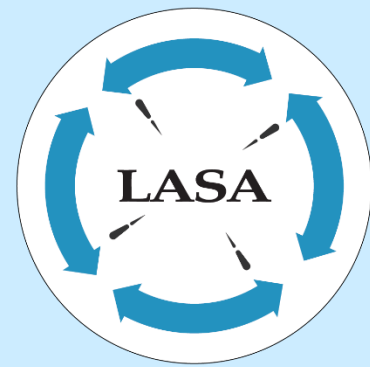


Eenzaamheid en veerkracht



GGZ inGeest - kenniscyclus avond
12 oktober 2021



Theo van Tilburg
Sociologie, Vrije Universiteit Amsterdam
Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA)
Theo.van.Tilburg@vu.nl



Veerkracht



Het concept veerkracht

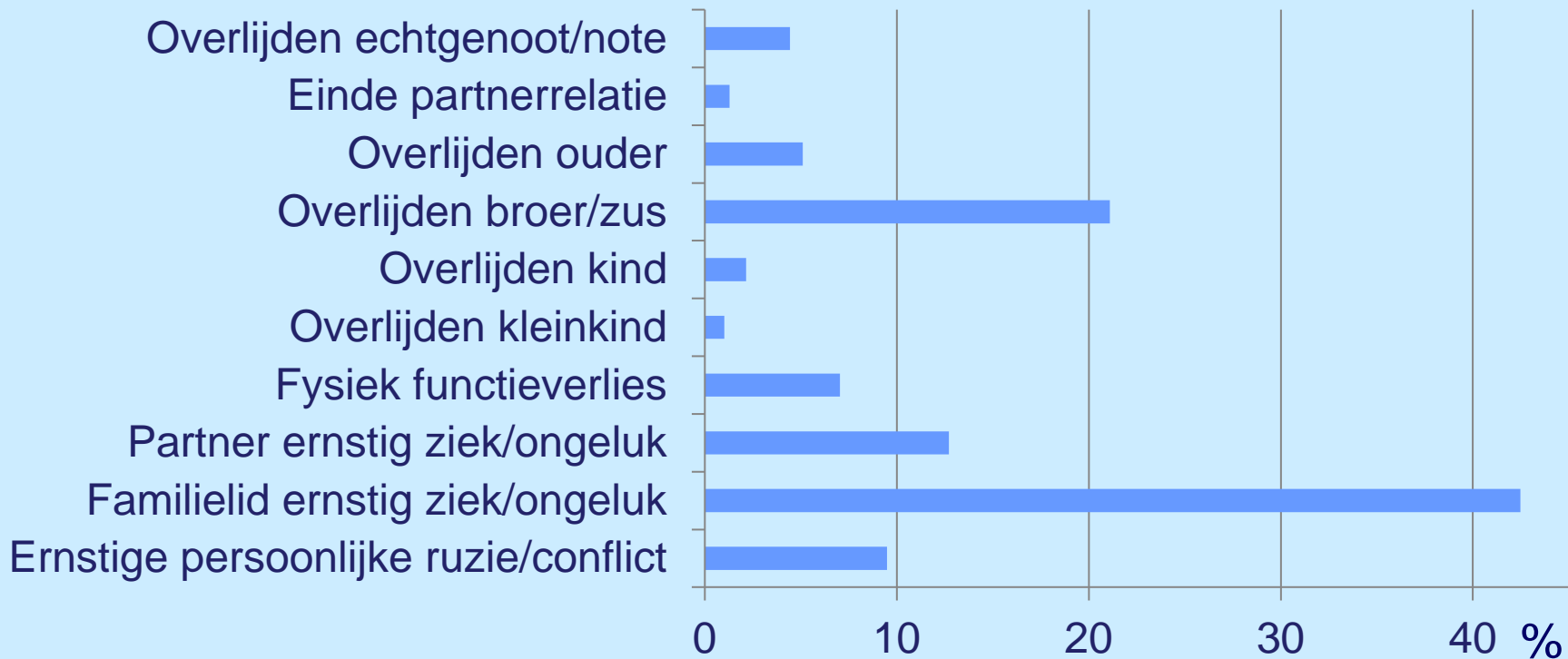
Veerkracht: “zich goed ontwikkelen in de context van een hoog cumulatief risico op ontwikkelingsproblemen (de kansen verslaan, een beter dan voorspelde ontwikkeling)” (Masten, 2007, p. 923; vertaald)

Elementen:

- Tegenslag of risico (variatie naar ernst)
- Hulpbronnen om gevolgen tegenslag of risico te beperken
- ‘Onverwachte’ positieve aanpassing aan tegenslag of risico (of vermijding negatieve uitkomst)

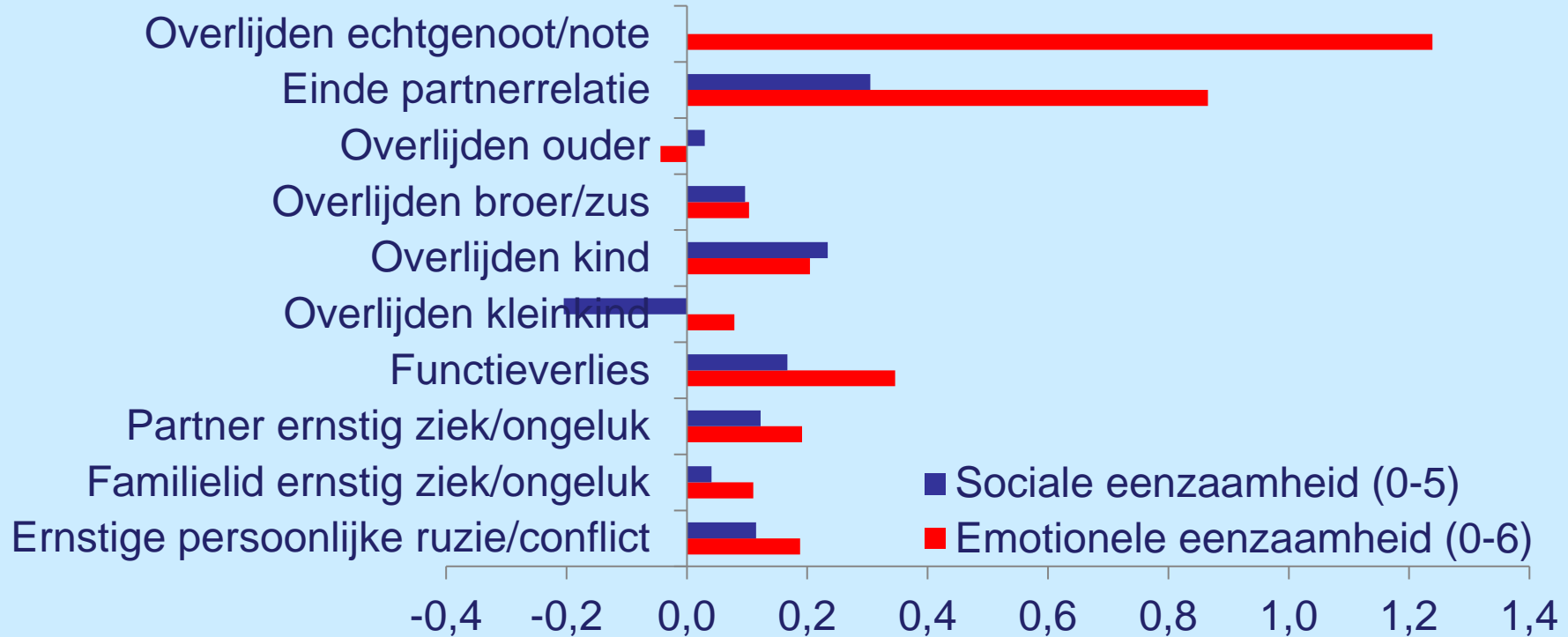


3-jr prevalentie ernstige levensgebeurtenissen





Levensgebeurtenissen → Δ Eenzaamheid





Wat is eenzaamheid



Eenzaamheid: definitie

- Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar **gemis** aan (kwaliteit van) bepaalde **sociale relaties**
- Emotionele eenzaamheid: “leegte”
gemis van intimiteit in persoonlijke relaties, of van vertrouwenspersoon
- Sociale eenzaamheid: “niet ingebed zijn”
aantal of kwaliteit van persoonlijke relaties is minder dan gewenst
- **Sociale en emotionele aspecten centraal**
- **Breder opgevat als ontbreken van ‘belonging’, er niet bij horen, afstand tot samenleving, niet van betekenis zijn, zinloosheid**
- **Eenzaamheid \neq objectieve sociale isolatie**



Cognitieve benadering eenzaamheid

Er is een stressor, bijvoorbeeld verlies belangrijke relatie

Stressor verstoort balans tussen:

- Gerealiseerde relaties (aantal, kwaliteit), en
- Standaards (wensen) ten aanzien van relaties.

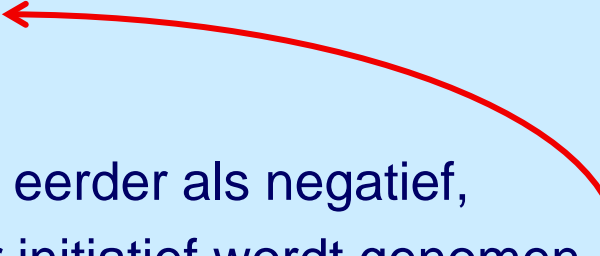
Verstoring balans veroorzaakt eenzaamheid





Negatieve vicieuze cirkel

Mensen die vereenzamen komen vaak in een negatieve vicieuze cirkel:

- Ontwikkelen negatiever zelfbeeld,
 - Zelfvertrouwen neemt af,
 - Interpreteren ontmoeting met ander eerder als negatief,
 - Verwachtingen nemen af en minder initiatief wordt genomen.
- 



Maatschappelijke invloeden op eenzaamheid



Even peilen

Onderzoeksprogramma LASA (ouderen 55-100) bestaat 30 jaar

- a) Nu *méér* eenzaamheid dan in 1992, of
- b) Nu *minder* eenzaamheid dan in 1992?

Vergelijking van ouderen in verschillende landen

- a) Relatief veel eenzaamheid in *Italië*, of
- b) Relatief veel eenzaamheid in *Nederland*?



Vroeger versus nu

Eenzaam in	1996	2016
58-67 jaar	26%	21%
68-77 jaar	34%	28%
78-87 jaar	47%	38%

In 1996 hoger percentage eenzamen dan in 2016

- Vaker een partner
- (Grotere netwerken en) meer 'diversiteit' (bijvoorbeeld meer vrienden)
- Toegenomen 'grip op het leven'

Niet van belang voor eenzaamheid:

- Afgenomen kerkgang
- Verbeterd fysiek functioneren
- Verbeterd cognitief functioneren





Italië versus Nederland

Relatief meer eenzame ouderen in Italië dan in Nederland

- Italiaanse netwerken kleiner
- Relatieverwachtingen hoger in collectivistische (familie-)cultuur; individualistisch cultuur beschermt

Swader (2019); van Tilburg, de Jong Gierveld, Lecchini, & Marsiglia (1998)



Bertolli reclame voor pastasaus
www.youtube.com/watch?v=Lgwb4_Q8Ois



COVID-19 pandemie

Emotionele eenzaamheid sterk gestegen

- Ik mis gezelligheid om me heen: van 19% naar 41%

Sociale eenzaamheid minder gestegen

- (Ik) ... kan ... altijd bij mijn vrienden terecht: van 84% naar 72%

Veerkracht:

- Ander contact (1,5 meter 86%, digitaal 72%)
- Aanpassen verwachtingen: situatie accepteren (relativering 42%)
- Kwetsbaar voor pandemie, dan ook tijdens pandemie



Aanpak van eenzaamheid



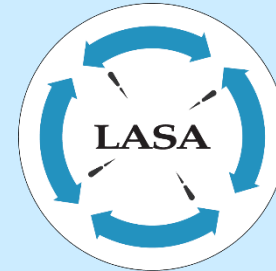
Inzichten verwerkt in 'Vriendschapskursus'

Eenzaamheid aanpakken door

- Vriendschappen / sociale contacten aangaan (in stapjes);
- Realistische wensen van vrienden en vriendschappen;
- Zelfwaardering en vriendelijk zijn voor jezelf.



Dank voor uw aandacht! Vragen?
Theo.van.Tilburg@vu.nl





Kleine letters

- Disclaimer. Een deel van het gepresenteerde is wetenschappelijk gepubliceerd. Andere resultaten zijn gebaseerd op onderhanden werk.
- © VU Amsterdam 2021. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.



Zicht op eenzaamheid

Deel 1: Achtergronden

Uitwerking en definitie van het begrip

Het vaststellen van eenzaamheid

Prevalentie

Typen van eenzaamheid

Deel 2: Oorzaken

De partner

Andere persoonlijke relaties

Deelname aan activiteiten

Woonomgeving

Relatiestandaards

Persoonlijke banden –
maatschappelijke randvoorwaarden

Deel 3: Aanpak

Verwerking van eenzaamheid

Typen van interventies

Interventieprojecten uitgelicht

Werken aan verwerking



Uitgave 2007, te downloaden van:

<http://hdl.handle.net/1871/55577>



Waarom helpt een potje bingo niet tegen eenzaamheid?

Eenzaamheid onder ouderen is iets dat niet alleen psychologisch, maar ook lichamelijk voor veel problemen kan zorgen. Dus wil je op hogere leeftijd een beetje sterk, sociaal vangnet om je heen hebben, dan moet je NU aan de slag. Want, zo vertelt Theo van Tilburg je in dit college, een potje bingo op z'n tijd zal weinig uithalen.



Universiteit van Nederland, www.youtube.com/watch?v=t_ppRkmrp-l&t=214s



Podcasts over eenzaamheid

- Van Tilburg, T.G. (2020). *Waarom kan op jezelf gefocust zijn helpen tegen eenzaamheid?* Podcast Universiteit van Nederland.
<https://universiteitvannederland.nl/podcast/waarom-kan-op-jezelf-gefocust-zijn-helpen-tegen-eenzaamheid>
- Op zoek naar eenzaamheid; Cees Zweistra, Stichting Centre Erasme, 30 april 2020 <https://www.kokboekencentrum.nl/eenzaamheid/> Deel 1, Wat is eenzaamheid? Deel2, Wat maakt je eenzaam? Deel 3, Wat doet eenzaamheid? Deel 4, Wat kunnen we aan eenzaamheid doen?