



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)

[Ja graag](#)

## "Welzijn krijgt te weinig aandacht in tijden van corona"

door Hugo van den Beld | 08 sep 2020 | achtergrond, nieuws | 0 Reacties



In deze tijd van corona moeten we ons vooral richten op het echte contact van ouderen en meer aandacht hebben voor het welbevinden van mensen. Daarbij is maatwerk belangrijk en zijn andere interventies dan 'ontmoeting' noodzakelijk. Dit zijn enkele conclusies die getrokken kunnen worden uit het gesprek dat

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)

[Weigeren](#)

[Accepteren](#)



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)

[Ja graag](#)

Daarmee hopen we deze wetenschappelijke kennis naar de praktijk te brengen. Deze keer staan de inzichten van [Theo van Tilburg](#) centraal. Prof. dr. Theo van Tilburg (63 jaar) is hoogleraar Sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij is één van de leden van de [Wetenschappelijke Advies Commissie](#). Deze commissie voedt het [VWS-actieprogramma Eén tegen eenzaamheid](#) met kennis en adviseert over de monitoring van de effectiviteit van het programma. Dit artikel is gebaseerd op een gesprek op 27 augustus 2020.

## Actuele inzichten in tijden van corona

Om aan te sluiten bij de actualiteit, staan hier de drie belangrijkste inzichten van Theo van Tilburg over eenzaamheid & corona verwoord.

### 1. Corona zorgt vooral voor een stijging van emotionele eenzaamheid bij ouderen.

Recent, landelijk en representatief onderzoek toont volgens Van Tilburg aan dat corona een lichte stijging van sociale eenzaamheid veroorzaakt. Tegelijkertijd blijkt dat corona voor een enorme stijging van emotionele eenzaamheid bij ouderen zorgt. Kortom: vooral het echte, goede, zinvolle contact tussen mensen leidt onder de gevolgen van het coronavirus.

### 2. Het welbevinden van ouderen krijgt veel te weinig aandacht.

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)

[Weigeren](#)

[Accepteren](#)

waarn

Mane

verple

veroc

de af



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)[Ja graag](#)

k

/er

### 3. Generaties staan ver van elkaar vandaan

Op dit moment is infectueus gedrag vooral bij jongere generaties te zien; zij hebben meer moeite om sociale beperkingen vol te houden, aldus Van Tilburg. Ouderen daarentegen blijken beter in staat om sociale contacten te beperken; er vinden bij hen veel minder besmettingen plaats. Het is Van Tilburg bekend dat contact tussen volwassen kleinkinderen en hun grootouders relatief beperkt is; ook in deze tijd blijkt dat beide groepen vaak in eigen 'bubbels' leven.

#### Fundamentele inzichten voor de praktijk

De inzichten die hierna staan, zijn de zogenaamde 'cornerstone inzichten' van Van Tilburg. Het gaat om inzichten over eenzaamheid die hij in zijn langjarige loopbaan heeft opgedaan en die naar zijn idee belangrijk zijn voor de praktijk van wethouders, beleidsambtenaren of projectleiders bij de aanpak van eenzaamheid.

### 4. Eenzaamheid is iets anders dan sociale isolatie

Van Tilburg stelt dat veel inzet rond het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid gericht is op 'sociale contacten', bijvoorbeeld met koffie-ochtenden of gezamenlijke maaltijden. Maar volgens zijn inzichten is dat veel te beperkt om eenzaamheid aan te pakken. Ook bezigheden, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, sociale vaardigheden, realistische verwachtingen en een betekenisvolle rol zijn belangrijke elementen. (Zie ook [dit artikel](#)).

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)[Weigeren](#)[Accepteren](#)

Volge

eenza

met e



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)[Ja graag](#)

## 6. Ee

Mensen kunnen soms al heel lang met eenzaamheid te maken hebben (een 'bevroren situatie'). Ook kunnen mensen ernstig eenzaam zijn. In beide gevallen, zo stelt Van Tilburg, gaat een 'lichte' of 'eenvoudige' aanpak van eenzaamheid, bijvoorbeeld door te proberen het netwerk van mensen te vergroten via ontmoetingsmogelijkheden, niet helpen. Het zal in die situaties niet makkelijk zijn de eenzaamheid te verlichten of te doorbreken.

### Extra inzichten

Na bovenstaande actuele en fundamentele inzichten, komen hier aanvullende inzichten aan bod.

## 7. De aanpak van eenzaamheid helpt ook tegen dementie

Op basis van recent buitenlands langjarig onderzoek weet Van Tilburg te melden dat inmiddels duidelijk is dat eenzaamheid de kans op het ontwikkelen van dementie vergroot. Die kans is veel groter dan tot voor kort vermoed werd. Daarbij is het belangrijk te weten dat signalen van eenzaamheid meestal veel eerder zichtbaar zijn dan signalen van dementie. In een vroeg stadium eenzaamheid aanpakken kan helpen bij de strijd tegen voor dementie.

## 8. Existentiële eenzaamheid is een andersoortig probleem

Naast de soorten sociale en emotionele eenzaamheid wordt steeds vaker ook 'existentiële eenzaamheid' als variant van eenzaamheid genoemd. Eigen

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)[Weigeren](#)[Accepteren](#)

- als
- me
- soc
- als
- anc
- ma



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)

[Ja graag](#)

act  
an  
met

Kortom, aldus Van Tilburg, mensen kunnen zeker last hebben van existentiële problematiek. Maar voor zover dit veroorzaakt wordt door de aard of omvang van het contact met andere mensen, gaat het om sociale of emotionele eenzaamheid. De existentiële problematiek van zinloosheid en doelloosheid is dus iets anders dan eenzaamheid.

## 9. Grip op je leven verlaagt de kans op eenzaamheid

Van Tilburg heeft onderzoek gedaan naar de betekenis van 'mastery'. Dat is de Engelse term voor 'grip op je leven'. En wat blijkt? In de loop van de afgelopen tientallen jaren krijgen ouderen gemiddeld steeds meer grip op hun leven, onder andere door het gestegen opleidingsniveau en de hogere arbeidsparticipatie van vrouwen. Ook blijkt dat mensen die meer grip op hun leven hebben, beter in staat zijn hun leven zó vorm te geven dat eenzaamheid niet of minder de kop op steekt.

## 10. Eenzaamheid bij migranten vraagt aandacht voor migrantenfactoren

Onderzoek naar eenzaamheid bij oudere migranten, met name Turkse en Marokkaanse ouderen, laat zien dat hun eenzaamheid slechts voor een deel verklaard kan worden door factoren die ook voor mensen van Nederlandse afkomst gelden. Voor een belangrijk deel wordt eenzaamheid bij hen veroorzaakt door factoren die specifiek voor deze migranten gelden. Denk daarbij aan de verhouding met hun thuisland, hun houding ten opzichte van Nederland, hun slechtere financiële situatie of hun gevoel 'buitengesloten' of 'gepakt' te zijn.

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)

[Weigeren](#)

[Accepteren](#)

De in  
Welke  
voor v  
eenza  
een r



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

u  
n  
ter in

[Nee bedankt](#)

[Ja graag](#)

## Informatie

Publicatiedatum	8 september 2020
Laatste aanpassing	8 september 2020
Bron	<a href="#">Theo van Tilburg</a>
Onderwerpen	Emotionele eenzaamheid, welbevinden, dementie, corona ,migrantenfactoren

## Aanpakeenzaamheid.nl

Informatie, advies, ondersteuning en communicatie voor de effectieve aanpak van eenzaamheid.

## Navigatie

[Nieuws](#)

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)

[Weigeren](#)

[Accepteren](#)

Inf

KvK

IBA

Aan



We willen u graag meldingen laten zien voor het laatste nieuws en updates.

[Nee bedankt](#)

[Ja graag](#)

## Nieuwsbrief

E-mailadres

Altijd als eerste op de hoogte?

[Verzenden](#)

© 2020 [Privacy](#) [Disclaimer](#) [Verantwoording](#)

Deze website maakt gebruik van cookies om uw gebruiksgemak te vergroten.

[lees ons privacybeleid](#)

[Weigeren](#)

[Accepteren](#)