

Martens, K., & Beneken genaamd Kolmer, D. (2019)

Eenzaamheid. Ontmoetingen met ouderen

Bussum: Uitgeverij Coutinho

Tamara Mackendas*

Eenzaamheid is een hot topic in de hedendaagse samenleving. Op internet vind je veel zelftesten en manieren om de eenzaamheid te overwinnen. Toets de zoekopdracht 'zelftest eenzaamheid' in en je vindt op de websites van onder andere De Morgen, Quest en Knack mogelijke testjes om te kijken of je goed bestand bent tegen alleen zijn en welke invloed dit heeft op je vitaliteit. De testen duren een tiental minuten en geven dan een beeld over de eenzaamheid die je mogelijk ervaart. En eind vorig jaar werd een programma rond eenzaamheid uitgezonden op de publieke omroep.

Onderzoek heeft uitgewezen dat eenzaamheid gevolgen heeft voor de lichamelijke én psychische gezondheid. We denken allemaal te weten wat het begrip eenzaamheid betekent, maar is het wel zo eenvoudig te omschrijven? Hebben we wel zicht op de complexiteit van het begrip? Drs. Kitty Martens, verplegingswetenschapper en werkzaam als onderzoeker bij het lectoraat Mantelzorg van de Haagse Hogeschool, en Dr. Deidre Beneken genaamd Kolmer, opvoedingsfilosoof en lector Mantelzorg aan de Haagse Hogeschool, ondernemen deze zoektocht in dit

* Werkzaam als klinisch psycholoog in het ouderenteam van CGG DAGG te Lommel en Maaseik.
E-mail: tamaramackendas@hotmail.com

boek. Aan de hand van ontmoetingen met ouderen wordt het thema eenzaamheid in al zijn complexiteit bekeken en uitgediept. Het boek is bedoeld voor studenten en professionals die met ouderen en eenzaamheid in hun werkveld geconfronteerd worden. Eenzaamheid komt echter in iedere leeftijdscategorie voor. In 2016 heeft onderzoek uitgewezen dat in de Nederlandse bevolking 43 procent van de negentienjarigen en ouder aangeeft eenzaam te zijn. Dit kan een sterk of matig gevoel van eenzaamheid zijn. Als alleen naar ouderen (80+) gekeken wordt, dan ligt dit percentage nog hoger. Deze cijfers zijn van belang omdat een Amerikaans onderzoek heeft uitgewezen dat er serieuze gezondheidsrisico's aan eenzaamheid verbonden zijn. Depressies, verslaving en vroegtijdig overlijden zijn de mogelijke gevolgen. Het boek is opgebouwd uit een theoretisch luik gebaseerd op andere bronnen, afgewisseld met een verkenning vanuit ontmoetingen met ouderen. Daarnaast worden mogelijke interventies voorgesteld.

Het boek wordt voorafgegaan door een inleiding en een centrale casus, Meneer van Oirschot, gevolgd door zes hoofdstukken. Ieder hoofdstuk wordt afgerond met een aantal reflectievragen die je bewust laten nadenken over je eigen ervaringen en werksituatie. Tegelijk verbinden de vragen de inhoud van het hoofdstuk met de centrale casus. Daarnaast bevat ieder hoofdstuk fragmenten van interviews afkomstig uit de dagelijkse praktijk.

In het eerste hoofdstuk wordt eenzaamheid bekeken in de veranderende samenleving, namelijk de maakbare samenleving en de participatiesamenleving. Het is je eigen 'plicht' om gelukkig te zijn en eenzaamheid wordt in onze samenleving daardoor snel individualistisch bekeken. Daarnaast moeten ouderen langer thuis blijven en hebben zij vaak een klein bestaand netwerk. Dit werkt eenzaamheid in de hand. Nadien worden een aantal theorieën over eenzaamheid onderzocht: de evolutionaire benadering, de existentiële benadering, de cognitieve-discrepantiebenadering en de solitude benadering. De implicaties van elke theorie worden besproken. Ten slotte wordt gekeken naar de betekenis van eenzaamheid. Eenzaamheid wordt omschreven als 'een persoonlijke en subjectieve ervaring, de persoonlijke waardering van een situatie waarin de bestaande relaties worden

afgewogen tegen de wensen of standaarden die de persoon ten aanzien van relaties heeft' (p. 25). Dit betekent dat te hoge standaarden eenzaamheid kunnen veroorzaken. Ook hebben sociale druk en de wens om erbij te horen een invloed op deze te hoge standaarden. Eenzaamheid is bijgevolg een complex begrip. Het is subjectief en wordt door de auteurs omschreven als een ontoelaatbaar gemis aan betekenisvolle situaties.

Het tweede hoofdstuk bespreekt het verloop en de kanteling van eenzaamheid naar sociaal isolement. Sociaal isolement wordt door de schrijvers gezien als het andere uiteinde van het continuüm van eenzaamheid. Indien eenzaamheid te lang duurt en de oudere niet in staat is om een sociaal netwerk te onderhouden of op te bouwen, gaat eenzaamheid over in sociaal isolement. De gevolgen van sociaal isolement worden besproken aan de hand van bestaande literatuur en mogelijke aangrijpingspunten voor interventies worden toegelicht.

De levensloop en identiteit van de oudere in de derde en vierde levensfase komen aan bod in het derde hoofdstuk. De auteurs omschrijven vijf domeinen die samen 'het huis van de identiteit' vormen. Deze domeinen zijn: lichaam en geest, sociale relaties, materiële situatie, arbeid en creativiteit en waarden en inspiratie. Ze zijn gebaseerd op de levensloopbenadering van Penninx (2015). Ieder domein wordt onder de loep genomen en er wordt gekeken welke gebeurtenissen en ervaringen in het leven van ouderen tot een verhoogd risico van eenzaamheid leiden.

Mogelijke interventies en enkele succesvolle projecten in Nederland worden in het vierde hoofdstuk besproken. Interventies zijn het effectiefste als ze van lange duur zijn, zich richten op een specifieke doelgroep en aansluiten bij de achtergrond van de oudere en het soort eenzaamheidsgevoelens. Als interventies vertrekken vanuit een te enge visie op eenzaamheid zijn er immers maar geringe effecten, omdat de interventies maar op één factor gericht zijn. Een oudere bijvoorbeeld naar een kaartavond mobiliseren kan een sociaal netwerk vergroten, maar er wordt dan geen rekening gehouden met de mobiliteit van de oudere, zijn vermogen tot het aangaan van sociale contacten ... Een goed zicht op de complexiteit van eenzaamheid is dus essentieel voor een succesvolle interventie.

Een filosofisch-antropologisch perspectief op de mens van één auteur van het boek, Beneken genaamd Kolmer, en de twee mensbeelden van Van Nistelrooij, de autonome en de zorgende mens, worden in het vijfde hoofdstuk beschreven. Het filosofisch-antropologisch perspectief gaat ervan uit dat mensen voor elkaar zorgen op basis van een natuurlijk verlangen om in relatie met elkaar te staan. Volgens deze visie geven wederkerigheid en responsiviteit relaties vorm. Het was aangenaam om op te merken dat het filosofisch-antropologisch perspectief elementen uit de systeemtheorie aanhaalt; ook al zijn deze zeer kort. Het perspectief gaat ervan uit dat we als mensen een natuurlijk verlangen hebben naar verbondenheid en relaties. Eenzaamheid is op deze manier geen individueel gegeven, maar een sociaal en relationeel gegeven. Daardoor ligt het antwoord op eenzaamheid niet bij de oudere zelf, maar de samenleving zou een antwoord op eenzaamheid moeten geven.

In het laatste hoofdstuk komen een aantal methodieken en interventies aan bod, zoals het opstellen van een genogram, het schrijven van een levensverhaal ... Deze methodieken helpen om de complexiteit van eenzaamheid in kaart te brengen. Ze helpen om een vertrouwensrelatie met ouderen aan te gaan, de hulpvraag van de oudere in kaart te brengen en om eenzaamheid te signaleren. Daarnaast vind je in dit hoofdstuk een aantal opdrachten om mee aan de slag te gaan.

Na het lezen had ik enkele kritische bedenkingen. Eén nadeel is dat het thema eenzaamheid vanuit een Nederlandse bril bekeken wordt. De veranderende samenleving is alleen de Nederlandse samenleving en de voorbeelden van succesvolle projecten komen ook uit Nederland. Ik denk dat er toch enkele verschillen tussen de Vlaamse en Nederlandse samenleving zijn en deze komen helaas te weinig aan bod in het boek. De beschreven interventies zouden ook iets meer uitgewerkt mogen worden.

Een ander spijtig onderdeel is dat de auteurs niets vermelden over dementie en eenzaamheid. Iedere hulpverlener die met ouderen werkt, komt immers met ouderen met dementie én diens omgeving in aanraking. Het zou mooi zijn geweest als dit ook in het boek aan bod was gekomen; zeker omdat dit een leerboek is voor studenten.

Maar ondanks deze kanttekening is *Eenzaamheid. Ontmoetingen met ouderen* een bruikbaar boek. Het leest vlot en geeft een goed en volledig overzicht over het thema. Het geeft ook praktijkhandvatten. Veel hulpverleningsinstanties zijn zich immers bewust van de eenzaamheid bij ouderen en ondernemen allerlei acties. Dit boek geeft een goed zicht op de reden waarom bepaalde interventies weinig of meer effect hebben. Bijvoorbeeld omdat zij kortdurend zijn of omdat andere factoren die meespelen zoals angsten, verlies van mobiliteit, interacties met andere ouderen, niet in reenschap worden genomen. Eenzaamheid moet ruim bekeken worden en niet alleen als een trek of vaardigheid van die persoon, maar interpersoonlijk: de oudere in zijn ruime context.

Ook de afwisseling van praktijkvoorbeelden en theorie in het boek dragen bij aan een volledig beeld van het fenomeen eenzaamheid, met herkenbare interviews. Het boek vraagt wel een vertaling naar een systemisch denkkader. Toch heb ik het gevoel dat deze vertaling niet ver te zoeken is en dat de auteurs veel inspiratie en voeling hebben met het systeem-theoretisch gedachtegoed. Het feit dat de auteurs duidelijk op zoek gaan naar de verschillende betekenissen van eenzaamheid en het begrip in zijn complexiteit bekijken is een duidelijk bewijs hiervoor. Bovendien vertrekken de opdrachten en casussen vanuit het principe dat men niet-weet en dat men niet meteen bevooroordeeld moet zijn. Martens en Beneken genaamd Kolmer beschrijven al in het voorwoord een concrete situatie waarbij vooroordelen een impact kunnen hebben op je handelen waardoor je te eng gaat kijken. Deze situatie maakt duidelijk dat je iedere oudere altijd in zijn eigen context moet bekijken. Iedere keer moet je opnieuw de betekenis van eenzaamheid voor iedere specifieke oudere exploreren. Dit blijkt uit de gebruikte theorieën, casussen en gestelde vragen in het boek. Elk hoofdstuk eindigt met reflectievragen over de betekenis van de theorie voor jezelf. Op deze manier wordt de lezer zich steeds meer bewust van zijn aannames. Het boek daagt je zo uit om je eigen ideeën in vraag te stellen.

Kortom, een goed en leesbaar praktijkboek voor al degenen die (gaan) werken met ouderen en zich willen verdiepen in het fenomeen eenzaamheid.

Literatuur

Penninx, K. (Red.). (2015). *Kiezen en verbonden blijven. Klantgericht werken met ouderen in de wijk*. Bussum: Coutinho.