

THOMAS
MORE

DEMENTIE & EENZAAMHEID OVERLEGPLATFORM 21 FEBRUARI 2019

Liesbet Lommelen
Leen Heylen

1

VONK3
DE HUMANITAIR NIEUW
ASSOCIATIE
KU LEUVEN

OVERZICHT

- Wat is eenzaamheid?
 - Definitie eenzaamheid
 - Cijfers eenzaamheid
 - Risicofactoren eenzaamheid
- Omgaan met eenzaamheid

2

THOMAS
MORE

WAT IS EENZAAMHEID?


- “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”



(de Jong-Gierveld, 1984)

3

THOMAS
MORE



DE RELATIES DIE JE HEBT
JE NETWERK

NEEN? DUS
GEEN GEVOEL VAN
EENZAAMHEID

VOEL JE EEN
ONPRETTIG VERSCHIL?
JE PERSOONLIJKE
INTERPRETATIE

DE RELATIES DIE JE WIL
HEBBEN
JE WENSEN EN
VERWACHTINGEN



JA?
GEVOEL VAN
EENZAAMHEID

4

THOMAS
MORE

WAT IS EENZAAMHEID?

Sociale eenzaamheid Emotionele eenzaamheid

5

THOMAS
MORE

WAT IS EENZAAMHEID?

- Sociale eenzaamheid: gemis dat je ervaart in je brede sociale relatiekring.

“Nee, wij hebben eigenlijk nooit echt vrienden gehad. Wij werkten vroeger altijd veel. En mijn ouders woonden hier bij ons in. De kindjes hadden hier vrienden in de buurt, die gingen daar veel spelen. (...) (We) hebben daar wel spijt van dat we nu geen vrienden hebben ...”

6

THOMAS
MORE

WAT IS EENZAAMHEID?

- Emotionele eenzaamheid: gemis aan een hechte affectieve band met iemand.

"Het was heel zwaar om afscheid te nemen. We hebben heel intens geleefd met zijn tweeën. We hadden geen kinderen, we hebben alleen van elkaar geleefd. ... Ik mis ze iedere dag"

7

THOMAS MORE

DUUR EENZAAMHEID

- Duur
 - Voorbijgaande eenzaamheid
 - Situationele eenzaamheid
 - Chronische eenzaamheid



8

THOMAS MORE



CIJFERS

9

THOMAS MORE

STELLING

- Eenzaamheid, dat is toch vooral iets van ouderen

EENS / ONEENS?

10

THOMAS MORE

CIJFERS EENZAAMHEID

Tabel: "Hoe vaak voelde je je afgelopen week eenzaam?"

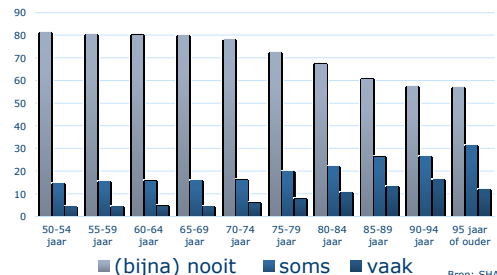
	18+		50+
Nooit of bijna nooit	74%	Nooit of bijna nooit	74%
Soms	19%	Soms	19%
Meestal	4%	Meestal	4%
Altijd of bijna altijd	3%	Altijd of bijna altijd	3%

Bron: ESS, 2014, België

11

THOMAS MORE

LEEFTIJD - CIJFERS



Bron: SHARE 2013

12

THOMAS MORE



RISICOFACTOREN

13

THOMAS
MORE

RISICOFACTOREN

- Financiële beperkingen



14

THOMAS
MORE

FINANCIËLE BEPERKINGEN

Tabel: Eenzaam afgelopen week naar inkomen

	10% armste huishoudens	10% rijkste huishoudens
Nooit of bijna nooit	56%	80%
Soms	29%	17%
Vaak	7,5%	3%
Altijd of bijna altijd	7,5%	0%

Bron: België, 18+, ESS golf 7

15

THOMAS
MORE

RISICOFACTOREN

- Verlies partner
 - Door verweduwing, maar ook door scheiding



16

THOMAS
MORE

PARTNER

Tabel: Eenzaam afgelopen week naar burgerlijke staat (in %)

	Nooit of bijna nooit	Soms	Vaak	Altijd of bijna altijd
Gehuwd of samenwonend	85	13	1,5	0,5
Gescheiden	60	26	8	6
Weduwe / weduwnaar	33	39	12	16
Alleenstaand	73	20	4	3

Bron: België, 18+, ESS golf 7

17

THOMAS
MORE

RISICOFACTOREN

- Gezondheidsproblemen of beperkingen



18

THOMAS
MORE

GEZONDHEID

Tabel: Eenzaamheid naar ervaren gezondheid

	Vaak	Soms	Nooit of bijna nooit
Excellent	1,9%	5,6%	92,5%
Heel goed	2,3%	13,4%	84,4%
Goed	4,8%	20,6%	74,6%
Redelijk	8,0%	23,4%	68,5%
Slecht	26,8%	20,6%	52,6%

Bron: SHARE, golf 6, Vlaamse 50+

19

GEZONDHEID



• Cijfers eenzaamheid bij cliënten thuiszorg

54% ervaren een (zeer) sterke emotionele eenzaamheid



35% ervaren een (zeer) sterke sociale eenzaamheid



20



21

EENZAAMHEID BIJ MANTELZORGERS

- 18% van de 25- tot 79-jarige Vlamingen voelt zich soms tot vaak eenzaam
- 44% van de 25- tot 79-jarige mantelzorgers voelt zich soms tot vaak eenzaam



Bron: Vandezande & Bronselaer, 2016

22

EENZAAMHEID BIJ PERSONEN MET DEMENTIE

- De vraag van de kip en het ei
 - Eenzaamheid brengt dementie met zich mee OF dementie brengt eenzaamheid met zich mee
- Een kwestie van dubbelop
 - Beiden beïnvloeden elkaar
- Onderzoeksresultaten tonen aan dat eenzaamheid een belangrijke risicofactor is voor het ontwikkelen van dementie.
 - (Wilson e.a., 2007), (Holwerda e.a. 2014)

23

EENZAAMHEID BIJ PERSONEN MET DEMENTIE

- Holwerda en collega's (2014)
 - Effecten op ontwikkeling van dementie onderzocht
 - alleen wonen of niet alleen wonen
 - het al dan niet hebben van een levenspartner
 - ondersteuning vanuit hun omgeving
 - het hebben van gevoelens van eenzaamheid
 - In eerste instantie zijn al deze factoren wel van invloed op het ontstaan van dementie.
 - Bij meer grondig doorspitten van de cijfers blijkt eenzaamheid verreweg de belangrijkste van deze factoren.

24

EENZAAMHEID BIJ PERSONEN MET DEMENTIE

- Problemen om met andere mensen in gesprek te blijven.
 - Moeilijk om de juiste woorden te vinden.
 - Nog moeilijker om namen en gebeurtenissen te benoemen.
- Onmacht van gesprekspartner om gesprek gaande te houden
 - Mogelijks vermijddgedrag
- Gevaar van vermijddgedrag
 - Persoon met dementie die zich hiervan bewust is kan mogelijks zelf het contact met anderen gaan vermijden; met ernstige eenzaamheidsgevoelens als gevolg.
- We concluderen dat eenzaamheid en dementie vaak tezamen optreden. Veel mensen met dementie zijn ook eenzaam. Het omgekeerde is niet het geval (Gierveld, 2016).

25 entegeneenzaamheid.nl

THOMAS
MORE

RISICOFACTOREN

- Maar ook je persoonlijkheid, je sociale vaardigheden, ...

"Ik kan ook wel babbelen, maar dan ben ik altijd bang dat ik de mensen verveel. Dat zit in mijn hoofd, ik weet het goed genoeg. Maar als je er dan bij komt zitten en je zit er dan bij en je durft niets zeggen, dan zullen ze ook denken van "zeg, wat komt die naar hier, die hoeft hier niet te zijn", ... dat zijn mijn gedachten allemaal..."

26

SAMENVATTEND

- Het risico op eenzaamheid hangt samen met:
 - Je levensloop (bv. gezondheid)
 - Je persoonlijkheid
 - De samenleving waarin je woont
- Maar ook:
 - Eenzaamheid is van alle [\(leef\)tijden](#)
 - Zit soms in een hoekje waar we het niet verwachten

27

THOMAS
MORE

SAMENVATTEND

- Een beter begrip van de achtergronden van eenzaamheidsgevoelens kan ons helpen om de prognose te verbeteren van ouderen die risico lopen om dementie te ontwikkelen.
- Inzichten en handvatten over eenzaamheid en hoe omgaan met eenzaamheid, kunnen ons helpen om in te zetten op aanpak van eenzaamheid bij mantelzorgers en personen met dementie.

28

THOMAS
MORE

DE AANPAK



29

THOMAS
MORE

BELANG AANPAK EENZAAMHEID

- Eenzaamheid
 - Zorgt voor mentale en fysieke gezondheidsproblemen
 - Leidt tot een lagere levensverwachting
 - Effect vergelijkbaar met negatief effect van roken, alcohol, hoog BMI, (Holt-Lunstad e.a., 2010; 2015)

30



STAP VOOR STAP



31

THOMAS MORE

STAP 1: BESEFFEN

- Lichamelijke signalen**
 - verstoerste slaap
 - vermoeidheid
 - hoofdpijn
 - verhoogde spierverspanning
 - gebrek aan eetlust
- Sociale signalen**
 - weinig sociale contacten
 - missen van sociale steun
- gedragingswijze signalen**
 - gebrek aan sociale vaardigheden
 - mensen op afstand houden
 - claimpedag
 - op zichzelf gericht zijn
 - overmatig gebruik of verslaving
- Psychische signalen**
 - negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
 - gevoelens van zinloosheid en uitgeschakeldheid
 - gevoelens van verlatenheid
 - heerszucht
 - verdriet
 - boosheid
 - verlies van vertrouwen in andere mensen
- Levensgebeurtenissen**
 - overlijden van een naaste
 - schieding
 - ziekte of beperking
 - doen een maatsd
 - verhuizing/migratie/sterk veranderde woonggeving
 - verlies baan/financiële problemen

32

THOMAS MORE

SIGNALEN VAN EENZAAMHEID

- Soms is het niet duidelijk of er sprake is van eenzaamheid.
 - Schaamte
 - Depressie
 - Zelf niet beseffen
 - Geen signalen

33

THOMAS MORE

STAP 2: IETS WILLEN DOEN

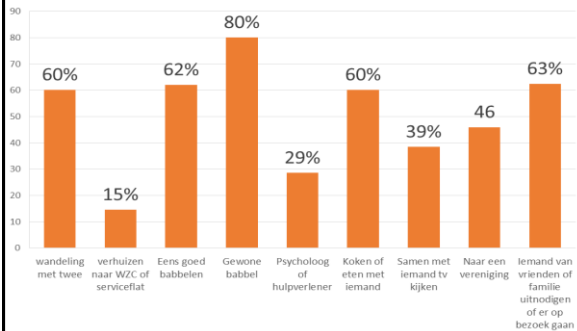
- WEES EEN OPEN**
Open, Nieuwsgierig, Eerlijk
- GEBRUIK LSD**
Luisteren, Samenvatten, Doorragen
- LAAT JE OMA THUIS**
Oplossingen, Meninge, Adviezen
- GEBRUIK NIVRA**
Niet Invullen, Voor Een Ander

34

THOMAS MORE

STAP 3: WETEN WAT TE DOEN

- Wat kan helpen? (cliënten thuiszorg)



STAP 3: WETEN WAT TE DOEN



36

STAP 4: IETS UITPROBEREN

- Enkele tips
 - Werk op maat!
 - Ga voor een duurzaam initiatief
 - Let op negatieve neveneffecten



Werk op maat!
Iedereen is anders

37

STAP 5: DURF EVALUEREN



38

THOMAS
MORE

SAMENVATTEND

- Eenzaamheid = complex fenomeen
- “De” eenzame bestaat niet, “de” oplossing ook niet

“If people did not have a fundamental need to belong, loneliness as we know it, would not exist”

(Hendrick, 2004)

39

THOMAS
MORE

THOMAS
MORE

WWW.OOGVOOREENZAAMHEID.BE

Online werkboek
www.oudeneenzaam.be

Contact: leen.beylen@thomasmore.be

40

VONK3
VRIJHEID IS MORE

ASSOCIATIE
KU LEUVEN