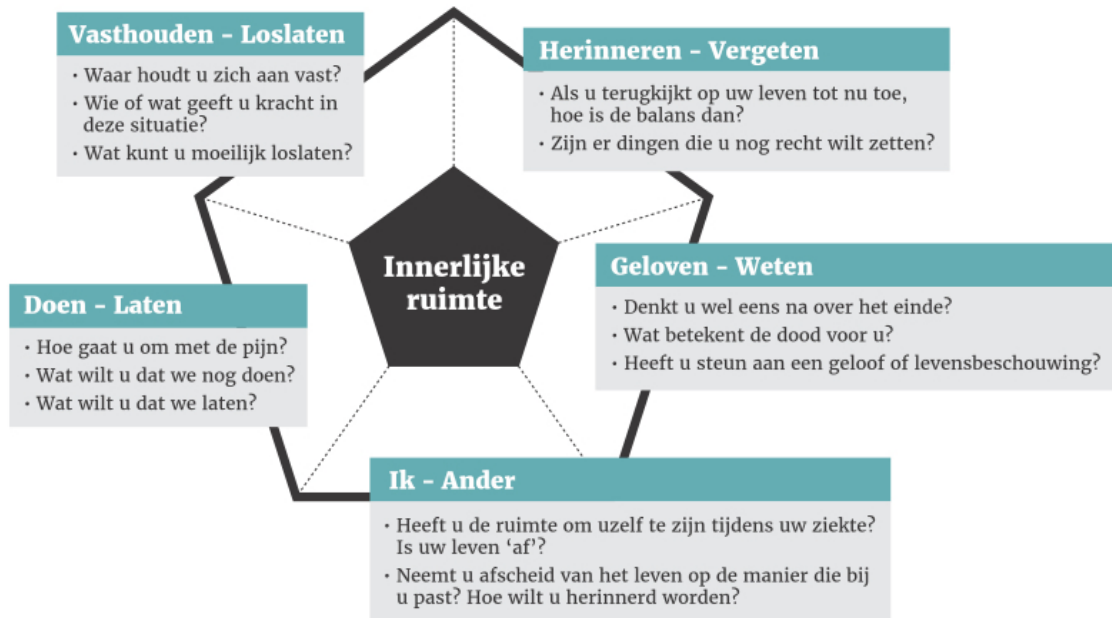
Weerbaarheid wordt in het Engels aangeduid met de term *resilience* (*veerkracht*). In de psychologie verwijst de term weerbaarheid naar het vermogen van individuen om zich op een succesvolle manier aan te passen aan ongunstige omstandigheden of tegenspoed en deze te overkomen¹¹. De Nederlandse filosoof Jaap van Praag stelt dat elk mens de vrijheid en opgave heeft om zichzelf te ontplooien en zijn eigen wereld vorm te geven. Het vormgeven van die eigen wereld vindt volgens Van Praag altijd plaats in verbondenheid met anderen. Een mens leeft in een gemeenschap, een sociale cultuur en is voor zijn ontplooiing op anderen aangewezen (Machielse, 2023).

¹¹ Herz, *De eenzame eeuw* (2020).

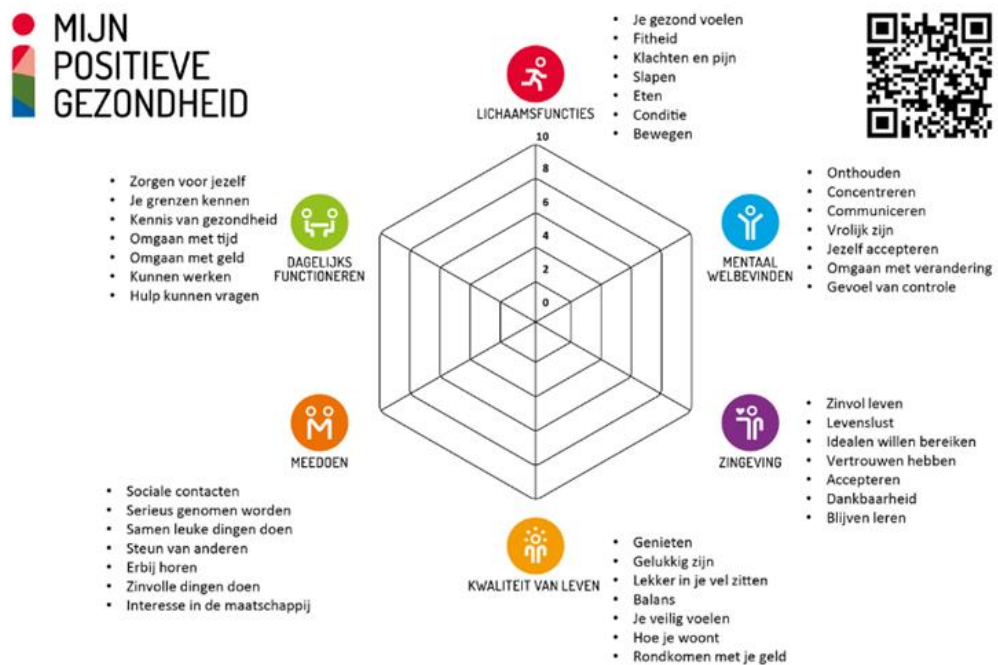
Bijlage 2 Het Diamantmodel

Het Diamantmodel

Bron: Carlo Leget, *Ruimte om te sterven*. Tiel: Lannoo 2012



Bijlage 3 Spinnenweb Positieve Gezondheid



Literatuurverwijzingen

- Van den Beld, H. (2021). *Betere interventies voor ouderen met een lage SES? Zo doet u dat*. Aanpakeenzaamheid.nl. Geraadpleegd om 12 maart, van <https://aanpakeenzaamheid.nl/lageses/#:~:text=De%20auteurs%20geven%20aan%20dat,samenleving%20of%20de%20eigen%20groep>
- Engbersen, R. (2019). *Onderbelichte aspecten van eenzaamheid - Vijf experts aan het woord*. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2019-06/Onderbelichte-aspecten-eeenzaamheid-essays.pdf>
- Flieger, K. (2023). Woerden actief tegen eenzaamheid. *Al Het Nieuws Uit Woerden*. <https://www.woerdensecourant.nl/nieuws/nieuws/358809/woerden-actief-tegen-eeenzaamheid>
- Frankl, V. (2006). *Man's search for meaning. Part one, experiences in a concentration camp*. New York City: Pocket Books
- Gemeente Woerden. (2023). *Uitvoeringsplan Maatschappelijke Agenda 2023-2027: Samen Voor Elkaar*. Geraadpleegd op 10 april 2024, van <https://gemeenteraad.woerden.nl/stukken/Uitvoeringsplan-Maatschappelijke-Agenda-2023-2027-DEFINITIEF.pdf>
- Van Heeswijk, G. (2008). 'Charles Taylor en het zigzagparcours van de westerse secularisering, in *Tijdschrift voor filosofie* 70/2008, p. 379.
- Huber, M., Jung, H.P., van den Brekel-Dijkstra, K. (2021). *Handboek Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk. Samenwerken aan betekenisvolle zorg*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2008). De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 39, 4-15. <https://doi.org/10.1007/bf03078118>
- Ten Kate, L., & Poorthuis, M. (2017). *25 Eeuwen Theologie*. Amsterdam: Boom.
- Kent-Marvick, J., Simonsen, S., Pentecost, R., Taylor, E., & McFarland, M.M. (2022). Loneliness in pregnant and postpartum people and parents of children aged 5 years or younger: a scoping review. Salt Lake City: University of Utah College of Nursing. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02065-5>
- Keijl, T. (2021). *Woonomgeving en digitalisering te linken aan eenzaamheid*. Bureau HHM. Geraadpleegd op 22 maart 2024, van <https://www.hhm.nl/werk/woonomgeving-en-digitalisering-te-linken-aan-eeenzaamheid/#:~:text=Digitalisering%20en%20eeenzaamheid&text='We%20zien%20dat%20zowel%20mensen,zich%20online%20niet%20comfortabel%20voelen>
- Knapen, J., Scheffer, M., & Boeije, H. (2021). *Eindrapport Eén tegen eenzaamheid. In Monitoring Eenzaamheid, Participatie en Sociale Cohesie Onder Ouderen* (ISBN 9789461227126). Geraadpleegd op 13-3-2024, van [1003919.pdf \(nivel.nl\)](https://www.nivel.nl/publicaties/1003919.pdf)
- Leeuwen, R. van, Leget, C.J.W., & Vosselman, M. (2020). *Zingeving in zorg en welzijn* (tweede druk) (2nd ed.). Boom uitgevers Amsterdam.
- Leget, C. (2012). *Ruimte om te sterven*. Tiel: Lanno.
- Machielse, A. (2022). 'She shouldn't cross the line': Experiential effectivity of

- social guidance trajectories for socially isolated older adults with complex problems. *Ageing & Society*, 42(7), 1686-1709.
- Machielse, A. (2023). *Afvallers en afhakers Over eenzaamheid, sociaal isolement en een weerbare samenleving*. Utrecht: Uitgeverij Netty van Haarlem.
- Geraadpleegd op 18-7-2024 van [ZqlxhqzKyB_Rede_Anja_Machielse-11_oktober_2023.pdf](#) (uvh.nl)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2019). *Wat is eenzaamheid?* Alles Over Eenzaamheid. <https://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/wat-is-eeenzaamheid>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2023). *Feiten en cijfers rond eenzaamheid*. Over Eenzaamheid | Alles Over Eenzaamheid. <https://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid/feiten-en-cijfers-rond-eeenzaamheid#:~:text=Ongeveer%20de%20helft%20van%20de,eeenzaamheid%20zijn%20er%20nauwelijks%20verschillen>
- Meisters, R., Westra, D., Putrik, P., Bosma, H., Ruwaard, D., & Jansen, M. (2021). Does Loneliness Have a Cost? A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure. *International Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.581286> (geraadpleegd 19-7-2024)
- Movisie. (2011). *De Zinnvolle Hulpverlener: Profiel voor Werken aan Zingeving*. In Movisie. Geraadpleegd op 29 mei 2024, van <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/De%20zinvolle%20hulpverlener%20%5BMOV-182028-0.3%5D.pdf>
- Movisie. (z.d.). *Polarisatie*. Geraadpleegd op 29 mei 2024, van <https://www.movisie.nl/polarisatie>
- Nu.nl. (2021). *Eenzaamheid kost 2 miljard aan extra zorgkosten per jaar*. Geraadpleegd op 3 april 2024, van <https://www.nu.nl/economie/6115076/eeenzaamheid-kost-2-miljard-aan-extra-zorgkosten-per-jaar.html?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Pol, J. (2014). *Dankzij technologie minder eenzaam*. Zorgvisie. <https://www.zorgvisie.nl/blog/dankzij-technologie-minder-eeenzaam-1547494w/>
- Rigter, J. (2017). *Basisboek psychologie* (2de editie). Coutinho.
- Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom.
- Ruyten, J. (2017). *Laat niemand in eenzaamheid leven Handleiding voor het opzetten van een Thuishuisproject: van idee tot realisatie*. Haarlem: Uitgeverij De Toorts.
- Ryan, A., & Markova, D. (2006). *The comfort, stretch, panic-model*. Broadway Books, New York. <https://www.amsterdamuas.com/binaries/content/assets/subsites/safe/lecturers/background-for-teachers/the-comfort-stretch-panic-model.pdf>
- Staat van Utrecht. (2021). *Welbevinden en eenzaamheid*. Geraadpleegd op 10 maart 2024, van <https://www.staatvanutrecht.nl/themas/gezondheid-en-welzijn/welbevinden-en-eeenzaamheid>
- Stevens, J. (z.d.). *Self fulfilling prophecy: je krijgt wat je denkt en verwacht*. De Training. Geraadpleegd op 29 mei 2024, van <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/persoonlijk-ontwikkeltraject/willen-kunnen-zijn/zijn/self-fulfilling-prophecy>
- Van Tilburg, T., & de Jong Gierveld, J. (2007). *Zicht op eenzaamheid*:

Achtergronden, oorzaken en aanpak. Van Gorcum.

Veldboer, L., Engbersen, R., Hooghiemstra, E., Jansen, J., Koeter, L., Repetur, L., Rözer, J., & Sprinkhuizen A. (Reds.) (2022). *Lexicon nabij sociaal werk (versie 1.0)*. Movisie en de Werkplaatsen Sociaal Domein

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Massachusetts, and London, England: The MIT Press.

Bronnen afbeeldingen

- Afbeelding 1. Foto voorblad: Monique Kingma (foto uit eigen collectie)
- Afbeelding 2. Diamantmodel: [Diamantmodel – PratenOverZingeving](#)
- Afbeelding 3. De positie van spiritualiteit: [Richtlijn: Spirituele zorg \(1.0\) venvn.nl](#)
- Afbeelding 4. Spinnenweb Positieve Gezondheid: [Leefstijl en Positieve Gezondheid \(gezondheidinonderwijs.nl\)](#)

Overige, mogelijk relevante informatie voor hulpverleners

- [Het stigma van eenzaamheid bij jongeren – Sociale Vraagstukken](#)
- [AF2137-Monitor-Mentale-gezondheid-en-Middelengebruik-Studenten-hoger-onderwijs-.pdf](#)
- [Carried by your village - Let's create that village](#)