

Luisteren naar
EENZAAMHEID



Luisteren naar
EENZAAMHEID

Colofon

Gebaseerd op het onderzoeksrapport 'Echte aandacht voor eenzaamheid'
van mw. drs. F.A.F. Kreuger, GGD Rotterdam-Rijnmond-Erasmus MC Rotterdam
Het rapport is op te vragen via www.cephir.nl/klein_maar_fijn.htm

Redactie: Joyce Mulenburg

Illustraties en vormgeving: Studio Eric Dietz BNO

Inhoud

Voorwoord		4
Hoofdstuk 1	Onderzoek	6
	Reden	7
	Uitvoering	8
	Cijfers	9
Hoofdstuk 2	Inzichten	10
	Gevoelens	11
	Oorzaken	12
	Risico's	13
	Aansluiting	14
	Sociaal isolement	16
	Ordering	17
Hoofdstuk 3	De praktijk	26
	Herkenning	27
	In gesprek	28
	De 5 A methodiek	31
Aanbevelingen van de onderzoekster		32
Meer weten over Sensor ZHm		34

“Een verdieping
die je direct herkent,
zonder dat je het
eerder zelf zo had
geformuleerd.”

Voorwoord

De maatschappij heeft in afgelopen tientallen jaren grote veranderingen ondergaan. Er vond in hoge mate een proces van individualisering plaats. Hierbij zijn we als individu steeds minder als vanzelfsprekend gebonden aan collectieve normen en waarden. Men moet steeds meer op eigen oordeel koersen en heeft zich losgemaakt uit - als knellend ervaren - banden met de sociale omgeving. Banden als een gemeenschap, kerk, buurt, zelfs gezin.

Vanzelfsprekende sociale verbindingen zijn daardoor minder hecht geworden. En dan is er nog een verschuiving in arbeidsdeelname. De traditionele rol van de vrouw voor het onderhouden van de sociale (familie)verbindingen zijn grotendeels weggevallen omdat meer vrouwen werken. Nu is het ook weer niet zo dat sociale verbindingen in de huidige maatschappij zijn verdwenen. Ze hebben alleen een ander karakter gekregen. De steeds meer zelfgekozen verbindingen en het vormen van dergelijke banden vergt meer van het individu. Iemand moet in staat zijn om eigen keuzes te maken en initiatieven te nemen.

Identiteit

De individualisering betreft niet alleen het aangaan van sociale verbanden. Het heeft ongeveer ieder levensterrein omsloten. Het gaat ook om keuzes in onderwijs, beroep, woonplaats, partner, kinderaantal, opvoeding, relaties. Bij al die keuzes is het individu ook nog eens gebonden aan eisen, regels, wetgeving en ontwikkelingen die continu aan verandering onderhevig zijn. Om hierin een eigen weg te vinden, is een stevige identiteit vereist. Wie onvoldoende weet wat hij wil, wat bij hem past en onvoldoende sociale vaardigheden heeft om zijn eigen leven te sturen, kan minder goed meekomen.

Mensen hebben behoefte aan zekerheid. Ingesleten routines bieden een zekere mate van houvast en zorgen voor stabiliteit. Dat geldt vooral in onzekere omstandigheden met veel risico. Juist dan zijn mensen geneigd op routines terug te vallen en hun huidige situatie te herhalen.

Afstoten

Mensen die zich niet goed kunnen redden in de geïndividualiseerde samenleving voelen zich ontheemd. Dat maakt ze onzeker, waardoor ze geneigd zijn om aan hun - voor de huidige maatschappij - inadequate routines vast te houden. Het inadequate gedrag stoot anderen af en geeft daarmee een gevoel van falen. Om verdere teleurstellingen te voorkomen trekken deze mensen zich steeds meer terug. Uiteindelijk raken ze vervreemd van geldende normen en gedragsroutines. Ze vertonen steeds meer onaangepast gedrag waarmee ze anderen nog verder afstoten. Naarmate het isolement langer duurt, wordt het moeilijker om routines te doorbreken en iets aan de situatie te veranderen.

Het sociale onvermogen openbaart zich voornamelijk bij problematische omstandigheden of na ingrijpende levensgebeurtenissen als scheiding of werkloosheid. Indien men dan niet in staat is om een eigen koers te kiezen en niet voldoende over sociale steun beschikt, kunnen mensen de regie over het eigen leven verliezen. Met als gevolg: ernstig sociaal isolement.

Tegen bovenstaande achtergrond raken de medewerkers van Sensor met mensen in gesprek. Doordeweeks of in het weekend, overdag of 's nachts. Per telefoon, chat of per mail. Dit boekje, gebaseerd op een onderzoek van CEPHIR, verdiept het inzicht van Sensor in de dagelijkse werkpraktijk en maakt tegelijkertijd haar rol op het vlak van sociaal isolement inzichtelijk.

dr. O. de Zwart

Directeur GGD Rotterdam-Rijnmond

Onderzoek

DE VRAAG: BENT U WELEENS EENZAAM ?



...NEE, MAAR MIJN BUURVROUW
WAARSCHIJNLIJK WEL...

Reden

Eenzaamheid is het grootste thema bij bellers van Sensor. De telefonische hulpdienst weet dit al jaren en speelt hier zo goed mogelijk op in.

Bekend is dat veel bellers redelijk goed omgaan met hun eenzaamheidsproblematiek. Zij zetten Sensor in als steuntje in de rug op momenten dat het nodig is. Andere bellers blijven echter hangen in de problemen, sommigen dreigen zelfs af te glijden. Bij hen ontstaat soms het gevoel dat zij, naast het aanbod van Sensor, gebaat zouden zijn bij verdere steun. Als laatste is er een groep bellers met ernstige geestelijke gezondheidsproblemen die, al dan niet aanvullend gespecialiseerd begeleid, contact met Sensor onderhoud.

Opvang

De vrijwilligers van Sensor accepteren dat zij een vorm van sociale opvang zijn. De organisatie heeft een beleid ontwikkeld om de vrijwilligers te ondersteunen. Dat beleid bestaat uit trainingen voor vrijwilligers, omgangsrichtlijnen voor de beller en begrenzing vanuit de organisatie.

Om dit beleid uit te bouwen, streeft Sensor naar verdieping in het thema eenzaamheid. Sensor Zuid-Holland zuid en midden vroeg daarom om een extern onderzoek. De uitkomst biedt de vrijwilligers en de organisatie een extra handvat. Sensor hoopt met de inhoud en de resultaten van het onderzoek ook hulpverleningsorganisaties, gemeenten en andere geïnteresseerden te bereiken.

Uitvoering

Ondanks alle kennis en ervaring die Sensor heeft, is ze geen onderzoeksinstituut. Daarom werd er gezocht naar een organisatie die dat wel is.

Dat werd CEPHIR, een samenwerkingsverband van de GGD Rotterdam - Rijnmond en Maatschappelijke Gezondheidszorg van het Erasmus MC. Een onderdeel van CEPHIR is 'Klein maar Fijn'. En daar vond Sensor de juiste partner, want bij Klein maar Fijn worden wetenschappelijk onderbouwde antwoorden gegeven op vragen uit de praktijk.

Hoe

Op basis van literatuuronderzoek werden oorzaken en verschijningsvormen van eenzaamheid beschreven. Dit boekje bevat veel informatie uit die literatuurstudie. Met de uitkomsten ervan zijn vrijwilligers van Sensor geïnterviewd.

Om het onderzoek compleet te maken werden ook betrokken medewerkers vanuit het maatschappelijk werk, de psychiatrie en de gemeente Rotterdam ondervraagd. Met hen werd gesproken over ideeën om Sensor beter te laten aansluiten bij initiatieven voor het verminderen van sociaal isolement.

Theorie ontmoet praktijk, nuttig en direct inzetbaar.

Cijfers

Uit onderzoek blijkt dat landelijk ongeveer 30 procent van de bevolking eenzaam is. Tweederde daarvan is matig eenzaam en ongeveer 10 procent sterk eenzaam. Dan spreek je over ruim één miljoen mensen.

Van deze sterk eenzamen is weer ongeveer tien procent chronisch eenzaam. Daarbij gaat het om ongeveer 120.000 chronisch sterk eenzame mensen in de volwassen bevolking.

Ongeveer 6 procent van de bevolking is sociaal geïsoleerd. Van de 65 plussers is ongeveer 12 procent geïsoleerd.

Regionaal

In de stad Rotterdam komt er een hoger percentage eenzaamheid voor dan in de rest van Nederland. Voor een grootschalige aanpak van sociaal isolement bij ouderen in Rotterdam zijn cijfers van de tweejaarlijkse Vrijtijds omnibusenquête (VTO) uit 2007 bekeken. In de enquête is de overtuigende en veelgebruikte eenzaamheidschaal van De Jong-Gierveld gebruikt. Hieruit komt naar voren dat 38 procent van de Rotterdammers matig eenzaam is en 10 procent sterk eenzaam.

Uit de vierjaarlijkse gezondheidsenquête van de GGD Rotterdam Rijnmond, waarin dezelfde eenzaamheidschaal is gebruikt, kwamen iets lagere cijfers naar voren: 32 procent matig eenzaam en 10 procent sterk eenzaam.

Inzichten

... GOH, WAT VLIEGT DE TIJD ZEG...

DUS HET IS ALWEER 5 JAAR GELEDEN
DAT JE VROUW OVERLEED ?



Gevoelens

Eenzaamheid komt in alle lagen van de bevolking voor. Jong en oud. Man en vrouw, alleenstaand en gehuwd, hoog en laag opgeleid, werkend en werkeloos, allochtoon en autochtoon. Duidelijk is dat je eenzaamheid niet kunt labelen aan een bepaalde groep.

Het is dan ook lastig om eenzaamheid te herkennen en bespreekbaar te maken. Zeker als mensen er niet over (willen) praten, of niet kenbaar kunnen maken hoe ze zich voelen. Eenzaamheid is ook nog eens een verborgen probleem. Soms denkt men dat iemand graag onafhankelijk en zelfredzaam is, maar in wezen is hij of zij misschien eenzaam. Dat staat immers niet op het voorhoofd geschreven.

Verschil

Om toch wat meer duidelijkheid te krijgen over dit thema, kun je een onderverdeling maken in twee typen: sociale en emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid gaat het om het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals bekenden en vrienden. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om gemis van een hechte, intieme band met een ander persoon, in de meeste gevallen een levenspartner. Emotionele eenzaamheid wordt doorgaans als erger ervaren dan sociale eenzaamheid.

Weerbaar

Om welk type eenzaamheid het ook gaat, we hebben er allemaal wel eens mee te maken. Laten we zeggen dat het bij het leven hoort. Zeker na een ingrijpende gebeurtenis, zoals verlies van een dierbare of een verhuizing. Echter, bij de meeste mensen vermindert de eenzaamheid na enige tijd. Dat komt omdat zij zich kunnen aanpassen aan de nieuwe situatie.

Daarnaast zijn er mensen die daar niet toe in staat zijn en daardoor risico lopen op langdurige eenzaamheid, vermindering van weerbaarheid en van kwaliteit van leven.

Oorzaken

Onderzoek wijst uit dat mensen vijf redenen noemen die eenzaamheid veroorzaken. Deze oorzaken op een rij.

In de eerste plaats gaat het om het alleenstaand zijn. Hiermee wordt bedoeld: het gemis van een partnerrelatie.

Een andere oorzaak is de behoefte aan vrienden. Men voelt zich anders of verkeerd begrepen of heeft geen intieme vrienden.

Een derde oorzaak is: het alleen zijn op zich. Hierbij gaat het om het feit dat men niet in gezelschap verkeert.

Verplaatsing is een vierde oorzaak, dan gaat het om bijvoorbeeld een verhuizing of verandering van baan of school.

De laatste factor is gedwongen isolement met als oorzaak gebrek aan mobiliteit en/of vervoer, waardoor men aan huis gebonden is.

Risico's

Welke mensen lopen er nu meer risico dan anderen als het gaat om eenzaamheid? Het onderzoek brengt de situaties in kaart.

Burgerlijke staat is de belangrijkste risicofactor voor de kans op eenzaamheid: gescheiden zijn of het verlies van de partner geeft de grootste kans. Het hoogste percentage eenzaamheid wordt aangetroffen onder gescheiden vrouwen van middelbare leeftijd.

Over leeftijd gesproken: hoge leeftijd is op zichzelf geen risicofactor voor eenzaamheid. Naarmate men ouder wordt, doen ingrijpende levensgebeurtenissen die risico op vereenzaming met zich meedragen zich alleen wel vaker en soms gelijktijdig voor.

Gezondheidsbeperkingen en armoede zijn ook belangrijke risicofactoren voor eenzaamheid. Zo ook woonomgeving. Het wonen in een flat- of portiekwoning en het wonen in een buurt met een sterk diverse etnische achtergrond kan bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid.

Persoonlijk

Hoe je in het leven staat en wat de behoeften aan contacten zijn, kunnen ook gelden als risicofactoren. Er zijn mensen die zelf niet in staat zijn om een goed netwerk op te bouwen. Zij lopen meer risico om zich eenzaam te voelen dan mensen die wel een goed netwerk om zich heen hebben.

Maar er zijn ook mensen die, ondanks hun grote netwerk, toch eenzaam zijn. Zij voelen zich niet of anders begrepen. Dat heeft dan weer te maken met de kwaliteit van de contacten.

Er zijn ook mensen die bewust kiezen voor een klein netwerk en zich daar goed bij voelen. Alleen, zij zijn juist weer kwetsbaar omdat het kleine netwerk uiteen kan vallen.

En soms is er een opeenstapeling van problemen waardoor relaties met de sociale omgeving verstoord kunnen worden. Men komt dan in een negatieve spiraal terecht met nog verder afglijden als gevolg

Aansluiting

Simpelweg de mogelijkheden uitbreiden om anderen te ontmoeten, lost een sociaal isolement niet op. Er zijn nu eenmaal mensen die niet in staat zijn om contact te maken en te houden. Daarbij is duidelijk dat eenzaamheid bij een zeer verschillende groep voorkomt. Ze 'horen' niet bij elkaar, puur en alleen omdat ze eenzaam zijn. Deze mensen bij elkaar zetten, is dus niet erg zinvol.

Wat dan wel? In de hulpverlening zijn drie verwerkingsstijlen bekend die kunnen aansluiten bij vermindering van eenzaamheidsgevoelens.

Netwerkontwikkeling

Bij deze stijl gaat het om werken aan de kwaliteit van de relaties. Het kan gaan om het verdiepen of verbeteren van oude relaties of om het aangaan van nieuwe relaties. Hierbij kan gekeken worden naar oorzaken die bij de persoon zelf liggen, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden of het hebben van weinig zelfvertrouwen. Men kan ook kijken naar de omstandigheden die het contact met anderen bemoeilijken, zoals het minder mobiel zijn, een ernstige ziekte hebben of een recente verhuizing hebben meegemaakt. Vaak wordt gekozen voor netwerkontwikkeling, hoewel dat uiteraard niet bij iedereen past.

Standaardverlaging

Bij standaardverlaging gaat het om het bijstellen van onrealistische wensen en verwachtingen ten aanzien van relaties.

Beter leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid

Hieronder vallen verschillende methodes zoals: een vergelijking maken met anderen die het nog slechter hebben, afleiding zoeken door middel van een hobby, ontkenning door bepaalde situaties te mijden, of het berusten in het probleem.

Activiteiten om eenzaamheid te verminderen

Wie iets wil doen aan vermindering van eenzaamheidsgevoelens van een ander, zal zich moeten realiseren dat activiteiten om eenzaamheid te verminderen alleen effectief zijn als deze aansluiten bij de oorzaak en de vorm van de eenzaamheid van diegene die het betreft. Alleen dan voelt de betreffende persoon zich aangesproken.

Ook is het belangrijk dat de betrokkene voldoende gemotiveerd is om deel te nemen en dat deze daarvoor voldoende mogelijkheden heeft. Denk hierbij bijvoorbeeld aan financiën of mobiliteit.

Iemand willen helpen is een mooi streven, maar er kunnen onbedoeld ongewenste negatieve gevoelens naar boven komen, bijvoorbeeld door opnieuw over verlies te praten. Ook kan iemand die er niet in slaagt een bepaalde activiteit te volgen, versterkt worden in zijn gevoel van falen. Daarnaast kan iemand zich afgewezen voelen bij de beëindiging van een contact.

Bereidheid

Bij structureel isolement is vaak maatwerk nodig om de negatieve spiraal te doorbreken. Er is veel tijd nodig om vertrouwen op te bouwen. De meeste kans van slagen heeft een aanpak waarbij wordt aangesloten op de eigenheid van de betrokkene. Dit betekent dat oplossingen gestoeld zijn op bereidheid en toekomstmogelijkheden die door de sociaal geïsoleerde zelf worden voorgedragen.

Sociaal isolement

Eenzaamheid is nu een beetje in beeld gebracht. Het is iets dat veel mensen overkomt. Het kan overgaan of het kan een probleem blijven. De oorzaken zijn genoemd en de risicofactoren. Dit alles zorgt voor enige herkenning tijdens een gesprek over eenzaamheid.

Daarnaast is er nog een thema om eens goed onder de loep te nemen: sociaal isolement. Herkenning hiervan biedt zicht op goede gespreksvoering door vrijwillige medewerkers van Sensor.

Wat is sociaal isolement precies? Er is sprake van sociaal isolement als iemand weinig of geen (betekenisvolle) contacten heeft en zich daar eenzaam en ongelukkig onder voelt. Feitelijk is sociale isolatie een combinatie van sociale en emotionele eenzaamheid.

Acht typen

Filosoof en sociale wetenschapper Anja Machielse verdiepte zich lange tijd in de vormen van sociaal isolement. Zij deed tussen 2000 en 2010 onderzoek naar achtergronden, verschijningsvormen en mogelijkheden voor aanpak van sociaal isolement. Machielse interviewde hiervoor een grote groep sociaal geïsoleerde mensen en professionals daaromheen. Op basis daarvan beschreef ze acht typen sociaal isolement.

Ordering

De acht typen volgens Anja Machielse staan uitgebreid in dit hoofdstuk omschreven. Voor een snelle, overzichtelijke kijk op haar theorie is onderstaand schema samengesteld.

Twee punten zijn belangrijk om het schema goed te lezen. Het eerste punt is de duur van het isolement. Die is in vier categorieën verdeeld: dreigend, situationeel, structureel en structureel gecombineerd met psychiatrische problematiek.

Het tweede punt waar de lezer op moet letten is de mate waarin iemand wil deelnemen aan het sociale en/of maatschappelijke leven. Kort gezegd: gerichtheid op sociale participatie.

Nog concreter: wil je de vorm van isolatie herkennen, zoek dan uit hoe lang iemand al in een sociaal isolement zit en of hij of zij gemotiveerd is contacten te maken.

Persistentie van het isolement	Uitgangssituatie sociale participatie	
	<i>Gericht op sociale participatie</i>	<i>Niet (duidelijk) gericht op sociale participatie</i>
Dreigend isolement	Actieven (gerichte participatie)	Geborgenen (gericht op aanpassing een situatie)
Situationeel isolement	Achterblijvers (klein netwerk kwijtgeraakt)	Afhankelijken (beperkende relatie)
Structureel isolement	Compenseerders (actief informele verbanden)	Buitenstaanders (probleem verbergers)
Structureel isolement + psychiatrie	Hoopvollen (teleurgesteld, afwachtend)	Overlevers (verslagen, gemarginaliseerd)

Dreigend isolement

Door omstandigheden kan een bestaand netwerk minder goed worden benut.

Rina (53) woont en werkt al dertig jaar in Zeeland. Ze heeft een grote vriendenkring en leuke collega's. Dan verhuist haar dochter naar Rotterdam. Op zich niet erg, in twee uurtjes ben je er, als het moet.

Maar na een jaar krijgt Rina's dochter gezondheidsklachten en ook Rina besluit om naar Rotterdam te verhuizen. Zo kan ze wat zorg uit handen nemen in het gezin van haar dochter.

Rina vindt geen ander werk in haar nieuwe woonplaats en ze bouwt ook niet meer zo'n stevig netwerk op zoals ze die in Zeeland kende. Dat geeft haar wel eens een gevoel van eenzaamheid en daarom belt ze af en toe naar Sensoor.

Bij dreigend isolement gaat het om mensen die in wezen over voldoende sociale vaardigheden beschikken om deel te nemen aan het sociale en of maatschappelijk leven. Ze zijn in staat om een goed functionerend netwerk op te bouwen of te onderhouden.

Door omstandigheden kan het bestaande netwerk minder goed worden benut. Of het netwerk dreigt zelfs weg te vallen. De oorzaak hiervan kan verschillen. Vaak betreft het een ingrijpende levensgebeurtenissen. Het kan gaan om lichamelijke problemen of afnemende mobiliteit.

Verlies van een dierbare of afscheid van een arbeidzaam leven door pensionering kan een oorzaak zijn. Net als verhuizing naar een andere omgeving of het wegvallen van het netwerk door een hoge leeftijd te bereiken. Een oorzaak die je niet snel herkent is de taak van intensieve mantelzorg, maar die behoort zeker tot de omstandigheden waardoor iemand in een dreigend isolement kan raken.

Wanneer de gevoelens van eenzaamheid langer voortduren, heeft het vaak negatieve gevolgen voor het overgebleven netwerk. Daardoor wordt de situatie steeds slechter. Preventief ingrijpen is van belang om ervoor te zorgen dat iemand niet afglijdt. Bij dreigend isolement zijn twee type mensen te onderscheiden: actieven en geborgen.

- **Actieven**

Actieven die in een dreigend isolement raken, hebben altijd actief deelgenomen aan het sociale en maatschappelijke leven. Zij willen dat ook graag blijven doen. Maar door de omstandigheden nemen de mogelijkheden om deel te nemen af.

- **Geborgen**

Geborgen zijn in het verleden minder actief geweest, maar hebben zich altijd geborgen ervaren in een netwerk van familie en vrienden. Die geborgenheid dreigt in gevaar te komen, omdat mensen om hen heen wegvallen.

Geborgen zoeken niet zozeer deelname, maar hebben behoefte aan een netwerk dat (opnieuw) veiligheid en geborgenheid kan bieden.

Situationeel isolement

Als het kleine netwerk wegvalt, wordt het isolement een feit.

De dertigjarige Bibi trouwde jong met Anton. Ze waren ruim tien jaar samen, toen het huwelijk stukliep. Bibi kreeg een relatie met Frans, waar ze direct bij introk.

Bibi heeft geen vriendinnen en met haar broers heeft ze geen contact. Samen met Frans runt ze een bedrijf aan huis en correspondeert ze voornamelijk via computer en telefoon.

Af en toe belt ze met haar moeder. Dan klinkt ze mat en somber. Bibi zegt dat het goed gaat, maar dat ze wel last heeft van reuma-achtige pijnen. De familie maakt zich zorgen: is Bibi wel gelukkig? Waarom schermt ze zich zo af? Wat is Frans voor een man?

Bibi gaat regelmatig naar de huisarts met vage klachten. De huisarts adviseert Bibi om eens te bellen met Sensoor.

Bij situationeel isolement is het isolement al een feit. Het gaat om personen die nooit een groot netwerk of druk sociaal leven hebben gehad, maar tevreden waren met hun situatie.

Het kleine netwerk voorziet in de behoefte aan gezelschap, aanspraak en intimiteit. Sommige van deze mensen zijn altijd bij hun ouders blijven wonen of zijn samen met hun broer of zus. Is er sprake van een partner of een eigen gezin, dan heeft die persoon zich teruggetrokken in de kleine wereld en wordt er sterk op de partner geleund. Er is eenvoudigweg geen ruimte voor andere contacten.

Deze personen beschikken over gebrekkige sociale capaciteiten. Hierdoor slagen ze er niet in om een ondersteunend netwerk met hechte relaties aan te gaan. Ze trekken zich terug in hun eigen kleine wereld. Met volwassen kinderen lopen de contacten vaak moeizaam, in veel gevallen is het contact verbroken.

Als het kleine netwerk wegvalt, wordt het isolement een feit. De betreffende persoon heeft geen netwerk om op terug te vallen en mist sociale capaciteiten om een nieuw netwerk op te bouwen. Alle sociale steun is weg en daarmee de buffer om zich staande te houden.

Zelf zien de personen geen mogelijkheid om de situatie ten goede te keren. Het verdriet van het verlies en de sterke gevoelens van eenzaamheid leiden in veel gevallen tot lichamelijke en psychische problemen. Het risico van afglijden is groot. Bij situationeel isolement zijn twee type mensen te onderscheiden: achterblijvers en afhankelijkken.

- **Achterblijvers**

De achterblijvers sluiten zich niet af voor contacten met anderen. Hun behoefte aan aanspraak vervullen ze meestal met oppervlakkige contacten, zoals op straat, in het winkelcentrum, in de supermarkt of in de kroeg. Deze contacten kunnen hun gevoelens van eenzaamheid alleen niet wegnemen. Ze praten niet gemakkelijk over hun problemen, ze zijn wantrouwig en ontlopen contacten die te persoonlijk worden. Als de nood te hoog wordt, wenden ze zich tot een professional, zoals de huisarts of een telefonische hulpdienst.

- **Afhankelijkken**

Deze mensen ervaren sociaal contact als een grote belasting. Ze trekken zich terug met een ander. Dat is meestal de partner, soms een broer of zus of een van de ouders. Ze hebben geen ruimte voor andere relaties. Contacten met anderen gaan vaak gepaard met spanningen en conflicten. Afhankelijkken zijn zeer wantrouwend en interpreteren de gedragingen of toenaderingspogingen van anderen vaak negatief. Ze hebben het gevoel dat andere mensen hen niet serieus nemen of dat ze achter hun rug over hen praten. De samenleving is voor hen een onveilige omgeving die ze vaak letterlijk buitensluiten. In sommige gevallen is de relatie zeer beklemmend. Bij deze categorie wordt regelmatig situaties van huiselijk geweld aangetroffen. Afhankelijkken ontkennen hun probleem en vermijden contact met anderen. Sommige afhankelijkken die alleen achterblijven storten zich snel weer in een nieuwe afhankelijkheidsrelatie.

Structureel isolement

Bekend met sociale regels en omgangsvormen, maar niet als vanzelfsprekend mee willen in de maalstroom.

Als kind wordt Rick niet begrepen. Hij is de derde in een gezin van vijf. Zijn broers en zussen trekken met elkaar op. Hij zit er middenin en vindt het eigenlijk wel best zo.

Na zijn jeugd blijft hij een solist. Doet graag dingen zelf. Het verbaast dan ook niemand dat hij als ZZP-er werkzaam is. Geen baas, geen personeel.

Vrienden heeft hij niet. Teveel gedoe, vindt Rick. Relaties heeft hij wel gehad, maar die liepen stuk, omdat Rick zich te weinig aanpaste. Af en toe ziet hij zijn zus en zijn nichtje. Dat is al meer dan genoeg.

Om toch met mensen in aanraking te komen, werkt Rick erg veel, zo'n vijftig uur per week. Als hij daar niet aan komt, is hij onrustig. Zijn werk is zijn leven.

Bij personen die in een structureel isolement zitten, is het isolement al vroeg in het leven begonnen. Ze zijn altijd buitenbeentjes geweest zonder vrienden. Vaak hebben ze ook een uitzonderingspositie in het gezin. Het contact met de andere gezinsleden is verwaterd of verbroken.

Ze beschikken over voldoende functionele sociale capaciteiten om mee te doen in formele verbanden. Daarbij hebben ze een sterke eigen regie en zijn ze uitermate zelfredzaam. Ze weten dat ze van niemand steun kunnen verwachten en zijn daar al jaren op ingesteld.

Deze mensen kennen de sociale regels en omgangsvormen, maar willen niet als vanzelfsprekend in de maalstroom mee. Ze leggen moeiteloos oppervlakkig contact. Meer intieme contacten ervaren ze als verplichtend en belastend. Ze zijn niet instaat tot betrokkenheid, affectiviteit en intimiteit.

Vaak zijn ze erg op zichzelf gericht, waarbij ze zich moeilijk in anderen kunnen inleven. Ze zijn trots op hun onafhankelijkheid en verschuilen zich daarachter als zich problemen voordoen. Ze vragen geen hulp van anderen. Het verbergen van problemen staat bij hun overlevingsstrategie centraal. Bij structureel isolement zijn twee type mensen te onderscheiden: compenseerders en buitenstaanders.

- **Compenseerders**

Het eerste type compenseert het gebrek aan persoonlijke contacten door actieve deelname aan het maatschappelijk leven. Soms via een baan soms via vrijwilligerswerk of het verenigingsleven. Dit geeft status maar ook vervulling van behoefte aan aanspraak en gezelligheid. Compenseerders komen in de problemen als ze activiteiten of werk kwijtraken. Dan worden ze geconfronteerd met de gevolgen van hun isolement.

- **Buitenstaanders**

Buitenstaanders keren zich af van de samenleving en wijzen elke vorm van participatie af. Het zijn 'Einzelgängers' die geen behoefte hebben om deel te nemen aan het sociale of maatschappelijke leven. Ze creëren een eigen veilige wereld. Ze hebben het gevoel dat hen onrecht is aangedaan en dat iedereen tegen hen is. Bij problemen verwachten ze van niemand hulp.

Structureel isolement met psychiatrische problematiek

Liever geen confrontatie met eigen onvermogen, dus dan maar terugtrekken uit het sociale leven.

Voor Pieter (55) hoeft het leven niet meer. Hoewel zijn vader al negen jaar dood is, praat hij nog steeds verbitterd over de man die nooit van hem gehouden heeft. Zijn vader is de schuld van het mislukte leven dat Pieter leidt.

Beschadigd door alles wat hij meegemaakt heeft, is Pieter niet in staat iets moois van een dag te maken. Liever hangt hij wat rond in zijn woonkamer. Roken, zitten, tv kijken. Meer doet hij eigenlijk niet.

Hulp? Hij lacht erom. Geen enkele hulpverlener zal hij in vertrouwen nemen. Die doen niets en die kunnen niets, vindt Pieter.

Nee, laat hem maar lekker op de bank zitten. Hij zit er goed. Zegt hij.

Zit iemand in een structureel isolement met psychiatrische problematiek dan heeft die persoon nooit veel persoonlijke contacten gehad. Vaak zijn deze mensen opgegroeid in gezinnen waarin onderlinge banden niet hecht waren. Ook was er weinig gelegenheid om sociale capaciteiten te ontwikkelen.

In het volwassen leven zijn ze er niet in geslaagd om betekenisvolle relaties met anderen op te bouwen of vast te houden. Naarmate ze ouder worden vallen ook de vanzelfsprekende contacten met de familie weg. Ouders overlijden, broers en zussen gaan hun eigen weg en geleidelijk blijven ze alleen achter.

Sommigen hebben in het verleden een relatie gehad en kinderen gekregen. Ze hebben de relatie echter niet kunnen vasthouden en ook geen goede contacten met de kinderen kunnen ontwikkelen. De contacten die ze (nog) hebben, lopen vaak stroef. Deze mensen voelen zich onbehaaglijk in gezelschap van anderen, hebben weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld.

Om niet voortdurend te worden geconfronteerd met hun onvermogen trekken ze zich terug uit het sociale leven. Het grootste deel van de tijd brengen ze binnenshuis door met passieve bezigheden en niets doen. Ze hebben niemand die hen kan ondersteunen of stimuleren en vinden het moeilijk om zelf hun weg te vinden.

De meeste hebben te maken met psychische of psychiatrische problemen. Ze hebben geen vertrouwen (meer) in professionele hulp en proberen hun problemen zoveel mogelijk zelf op te lossen. Het afwijzen van hulp is mede ingegeven door angst voor nieuwe teleurstellingen. Bij deze groep, zijn twee type mensen te onderscheiden: hoopvollen en overlevers.

- **Hoopvollen**

Hoopvollen hebben een sterke behoefte aan sociale contacten, maar slagen er niet in stabiele relaties aan te gaan of vast te houden. Ze willen er graag bij horen, maar kunnen dat op eigen kracht niet voor elkaar krijgen. Ze zijn voorzichtig en afwachtend en nemen zelf geen initiatieven. Ze kunnen zich maar moeilijk verzoenen met hun geïsoleerde bestaan en wachten lijdzaam af in de hoop dat er iets zal gebeuren. Door hun afwachtende houding wordt hun isolement echter versterkt.

- **Overlevers**

Zij zien alleen de negatieve aspecten van sociale relaties en gaan contact met anderen zoveel mogelijk uit de weg. Ze trekken zich terug uit de samenleving en bouwen een eigen veilige wereld waarin geen ruimte is voor anderen. De afstand tot de samenleving is zo groot dat de heersende waarden en normen hen niet meer bereiken. Ze hebben het gevoel dat de situatie volkomen uitzichtloos is en zien geen enkele aanleiding om professionele hulp of begeleiding te aanvaarden.

De praktijk

MEYROUW DE BRUIN: SUCCESVOL ZAKENYROUW...



Herkenning

In de vorige hoofdstukken is vanuit de wetenschappelijke literatuur verdieping gegeven aan het begrip eenzaamheid. Met deze theoretische grondslag zijn vrijwilligers van Sensoor geïnterviewd.

In een steekproef van vijf procent van de vrijwilligers is gevraagd naar herkenbaarheid van eenzaamheid bij de bellers.

Eenzaamheidsproblematiek is herkenbaar voor de vrijwilligers. Veel bellers moeten dingen alleen oplossen. Sommigen hebben ook echt niemand anders waarmee ze kunnen praten over wat hen bezig houdt. Sommige bellers hebben wel vertrouwelingen om hen heen, maar zitten met specifieke (gevoelige) onderwerpen die ze niet met hun naasten kunnen of willen delen.

Omstandigheden en eigenschappen van bellers met eenzaamheidsproblematiek kunnen variëren. Het gaat vaker om vrouwen en bellers wonen vaak alleen. Sommigen hebben kinderen. In wat meer ernstige gevallen gaat het om mensen met weinig tot geen sociaal netwerk waarop ze kunnen terugvallen. Vaak hebben ze geen werk of vrijetijdsbesteding.

Sommige bellers zitten in een negatieve cirkel waar hij of zij (zonder hulp) niet uitkomt. Het gaat hierbij om mensen met een negatieve levensloop die veel beschadigingen hebben opgelopen. Er zijn nogal eens lichamelijke beperkingen of gezondheidsklachten. De mensen leven vaak ook ongezond; niet sportief, eten slecht, of hebben een eetstoornis.

Waardevol

De beschrijving van eenzaamheid en de acht typen sociaal isolement worden door de medewerkers als waardevol gezien. Voor hen is het een wetenschappelijke verankering van wat ze aan de telefoon ervaren. Zowel de directie van Sensoor als de vrijwilligers verwoorden het als 'een verdieping die je direct herkent, zonder dat je het eerder zelf zo had geformuleerd'.

In gesprek

Aan de vrijwillige medewerkers is gevraagd wie – naar indruk van de vrijwilliger – in staat is om de eigen sociale situatie te verbeteren. Vrij unaniem geven de medewerkers aan dat de mensen die gemotiveerd zijn om iets te veranderen, dat ook kunnen bereiken. Gebrek aan vertrouwen is de belangrijkste drempel om stappen te zetten.

Eenzaamheid is niet altijd direct herkenbaar bij de start van een gesprek. Om duidelijk te krijgen waarvoor men belt en wat er van Sensoor wordt verwacht, voert de vrijwillige medewerker het gesprek vanuit een actieve opbouw. Door actief te luisteren, af te tasten, mee te leven en door te vragen wordt vertrouwen opgebouwd. Vanuit vertrouwen kan duidelijk worden wat de reden van contact zoeken is.

Het delen van emoties

Nogal wat bellers willen vooral hun verhaal kwijt en daarin verstaan worden (emotionele eenzaamheid). In die gesprekken luistert Sensoor naar wat de beller wil bespreken.

Het kan gaan om onderwerpen waar bellers niet gemakkelijk met anderen (of bekenden) over praten. Dat de beller anoniem blijft voor Sensoor is hierbij belangrijk. Het komt voor dat een beller emotioneel en chaotisch is. Door emoties met de vrijwillige medewerker te delen, wordt de beller meer bij zichzelf gebracht. De vrijwilliger probeert de beller te helpen om voor zichzelf te verhelderen wat er in hem omgaat. Als het aan de orde is, probeert de vrijwilliger een beller over zijn probleem heen te laten kijken en oog te hebben voor de eigen sterke kanten.

Praatje

Een andere groep belt alleen voor een praatje. Sensoor vervult dan de rol van een 'buurvrouw' die even met de beller 'oploopt'. Het gaat vermoedelijk om mensen die niet in de situatie verkeren waarin ze zich sociaal nog veel verder ontwikkelen, bijvoorbeeld ouderen of psychiatrische patiënten. De vrijwillige medewerker merkt dat een gewoon praatje deze mensen goed doet; ze voelen zich even betrokken bij de gewone wereld en dat maakt hen rustig in hun hoofd.

Een laatste groep bellers zoekt naar (sociale) oplossingen. In het gesprek kijkt men naar ideeën, wensen en mogelijkheden die aansluiten bij de beller. Omdat het vaak om mensen gaat die nog maar weinig vertrouwen hebben in zichzelf en in anderen, is het belangrijk om positief in te steken. Sensoor probeert deze mensen te stimuleren, ze een hart onder de riem te steken en te motiveren om kleine, haalbare stapjes te zetten.

Schaamte

Een centrale eigenschap die nadrukkelijk naar voren komt, is het gebrek aan vertrouwen. In eigen kunnen en in wat andere mensen en instituten hen kunnen bieden. Bellers hebben het gevoel dat ze falen en ze schamen zich. Het gebrek aan vertrouwen en slechte ervaringen uit het verleden zorgen ervoor dat deze mensen geen nieuwe initiatieven durven te nemen. Ze zijn te bang om eerdere, slechte ervaringen opnieuw te beleven. Velen zitten daardoor in een negatieve spiraal.

Sensoor heeft als belangrijke doelstelling bij te dragen aan de zelfredzaamheid van de bellers en herkent het onderscheid tussen bellers die wel iets willen en bellers die eigenlijk niets willen. Zij kunnen iets doen voor degenen die openstaan voor mogelijkheden. Degenen die dat niet doen, kunnen zij slechts aanhoren. Bij deze laatste groep gaat het vaak om bellers met psychiatrische problematiek. Zij zitten in een 'groef', een negatief gedachtepatroon waar moeilijk doorheen te breken is.

Niets willen

Een deel van de bellers geeft aan helemaal niets meer te willen. Deze mensen bestendigen hun eigen eenzaamheid en lijken ook niet anders te willen. Vrijwilligers geven aan dat zij denken dat dit 'niet willen' eigenlijk een 'echt niet denken te kunnen' is. Diep in hun hart willen deze mensen eigenlijk wel iets, anders zouden ze niet bellen.

Aan de telefoon is dit een moeilijke groep, omdat deze bellers erg afwijzend zijn en de vrijwilligers niets anders kunnen doen dan hen aanhoren. Als voorbeeld noemen de medewerkers de groep 'structureel isolement met psychiatrische problematiek'. De medewerkers denken dat het sociale netwerk niet echt hoeft of kan worden versterkt,

maar de leefomstandigheden kunnen worden verbeterd als de betrokkenen daarvoor openstaan.

Bij deze groep is professionele hulpverlening wenselijk, maar is Sensoorhulp in veel situaties het hoogst haalbare.

Passende hulp

Wanneer bellers op zoek zijn naar passende hulp, kunnen zij contact opnemen met de Vraagwijzer van Sensoor. Deze interne Vraagwijzer is een uitgebreide sociale kaart die beheerd wordt door een gespecialiseerde beroepskracht. Naast de Vraagwijzer beschikken alle vrijwilligere medewerkers tijdens hun dienst over een sociale kaart, inclusief adressen en telefoonnummers van crisisopvang. Zoekt een beller contact vanuit een crisissituatie, dan kan Sensoor direct de crisisdienst van het Algemeen Maatschappelijk Werk oproepen.

De 5 A methodiek

Sensor biedt emotionele steun op afroep. Hiermee is ze aanwezig vanuit een aanpak die ook wel de '5 A methodiek' wordt genoemd:

Anonieme aandacht voor de ander altijd op afstand aanwezig

Anoniem

De beller hoeft niet kenbaar te maken wie hij is. Schuldgevoel of schaamte kan een grote drempel vormen om verder te gaan of op zijn minst om je uit te spreken. Anonimiteit vlakkt die drempels af. Het maakt je niet nawijsbaar en je bent op voorhand tot niets verplicht. De veilige afstand van de anonimiteit maakt het contact soms pas mogelijk. Anonimiteit brengt een veilige ruimte.

Aandacht

Zonder aandacht kan niets zich ontwikkelen. Aandacht herkent, erkent en brengt mensen eigenwaarde waardoor schaduwzijden worden verlicht. Eigenwaarde maakt ook eigen verantwoordelijkheid mogelijk. Vanuit die basis kan nagedacht worden: hoe nu verder?

Ander

De ander staat centraal, dat is het vertrekpunt bij ieder gesprek. En door het aansluiten bij de emotionele leefwereld van de ander, wordt het welbevinden van de ander versterkt. Zo'n basis stimuleert om moeilijkheden aan te pakken.

Altijd

Sensor is altijd aanwezig. Behoeften en noden lopen niet synchroon met de klok. Maar liefst 128 uren per week vallen buiten de 40 uur kantoortijd. Dag en nacht toegankelijk maakt emotionele steun op afroep mogelijk.

Afstand

Behalve tijdsonafhankelijk wordt ook plaatsonafhankelijk gewerkt. In ieders omgeving is een telefoonverbinding aanwezig. Internetverbindingen nemen toe. Deze media maken hulp op afstand overal dichtbij.

Aanbevelingen van de onderzoekster

Intern kan Sensor de expertise uitbreiden. Buiten de organisatie kan de organisatie haar kennis en ervaring delen. Professionele en vrijwillige zorg sluiten steeds meer aan. Die aansluiting mag meer bekrachtigd worden.

Sensor kan intern een verdieping maken door het concept 'Sociaal Isolement' en de eigen 5 A methodiek te combineren in interne trainingen. Met de beschrijving van Anja Machielse kan een verbinding gemaakt worden met de inzet van vrijwilligers, vanuit hun praktijk en de theoretische kennis. De inzet, aldus de geïnterviewde vrijwilligers en directie, zal de positie van Sensor verdiepen.

Aansluiting bij Vraagwijzers en andere loketten

De professionele hulpverlening rondom mensen met eenzaamheidsproblematiek valt deels bij maatschappelijke dienstverlening en deels bij de geestelijke gezondheidszorg. Vanuit de gemeente Rotterdam valt bestrijding van sociaal isolement onder uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Door verzakelijking en inkrimping van formele zorg neemt de druk op informele zorg toe. Ook wordt er vanuit de Wmo steeds meer gestuurd op activering en zelfredzaamheid. Burgers moeten handvatten krijgen aangereikt waarmee ze zoveel mogelijk zelf hun problemen oplossen.

Overal in Nederland worden op gemeentelijk niveau zogenoemde Wmo-loketten ingericht, die onder verschillende namen naar de lokale bevolking worden gecommuniceerd. In Rotterdam worden ze Vraagwijzers genoemd. Deze Wmo-loketten dienen als voorportaal van de maatschappelijke dienstverlening op het gebied van wonen, zorg en welzijn. De gevestigde dienstverlening gaat steeds meer het belang van de informele zorg herkennen. Sensor kan als achterwacht dienen bij telefonische contacten van burgers met de gemeentelijke Vraagwijzers/gemeenteloketten. Als burgers bellen met vragen van sociaal emotionele aard, kan Sensor emotionele ondersteuning op afroep bieden. De Vraagwijzers kunnen hiertoe naar Sensor doorverbinden.

Sensor kan in deze keten een rol spelen namelijk door het geven van trainingen aan gemeentelijke Vraagwijzers. De opleiders van Sensor beschikken over een aanzienlijke kennis op het gebied van "gespreksvoering op afstand" en het omgaan met een variëteit aan (eenzame) bellers.

Aansluiting bij ouderenbeleid

Nederland vergrijsst. Mensen worden niet alleen ouder maar er komen ook steeds meer ouderen bij. In 2040 bestaat de Nederlandse bevolking voor 25 procent uit mensen van 65 jaar en ouder. In Rotterdam iets minder. Ouderen zijn vaker alleenstaand. Dat maakt hen kwetsbaar. Evenals de afname van hun mobiliteit en de wetenschap dat zij vaker thuis, op afstand van sociale gemeenschappen, wonen. Deze omstandigheden slaan in op de kwaliteit van leven en in weerbaarheid. De overheid buigt zich sinds enige tijd over dit maatschappelijk vraagstuk. Ook in Rotterdam zoekt men vanuit de discipline ouderenbeleid naar mogelijkheden om het sociale isolement van ouderen te bestrijden. Sensor dient zich hier met haar emotionele steun op afroep te presenteren.

Meer over Sensor Zuid-Holland zuid en midden

Sensor is een landelijke organisatie met vijftien regionale stichtingen waaronder Sensor Zuid-Holland zuid en midden (ZHm).

Bij Sensor ZHm werken equivalent zeven beroepskrachten en ruim honderd vrijwilligers. Het werkgebied omvat Rotterdam en omgeving. Dan spreek je over twee miljoen inwoners. Jaarlijks heeft zij meer dan twintigduizend gesprekscontacten met naar schatting tienduizend mensen.

De vrijwilligers krijgen, voordat ze starten, een intensieve basistraining en volgen daarna acht maal per jaar een deskundigheidsbevordering.

Vanuit het perspectief van bellers, chatters en mailers wordt ingegaan op de frequentie van het contact zoeken en het gedrag erbij. Er wordt uitgebreid stil gestaan bij veel voorkomende en zware problematiek.

De staf coördineert en begeleidt de vrijwilligers. Ander taken zijn het opzetten, ontwikkelen en uitvoeren van de trainingen; het bemensen van de eigen Vraagwijzer; het onderhouden van contacten met andere organisaties en PR-activiteiten.

Diensten

Vrijwilligers draaien maandelijks minimaal vier en maximaal acht diensten van vier uur, waaronder één nachtdienst. Ongeveer een derde van de telefoontjes is afkomstig van bellers die regelmatig bellen. Deze bellers zijn min of meer bekend. Als er aanleiding voor is, wordt de problematiek van deze mensen besproken met een medewerker van de plaatselijke geestelijke gezondheidszorg. In noodgevallen kan, in overleg met de beller, maatschappelijk werk worden opgeroepen die vervolgens contact legt met de mens in nood.

Profiel

Van ieder gesprek wordt een verslag gemaakt, dat in het automatiseringssysteem van Sensor wordt verwerkt. De staf leest de verslagen na. Per gesprek worden indicatoren vermeld die betrekking hebben op de aard en de situatie van de beller en de aard van het telefoongesprek. Via de verslagen ziet men terug dat een aantal mensen regelmatig met Sensor belt. In de gevallen waarin het belangrijk is dat de vrijwilligers weten hoe ze daar het beste mee kunnen omgaan, wordt er een profiel beschreven van de beller, inclusief omstandigheden van de beller en aangrijpingpunten voor de vrijwillige medewerker.

Keten

Voor passende hulp of informatie over zorg en welzijn of wettelijke regelgeving en dienstverlening kan een beller contact opnemen met de Vraagwijzer van Sensor. Als een beller vanuit een crisissituatie belt, kan direct naar het Algemeen Maatschappelijk Werk worden doorverbonden. Vier procent van de contacten wordt gewezen op een ander hulpadres. Met de telefoonlijn vervult Sensor ook een achterwachtfunctie voor verschillende instellingen op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid en gemeentelijke dienstverlening.

Financiën

Sensor wordt in belangrijke mate gefinancierd door de gemeente Rotterdam en de provincie Zuid-Holland en is afhankelijk van het aantal beschikbare vrijwilligers voor de hoeveelheid gesprekken die kunnen worden gevoerd.

Meer weten?

Kijk op www.zhzm.sensor.nl

Lijst met geraadpleegde bronnen:

- COS. Rotterdammers in hun vrije tijd, 2007. Rotterdam: Centrum voor Onderzoek en Statistiek, 2008.
- Fokkema T, Tilburg T van. Aanpak van eenzaamheid: helpt het? Een vergelijkend effect - een proces evaluatieonderzoek naar interventies ter voorkoming en vermindering van eenzaamheid onder ouderen. Den Haag: NIDI, 2006.
- Fokkema T, Dykstra P.A. de aanpak van eenzaamheid. Feiten en misverstanden. Demos jaargang 25, nummer 3, 2009.
- Hortulanus R, Machielse A. , Meeuwesen L. Sociaal isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland. Den Haag: Elsevier Overheid, 2003.
- Kreuger F.A.F. Echte aandacht voor eenzaamheid. Wat Sensor Zuid-Holland zuid en midden nog meer kan doen. Rotterdam: CEPHIR, november 2011.
- Linnemann M.A. Een eenzaam s(lot)? Een integratie van verklaringen van eenzaamheid van ouderen boven de 75 jaar. Proefschrift. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam, 1996.
- Machielse A. Sociaal isolement vraagt om nieuw beleid. Openbaar bestuur. 2006. 8 , 24-27
- Machielse A. Sociaal isolement bij ouderen: een typologie als richtlijn voor effectieve interventies. Journal of Social Intervention: Theory and Practice 20 (4), pp. 40-61, 2011.
- Machielse A. Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement. Proefschrift. Utrecht: Jan van Arkel 2006.
- Mar B. de la, Sensor: Hulp op afstand in 6 A's. Notitie, mei 2010
- Schouten G, Stam B, Christaanse B, Veelen J van. Gezondheidsenquête 2008. Onderzoeksmethoden en gezondheid in relatie tot achtergrond kenmerken. Naslagwerk. Rotterdam: GGD Rotterdam - Rijnmond, afdeling Monitoring en Onderzoek. april 2010.
- Tilburg T van, Gierveld de Jong J. Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaak en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007.
- Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge: MIT press, 1973.

Mensen die zich niet goed kunnen redden in de geïndividualiseerde samenleving voelen zich ontheemd en hebben het gevoel dat ze falen. Dat maakt ze onzeker, waardoor ze steeds meer geneigd zijn om aan hun - voor de huidige maatschappij - inadequate routines vast te houden. Dit sociale onvermogen openbaart zich voornamelijk bij problematische omstandigheden of na ingrijpende levensgebeurtenissen als scheiding of werkloosheid. Indien men dan niet in staat is om een eigen koers te kiezen en niet voldoende over sociale steun beschikt, kunnen mensen de regie over het eigen leven verliezen.

Tegen bovenstaande achtergrond raken de medewerkers van Sensor met mensen in gesprek. Doordeeweeks of in het weekend, overdag of 's nachts. Per telefoon, chat of per e-mail.

Dit boekje, gebaseerd op een onderzoek van CEPHIR, verdiept het inzicht van Sensor in de dagelijkse werkpraktijk en maakt tegelijkertijd haar rol op het vlak van sociaal isolement inzichtelijk.

