

Module Vermindering van eenzaamheidsgevoelens

Inleiding

Dit een werkinstructie bedoeld voor de medewerker die de module vermindering van eenzaamheidsgevoelens aanbiedt binnen het ART Centrum en geeft het totale pakket aan werkzaamheden weer.

Typering en doel van de module

Eenzaamheid is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn relaties afweegt tegen zijn verwachtingen (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 2007). Volgens Van Tilburg (2007) bestaan twee vormen van eenzaamheid, emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat wanneer iemand gemis van een intieme relatie ervaart (Van Tilburg, 2007). Sociale eenzaamheid ontstaat wanneer iemand een relatie mist met een bredere groep mensen (Tilburg, 2007). Omdat eenzaamheid een persoonlijke waardering is, kent het gradaties in ernst, iedereen ervaart wel eens in enige mate eenzaamheidsgevoelens (Van Tilburg, 2007). Eenzaamheidsgevoelens zijn veelvoorkomende emoties, toch lijkt het risico op belemmerende eenzaamheidsgevoelens bij mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid verhoogd (Lauveng, Tveiten, Ekeland & Ruud, 2015; De Pater, 2012). Hiervoor zijn een aantal mogelijke oorzaken te benoemen. Ten gevolge van de psychiatrische kwetsbaarheid hebben cliënten een verhoogde kans op onder andere sociale angst, zelfstigmatisering en langdurige opnames in de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Deze factoren kunnen eenzaamheidsgevoelens vergroten omdat de kans op afbrokkeling van het steunsysteem reëel is (Andersson et al., 2015; Badcock et al., 2015; Lauveng et al., 2015). Wanneer mensen met een psychiatrische beperking belemmerende eenzaamheidsgevoelens ervaren kan dit re-integratie in de maatschappij en het herstelproces stagneren (Roe, Mashiach-Eizenberg & Lysaker, 2011; Weiner et al., 2010).

Het doel van deze module is verminderen van eenzaamheidsgevoelens waardoor re-integratie in de maatschappij en het herstelproces bevordert.

Doelgroep en locatie

De doelgroep bestaat uit alle cliënten die verblijven binnen het ART Centrum. De module kan op elk moment tijdens het herstelprogramma worden aangeboden wanneer eenzaamheidsgevoelens geobjectiveerd zijn door de Eenzaamheidslijst (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2008), op deze manier kan het effect van de toegepaste interventies vanuit de module geobjectiveerd worden.

De module kan deels individueel plaatsvinden en is deels gericht op groepsaanbod.

Het groepsaanbod vindt plaats per woonplaats.

Indicatiestelling

- Cliënten worden door de persoonlijk begeleiders aangemeld voor deze module.
- Geïndiceerd zijn alle cliënten die enigszins eenzaamheidsgevoelens ervaren en gemotiveerd zijn om deze gevoelens te verminderen.
- De VS GGZ stelt de indicatie per cliënt vast.

Duur van de module

De gemiddelde duur van de module gericht op het groepsaanbod is 8 weken. Het individuele aanbod kan gegeven worden zolang dit past in het herstelproces.

Inhoud van de module

Groepsaanbod

Een laagdrempelig groepsaanbod wordt geboden door de verpleegkundig specialist samen met een persoonlijk begeleider. In dit groepsaanbod krijgen cliënten de kans om elkaar te ontmoeten, in gesprek te gaan over ervaren eenzaamheidsgevoelens en kunnen ze elkaar steunen. Steungeven en ervaren bevordert het maatschappelijk participatie proces (Roe et al., 2011). De groepsgesprekken worden thema gericht vormgegeven, iedere bijeenkomst wordt er een thema wat betrekking heeft op eenzaamheid besproken. Het groepsaanbod wordt acht weken, wekelijks gegeven.

Thema's:

Week 1: Kennismaken met elkaar

Week 2: Beste vriend/vriendin of levenspartner

Week 3: Sociale ondersteuning

Week 4: Activiteiten/werk

Week 5: Leegte/gezelligheid

Week 6: Sociale angst

Week 7: Gemis

Week 8: Evaluatie

Inhoud van de themabijeenkomst:

Thema 1- Kennismaking

Starten met filmpje over eenzaamheid, hoe vaak komt eenzaamheid voor in Nederland?

Daarna kennismaking, interactief met kaart op je geboortestad. Kletsplot over het thema kennismaking.

Thema 2- Beste vriend, vriendin of levenspartner

Voorwerp meenemen--> fijne herinnering aan sociaal contact.

Een gesprek voeren over de vraag; Heb je een beste vriend of vriendin? Wat heb je te brengen en wat haal je in een vriendschap? Dit uittekenen op een flap over.

Thema 3- Sociale ondersteuning

Hoe ziet je netwerk eruit en wie zijn belangrijke mensen in je leven?

Tekening laten maken; "ik" in het midden, sociale cirkels en mensen hierin zetten met hoe dichtbij iemand staat en diegene een cijfer geven. Dit eventueel nog fysiek maken met een oefening door stoelen weg te zetten op de plek waarvan jij vindt dat ze horen.

Thema 4- Activiteiten en werk Op een locatie waar veel te doen is aan activiteiten. In Breda de Faam. Bij deze bijeenkomst sluit de werk en leer coach aan.

Kletsplot gebruiken over activiteiten en werk

Informatie verstrekken, bijvoorbeeld hulp krijgen om te solliciteren met een kwetsbaarheid.

De groep een locatie laten bedenken voor de vierde bijeenkomst. Bos, iemand thuis, park en hoe gaan we daar heen?

Thema 5- Leegte en gezelligheid op locatie die is gekozen door de groep.

Wandeling maken en daarna op locatie iets drinken. Tijdens het drankje wordt er een oefening gedaan door een cirkel te maken met taartpunten van invulling. Hoeveel leegte blijft erover? Daarna, Wat doet deze wandeling/activiteit met je?

Ben je op de hoogte van alle mogelijkheden om leegte op te vullen? Hoe kun je daarop komen?

Buddy aan elkaar koppelen binnen de groep en deze elkaar laten steunen tijdens de module en mogelijk ook daarbuiten.

Map maken met folders over activiteiten en locaties waar je terecht kunt.

Thema 6- Sociale angst

Letter/woordenspel. Ze krijgen letters en moeten hier woorden van maken die betrekking hebben op sociale angst. Over deze woorden gaan we in gesprek.

Daarna worden er blokjes weggelegd die letterlijk de blokkades wegens sociale angst weergeven. Hoeveel blokkades tel je om hier te komen, wat heb je overwonnen?

Gerecht bedenken voor de volgende keer en locatie voor de volgende keer afspreken.

Thema 7- Gemis (ergens afspreken waar een keuken is) de module begeleiders zorgen voor de boodschappen.

Er wordt samen een gerecht gekookt en samen opgegeten.

Tijdens het eten vindt er een gesprek plaats over, wat is er nodig om contact te onderhouden en heb je nog vaardigheden nodig om contact goed te kunnen onderhouden?

Thema 8- Evaluatie

Terugpakken op flap over themabijeenkomst twee. Is er iets veranderd? Hoe voel je je nu ten opzichte van toen? Hoe kun je hiermee verder? Melden dat persoonlijk begeleider wordt geïnformeerd. ⁱ

Aan het einde wordt er door een ieder een kaart verzonden.

Individueel aanbod

Op individuele basis wordt aandacht besteed aan het vergroten van praktische vaardigheden, aan de hand van de zelfredzaamheidsradar en woonvaardighedenlijst worden de vaardigheden vastgesteld en wordt er een individueel plan in het herstelplan gemaakt om de praktische vaardigheden te vergroten. Door het vergroten van praktische vaardigheden worden eenzaamheidsgevoelens verminderd omdat de cliënt makkelijker mee kan participeren in de maatschappij (Lauveng et al., 2015; Weiner et al., 2010)

Vanuit het herstelassessment wordt duidelijk wat de hobby's van de cliënt zijn of wat vroeger de hobby's van de cliënt waren. De persoonlijk begeleider gaat de cliënt ondersteunen in het opnieuw zoeken naar hobby's of het uitoefenen van vroegere hobby's. Juist de daginvulling en het uitoefenen van hobby's/werk verminderen eenzaamheidsgevoelens omdat de cliënten zich daardoor weer onderdeel voelen van de maatschappij (Lauveng et al., Weiner et al., 2010).

Hobby's en inzetten van praktische vaardigheden, vermindert het gevoel van leegte en gemis. De cliënten komen door het uitoefenen van hobby's en het inzetten van praktische vaardigheden vaker

in contact met andere mensen, deze elementen kunnen als basis dienen voor het herwinnen van contacten (Jongenelen, 2017).

Relatie met andere zorgmodules

Het verminderen van eenzaamheid raakt verschillende modules, alles wat te maken heeft met groepsaanbod kan eenzaamheidsgevoelens verminderen. Juist het lotgenoten contact is van grote meerwaarde om eenzaamheidsgevoelens te doen verminderen.

De module zelfstigma, is een passende aanvulling op deze module.

Verantwoordelijkheid, coördinatie en uitvoering

Wie	Welke activiteit	Aantal sessies	Tijdspad
Woonbegeleider	Groepsaanbod draaien	Acht sessies	Iedere week één sessie
	Iedere persoonlijk begeleider geeft het individuele aanbod	Zolang het aanbod past in het herstelproces	Zolang het aanbod past in het herstelproces
Verpleegkundig Specialist GGZ	Stelt de indicatie vast en geeft met een woonbegeleider het groepsaanbod		Op aanvraag van de cliënt, familie of persoonlijk begeleider

Evaluatie

Evaluatie vindt plaats door middel van het periodiek meten van de eenzaamheidsgevoelens middels de Eenzaamheidslijst (De Jong-Gierveld & Van Tilburg, 2008) en de vaardigheden (d.m.v. de zelfredzaamheidsradar en woonvaardighedenlijst). Idealiter wordt hierbij een beginmeting, tussenmetingen (iedere drie maanden), en een eindmeting gedaan. De officiële evaluaties vinden iedere drie maanden plaats tijdens een zorgafstemminggesprek.

Afsluiting van module

Het groepsaanbod wordt met een afsluitende bijeenkomst afgesloten waarin een gezamenlijke evaluatie plaatsvindt. Het individuele aanbod wordt geëvalueerd in een zorgafstemminggesprek en gekeken of het afgesloten kan worden.

Literatuur

Andersson, G., Denhove, A., Bülow, P., & Topor, A. (2015). Aloneness and loneliness - persons with severe mental illness and experiences of being alone. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 17(4), 353-365. doi: 10.1080/15017419.2014.941927

Badcock, J., Shah, S., Mackinnon, A., Stain, H., Gallety, C., Jablensky, A., & Morgan, V. (2015). Loneliness in psychotic disorders and its association with cognitive function and symptom profile. *Schizophrenia Research*, 169, 268-273. doi: 10.1016/2015.10.0270920-9964

Gierveld - de Jong, J. de, & Tilburg, T. van. (2007). *Zicht op eenzaamheid*. Assen, Nederland: Van Gorcum.

Jongenelen, S. (2017). *Ik voel me alleen, alleen op deze wereld*.

Lauveng, A., Tveiten, S., Ekeland, T., & Ruud, T. (2015). Same diagnosis, different lives. A qualitative study of adults with severe mental illness, in treatment and education. *Routledge*, 7(4), 336-347. doi:10.1080/17522439.2015.1024715

Pater, M. de. (2012). *Eenzaamheid en psychose*. Amsterdam, Nederland: SWP.

Roe, D., Mashiach-Eizenberg, M., & Lysaker, P. (2011). The relation between objective and subjective domains of recovery among persons with schizophrenia-related disorders. *Schizophrenia Research*, 131, 133-138. doi: 10.1016.2011.05.023

Tilburg, T. van. (2007). *Zicht op eenzaamheid*. Assen, Nederland: Van Gorcum.

Weiner, A., Roe, D., Mashiach-Eizenberg, M., Baloush-Kleinman, V., Maoz, H., & Yanos, P. (2009). Housing model for persons with serious mental illness moderates the relation between loneliness quality of life. *Community Ment Health Journal*, 46, 389-397. doi:10.1007/s10597-009-9279-3

Bijlage

Bijlage 1 Eenzaamheidslijst De Jong-Gierveld & Van Tilburg (2008)

Dit is de ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. Dit meetinstrument is bruikbaar voor individueel gebruik en voor groepsgebruik.

Vragenlijst

	Vragen	Antwoorden: Zeker niet	Nee	Min of meer	Ja	Zeker
1	emotionele eenzaamheid	Vaak voel ik mij in de steekgelaten				
2	sociale eenzaamheid	Ik mis mensen om me heen				
3	sociale eenzaamheid	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel				
4	sociale eenzaamheid	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen				
5	emotionele eenzaamheid	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van nood op kan terugvallen				
6	emotionele eenzaamheid	Ik ervaar leegte om mij heen				

Weging:

	Vragen	Zeker, Ja, min of meer 1 punt	Min of meer, nee, zeker niet 1 punt
1 emotionele eenzaamheid	Vaak voel ik mij in de steekgelaten	1 punt	
2 sociale eenzaamheid	Ik mis mensen om me heen		1 punt
3 sociale eenzaamheid	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden vol		1 punt
4 sociale eenzaamheid	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen		1 punt
5 emotionele eenzaamheid	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van nood op kan terugvallen	1 punt	
6 emotionele eenzaamheid	Ik ervaar leegte om mij heen	1 punt	

Hoe hoger het aantal punten (maximaal 6), hoe hoger de indicatie voor eenzaamheid.