

## Eenzaamheid in de langdurige zorg

Eenzaamheid komt vaak voor bij mensen die langdurige zorg ontvangen. Het is niet altijd zichtbaar en veel mensen vinden het moeilijk om erover te praten. Ook binnen woonzorgorganisaties kunnen mensen zich ondanks het gezamenlijk wonen toch alleen of niet verbonden voelen. Deze richtlijn helpt zorgverleners bij het herkennen, bespreekbaar maken en omgaan met eenzaamheid bij cliënten.

### Voor wie is deze richtlijn bedoeld?

Artsen VG, begeleiders, geestelijk verzorgers, (gz-) psychologen, (psychosomatisch) fysiotherapeuten, sociaal werkers, vaktherapeuten, verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten, verzorgenden en andere zorgverleners in de langdurige zorg.



### Goede zorg als basis

Goede zorg is de basis voor iedere interactie met en handeling bij een mogelijk eenzame cliënt. Aandacht, empathie en oprechte aanwezigheid maken een groot verschil. Het helpt om te erkennen dat eenzaamheid niet altijd (volledig) oplosbaar is of hoeft te zijn. Wees je bewust van de betekenisvolle rol die je als zorgverlener kunt vervullen. Sluit aan bij het tempo van de cliënt en blijf in contact.

### Samen in gesprek over eenzaamheid

Ga met de cliënt in gesprek over eenzaamheid. Als dat niet kan, observeer de cliënt en/of ga in gesprek met de omgeving. Gebruik daarbij eventueel de volgende vragen:

- Zijn er momenten waarop je je alleen/ eenzaam voelt?
- Voel je je verbonden met de mensen om je heen?
- Wie zijn belangrijke mensen om je heen?
- Welke verwachtingen heb je?

### Wat verstaan we onder eenzaamheid?

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan bepaalde sociale relaties of de kwaliteit daarvan.

### Er zijn drie vormen:

- Sociale eenzaamheid: gemis aan een breder netwerk.
- Emotionele eenzaamheid: gemis aan een hechte, intieme band met iemand.
- Existentiële eenzaamheid: gevoelens van leegte, zinloosheid of gemis aan betekenis.

Pas je taalgebruik aan op de cliënt. Gebruik andere woorden als 'eenzaamheid' te direct is, bijvoorbeeld: hobby's, meedoen, verbinding, contacten of relaties. Belangrijke momenten om het onderwerp aan te snijden zijn de opname in een zorgorganisatie, bij risicomomenten of bij twijfel. Door eenzaamheid cyclisch terug te laten komen in bijvoorbeeld planbesprekingen, blijft het onderwerp in beeld.



### Signalen en risicofactoren

Wees alert op eenzaamheid bij signalen zoals:

- **Sociaal:** klein netwerk, weinig bezoek, gepest worden, buitengesloten worden.
- **Psychisch:** somberheid, angst, laag zelfvertrouwen.
- **Existentieel:** gemis aan betekenis, gemis van een leven buiten de instelling.
- **Lichamelijk:** lichamelijk ongemak, vermoeidheid.
- **Gedrag:** terugtrekken, passiviteit, onbegrepen gedrag.

Wees alert op eenzaamheid bij risicofactoren zoals:

- **Sociodemografisch:** man, vrijgezel, migratieachtergrond, LHBTIQA+-identiteit.
- **Institutioneel:** weinig continuïteit, weinig stimulans tot verbinding.
- **Levensgebeurtenissen:** verlies van belangrijke personen, verhuizing.

### Aanpak: samen zoeken naar wat werkt

De aanpak van eenzaamheid is maatwerk. Zoek samen met de cliënt naar de best passende aanpak.

Overweeg de inzet van middelen als:

- Sociale contacten en vaardigheden
- Gesprekken met zorgverleners
- Contact met dieren
- Herinneringen
- Robotica
- ICT en online interacties
- Vaktherapie
- Sport en spel
- Burgerschap

Evalueer regelmatig hoe de cliënt de eenzaamheid nu ervaart en pas de aanpak samen aan als dat nodig is.

### Samenwerking in de zorgdriehoek (cliënt, naasten en zorgverleners)

Zie eenzaamheid als een gedeelde verantwoordelijkheid binnen de zorgdriehoek en de samenleving, waarin iedereen iets kan betekenen. Breng betrokkenen in beeld, stem doelen af, maak eenzaamheid regelmatig bespreekbaar, wijs vaste aanspreekpunten aan en leg afspraken vast. Let daarbij op de belasting van naasten.

### Organisatie van zorg

Zorgorganisaties kunnen zorgverleners ondersteunen door:

- Kennis en deskundigheid te bevorderen.
- Zorginstellingen toegankelijk en inclusief te ontwerpen en inrichten.
- Beleid en duidelijke werkprocessen te ontwikkelen en borgen.

Er zijn meerdere hulpmiddelen beschikbaar bij deze richtlijn. Deze zijn te bekijken en te downloaden via [www.richtlijnenlangdurigezorg.nl](http://www.richtlijnenlangdurigezorg.nl)