

# Voorstel doelstellingenkader eenzaamheid 2021 – 2024

## Inleiding

Voor u ligt een voorstel van doelstellingenkader eenzaamheid 2021 - 2024.

Als basis voor het kader hanteren we de aanbevelingen van de resolutie die in februari 2019 werd ingediend met als doel de eenzaamheid in Vlaanderen aan te pakken.

We putten ook uit het Regeerakkoord en de Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding.

Het formuleren van de doelstellingen enten we op een omgevingsanalyse en de omschrijving van relevante contextfactoren. Uiteraard is het nodig het kader en de geformuleerde doelstellingen in een volgende fase concreet in te vullen met acties. Daarbij willen we stakeholders betrekken.

Het Vlaams Regeerakkoord 2019-2024 stelt in het hoofdstuk Welzijn: *“We zetten de strijd tegen eenzaamheid als belangrijk punt op de beleidsagenda. We verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid in de omgeving en we ontwikkelen en ondersteunen initiatieven om dit aan te pakken. We investeren in zorgzame buurten en ondersteunen lokale besturen hierin, o.a. door het delen van beste praktijken. We zorgen voor voldoende ontmoetingsplaatsen, ook digitale, en zetten in op de buurtgerichte benadering van de zorg. We promoten intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings.”*

De Beleidsnota Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding 2019-2024 verduidelijkt dit als volgt: *“We zetten de strijd tegen eenzaamheid als belangrijk punt op de beleidsagenda. We verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid in de omgeving en we ontwikkelen en ondersteunen initiatieven om dit aan te pakken. We doen dat gecoördineerd en in dialoog met alle beleidsdomeinen. Op die manier kunnen we de krachten bundelen en een gelaagde en efficiënte aanpak ontwikkelen en uitrollen. Belangrijke aspecten zijn in elk geval het verder investeren in zorgzame buurten, en dat samen met de lokale besturen en hun lokaal sociaal beleid. Het delen van goede praktijken in het algemeen en m.b.t. intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings in het bijzonder. We maken in 2020 werk van beleidsdomeinoverschrijdende afspraken en engagementen die we daarna uitvoeren en systematisch monitoren.”*

## Omgevingsanalyse en contextfactoren

### **Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem bij alle leeftijden**

Eenzaamheid treft 14 procent van de Belgen tussen 18 en 80 jaar. In absolute cijfers betekent dit dat 1 250 000 Belgen zich “eerder sterk tot sterk eenzaam” voelen. (uit het onderzoek ‘Eenzaamheid bij chronisch zieke mensen’, uitgevoerd door Dr. Leen Heylen in opdracht van Samana en Bond zonder naam).

Eenzaamheid komt bij alle leeftijdsgroepen en op alle niveaus van de samenleving voor. Zo blijkt ook uit de oproepen bij Awel en adviezen van de Vlaamse Jeugdraad.

Eenzaamheid kan zowel het gevolg zijn van persoonlijke levensgebeurtenissen als van omgevingsfactoren. Het overlijden van een partner of vrienden, gezondheidsproblemen en beperkingen, kinderen die verder weg gaan wonen, de digitalisering van de samenleving, hulpverleners die minder beschikbaar zijn, intensieve mantelzorg als opdracht die de kans op andere contacten vermindert, verliezen van het contact met de buurt,... Levensverhalen lopen immers niet altijd even vanzelfsprekend. Iedereen kan kwetsbaar worden en ieders situatie vraagt een andere manier om daarmee om te gaan.

De impact van eenzaamheid is groot en vooral zeer persoonsgebonden. Zeker als het langdurig aanhoudt, kan eenzaamheid leiden tot gezondheidsrisico's op lichamelijk en psychisch vlak, waaronder risico op depressie, problemen met slapen, (alcohol)verslaving en hart- en vaatziekten.

### Verschillende types eenzaamheid vragen om een andere aanpak

Alleen zijn is niet per se een synoniem voor eenzaam zijn. Niet iedereen die alleen is, voelt zich eenzaam. Sommige mensen wensen bewust meer rust of nemen afstand van het drukke sociale leven om hen heen. En omgekeerd: niet iedereen die zich eenzaam voelt, is alleen. Mensen die zich eenzaam voelen ervaren een verschil tussen de gewenste sociale relaties en de feitelijke sociale relaties. Eenzaamheid is ook voor iedereen anders.

Volgens Cacioppo & Patrick is **Eenzaamheid** het negatieve gevoel dat zich kenmerkt door een gemis aan sociale relaties. Ondanks de vele definities voor het begrip eenzaamheid, hebben ze alle drie elementen gemeen:

- resultaat van tekort aan sociale relaties;
- subjectieve ervaring;
- pijnlijke, onaangename ervaring;

In wetenschappelijke literatuur wordt een onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid, die elk specifieke risicofactoren inhouden en een aangepaste aanpak vragen:

- **Sociale eenzaamheid** is gekoppeld aan het subjectief ervaren gemis van betekenisvolle relaties met een bredere sociale groep mensen, het gaat om het gemis aan verbondenheid met vrienden, kennissen, burens....;
- **Emotionele eenzaamheid** ontstaat bij een sterk gemis door de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, een familielid, of een beste vriend of vriendin. Die eenzaamheid kan bijvoorbeeld ontstaan na een echtscheiding of een verlies van een geliefde.

Eenzaamheid hoeft niet iets blijvends te zijn. Daarom maken we een onderscheid tussen eenzaamheid van voorbijgaande aard (tijdelijk en situationeel) en chronische eenzaamheid (langdurig). Tijdelijke eenzaamheid verdwijnt meestal vanzelf zonder (grote) gevolgen op lange termijn. Wanneer men spreekt van chronische eenzaamheid, blijft de periode van eenzaamheid voor een langere tijd aanhouden. Hierbij heeft men een grotere kans op zowel fysieke als mentale gezondheidsproblemen. Voorbeelden daarvan zijn: cognitieve achteruitgang, alcoholverslaving, verhoogde bloeddruk, hartziekten... Daarnaast kan chronische eenzaamheid leiden tot depressie en (poging tot) suïcide. Eenzaamheid heeft ook invloed op de economische factor van de samenleving. Personen die eenzaam zijn missen vaak een vangnet waarop ze kunnen terugvallen bij problemen. Dat maakt dat deze mensen sneller beroep zullen doen op professionele hulp- en zorgverlening. Het aanpakken van eenzaamheid vraagt om een gedeeld engagement van professionele hulpverleners, burgers en beleidsmakers.

### De Coronapandemie creëert een ongeziene druk op ons mentaal welzijn

Onze samenleving beleeft een ongekende periode. Het leven zoals we dat vroeger kenden, is door het coronavirus sinds het voorjaar van 2020 op zijn kop gezet. Hoewel de gevolgen voor de economie, het sociale leven en het welzijn van de burgers nog niet volledig zijn vastgesteld, mogen we stellen dat de impact van het coronavirus op de samenleving groot is. Het coronavirus heeft niet alleen gevolgen voor onze fysieke gezondheid, maar heeft ook een grote impact op het mentale welzijn van de bevolking. Er is veel druk op de gezinnen en extra hard getroffen zijn kinderen, jongeren, ouderen, risicogroepen en maatschappelijk kwetsbare groepen.

Toen het coronavirus toesloeg, legde dit een ongeziene druk op ons mentaal welzijn en groeide de vereenzaming uit tot een globaal fenomeen in Vlaanderen. Dat was vrijwel onmiddellijk voelbaar bij onder meer Tele-Onthaal en Awel. Het aandeel oproepen met eenzaamheid als voornaamste klacht verdubbelde van een tiende naar een vijfde van het totaal, vanaf de eerste lockdownmaand. Bellers waren van alle leeftijden. Opvallend was dat dit effect bleef duren na de sociale versoepelingen in de zomermaanden.

De coronapandemie stelde ook op scherp dat gezondheid en welzijn niet altijd hand in hand gaan. Noodzakelijke gezondheidsmaatregelen verhoogden het isolement en deden mensen ook in eenzaamheid belanden. De impact daarvan op het mentaal welzijn en de gezondheid in zijn geheel mag niet onderschat worden. Eenzaamheid en sociaal isolement kunnen zelfs als indirecte risicofactoren leiden tot vroegtijdig overlijden.

De crisis kan niet beschouwd worden als een eenmalig incident, of een kortdurende stressperiode, maar zorgt voor langdurige druk. Ouderen, mensen met een handicap, mensen die er alleen voor staan, de vele duizenden zorgverstrekkers, en natuurlijk ook de gezinnen die onder druk staan door de situatie... zij hebben de noodzakelijke zorg en (mentale) ondersteuning en hulp nodig.

Anderzijds mogen we ook niet blind zijn voor de intermenselijke solidariteit die gegroeid of ontstaan is tijdens de Covid-19-pandemie via allerlei initiatieven van buurten, van voorzieningen, van lokale besturen, enz. Via stoepgesprekken, belrondes, kleine initiatieven van onderlinge hulp, werden nieuwe netwerken gesmeed.

Solidariteit is meer dan ooit belangrijk, maar is ook meer dan ooit aanwezig. Dit biedt kansen voor de strijd tegen eenzaamheid in de toekomst. Die willen we dan ook grijpen.

### **Aanpak van eenzaamheid vraagt een gedeelde verantwoordelijkheid**

De problematiek van eenzaamheid aanpakken is een zaak die ons allen aanbelangt. Er is nood aan een gedeeld engagement vanuit een beleidsdomeinoverschrijdend maar ook een beleidsniveau-overschrijdend perspectief. Een gezamenlijke aanpak impliceert dan ook onderlinge afstemming en bundeling van krachten om een daadwerkelijke impact op het terrein te realiseren. Een stevige lokale gemeenschap ontwikkelen is alvast een goede basis. Het lokale niveau staat het dichtst bij de mensen en kan actief zorgzame buurten tot stand brengen waar mensen wonen, leven, elkaar ondersteunen en zorg voor elkaar dragen. Het Vlaamse beleid is complementair en ondersteunend aan deze lokale acties. Het is vooral zaak om structurele hefboomen in te zetten die vereenzaming kunnen helpen voorkomen en die inzetten op het bereiken en ondersteunen van mensen in eenzaamheid.

### **Intergenerationele solidariteit en samenwerking**

Generaties kunnen elkaar verrijken en inspireren. Zowel intra- als intergenerationele solidariteit draagt ontegensprekelijk bij aan de vitaliteit en dynamiek van een samenleving en gaat de problematiek van eenzaamheid tegen.

### **Resultaatsgerichte monitoring en evaluatie van de doelstellingen**

Het is een cliché, maar meten is weten. Om een goed beleid te voeren en om de afspraken mbt de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen te kunnen opvolgen, is het belangrijk dat de te ontwikkelen beleidsmaatregelen getoetst worden. Daarom willen we komen tot indicatoren die inzicht geven in het al dan niet realiseren van de doelstellingen en acties die we formuleren.

## Doelstellingenkader

*We opteren voor het formuleren van een beperkt aantal doelstellingen als rode draden voor een beleid tegen eenzaamheid. Sensibilisering, zorgzame buurten en goede praktijken zijn daarbij de hefboomen voor een doelgericht beleid.*

### 1. We verhogen het bewustzijn rond eenzaamheid

Op eenzaamheid rust nog steeds een taboe. Te weinig mensen durven over hun eenzame gevoelens vertellen. De impact van eenzaamheid dient daarom voortdurend onder de aandacht te worden gebracht. Die impact is immers ontwrichtend; de link tussen eenzaamheid en gezondheidsproblemen is overduidelijk. Omgekeerd geldt dat natuurlijk ook: wie ziek is, maakt meer kans om te vereenzamen.

Een wervende campagne uitwerken die eenzaamheid en sociaal isolement in de maatschappij bespreekbaar maakt, het taboe doorbreekt en aantoont dat eenzaamheid leeftijds- en doelgroepoverschrijdend is, is een essentiële eerste stap in het voorkomen en doorbreken van de problematiek.

Juiste informatie kan breed verspreid worden, aangevuld met getuigenissen van jongeren en volwassenen die zich eenzaam voelen of hebben gevoeld. Anderen herkennen zich hier dan misschien in. En het maakt het thema meer bespreekbaar.

Bij uitstek in de corona-context is een dergelijke campagne belangrijk.

Een volgende stap is het detecteren van eenzaamheid. Dit is van groot belang om erger te voorkomen. Hierbij kunnen tal van potentiële partners betrokken worden. Van de huisarts en de apotheker tot de bakker, de postbode en verenigingen in de buurt. Belangrijk is dat ze hiervoor een duidelijk aanspreekpunt hebben in de gemeente, met daarachter een goed georganiseerde samenwerking van welzijnsorganisaties. Het sociaal huis en de sterkere samenwerking tussen OCMW, CAW en de diensten maatschappelijk werk van het ziekenfonds via het geïntegreerd breed onthaal bieden hiervoor aanknopingspunten.

Tot slot zien we dat eenzaamheid en geestelijke gezondheidsproblemen met elkaar in verband staan. Een sterke geestelijke gezondheidszorg is essentieel om mensen die worstelen met eenzaamheidsgevoelens te ondersteunen. De uitvoering van het decreet geestelijke gezondheidszorg draagt daartoe bij.

### 2. We investeren in zorgzame buurten

De buurt speelt een belangrijke rol in de aanpak van eenzaamheid. In een zorgzame buurt heeft iedereen de kans om actief aan de samenleving deel te nemen. Aandacht en ruimte voor spontane ontmoetingen tussen burens wordt er gecombineerd met persoonsgerichte zorg en ondersteuning door professionele zorgverleners.

In zorgzame buurten zijn dan ook de betrokken relaties tussen de personen met een zorg en/of ondersteuningsnood, de mantelzorgers, de buurtbewoners, de vrijwilligers, de professionele zorgverleners en de lokale overheid erg belangrijk en een voorwaarde voor kwaliteitsvolle resultaten.

De lokale overheid heeft hier ontegensprekelijk een verbindende, faciliterende rol.

In samenspraak met de VVSG en het middenveld zullen we een Vlaamse strategie uitwerken om de aanpak van eenzaamheid door de lokale besturen te ondersteunen en de lokale besturen ertoe aan te zetten daar aandacht aan te besteden bij het uitwerken van het meerjarenplan voor de periode 2021-2025. Een onderdeel daarvan is het verspreiden van goede praktijkvoorbeelden over de zorgzaamheid in buurten en van buurtbewoners, over generaties heen.

Eén van de actoren in zorgzame buurten zijn de lokale dienstencentra. In het nieuwe woonzorgdecreet heeft het lokaal dienstencentrum de opdracht om zich specifiek te richten op kwetsbare buurtbewoners en het lokaal sociaal beleid mee te realiseren. Het accent ligt minder op het aanbieden van informatieve, vormende en recreatieve activiteiten en meer op het stimuleren van de sociale cohesie in de buurt. Activiteiten zijn daarbij een hefboom om deze doelstelling waar te maken en een aantal opdrachten in de buurt te realiseren, in nauwe samenspraak met de gebruikers, buurtbewoners, lokale verenigingen, organisaties en eventueel ook met het lokaal bestuur.

Ook uit de Coronacrisis kunnen we lessen trekken. We stellen vast dat heel wat (vrijwilligers)organisaties en andere verenigingen minder fysiek konden langskomen bij kwetsbare personen tijdens de lockdownperiode. Alternatieve manieren om in contact te treden, digitaal, telefonisch, via beeldbellen en andere, zijn versneld ontwikkeld en gebruikt. Maar voorlopig is er nog geen echte coördinerende beleidsaanpak op dat vlak. Deze goede praktijken in kaart brengen en nagaan welke acties op langere termijn effecten kunnen aantonen, en regelgevend verankerd kunnen worden, is een eerste stap naar een meer structureel inbedden ervan.

### **3. We delen goede praktijken in het algemeen en m.b.t. intergenerationale samenwerking en projecten in zorgsettings in het bijzonder**

Zoals al aangegeven, bestaan er verscheidene lokale initiatieven in Vlaanderen die willen inspelen op eenzaamheidsgevoelens en de mogelijke gevolgen daarvan, maar tot nu toe zijn deze nog niet geïnventariseerd op Vlaams niveau.

Het inventariseren en het delen van goede praktijken is een belangrijke stap om waardevolle initiatieven zichtbaar te maken. Het verspreiden van goede praktijken zal anderen inspireren en motiveren om de getoonde voorbeelden gestalte te geven in de eigen praktijk. De kennis die overgedragen wordt over een 'goede praktijk' kan op die manier ook zijn navolging vinden in andere contexten. Uitwisseling van goede praktijken leidt bovendien tot kruisbestuiving van nieuwe, innovatieve ideeën. Bij het delen van de goede praktijken wordt bijzondere aandacht besteed aan intergenerationale projecten en projecten in zorgsettings.

Goede praktijken in zorgsettings kunnen onder meer focussen op het verbeteren van het contact tussen bewoners, op de uitbouw van contacten met de buurt en/of de versterking van familiale banden en banden met mantelzorgers en vrijwilligers,... want ook in zorgsettings zien we dat kwetsbare personen om verschillende redenen risico lopen op gevoelens van eenzaamheid.