



**“DEN BABEL”
RESULTATEN BEVRAGING CLIËNTEN
THUISZORG KEMPEN**

Jeroen Knaeps & Leen Heylen

2018

Inhoudstafel

Inhoudstafel	2
Lijst van tabellen.....	3
Lijst van figuren	4
Situering	5
Methodologie	5
1. Samenstelling steekproef	5
2. Data-verzameling	6
3. Leesbaarheid	6
Het sociale netwerk.....	8
1. Aantal contactmomenten en gewenst contact.....	8
2. Kleine praktische hulp & serieus gesprek.....	10
3. Sociaal netwerk	10
Eenzaamheid	11
1. Enkele definities	11
2. Cijfers eenzaamheid	11
2.1 Oorzaken en attitude m.b.t. eenzaamheid	13
2.2 Eenzaamheid naar enkele achtergrondkenmerken	13
2.3 Eenzaamheid naar tijdstip	17
3. Wat kan helpen?	18
3.1 Wat kan helpen - geslacht, leeftijd (in categorieën) en al dan niet alleen wonen.....	19
4. Activiteiten frequentie	20
4.1 Welke activiteiten wil men nog eens doen - naar leeftijd, geslacht en alleenwonend	21
De cliënt en de hulpverlener: “den babbel”	23
De cliënt in Vlaanderen gesitueerd	24
Enkele conclusies.....	26
Concrete aanbevelingen.....	27
Bijlagen	28
1. De vragenlijst.....	28
2. Bijkomende tabellen	38

Lijst van tabellen

Tabel 1: Reden van niet-deelname (N= 159).....	5
Tabel 2: Samenstelling steekproef naar leeftijd, in categorieën (N=534).....	6
Tabel 3: Contactfrequentie per type contact (%).....	9
Tabel 4: Wens tot meer contact (%).....	9
Tabel 5: Bij wie terecht voor 'klusjes huis', voor 'verzorgen planten/dieren en oppas huis' en voor serieus gesprek (% ja).....	10
Tabel 6: Vrienden, praten en gezelligheid.....	10
Tabel 7: Stellingen over eenzaamheid (%).....	13
Tabel 8: Emotionele eenzaamheid naar werk, rijpercentages (N=513).....	14
Tabel 9: Sociale eenzaamheid naar werk, rijpercentages (N=513).....	15
Tabel 10: Emotionele eenzaamheid naar leeftijd (leeftijd in categorieën), rijpercentages (N = 511) ..	15
Tabel 11: Sociale eenzaamheid naar leeftijd (leeftijd in categorieën), rijpercentages (N= 514).....	15
Tabel 12: Gevoelens van eenzaamheid naar tijdstip van de dag (%).....	17
Tabel 13: Tijdstip van eenzaamheid naar leeftijd, leeftijd in categorieën (% ja).....	18
Tabel 14: Wat kan helpen naar leeftijd, leeftijd in categorieën, (%) (N= 499).....	19
Tabel 15: Wat kan helpen naar woonsituatie (%) (N= 501).....	20
Tabel 16: Activiteiten (%).....	21
Tabel 17: Welke activiteiten wil men nog doen naar leeftijd, leeftijd in categorieën, (%), (N = 342) ..	22
Tabel 18: Mate van tevredenheid over beleid i.v.m. "babbelen met cliënten" (%) (N = 543).....	23
Tabel 19: Emotionele (N= 519) en sociale (N= 522) eenzaamheid.....	38
Tabel 20: Emotionele eenzaamheid naar geslacht, rijpercentages (N= 518).....	38
Tabel 21: Sociale eenzaamheid naar geslacht, rijpercentages (N= 521).....	38
Tabel 22: Emotionele eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 517).....	38
Tabel 23: Sociale eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 520).....	38
Tabel 24: Wat kan helpen naar geslacht, (%) (N= 506).....	39
Tabel 25. Emotionele eenzaamheid 65-plussers, steekproef vs. Vlaanderen (studie KBS, 2012)	39
Tabel 26. Sociale eenzaamheid bij 65-plussers in steekproef versus Vlaanderen (studie KBS, 2012)..	40

Lijst van figuren

Figuur 1: Graad van emotionele (N= 519) en sociale (N= 522) eenzaamheid.....	12
Figuur 2: Items verkorte eenzaamheidsschaal.....	12
Figuur 3: Emotionele eenzaamheid naar geslacht, (%) (N= 518)	14
Figuur 4: Sociale eenzaamheid naar geslacht, (%) (N=521)	14
Figuur 5: Emotionele eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (n= 517).....	16
Figuur 6: Sociale eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 520).....	16
Figuur 7: Wat kan helpen? (% ja)	18
Figuur 8: Wat kan helpen naar geslacht (% ja) (N= 506)	19
Figuur 9: Welke activiteiten willen de respondenten nog doen naar geslacht, (% ja).....	22
Figuur 10: Welke activiteiten willen respondenten doen naar woonsituatie, (% ja), (N= 342)	22
Figuur 11: Sociale eenzaamheid bij 65 plussers in steekproef vs. Vlaanderen (Studie KBS, 2012)	24
Figuur 12: Emotionele eenzaamheid 65-plussers, steekproef vs. Vlaanderen (studie KBS, 2012)	25
Figuur 13: Tijdstip van eenzaamheid naar leeftijd, leeftijd in categorieën (% ja)	39

Situering

Naar aanleiding van de week van de zorg wilde Thuiszorg Kempen een diepgaand contact tussen cliënten en verzorgenden stimuleren. Daarnaast wilde de organisatie een zicht krijgen op het sociaal netwerk en de beleving van eenzaamheid onder hun cliënten.

Eenzaamheid is geen gemakkelijk onderwerp om over te praten. Er rust een taboe op en er heersen nog verschillende misvattingen over. Om verzorgenden te stimuleren om het gesprek hierover aan te gaan én om data op een zo gestructureerd mogelijke manier te verzamelen, werd VONK3 van de Thomas More hogeschool gecontacteerd. Vonk3 werkte, met inspraak van verzorgenden en verantwoordelijken, een interview uit dat een balans hield tussen concrete/gesloten vragen enerzijds en open vragen anderzijds (zie bijlage). Hierdoor kon de verzorgende in contact treden met de cliënt, maar werd ook bruikbaar materiaal verzameld om verder te analyseren.

Dit rapport vormt de neerslag van deze analyses. Vooraleer we ingaan op de resultaten, staan we in de volgende paragraaf stil bij de methodologie. We sluiten het rapport af met enkele conclusies en aanbevelingen.

Methodologie

1. Samenstelling steekproef

674 cliënten werden gevraagd om deel te nemen aan het gesprek. Van deze 674 cliënten namen 543 effectief deel aan het gesprek. 131 deden dat niet. Dit betekent een respons van 81%.

Er waren verschillende redenen waarom cliënten niet deelnamen aan het gesprek.

Tabel 1: Reden van niet-deelname (N= 159)

	%	N (aantal)
Weigering	21	33
Niet aanwezig	2	13
Ziekte	14	22
Dementie	35	55
Andere reden	23	36

Antwoorden in de categorie 'andere reden' waren o.m. opname psychiatrie, dementie, concentratieproblemen, te gevoelige informatie om bloot te geven, geen tijd gevonden door de verzorgende om enquête af te nemen of te moeilijke vragen voor de cliënt.

Wanneer we kijken naar de samenstelling van de groep respondenten die de vragenlijst invulde, bestaat deze uit 36% mannen en 64% vrouwen. 71% van de respondenten woont alleen en 95% is niet werkzaam.

Meer dan de helft is weduwe/weduwenaar (51.7%). 1 op 5 is ongehuwd, 16% is gehuwd en 12% is gescheiden. Er zijn geen significante verschillen tussen de responsgroep en de non-responsgroep naar leeftijd, geslacht, al dan niet alleen wonen en burgerlijke staat.

De leeftijdsgroep die het sterkste vertegenwoordigd is in de steekproef is de groep van 80 tot 89-jarigen.

Tabel 2: Samenstelling steekproef naar leeftijd, in categorieën (N=534)

	%
Jonger dan 50 jaar	9.0
50-59 jaar	9.2
60-69 jaar	12.0
70-79 jaar	17.4
80-89 jaar	39.3
90 jaar of ouder	13.1

2. Data-verzameling

Het streefdoel was een zo uniform mogelijke dataverzameling te realiseren. Er werd hiervoor een gestructureerde interviewleidraad ontwikkeld met open en gesloten vragen (zie bijlage). Er werd een korte eenzaamheidsschaal afgenomen waarmee sociale en emotionele eenzaamheid indirect gemeten werd¹.

De regioverantwoordelijke en de verzorgenden kregen instructies mee voor het afnemen van de vragenlijst. Dat de vragenlijst niet afgenomen werd door een neutraal persoon betekent weliswaar dat de resultaten mogelijk vertekend zijn. Zeker wat betreft thema's als eenzaamheid, waar nog een sterk taboe op kleeft, is het voor cliënten mogelijk moeilijker om hierover het gesprek aan te gaan in het bijzijn van de verzorgende.

Doordat de verzorgende de tijd en ruimte kreeg om de vragenlijst af te nemen bij zijn/ haar cliënt is de respons hoog.

Belangrijk om mee te geven is dat de resultaten iets zeggen over de het sociale leven van de cliënten van Thuiszorg Kempen, maar niet noodzakelijk representatief zijn voor alle cliënten van alle thuiszorgorganisaties. We kunnen dus geen uitspraken doen over bijvoorbeeld cliënten van de thuiszorg in Vlaanderen.

3. Leesbaarheid

De uitleg bij de significantietoetsen (chi²-toetsen) werd vereenvoudigd om de leesbaarheid van de tekst te verhogen. Ter voorbeeld, de tekst 'In vergelijking met mannen, zijn er meer vrouwen die zeer sterke gevoelens van emotionele eenzaamheid ervaren (Chi²=11,190, p<0,05).' werd herschreven. In

¹ Jong-Gierveld, J. D., & van Tilburg, T. G. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from seven countries in the UN Generations and Gender Surveys.

se dient gelezen te worden: Op basis van de verdeling tussen mannen en vrouwen in deze steekproef, zijn er meer vrouwen met zeer sterke emotionele eenzaamheid dan verwacht. Er zijn minder mannen dan verwacht die zeer sterke emotionele eenzaamheid ervaren.

Hierbij is dus belangrijk op te merken dat het steeds gaat om verschillen op basis van de verdeling die in deze steekproef waargenomen werd.

Het sociale netwerk

Aan de cliënten werd gevraagd in welke mate men nog contact heeft met bepaalde groepen van mensen (bv. kinderen, schoonouders...). Contact betekent hierbij niet noodzakelijk fysiek contact, het kan ook gaan om bv telefonisch contact.

1. Aantal contactmomenten en gewenst contact

Contact met de (schoon/klein)kinderen

85% van de cliënten met **kinderen** hebben bijna dagelijks of minstens één keer per week contact met hun kinderen. Toch wil één derde (31%) meer contact met hen.

Bijna de helft (47,6%) van de cliënten met **schoonkinderen** heeft minstens één keer per week contact met de schoonkinderen. Dit is voor 70% van de cliënten voldoende.

Wat betreft de **kleinkinderen**, valt op dat ongeveer 40% minstens één keer per week contact heeft met hen. En een even groot aantal (41%) wil meer contact met hen. 57% vindt het contact met de kleinkinderen voldoende.

Ouders of andere familieleden

Meer dan één op drie (37%) van de cliënten heeft nooit contact met de ouders. Toch **wil 30% meer** contact. Ook met zussen, broers... wil één op drie meer contact.

Verpleging of dokter

44% van de cliënten die een dokter hebben of hulp krijgen van de verpleging heeft er bijna dagelijks contact mee. Dit is voor de meerderheid (89%) voldoende.

Anderen

Voor 61% van de cliënten is er minstens één keer per week contact met de **poetsvrouw** en voor de overgrote meerderheid is dit voldoende (87%).

72% van de cliënten heeft minstens één keer week contact met **iemand anders**. Hierbij geven cliënten aan dat het voornamelijk gaat om **gezinszorg**. Maar ook kinesisten, dorpsgenoten en de pedicure worden vermeld. Het aantal contacten is voor de overgrote meerderheid voldoende (+- 85%). Van degenen die meer contact willen, gaat het bijna altijd om meer contact met verzorgenden.

Tabel 3: Contactfrequentie per type contact (%)

	Bijna dagelijks	Minstens 1 keer per week	Minstens 1 keer per maand	Minder dan 1 keer per maand	Nooit	N (aantal)
Je kinderen	44.0	40.9	6.3	1.9	6.8	411
Je schoonkinderen	11.7	47.6	20.1	9.2	11.5	349
Je kleinkinderen	7.2	39.1	28.4	15.5	9.8	348
Je ouders	13.4	24.7	14.4	10.3	37.1	97
Je schoonouders	1.7	15.3	10.2	10.2	62.7	59
(schoon)zussen, -broers	7.4	21.8	24.8	29.1	16.9	444
Andere familieleden	2.2	12.6	18.1	33.9	33.2	404
Buren	26.5	29.3	14.1	11.8	18.3	498
Vrienden en / of kennissen	10.3	32.6	22.1	19.6	15.3	484
Dokter of verpleging	44.4	16.7	20.4	15.8	2.7	520
Poetsvrouw	4.0	61.3	25.6	0.6	8.5	328
Iemand anders (optie 1)	13.3	72.2	8.6	4.3	1.5	324
Iemand anders (optie 2)	20.3	42.0	21.7	10.1	5.8	69

Noot: De percentages hebben enkel betrekking op diegenen die aanduiden om deze categorie in hun netwerk te hebben. Diegenen die 'weet niet of niet van toepassing' antwoordden werden buiten beschouwen gelaten (bv. %'s van contact met kinderen enkel weergegeven voor de cliënten die aangeven nog kinderen te hebben)

Tabel 4: Wens tot meer contact (%)

	Minder contact	Evenveel	Meer contact	N (aantal)
Je kinderen	2.0	67.0	30.9	391
Je schoonkinderen	3.8	70.2	26.0	319
Je kleinkinderen	1.8	57.1	41.1	331
Je ouders	1.4	68.9	29.7	74
Je schoonouders	10.0	76.7	13.3	30
(schoon)zussen, -broers	2.5	66.1	31.4	407
Andere familieleden	3.7	70.2	26.1	322
Buren	4.3	84	11.7	443
Vrienden en / of kennissen	1.9	70.1	28.0	422
Dokter of verpleging	8.0	88.9	3.1	477
Poetsvrouw	1.0	86.5	12.5	296
Iemand anders (optie 1)	1.2	84.4	14.4	250
Iemand anders (optie 2)	0	85.4	14.6	41

Noot: De percentages hebben enkel betrekking op diegenen die aanduiden om deze categorie in hun netwerk te hebben. Diegenen die 'weet niet of niet van toepassing' antwoordden werden buiten beschouwen gelaten (bv. %'s van contact met kinderen enkel weergegeven voor de cliënten die aangeven nog kinderen te hebben)

2. Kleine praktische hulp & serieus gesprek

Aan de cliënten werd gevraagd bij wie men terecht kan voor klusjes in en om het huis. Ongeveer 71% kan hiervoor terecht bij **familie**. Iets meer dan de helft (57%) kan dit aan **hulpverleners** vragen. 36% kan bij de **buren** terecht.

Wanneer het gaat over het opletten op het huis, het geven van water aan planten of het verzorgen van huisdieren tijdens afwezigheid, dan zal men minder terecht kunnen bij hulpverleners (15%). Drie vierde (75%) kan terecht bij familie. Ook nu kan 'slechts' 38% terecht bij burens.

Wanneer men zich zorgen maakt en een serieus gesprek wil, heeft 67% van de cliënten het gevoel terecht te kunnen bij de **familie**. 51% zegt terecht te kunnen bij **hulpverleners**.

Tabel 5: Bij wie terecht voor 'klusjes huis', voor 'verzorgen planten/dieren en oppas huis' en voor serieus gesprek (% ja)

	Klusjes in/om huis	Planten, dieren, oppas	Serieus gesprek
Familie	71	74	67
Buren	36	38	13
Vrienden	27	17	24
Hulpverleners	57	15	51
Iemand anders	13	4	13

3. Sociaal netwerk

40% van de mensen maakt geen deel uit van een groep vrienden, maar 84% heeft wel mensen waarmee men goed kan praten.

Tabel 6: Vrienden, praten en gezelligheid

	Ja	Min of meer	Nee	N (aantal)
Ik maak deel uit van een groep vrienden	39.4	13.3	47.2	525
Er zijn mensen met wie ik goed kan praten	83.7	13.7	2.7	527
Ik mis gezelligheid om me heen	28.8	27.5	43.7	524

Eenzaamheid

1. Enkele definities

Eenzaamheid kan gedefinieerd worden als een pijnlijke, negatieve ervaring die zijn oorsprong vindt in een gebrek dat we in onze sociale relaties ervaren (de Jong-Gierveld, van Tilburg, & Dykstra, 2006). Verschillende studies maken daarnaast ook nog een verder onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid. *Sociale eenzaamheid* verwijst naar het gemis in een bredere sociale relatiekring, de contacten met vrienden, familie en kennissen. *Emotionele eenzaamheid* heeft betrekking op het gemis aan een hechte, affectieve band met iemand (Weiss, 1973). Deze rol wordt vaak vervuld door de partner. Iemand kan zich sociaal eenzaam voelen zonder zich emotioneel eenzaam te voelen en vice versa. Wanneer sociale en emotionele eenzaamheid samen voorkomen, kent de persoon sterke gevoelens van eenzaamheid.

Sociaal isolement verwijst naar het gebrek aan sociale contacten en hoeft niet noodzakelijk gelijk te staan aan eenzaamheid wanneer de persoon met weinig contacten geen behoefte heeft aan meer contacten. Sociaal isolement gaat in dat geval niet gepaard met een pijnlijk gevoel, een gemis. Wanneer personen in sociaal isolement geconfronteerd worden met zorgproblemen, kan dit wel tot problemen leiden naar ondersteuning en zorg. Mensen in sociaal isolement beschikken immers niet over een sociaal netwerk waarop ze kunnen rekenen voor hulp en steun (mantelzorg).

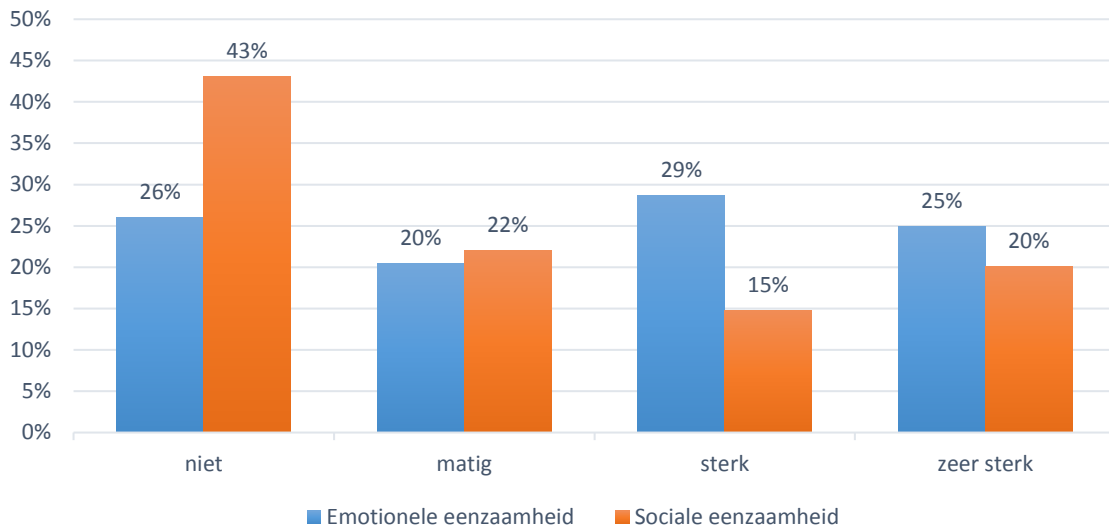
In de bevraging werd ook aan de cliënten gevraagd hoe ze het begrip eenzaamheid zouden definiëren. Er kwamen 444 antwoorden. Deze werden geanalyseerd op steekwoorden en beschrijvingen. Net zoals de wetenschappelijke definitie, nemen 22 cliënten het woord gemis/missen in de mond. Meer dan de helft van de antwoorden ging over 'alleen zijn', 'niemand hebben' of 'geen/weinig contact hebben' (n= 374). Anderen vermelden het missen van specifieke personen zoals familie, vrienden of burens (n= 34). 36 cliënten verwijzen naar 'het praten' en het gebrek daaraan als beschrijving van wat eenzaamheid is.

2. Cijfers eenzaamheid

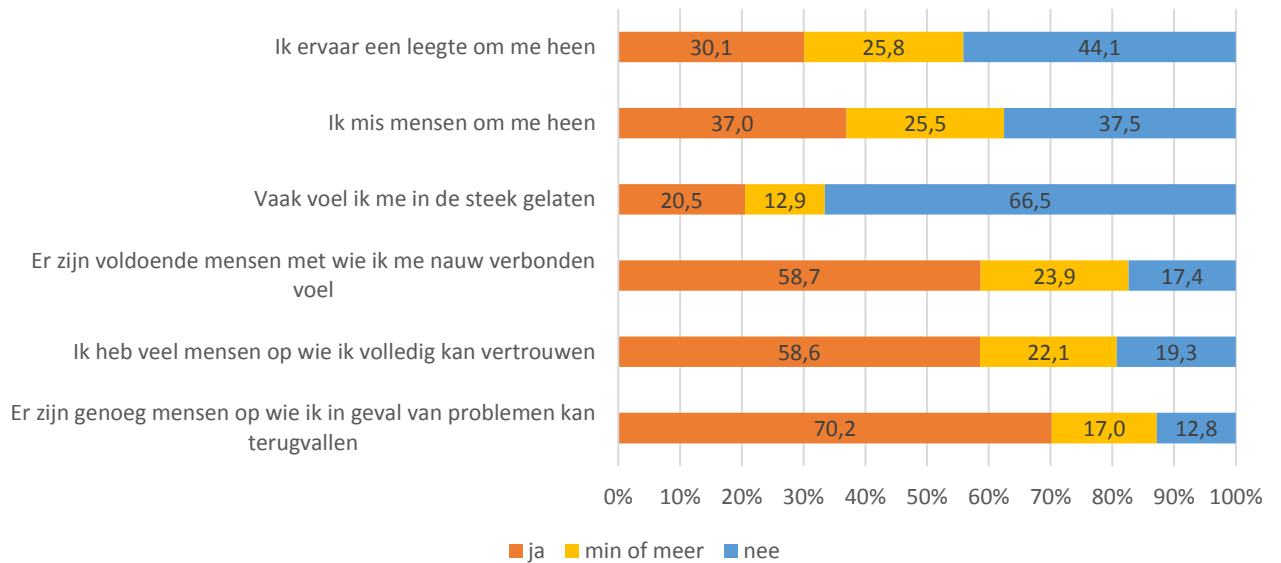
Er werd een korte eenzaamheidschaal afgenomen waarmee eenzaamheid indirect gemeten werd. De data tonen dat 364 cliënten **een (zeer) sterke emotionele eenzaamheid** ervaren, dit is meer dan de helft van de steekproef (53.6%). **34.9% ervaren een (zeer) sterke sociale eenzaamheid** (n= 182 cliënten).

Er bestaat een significant positief verband tussen emotionele en sociale eenzaamheid (Spearman's Rho: .483, $p < .01$). Des te hoger het ene type, des te hoger het andere type. En omgekeerd.

Figuur 1: Graad van emotionele (N= 519) en sociale (N= 522) eenzaamheid



Figuur 2: Items verkorte eenzaamheidsschaal



2.1 Oorzaken en attitude m.b.t. eenzaamheid

De interviewers vroegen aan hun cliënten wat iemand mogelijks eenzaam maakt. 461 cliënten gaven één of meerdere antwoorden, waarbij de antwoorden soms inhoudelijk overlappen of eerder een definitie vormen van eenzaamheid. Enkele veel vermelde 'oorzaken' zijn:

- alleenstaande, alleen zijn, geen sociale contacten hebben, partner ziek of overleden (n= 93)
- geen vrienden (n= 33)
- ziekte (n= 18)
- geen bezoek krijgen (n= 18)
- niet/minder mobiel (n= 16)
- geen familie (n= 13)
- ruzie hebben (n= 11)
- kinderen werken, mensen werken nu langer (n= 11)
- veranderingen in de maatschappij/samenleving (n= 7)
- men kijkt te veel TV (n= 5)
- geen hobby (n= 4)

Er werden ook een aantal stellingen aan de cliënten voorgelegd. Deze gaan enkele vaak gehoorde overtuigingen over eenzaamheid na. Zo denkt een meerderheid van de cliënten dat eenzaamheid vooral ouderen treft (71%), dat men vroeger minder eenzaam was (66%) en dat je het kan oplossen door meer mensen te zien (73%).

De meesten erkennen wel dat iedereen zich ooit eens eenzaam voelt (92%). Drie vierde vindt dat het moeilijk is om erover te praten (73%). Dit bevestigt het stigma dat kleeft op eenzaamheid.

Tabel 7: Stellingen over eenzaamheid (%)

	Akkoord	Niet akkoord	N (aantal)
Vooral oudere mensen voelen zich eenzaam	71.4	28.6	521
Vroeger waren minder mensen eenzaam	66.3	33.7	495
De meeste mensen hebben zich ooit in hun leven wel eens eenzaam gevoeld	92.4	7.6	514
Het is moeilijk om tegen iemand te zeggen dat je je eenzaam voelt	73.4	26.6	507
De enige manier om je minder eenzaam te voelen is door meer mensen te zien	73.4	26.6	519

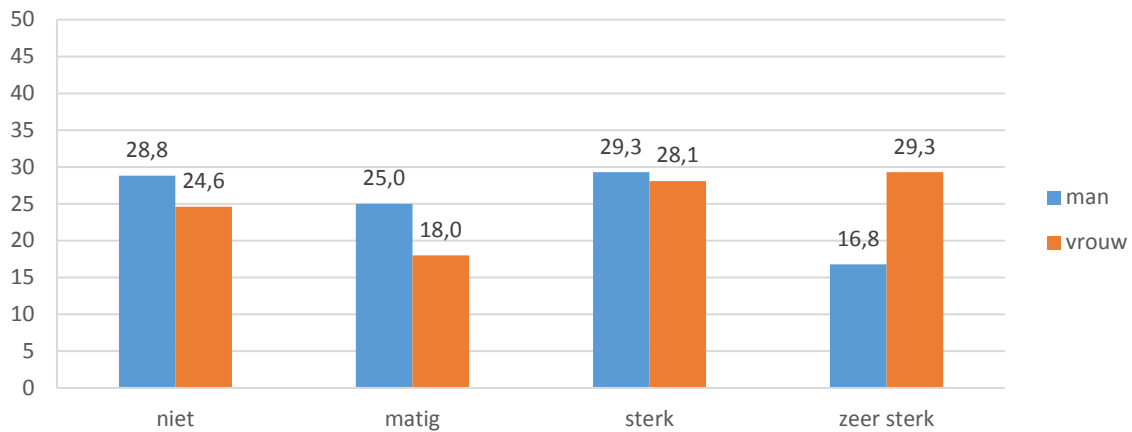
2.2 Eenzaamheid naar enkele achtergrondkenmerken

Geslacht

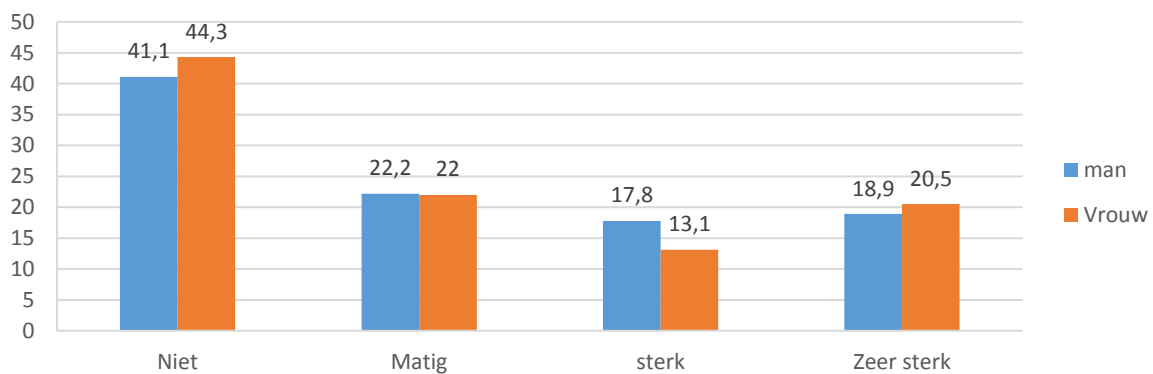
In vergelijking met mannen, zijn er **meer vrouwen** die zeer sterke gevoelens van emotionele eenzaamheid ervaren ($\text{Chi}^2=11,190$, $p<0,05$).

Wat betreft sociale eenzaamheid bestaan er **geen significante verschillen** tussen mannen en vrouwen ($\text{Chi}^2=2.267$, n.s.).

Figuur 3: Emotionele eenzaamheid naar geslacht, (%) (N= 518)



Figuur 4: Sociale eenzaamheid naar geslacht, (%) (N=521)



Wonen

Er zijn geen significante verschillen voor beide types eenzaamheid.

Werken

46,2% van de cliënten die werken ervaren geen emotionele eenzaamheid. Dit percentage ligt significant lager dan bij de niet-werkenden ($\chi^2=8,714$, $p<0,05$).

30% van de werkenden ervaart (zeer) sterke emotionele eenzaamheid. Bij de **personen die niet werken ervaart 54,9% (zeer) sterke emotionele eenzaamheid** ($\chi^2=8,714$, $p<0,05$). Het aantal respondent dat werkt is weliswaar erg laag in heel de steekproef.

Tabel 8: Emotionele eenzaamheid naar werk, rijpercentages (N=513)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Werk	46.2	23.1	7.7	23.1	26
Geen werk	24.6	20.5	29.6	25.3	487

Werk en sociale eenzaamheid vertonen geen verband ($\text{Chi}^2=1.715$, n.s.).

Tabel 9: Sociale eenzaamheid naar werk, rijpercentages (N=513)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Werk	50.0	11.5	15.4	23.1	26
Geen werk	42.9	22.2	14.9	20.0	490

Leeftijd

Er bestaat een significant negatief verband tussen iemands leeftijd en diens emotionele en sociale eenzaamheid. **Des te ouder iemand is, des te minder de emotionele en sociale eenzaamheid** (Spearman's Rho: $-.193$, $p<.01$) (Spearman's Rho: $-.381$, $p<.001$). Wanneer we naar de opsplitsing naar leeftijdscategorieën gaan kijken, dan toont tabel 10 dat onder de 80-plussers het percentage dat zich sterk emotioneel en sociaal eenzaam voelt, opvallend lager is.

Het hoogste percentage cliënten dat zich emotioneel eenzaam voelt situeert zich in de leeftijdsgroep van 50 tot 69 jaar ($\text{Chi}^2=45.391$, $p<.01$).

Tabel 10: Emotionele eenzaamheid naar leeftijd (leeftijd in categorieën), rijpercentages (N = 511)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Jonger dan 50	26.7	13.3	20.0	40.0	45
50 – 59 jaar	15.2	17.4	19.6	47.8	46
60 – 69 jaar	22.2	14.3	28.6	34.9	63
70 – 79 jaar	24.7	19.1	29.2	27.0	89
80 – 89 jaar	31.5	21.5	31.5	15.5	200
90 of ouder	23.5	33.8	30.9	11.8	68

Dit geldt ook voor sociale eenzaamheid: onder de 50- tot 69-jarige ligt het percentage dat zich sociaal eenzaam voelt beduidend hoger dan in de andere leeftijdscategorieën ($\text{Chi}^2=90.278$, $p<.01$).

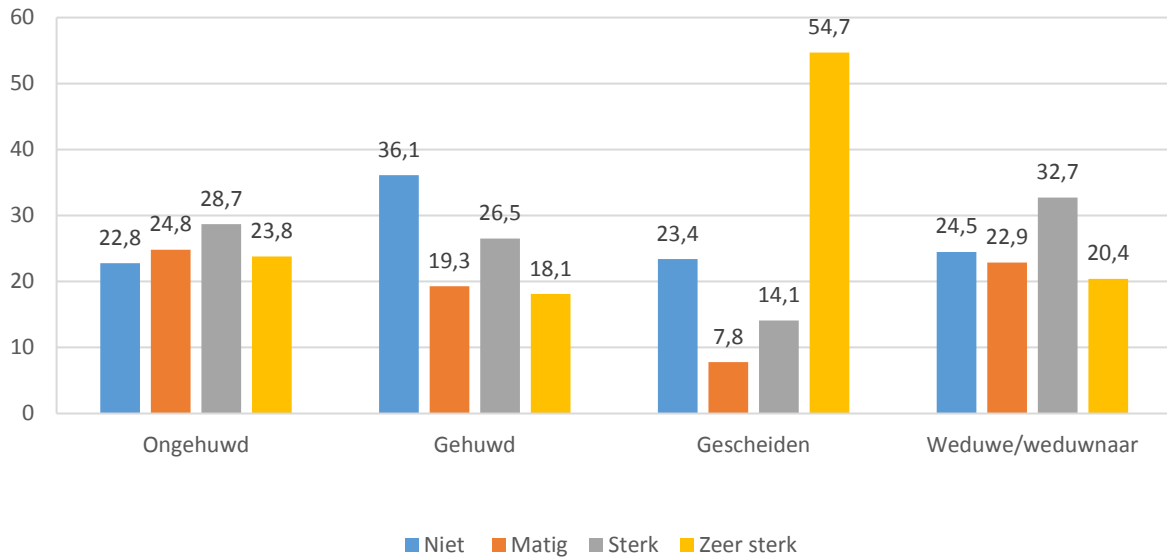
Tabel 11: Sociale eenzaamheid naar leeftijd (leeftijd in categorieën), rijpercentages (N= 514)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Jonger dan 50	23.9	23.9	21.7	30.4	46
50 – 59 jaar	14.6	20.8	20.8	43.8	48
60 – 69 jaar	27.0	19.0	12.7	41.3	63
70 – 79 jaar	38.5	24.2	14.3	23.1	91
80 – 89 jaar	54.8	23.1	13.6	8.5	199
90 of ouder	65.7	20.9	10.4	3.0	67

Burgerlijke staat

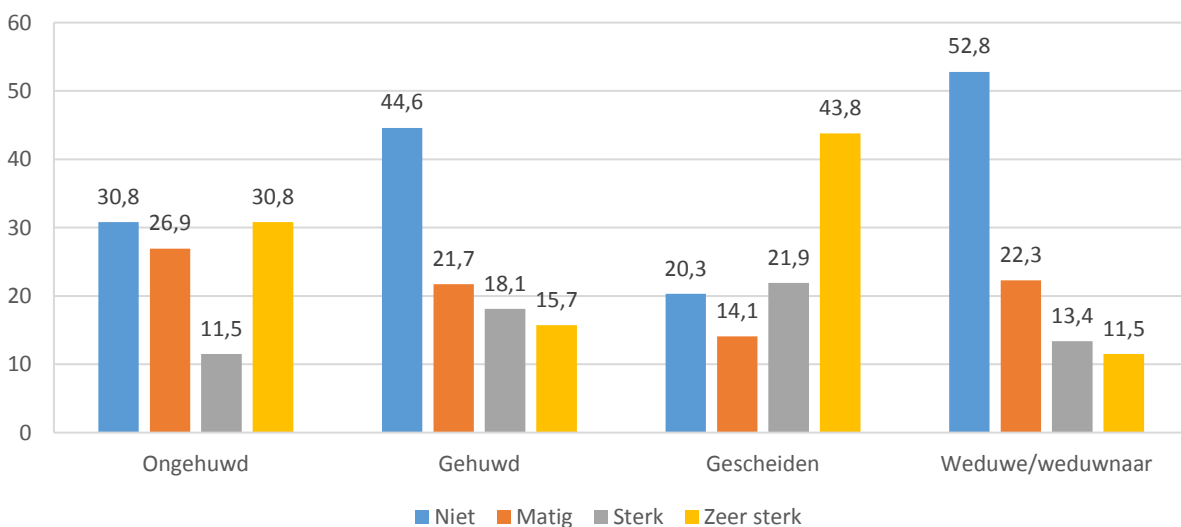
Van de **gescheiden personen** ervaart meer dan de helft (54.7%) zeer sterke emotionele eenzaamheid. Dit percentage is opvallend hoger dan in de andere categorieën ($\chi^2=43,431$, $p<.01$).

Figuur 5: Emotionele eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (n= 517)



Wat sociale eenzaamheid betreft, kennen cliënten die ongehuwd zijn of gescheiden een hoger risico op sociale eenzaamheid. Binnen de groep van de weduwes/weduwnaars is de groep zeer sterke sociale eenzaamheid ervaart kleiner dan verwacht ($\chi^2=58,663$, $p<.01$).

Figuur 6: Sociale eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 520)



2.3 Eenzaamheid naar tijdstip

Er werd gevraagd of mensen soms eenzaam zijn op bepaalde momenten van de dag. Men kon dus meerdere antwoorden aanduiden. 38% van de mensen voelt zich **'s avonds** weleens eenzaam. +- 30% ervaart eenzame gevoelens **tijdens de feestdagen of het weekend**.

Tabel 12: Gevoelens van eenzaamheid naar tijdstip van de dag (%)

	Ja	N (aantal)
Eenzaamheid 's ochtends	18,2	500
Eenzaamheid gedurende de dag	28,4	500
Eenzaam 's avonds	38,2	500
Eenzaam 's nachts	17,8	500
Eenzaam in het weekend	31,0	490
Eenzaam op feestdagen	32,7	499
Geen enkel moment eenzaam	28,6	497
Geen antwoord	3,2	497

We bekijken deze antwoorden naar geslacht, leeftijd en al dan niet alleen wonen.

Geslacht

25% van de vrouwen zegt op geen enkel van deze momenten eenzaamheid te ervaren. Bij de mannen is dit 35% ($\text{Chi}^2=5.623$, $p<.05$).

35% van de **vrouwen** geeft aan **in het weekend** eenzame gevoelens te ervaren ten opzichte van 22% van de mannen, een significant verschil tussen de geslachten ($\text{Chi}^2=8.688$, $p<.01$).

Alleen wonen

Van de **mensen die alleen wonen** ervaart 35% soms eenzame gevoelens in het **weekend**.

Hiertegenover staan de 22% van de personen die niet alleen wonen en soms eenzame gevoelens in het weekend ervaren ($\text{Chi}^2=7.778$, $p<.01$).

Leeftijd

Er valt op dat (zie tabel, grafische weergave in bijlage):

- De personen **jonger dan 50** zeggen meer dan verwacht dat ze **'s ochtends** ($\text{Chi}^2=15.596$, $p<.01$), **overdag** ($\text{Chi}^2=19.243$, $p<.01$) en **'s nachts** ($\text{Chi}^2=13.764$, $p<.05$) eenzame gevoelens ervaren
- De personen **tussen 60 en 69** ervaren -meer dan verwacht- eenzame gevoelens **overdag** ($\text{Chi}^2=19.243$, $p<.01$) en in het **weekend** ($\text{Chi}^2=13.886$, $p<.05$). Cliënten tussen 80-89 zeggen -meer dan verwacht- dat ze zich overdag niet eenzaam voelen ($\text{Chi}^2=19.243$, $p<.01$).
- Er zijn minder dan verwacht **90+plussers** die in het weekend eenzaamheid zeggen te ervaren ($\text{Chi}^2=13.886$, $p<.05$)
- Cliënten **tussen 50 en 59 jaar** zeggen meer dan verwacht eenzaamheid te ervaren op feestdagen. **80+ers** zeggen dit minder dan verwacht ($\text{Chi}^2=25.133$, $p<.01$).

Tabel 13: Tijdstip van eenzaamheid naar leeftijd, leeftijd in categorieën (% ja)

	Ochtend	Dag	Avond	Nacht	Weekend*	Feest- dagen*	N (aantal)
Jonger dan 50	36,4	43,2	50	34,1	34,9	45,5	44
50 – 59 jaar	26,8	39,6	45,8	25	40,4	52,1	48
60 – 69 jaar	23	39,3	45,9	19,7	<u>41,7</u>	45,3	61
70 – 79 jaar	14,8	25	33	15,9	34,1	33	88
80 – 89 jaar	16	<u>20,9</u>	34,8	15,5	27,2	<u>25,7</u>	187
90 of ouder	9,4	20,3	34,4	9,4	<u>15,9</u>	<u>14,5</u>	64

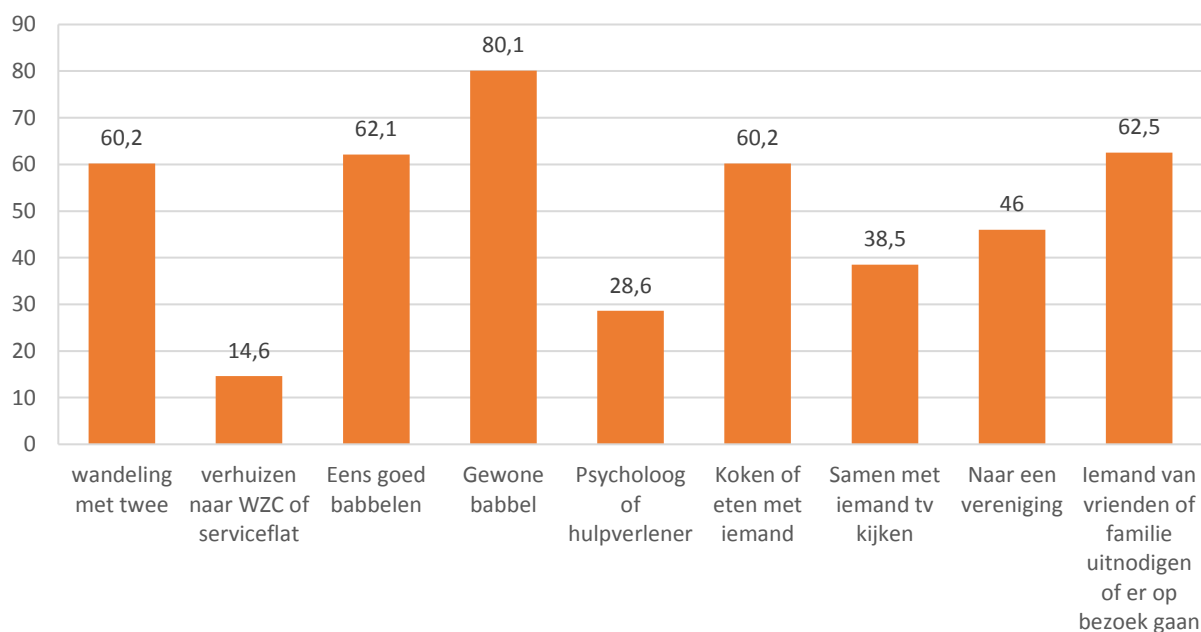
*één persoon heeft alle items behalve deze niet ingevuld

3. Wat kan helpen?

We gingen na of er een aantal zaken zijn die kunnen helpen als iemand zich eenzaam voelt. Hierbij werden enkele voorstellen opgesomd (bv. wandelen met twee, goed babbelen, koken...).

Een gewone babbel (80%), iemand uitnodigen of op bezoek gaan (63%) en een goede babbel of wandeling (62%) zijn voor veel mensen manieren om iemand te helpen wanneer deze persoon zich eenzaam voelt.

Figuur 7: Wat kan helpen? (% ja)



3.1 Wat kan helpen - geslacht, leeftijd (in categorieën) en al dan niet alleen wonen

Leeftijd

Wat cliënten aangeven dat kan helpen, verschilt volgens leeftijdsgroep. Zo kan **samen koken/eten** vooral voor cliënten jonger dan 50 mogelijks helpen tegen eenzame gevoelens ($\text{Chi}^2=11.204$, $p<.05$).

Eens goed babbelen, springt er vooral tussenuit bij cliënten tussen de 50 en 59 jaar, ($\text{Chi}^2=11.854$, $p<.05$). En degenen jonger dan 69 geven vaker aan dat praten met een **psycholoog** kan helpen ($\text{Chi}^2=78.000$, $p<.01$).

Enmaal de 80 jaar gepasseerd, lijkt praten met een psycholoog voor slechts een klein percentage te helpen volgens ($\text{Chi}^2=78.000$, $p<.01$). Voor 90-plussers is eens goed babbelen ook voor minder dan de helft helpend ($\text{Chi}^2=11.204$, $p<.05$).

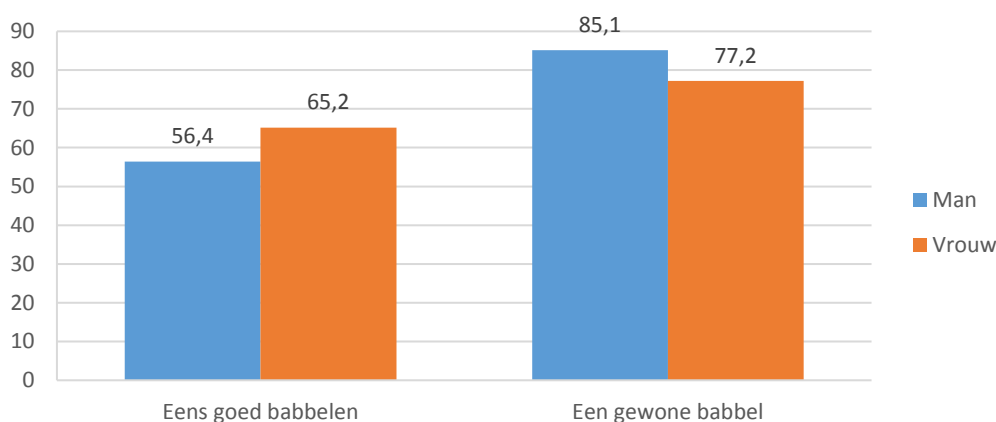
Tabel 14: Wat kan helpen naar leeftijd, leeftijd in categorieën, (%) (N= 499)

	Eens goed babbelen		Babbelen met psycholoog		Samen koken of eten		N (aantal)
	nee	ja	Nee	Ja	Nee	Ja	
Jonger dan 50	28.3	71.7	39.1	60.9	21.7	78.3	46
50-59	22.9	77.1	43.8	56.3	33.3	66.7	48
60-69	34.4	65.6	50.8	49.2	32.8	67.2	61
70-79	39.8	60.2	79.5	20.5	45.5	54.5	88
80-89	38.7	61.3	<u>84.0</u>	16.0	43.8	56.2	194
Ouder dan 90	<u>51.6</u>	48.4	<u>85.5</u>	14.5	43.5	56.5	62

Geslacht

Mannen zeggen vaker dan vrouwen dat eens goed babbelen hen niet zou helpen ($\text{Chi}^2=3.891$, $p<.05$). Echter, bij de optie van **een gewone babbel** zeggen **mannen** vaker (dan verwacht) dat dit hen zou helpen ($\text{Chi}^2=4.487$, $p<.05$).

Figuur 8: Wat kan helpen naar geslacht (% ja) (N= 506)



Wonen

Er zijn geen significante verschillen tussen mensen die alleen wonen en samenwonen wat betreft: verhuizen naar WZC of serviceflat, gewone babbel, praten met psycholoog, naar een vereniging gaan, vrienden/familie uitnodigen of er op bezoek gaan.

Mensen die **alleen wonen** duiden wel vaker dan cliënten die niet alleen wonen aan dat volgende zaken hen net **niet zouden helpen**:

- Een wandeling met twee maken. Degenen die nog samenwonen met iemand geven meer dan verwacht aan dat dit hen wel zou helpen ($\text{Chi}^2 = 8.147, p < .05$)
- Eens goed babbelen ($\text{Chi}^2 = 4.976, p < .05$)
- Samen koken of eten ($\text{Chi}^2 = 4.828, p < .05$)
- Samen TV kijken ($\text{Chi}^2 = 19.118, p < .001$)

Tabel 15: Wat kan helpen naar woonsituatie (%) (N= 501)

	Wandeling maken		Goed babbelen		Samen koken of eten		Samen TV kijken		N (aantal)
	Nee	ja	nee	ja	nee	Ja	nee	Ja	
Woont niet alleen	44.4	55.6	41.2	58.8	43.2	56.8	67.8	32.2	147
Woont alleen	30.6	69.4	30.6	69.4	32.7	67.3	46.9	53.1	354

4. Activiteiten frequentie

Aan elke cliënt werd tijdens het interview gevraagd wat men nog van activiteiten doet. Er werd ook gevraagd welke van de genoemde activiteiten men nog eens graag zou willen doen.

Ongeveer de helft van de mensen gaat meer dan maandelijks eens iets eten of drinken. Daarnaast gaat 47% wekelijks wandelen of fietsen. Wanneer gevraagd werd welke activiteiten cliënten nog zoal doen, blijkt de top 5 van extra antwoorden:

- Denksport
- Kunst/creatief bezig zijn
- PC/internet/facebook
- Koken
- Lezen

Wat opvalt is dat de andere activiteiten die deelnemers willen doen “buiten” activiteiten zijn: wandelen (53.9%), iets gaan drinken (50%), gaan winkelen (34.7%) of naar het kerkhof gaan (33.9%). Uit de extra antwoorden die men kon geven, blijkt dat een aantal deelnemers graag wil gaan zwemmen, naar de markt gaan of op reizen. Iets bijleren, breien/handwerk of kaarten zijn minder populair.

Tabel 16: Activiteiten (%)

	Wekelijks	Maandelijks	Enkele keren per jaar	Zelden	Nooit	N	Wil dit doen (% (Freq))
Wandelen/fietsen	47.3	6.3	5.6	11.9	28.9	522	53.9 (347)
Sporten	8.2	1.9	2.9	5.6	81.4	515	23.7 (346)
Naar het kerkhof	14.0	12.5	26.6	18.2	28.7	151	33.9 (345)
Gaan drinken/eten	30.0	19.4	22.5	11.7	16.4	530	50.0 (346)
Iets bijleren	4.6	1.9	3.9	8.7	80.9	518	19.1 (346)
Vrienden/familie bezoeken	29.5	22.2	18.9	13.6	15.7	528	46.0 (346)
Lezen/tv kijken	96.8	0	0.2	1.1	1.9	531	33.2 (346)
Winkelen kleren, cadeaus, decoratie	7.9	13.6	42.6	21.1	14.7	530	34.7 (346)
Tuinieren	23.9	4.8	4.8	8.4	58.0	522	30.6 (346)
Reizen	1.0	1.5	13.2	16.4	67.9	523	42.2 (346)
Toneel, bioscoop, museum, muziek	1.2	3.6	19.2	10.7	65.3	521	36.1 (346)
Kaarten	12.5	3.8	6.7	8.3	68.7	521	19.8 (344)
Breien / handwerk	11.8	3.1	5.5	6.7	72.9	509	6.1 (346)

4.1 Welke activiteiten wil men nog eens doen - naar leeftijd, geslacht en alleenwonend

Leeftijd

Enkele activiteiten zijn meer/minder populair onder bepaalde leeftijdsgroepen:

- Sporten: cliënten jonger dan 50 willen dit graag nog eens doen, maar personen tussen 80 en 89 jaar willen dit eerder niet ($\chi^2 = 37.097$, $p < .001$)
- Kerkhof: cliënten jonger dan 50 jaar willen dit meestal niet ($\chi^2 = 12.012$, $p < .05$)
- Iets gaan eten of drinken: vooral de cliënten tussen de 60-69 jaar willen iets gaan drinken of eten. Dit is minder voor cliënten van 90 en ouder ($\chi^2 = 17.317$, $p < .01$).
- Iets bijleren: jonger dan 59 jaar wel, maar personen ouder dan 80 jaar willen dit minder dan verwacht jaar ($\chi^2 = 29.201$, $p < .001$)
- Reizen: deze activiteit werd vaker gekozen door personen jonger dan 59, maar minder vaak door personen ouder dan 70 ($\chi^2 = 39.582$, $p < .001$)
- Toneel: deze activiteit werd vaker gekozen door personen jonger dan 59, maar minder vaak door personen tussen 80 en 89 jaar ($\chi^2 = 28.341$, $p < .001$)

Tabel 17: Welke activiteiten wil men nog doen naar leeftijd, leeftijd in categorieën, (%), (N = 342)

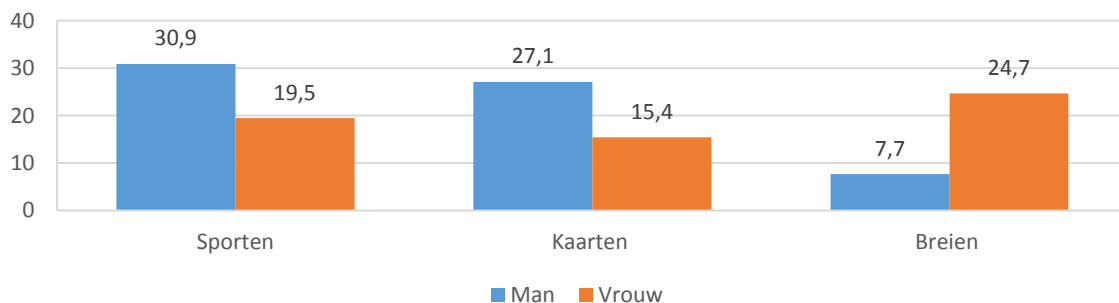
	Sporten	Naar kerkhof	Drinken of eten	Iets bijleren	Reizen	Toneel / museum	N
Jonger dan 50	61.8	11.8	58.8	44.1	76.5	64.7	34
50-59	31.4	28.6	60.0	34.3	68.6	54.3	35
60-69	29.4	45.1	68.6	21.6	49.0	45.1	51
70-79	15.3	39.0	49.2	18.6	30.5	30.5	59
80-89	17.1	36.6	44.7	11.4	35.0	26.0	123
Ouder dan 90	12.5	30.0	30.0	5.0	22.5	22.5	40

Geslacht

Enkel verschillen tussen de geslachten bestaat:

- Sport: mannen willen dit meer doen ($\text{Chi}^2 = 5.643$, $p < .05$) ($N_{\text{man}} = 130$, $N_{\text{vrouw}} = 215$)
- Kaarten: mannen willen dit meer doen ($\text{Chi}^2 = 6.945$, $p < .01$) ($N_{\text{man}} = 129$, $N_{\text{vrouw}} = 214$)
- Breien: vrouwen willen dit meer doen ($\text{Chi}^2 = 15.610$, $p < .001$) ($N_{\text{man}} = 130$, $N_{\text{vrouw}} = 215$)

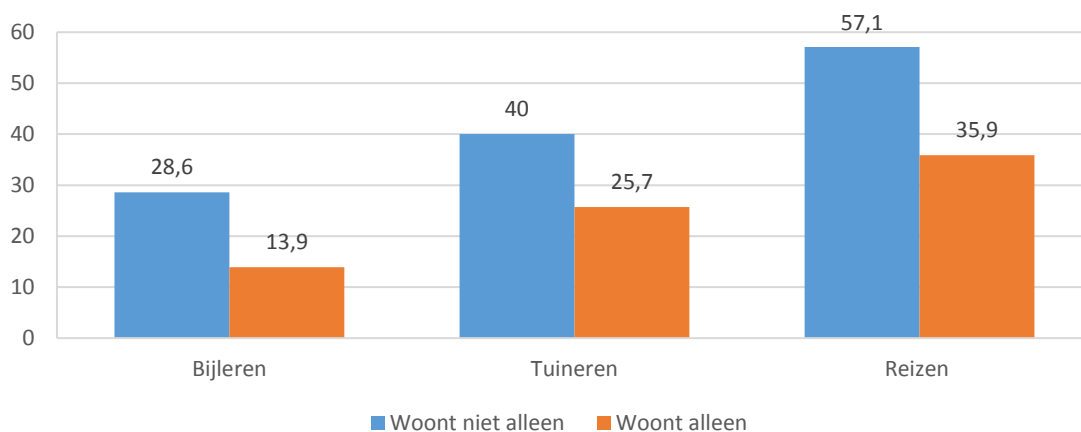
Figuur 9: Welke activiteiten willen de respondenten nog doen naar geslacht, (% ja)



Wonen

Naar wonen, zien we enkel significante verschillen tussen mensen die alleen wonen en samenwonen. Mensen die alleen wonen willen significant minder bijleren dan personen die samenwonen ($\text{Chi}^2 = 10.388$, $p < .01$). Hetzelfde geldt voor tuinieren ($\text{Chi}^2 = 7.032$, $p < .01$) en reizen ($\text{Chi}^2 = 13.489$, $p < .001$).

Figuur 10: Welke activiteiten willen respondenten doen naar woonsituatie, (% ja), (N= 342)



De cliënt en de hulpverlener: “den babbel”

Aan de cliënten werd gevraagd of men het (niet) goed of gewoon vond dat de verzorgende van de organisatie ook de tijd krijgt om met hen een babbel te doen, een wandeling te maken... 90.8% van de cliënten vindt dit goed.

Tabel 18: Mate van tevredenheid over beleid i.v.m. "babbelen met cliënten" (%) (N = 543)

	%
Goed	90.8
Gewoon	3.7
Niet goed	0.2
Geen antwoord/missing	5.3

De cliënten werd daarnaast gevraagd wat ze zouden missen indien de verzorgende acht weken niet zou komen. Van de 479 cliënten die hierop antwoorden, werd door wel 55.5% van de cliënten (n= 266) verwezen naar ‘**de babbel**’ (praten, babbelen, het gesprek, gezelschap...). Ook het eten en koken werd vaak vermeld, namelijk door 102 cliënten. Andere antwoorden waren:

- ‘Alles’: 46
- Strijken: 40
- Gezelligheid: 25
- Boodschappen: 23
- Poetsen: 19
- Huishouden: 16
- Vriendschap: 7
- Wandelen: 6

Ook ‘de blijde uitstraling’ & ‘eens gek doen’ werden vermeld.

De cliënt in Vlaanderen gesitueerd

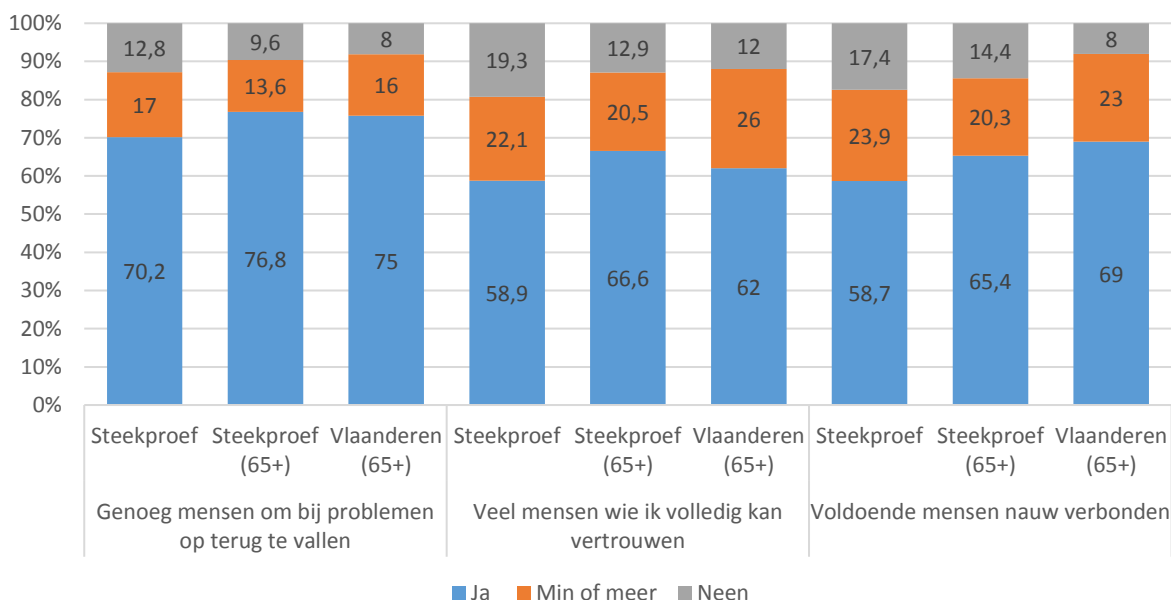
De KBS studie² uit 2012 ging de sociale en emotionele eenzaamheid bij 65plussers in België na. Dit maakt het mogelijk om, op itemniveau, een vergelijking te maken met de 65plussers onder de cliënten.

Drie op tien ouderen vindt zijn/haar kennissenkring te beperkt. Een op drie ervaart leegte om zich heen en mist een echt goede vriend of vriendin. Een derde mist gezelligheid en mensen om zich heen. Circa 1 op 5 voelt zich vaak in de steek gelaten.

65-plusser: 5% in de categorie 'eenzamen'. Het grootste deel daarvan is matig eenzaam (36%), maar we zien ook dat 5% ernstig eenzaam is en 3% zeer ernstig eenzaam

Wat betreft sociale eenzaamheid, merken we dat de verschillen tussen Vlaamse 65plussers en de 65plussers uit de steekproef beperkt is. Het grootste verschil bevindt zich op het item dat nagaat of men zich met voldoende mensen verbonden voelt (steekproef vs. Vlaanderen: 8 versus 14.4% nee).

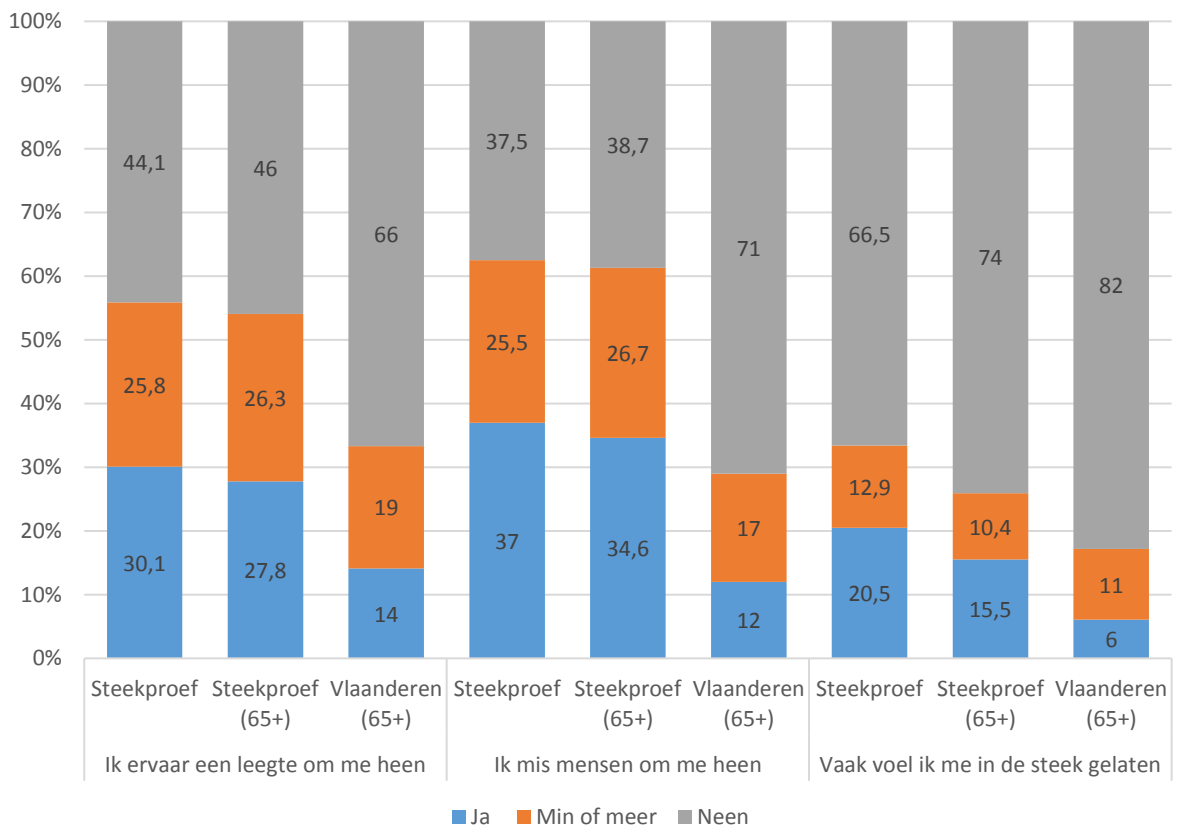
Figuur 11: Sociale eenzaamheid bij 65 plussers in steekproef vs. Vlaanderen (Studie KBS, 2012)



Wat betreft emotionele eenzaamheid zijn er verschillen tussen de twee groepen op te merken. Waar 66% van de Vlaamse 65plussers geen leegte om zich heen voelt, 71% geen mensen om zich heen mist en 82% zich niet in de steek gelaten voelt, is dit voor de steekproef respectievelijk 46%, 38.7% en 74%.

² KBS (2012). Oud word je niet alleen. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België

Figuur 12: Emotionele eenzaamheid 65-plussers, steekproef vs. Vlaanderen (studie KBS, 2012)



Enkele conclusies

Uit de analyse van het **sociale netwerk** van de bevroegde cliënten, blijkt dat de meerderheid dagelijks tot wekelijks contact heeft met iemand. Dit zijn dan vooral kinderen, kleinkinderen of hulpverleners (dokter, verpleging, gezinszorg).

Dit wekelijkse contact maakt dat men vooral aan familie de vraag stelt voor klusjes aan huis of 'housesitting' bij afwezigheid. Het valt op dat 'slechts' één derde hiervoor terecht kan bij de **buren**. Daarnaast valt op dat 60% zegt deel uit te maken van een groep vrienden. Het lijkt dan ook logisch dat de overgrote meerderheid vindt dat men mensen kent om goed mee te praten. Voor een serieus gesprek, zegt 67% procent terecht te kunnen bij familie. Maar de helft van de cliënten heeft ook bij hulpverleners het gevoel er terecht te kunnen voor een serieus gesprek.

Uit de korte **eenzaamheidsschaal** waarmee eenzaamheid indirect gemeten werd, kunnen we afleiden dat het risico op eenzaamheid hoog is. De helft van de cliënten ervaart (zeer) sterke emotionele eenzaamheid en 1/3^e ervaart (zeer) sterke sociale eenzaamheid. We merken echter op dat vooral cliënten jonger dan 70 jaar zeer sterke sociale en emotionele eenzaamheid ervaren. Eenzaamheid kan op alle momenten voorkomen, maar vooral 's avonds, in het weekend en op feestdagen ervaart men eenzame gevoelens.

Het hoog risico op eenzaamheid kan mede verklaard worden door de specifieke populatie. Er is al een nood aan gezinszorg, wat op zich al wijst op een bepaalde kwetsbaarheid van de groep. Zorgbehoevend en het risico op eenzaamheid gaan hand in hand, zo toonden verschillende studies reeds aan. Verschillende subgroepen binnen het cliënteel blijken een hogere kwetsbaarheid voor eenzaamheid te hebben: gescheiden of ongehuwde cliënten, cliënten tussen de 50 en 69 jaar (in tegenstelling tot wat cliënten zelf denken) ...

Er leven ook nog wel **misvattingen over eenzaamheid**. Hoewel de meeste cliënten erkennen dat iedereen ooit in zijn leven weleens eenzaam is, denkt 70% dat het vooral iets is voor oudere mensen. De meerderheid van de cliënten gaat ervan uit dat je eenzaamheid enkel kan oplossen door meer mensen te zien. Echter, emotionele eenzaamheid zal niet altijd afnemen door meer sociaal contact. Wel door meer hechte relaties met anderen. Deze misvattingen en het taboe om het onderwerp maken dat het, vooral voor de jongere groep, heel moeilijk is om over eenzaamheid te praten.

Uitstapjes, gaan wandelen, samen koken of eten... zijn volgens de cliënten goede strategieën bij de preventie en aanpak van eenzaamheid. Een zeer grote meerderheid van de cliënten (90%) vindt het dan ook goed dat **de verzorgende** voor deze taken een mandaat krijgt van de organisatie. Moest de verzorgende niet meer komen, zou men zich veel vaker alleen voelen, zo geven vele cliënten aan.

Eenzaamheid aanpakken gaat echter niet enkel over 'meer buiten komen'. Praten over de gevoelens, ventileren over gemis... horen integraal bij het leren omgaan met eenzaamheid. Ook hier heeft de verzorgende een belangrijke rol. Echter, eenzaamheid is een complex fenomeen, met bijhorend taboe (erover praten is moeilijk) en misvattingen. Dit leidt vaak tot stereotypen (bv. vooral ouderen voelen zich eenzaam), de hulpverlenersreflex (snel in actie schieten om het op te lossen) en een verkeerde aanpak (bv. meer sociale contacten stimuleren). Eén op drie cliënten wil inderdaad meer contact met hun (klein)kinderen. Maar dit gaat niet altijd of leidt niet per se tot een reductie van (emotionele) eenzaamheid. Daarom is het belangrijk om verzorgenden te stimuleren om hun eigen

taboes en misvattingen onder de loep te nemen en hen te begeleiden in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Dat verzorgenden ook op dat vlak van grote betekenis zijn voor de cliënten, blijkt des te meer uit de analyses. Zo geeft meer dan de helft van de bevroegde cliënten aan dat ze vooral “den babbel” zouden missen wanneer de verzorgende 8 weken niet zou komen. Anderen geven ook nog de gezelligheid aan, de vriendschap, het wandelen De meer praktische hulp zoals vb. strijken, boodschappen, poetsen ..., wordt relatief gezien veel minder aangeduid. Kortom, “den babbel” is van wezenlijke betekenis in het takenpakket van verzorgenden.

Concrete aanbevelingen

1. Ontwikkel als organisatie een beleid gericht op de preventie en aanpak van eenzaamheid. Focus hierbij niet (enkel) op de klassieke groep van de oudste ouderen. Studies, waaronder deze, tonen aan dat de oudste ouderen niet per se het meest eenzaam zijn. Het is daarom belangrijk om (ook) in te zetten op eenzaamheid bij personen die gescheiden zijn, hun partner verloren hebben, jongere ouderen...
2. Onderschat het belang van “den babbel” niet in het takenpakket van verzorgenden. Een gewone babbel kan veel betekenen en is een goede ingangspoort naar een meer diepgaand gesprek.
3. Vorm verzorgenden in het herkennen en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Ook het doorbreken van vaakvoorkomende misvattingen is belangrijk, zodat de verzorgende deze misvattingen bij cliënten kan herkennen. Een misvatting die vaak voorkomt is dat ouder worden en eenzaamheid hand in hand gaan. Net de mensen die dit denken, lopen een groter risico op eenzaamheid op de oude dag. Er is hier sprake van een selffulfilling prophecy, het idee op zich leidt tot bepaald gedrag en een verhoogd risico. Ook de misvatting dat je eenzaamheid kan verhelpen door meer sociale contacten in te bouwen is belangrijk om te nuanceren bij verzorgenden en cliënten.
4. Voor sommige cliënten is er een onontgonnen netwerk bij de burens. Dit netwerk activeren moet echter doordacht aangepakt worden en kan niet voor alle cliënten.
5. Werk op maat en luister naar wat cliënten zelf wensen. Dit kan sterk verschillen tussen cliënten. Wat jongere cliënten graag doen is anders dan hetgeen oudere cliënten nodig hebben. Het toont nogmaals aan dat het belangrijk is om de volgende ezelsbruggetjes in de praktijk om te zetten: ‘Smeer Nivea’ (niet invullen voor een ander) en ‘Gebruik LSD’ (Luisteren, Samenvatten en Doorvragen).

Bijlagen

1. De vragenlijst

Start van het gesprek

De verzorgenden van Thuiszorg Kempen gaan deze week met elk van hun cliënten een uur rustig samenzitten zodat we rustig kunnen praten en elkaar beter leren kennen. Daarom zit ik hier vandaag met jou samen. In ons gesprek zou ik het graag hebben over je sociaal leven, over wat je overdag doet, wat je graag doet, over bezoek krijgen en zelf op stap gaan...

Ik heb wat vragen mee, die zijn door onderzoekers gemaakt en helpen ons om het gesprek te leiden. Bij sommige van die vragen kan je kiezen uit een aantal opties, die zal ik dan steeds voorlezen. Andere vragen zijn heel open en daar kan je gewoon op antwoorden.

Omdat ik jou al ken, kan het zijn dat ik van sommige vragen het antwoord al weet. Maar ik ga toch elke vraag stellen, wie weet leren we iets nieuw. Andere vragen zijn misschien niet echt van toepassing op jouw situatie, maar ook die ga ik stellen. Als je ergens niet op wil antwoorden, dan mag je dat gewoon zeggen.

Ik zal je antwoorden opschrijven, maar ik schrijf je naam nergens op. Behalve wij twee komt niemand te weten wat jij precies gezegd hebt. De antwoorden van alle cliënten komen samen in één groot bestand en dus is het onmogelijk om na te gaan wie juist wat geantwoord heeft.

Ben je daarmee akkoord? Dan mag je hier je handtekening zetten:

Handtekening cliënt:

Zullen we eraan beginnen?

SOCIALE CONTACTEN

We starten met enkele vragen over de mensen die je kent en ziet.

Wie is hier het laatst bij jou thuis geweest? Mij op dit moment niet meegeteld natuurlijk. Je huisgenoten moet je ook niet meetellen.

Antwoord: (schrijf op wie dit is: een kind, vriend of vriendin, buur...)

Wanneer is die persoon hier geweest en wat hebben jullie gedaan?

Antwoord:

Van alle mensen die je kent, met wie heb je altijd een leuke tijd als je die persoon ziet?

Antwoord: (schrijf op wie dit is: een kind, partner, buur...)

Extra vragen die je kan stellen: (antwoorden hoeft je niet te noteren)

- **Waarom vind je het fijn als je die persoon ziet?**
- **Wat doen jullie als je elkaar ziet?**

Ik zal nu een aantal groepen van mensen opsommen zoals kinderen, burens, ouders,

Zou jij kunnen zeggen hoe vaak je iemand van hen hier thuis of ergens anders ziet? Wanneer je bijvoorbeeld geen kinderen hebt, mag je dit gewoon zeggen en dan duid ik dit aan.

Je kan een antwoord kiezen uit de antwoorden in deze tabel naast de vogel. Je kan dus telkens kiezen uit bijna dagelijks, minstens één keer per week, minstens één keer per maand, minder dan één keer per maand of nooit.

(Toon het antwoordblad en wijs naar de kader met de vogel en omcirkel het antwoord)



Dus, hoe vaak zie jij...? (Lees elke categorie in de tabel één voor één voor)

(Als je wil, mag je steeds wat extra vragen zijn over wie dit is, wat ze dan doen...)

	Bijna dagelijks	Minstens 1 keer per week	Minstens 1 keer per maand	Minder dan 1 keer per maand	Nooit	Weet niet / Niet van toepassing
Je kinderen	1	2	3	4	5	6
Je schoonkinderen	1	2	3	4	5	6
Je kleinkinderen	1	2	3	4	5	6
Je ouders	1	2	3	4	5	6
Schoonouders	1	2	3	4	5	6
Zussen, broers, schoon-zussen of schoonbroers	1	2	3	4	5	6
Andere familieleden	1	2	3	4	5	6
Buren	1	2	3	4	5	6
Vrienden en/of kennissen	1	2	3	4	5	6

De dokter of verpleging	1	2	3	4	5	6
De poetsvrouw	1	2	3	4	5	6
Iemand anders (noteer wie dit is):	1	2	3	4	5	6
Iemand anders (noteer wie dit is):	1	2	3	4	5	6

Ik zal dezelfde mensen van daarjuist nog eens opsommen. Wil jij voor elke groep zeggen of je met die minder, evenveel of meer contact wil.

Dus, zou jij minder, evenveel of meer contact willen met ... (overloop de opties één voor één en omcirkel het antwoord)

(Als je weet dat iemand bv geen ouders heeft, zet je een kruisje in de laatste kolom en ga je gewoon verder)

(Je mag altijd vragen waarom de cliënt meer of minder contact wil. Dit hoeft je niet op te schrijven.)

	Minder contact	Evenveel	Meer contact	Weet niet / Niet van toepassing
Kinderen	1	2	3	4
Schoonkinderen	1	2	3	4
Kleinkinderen	1	2	3	4
Ouders	1	2	3	4
Schoonouders	1	2	3	4
Zussen, broers, schoonzussen of schoonbroers	1	2	3	4
Andere familieleden	1	2	3	4
Buren	1	2	3	4
Vrienden en/of kennissen	1	2	3	4
De dokter of verpleging	1	2	3	4
De poetsvrouw	1	2	3	4
Iemand anders: (noteer wie dit is):	1	2	3	4
Iemand anders: (noteer wie dit is):	1	2	3	4

Stel dat je hulp nodig hebt bij klusjes in en om het huis, zoals helpen tillen, iets ophangen of een ladder vasthouden.

Kan je daarvoor terecht bij je...

(lees de antwoordopties één voor één voor en duid aan als men JA zegt)

(als je weet dat iemand bv geen buren heeft, sla je deze in het rijtje over)

- Familie
- Buren
- Vrienden
- Hulpverleners
- Iemand anders? _____

Stel nu dat je iemand nodig hebt om op jouw huis te passen, om de planten water te geven of om jouw huisdieren te verzorgen als je bijvoorbeeld op vakantie bent.

Kan je daarvoor terecht bij je...

(lees de antwoordopties één voor één voor en duid aan als men JA zegt)

(als je weet dat iemand bv geen buren heeft, sla je deze in het rijtje over)

- Familie
- Buren
- Vrienden

- Hulpverleners
- Iemand anders? _____

Stel nu dat je nood hebt aan een serieus gesprek omdat je met iets zit waarover je je zorgen maakt.

Kan je daarvoor terecht bij je...

(lees de antwoordopties één voor één voor en duid aan als men JA zegt)
 (als je weet dat iemand bv geen burens heeft, sla je deze in het rijtje over)

- Familie
- Buren
- Vrienden
- Hulpverleners
- Iemand anders? _____

Bij wie zou je voor een serieus gesprek als eerste aankloppen?

Antwoord:

Verzorgende, je bent halfweg. Goed bezig!!



Ik wil nu graag een vragenlijst gebruiken die door onderzoekers gemaakt is. Ik zal een aantal uitspraken voorlezen en jij mag zeggen of die uitspraak bij jou past of niet. Je kan antwoorden met ja, min of meer of nee. Dat staat hier op het kaartje naast de slak.

(toon het antwoordblad en wijs naar de kader met de slak)



Omcirkel één cijfer per uitspraak

		Ja	Min of meer	Nee
1.	Ik ervaar een leegte om me heen	1	2	3
2.	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van problemen kan terugvallen	1	2	3
3.	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	1	2	3
4.	Ik mis mensen om me heen	1	2	3
5.	Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	1	2	3
6.	Vaak voel ik me in de steek gelaten	1	2	3
7.	Ik maak deel uit van een groep vrienden	1	2	3
8.	Er zijn mensen met wie ik goed kan praten	1	2	3
9.	Ik mis gezelligheid om me heen	1	2	3

Zoals je misschien merkte gaan sommige van deze vragen over eenzaamheid. Wat denk jij dat eenzaamheid is?

Antwoord (kort neerschrijven):

Ik heb nog een aantal uitspraken bij van mensen over eenzaamheid. Ik zal ze voorlezen en jij mag zeggen of je akkoord bent of niet door JA of NEE te zeggen.

Je mag altijd wat extra vragen stellen als je iets interessant hoort en meer wil weten. Deze antwoorden hoef je niet op te schrijven.

		Ja, akkoord	Nee, niet akkoord
1.	Vooral oudere mensen voelen zich eenzaam.	1	2
2.	Vroeger waren er minder mensen die zich eenzaam voelen.	1	2
3.	De meeste mensen hebben zich ooit in hun leven wel eens eenzaam gevoeld.	1	2
4.	Het is moeilijk om tegen iemand te zeggen dat je je eenzaam voelt.	1	2
5.	De enige manier om je minder eenzaam te voelen is door meer mensen te zien.	1	2

Soms voelen mensen zich eenzaam. Hoe zou dat volgens jou komen?

Antwoord:

Ken jij mensen in je omgeving die zich soms eenzaam voelen?

Antwoord:

Ik heb hier een aantal momenten waarop mensen zich eenzaam voelen. Ik zal ze één voor één opsommen. Kan je van elk moment zeggen of jij je dan soms eenzaam voelt of niet.

- (lees de opties één voor één voor en duid aan wanneer ze zeggen zich dan eenzaam te voelen, mensen mogen meer dan één antwoord geven)

- 's ochtends
- gedurende de dag
- 's avonds
- 's nachts
- in het weekend
- op feestdagen, verjaardagen, in vakanties...

Dit kadertje aanduiden als de persoon zich op geen enkel moment eenzaam voelt

Dit kadertje aanduiden als de persoon niet wil antwoorden

Er zijn een aantal zaken die kunnen helpen als iemand zich eenzaam voelt. Ik zal ze één voor één voorlezen en als je denkt dat dat jou ooit zou kunnen helpen, mag je het zeggen.

- Een wandeling met twee gaan maken
- Verhuizen, naar een woonzorgcentrum of serviceflat
- Eens goed babbelen, maar niet over koetjes en kalfjes

- Een gewone babbel kunnen doen met iemand
- Praten met een psycholoog of andere hulpverlener
- Samen koken of eten met iemand
- Samen met iemand tv kijken
- Naar een vereniging gaan zoals de OKRA, KVLV, een sportclub...
- Iemand van de vrienden of familie uitnodigen of er op bezoek gaan

Weet je zelf nog dingen die je kunnen helpen op de momenten dat je je eenzaam voelt of als je je ooit eenzaam zou voelen?

Antwoord:














Vragen over activiteiten

Bij de volgende vraag wil ik het hebben over activiteiten die mensen kunnen doen. Ik heb een blad bij met allemaal verschillende activiteiten op zoals wandelen, tuinieren, enzovoort. Ik zal dit blad voor jou leggen, ik heb in mijn bundel een eigen blad waarop ik je antwoorden invul.

(leg het blad voor de cliënt, het is de achterkant van het blad met de vogel en de slak)

Ik zal de activiteiten één voor één overlopen en je mag voor elke activiteit zeggen hoe vaak je dit het afgelopen jaar deed. Ik zet dan een kruisje bij je antwoord.

- Duid bij elke activiteit aan hoe vaak je cliënt dit het afgelopen jaar deed
- Je kan bij sommige activiteiten wat extra vragen stellen. Zoals wanneer ze dit deden, met wie, wat ze precies deden... Je hoeft dit niet te noteren.
- Als er activiteiten gezegd worden die er niet bij staan, mag je die noteren in de lege kaders

<p><u>Wandelen of fietsen?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Sporten?</u> <u>(bv. zwemmen, vissen...)</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Naar het kerkhof gaan?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Iets gaan drinken of eten op café of restaurant?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Iets bijleren op een cursus (bv. een taal of computerles)?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 
<p><u>Vrienden of familie gaan bezoeken?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Lezen / TV kijken?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Winkelen voor kleren, cadeau's, decoratie?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Tuinieren?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Reizen ?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 
<p><u>Naar het toneel, de bioscoop, een museum of een muziekevenement?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Kaarten ?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Breien / handwerk ?</u></p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p> 	<p><u>Iets anders dat je doet?</u></p> <p>..... </p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p>	<p><u>Iets anders dat je doet?</u></p> <p>..... </p> <p><input type="checkbox"/> Wekelijks <input type="checkbox"/> Maandelijks <input type="checkbox"/> Enkele keren per jaar <input type="checkbox"/> Zelden <input type="checkbox"/> Nooit</p>

Ik ga ze weer één voor één overlopen en je mag elke keer zeggen of je ze ooit nog eens zou willen doen. Ik zal de activiteiten die je graag wil doen dan omcirkelen.

(omcirkel alle activiteiten die je cliënt nog zou willen doen)

- Je kan altijd extra vragen stellen zoals (de antwoorden hoef je niet op te schrijven):
- Wat doe je dan precies?
- Waar doe je dat?
- Wanneer doe je dat?
- Met wie?

Zijn er activiteiten die ik mee kan organiseren voor jou zodat jij ze kan doen?

Antwoord:

Je kan het concreet maken door extra vragen te stellen zoals:

Wat zou je precies willen doen?

Wanneer?

Sommige zaken kun je soms moeilijk doen. Je kan bijvoorbeeld in de winter niet altijd in de tuin werken. Soms kan je je dan vervelen. Als je je verveelt, wat doe je dan zodat je je niet langer verveelt?

Antwoord:

Als verzorgende kom ik hier regelmatig. Stel dat er acht weken geen enkele verzorgende komt, wat zou je dan missen?

Antwoord: Je kan eventueel ook polsen naar waarom ze dat zouden missen.

Ik ben een verzorgende die hier een aantal taken heeft. Van mijn organisatie mag ik ook de tijd nemen om met mijn cliënten een babbel te doen, een wandeling te maken met de mensen... Wat vind jij er van dat ik daar tijd voor krijg van mijn organisatie? Is dat iets goed, gewoon of niet goed?

- Goed
- Gewoon
- Niet goed
- Dit kadertje aanduiden als de cliënt geen antwoord geeft

Waarom vind je dat?

Antwoord:

We zijn aan de laatste vragen. Is er nog iets dat je zou willen zeggen of vertellen over ons gesprek?

Antwoord:

Wat vond je van dit gesprek?

Antwoord:

Achtergrondkenmerken

Vul dit in voor het gesprek. Als je iets niet weet, vraag het dan aan de cliënt.

Dit dient ook ingevuld te worden voor cliënten die niet deelnemen.

- Duid aan of de cliënt een vrouw of een man is:
 - vrouw
 - man

- In welk jaar is de cliënt geboren?
19 __

- Wat is de burgerlijke staat?
 - Ongehuwd
 - Gehuwd
 - Gescheiden
 - Weduwe / weduwnaar

- Duid aan met wie de cliënt samenwoont. Er zijn meerder opties mogelijk
 - Woont alleen
 - Woont samen met partner

- Woont samen met minderjarige kinderen
- Woont samen met meerderjarige kinderen
- Andere: _____

➤ Werkt de persoon?

- Ja
- Nee

➤ In het geval dat het niet mogelijk was om een bevraging bij deze cliënt te houden: Wat is de reden?

- Cliënt weigert deel te nemen
- De cliënt was niet aanwezig op het moment dat het gesprek doorging
- Het is te moeilijk om met de cliënt een gesprek te houden wegens ziekte
- Het is te moeilijk om met de cliënt een gesprek te houden wegens dementie, geheugenproblemen,...
- Andere reden (noteer hieronder)

Antwoord:

2. Bijkomende tabellen

Onderstaande tabellen dienen ter ondersteuning van de figuren in de tekst.

Tabel 19: Emotionele (N= 519) en sociale (N= 522) eenzaamheid

	Emotionele eenzaamheid		Sociale eenzaamheid	
	Freq	%	Freq	%
Niet eenzaam	135	26.0	225	43.1
Matige eenzaamheid	106	20.4	115	22.0
Sterke eenzaamheid	149	28.7	77	14.8
Zeer sterke eenzaamheid	129	24.9	105	20.1

Tabel 20: Emotionele eenzaamheid naar geslacht, rijpercentages (N= 518)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Man	28,8%	25,0%	29,3%	16,8%	184
Vrouw	24,6%	18,0%	28,1%	29,3%	334

Tabel 21: Sociale eenzaamheid naar geslacht, rijpercentages (N= 521)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Man	41.1%	22.2%	17.8%	18.9%	185
Vrouw	44.3%	22.0%	13.1%	20.5%	336

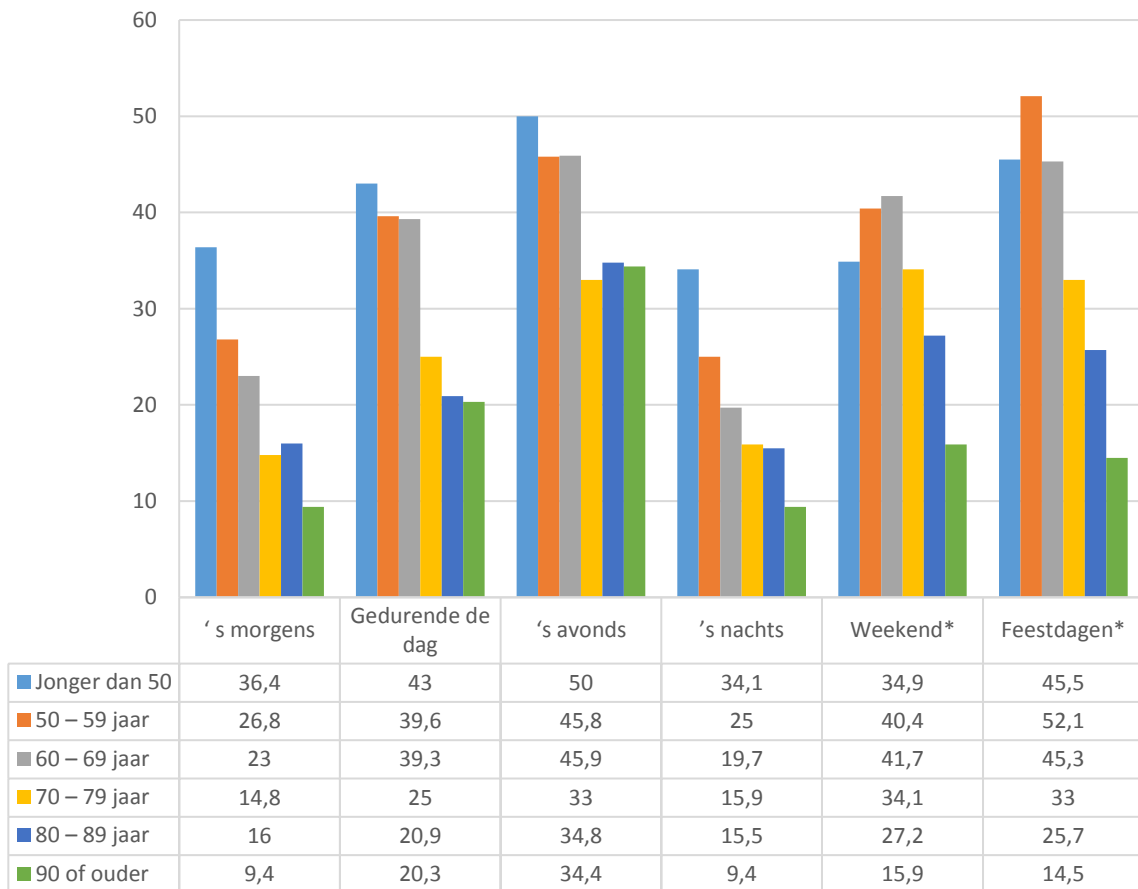
Tabel 22: Emotionele eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 517)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Ongehuwd	22.8	24.8	28.7	23.8	101
Gehuwd	36.1	19.3	26.5	18.1	83
Gescheiden	23.4	7.8	14.1	54.7	64
Weduwe/weduwnaar	24.5	22.3	32.7	20.4	269

Tabel 23: Sociale eenzaamheid naar burgerlijke staat, rijpercentages (N= 520)

	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid	N (aantal)
Ongehuwd	30.8	26.9	11.5	30.8	104
Gehuwd	44.6	21.7	18.1	15.7	83
Gescheiden	20.3	14.1	21.9	43.8	64
Weduwe/weduwnaar	52.8	22.3	13.4	11.5	269

Figuur 13: Tijdstip van eenzaamheid naar leeftijd, leeftijd in categorieën (% ja)



Tabel 24: Wat kan helpen naar geslacht, (%) (N= 506)

	Eens goed babbelen		Een gewone babbelen		N (aantal)
	nee	ja	nee	ja	
Man	43.6	56.4	14.9	85.1	181
Vrouw	34.8	65.2	22.8	77.2	325

Tabel 25. Emotionele eenzaamheid 65-plussers, steekproef vs. Vlaanderen (studie KBS, 2012)

	steekproef			Vlaanderen		
	Ja	Min of meer	nee	Ja	Min of meer	nee
Ik ervaar een leegte om me heen	27,8	26,3	46,0	14	19	66
Ik mis mensen om me heen	34,6	26,7	38,7	12	17	71
Vaak voel ik me in de steek gelaten	15,5	10,4	74,0	6	11	82

Tabel 26. Sociale eenzaamheid bij 65-plussers in steekproef versus Vlaanderen (studie KBS, 2012)

	Steekproef			Vlaanderen		
	Ja	Min of meer	nee	Ja	Min of meer	nee
Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van problemen kan terugvallen	76,8	13,6	9,6	75	16	8
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	66,6	20,5	12,9	62	26	12
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	65,4	20,3	14,4	69	23	8