

Is eenzaamheid aanpakken dweilen met de kraan open?

Aisia Okma

Als dit artikel het daglicht ziet, is een nieuwe regering in Nederland van start gegaan. Die regering staat voor een veelvoud aan uitdagingen die er zich hebben opgestapeld tijdens het bewind van Neerlands langst zittende premier. De immigratie, de huisvesting, stikstof en de klimaatcrisis zijn een prioriteit, eerlijke kansen om een goed bestaan op te bouwen, bestaanszekerheid, verbeterkracht van het ambtelijk apparaat, maar ook het gebrek aan personeel voor voldoende (ouderen)zorg zijn dat evenzeer. En voor dat laatste onderwerp geldt dat bezuinigingen in de sector vooralsnog doorgaan. Er komen nog mondjesmaat wat verpleeghuisplekken bij, maar het nieuwe kabinet moet de knopen over de uitgaven in de ouderenzorg doorhakken¹. Het personeel raakt 'op'. En dat terwijl bij de Europese Verkiezingen op 6 juni jl. Nederlanders aan de opiniepeilers vertelden dat zij gezondheid(szorg) als een prioriteit beschouwen. De mantelzorger staat straks steeds meer alleen in zijn opgave om zijn of haar zieke partner te verzorgen. En dat terwijl er steeds meer mantelzorgers bijkomen die niet zijn opgewassen tegen hun zware zorgtaken². Alleen iemand in een zeer vergevorderd stadium van dementie komt nog voor een verpleeghuisplek in aanmerking. En steeds dringender klinkt daar ook een schreeuw

van aandacht voor mensen die zeggen zich eenzaam te voelen. De samenleving vereenzaamt. Aan gemeenten en welzijnssector de schone taak om hier verbetering te brengen. Laten we inzoomen op de vraag of de manier waarop we eenzaamheid aanpakken, zoals we dat nu doen, zinvol is. Of is het dweilen met de kraan open?

De Rijksoverheid heeft een speciaal programma om eenzaamheid te adresseren – maar voor de uitvoering zijn gemeenten aan zet. Gemeenten zijn op grond van de Wmo 2015 primair verantwoordelijk voor het vormgeven van een aanpak tegen eenzaamheid. Zij kunnen als regisseur een lokale coalitie tegen eenzaamheid vormen, samen met bedrijven, ondernemers, burgers en maatschappelijke organisaties. Vaak zie je dus dat lokale organisaties zoals welzijnsorganisaties, samen met anderen de spil vormen van de aanpak van eenzaamheid.³

Er gebeuren gelukkig heel veel mooie dingen op het gebied van welzijn en in het bijzonder met betrekking tot de aanpak van eenzaamheid. Er zijn buurtcentra en loketten waar mensen terecht kunnen voor een laagdrempelig bakje koffie, en waar zij – niet toevallig ook terecht kunnen met vragen over zaken

die knellen. Steeds vaker zijn dat vraagstukken die de grenzen van de zelfredzaamheid en eenzaamheid betreffen. Ook lopen mensen tegen de ingewikkelde manier van communiceren van de overheid aan. Vaak zie je dat een sociaal werker/raadvrouw wél antwoord krijgt van een instelling – waar de inwoner bot vangt. Om voorzieningen aan te vragen moet je geduld hebben. Je krijgt zelden direct antwoord. Je moet goed kunnen omgaan met digitalisering. Wachtwoorden onthouden en apps downloaden- of je daar nu principieel mee instemt of niet. En het is, daarnaast, via het welzijnswerk mogelijk om andere mensen te ontmoeten. Ons land is vergeven van leuke bijeenkomsten, cursussen hoe leuker te leven, workshops om fit te blijven, doelgroepen die koken voor buurtgenoten. Vaak snijdt het mes van twee kanten en worden statushouders bij activiteiten betrokken. Vrijwilligers worden ingezet indien mensen niet meer alles zelf kunnen, zodat beiden – vrijwilliger en hulpvrager- een ‘iets kleiner’ eenzaamheidsvraagstuk ervaren. De vraag dringt zich niet-temin op of het bieden van een aanbod iets doet met betrekking tot een steeds pregnanter aanwezige vraag: het aantal mensen dat zegt zich eenzaam te voelen groeit gestaag⁴.

Eenzaamheid is een onderwerp dat onze aandacht verdient. Bijna de helft van onze bevolking, 48,6 procent zegt zich eenzaam te voelen. Op zichzelf zijn gevoelens van eenzaamheid gevoelens die bij het leven horen. Ze maken onderdeel uit van ons bestaan, en iedereen heeft van tijd tot tijd deze gevoelens. De oorzaken van eenzaamheid zijn diffuus, en deze hebben niet zozeer met een dysfunctionaliteit als met een relationeel-existentieel probleem te maken. Indien de gevoelens echter aanhouden, is het moeilijker om ervan af te komen⁵. En dan kan het invloed hebben op je sociale vaardigheden en zelfs op je fysieke

gezondheid. Het is wat dat betreft nuttig om jongeren al vroeg te leren hoe je vriendschappen sluit. Het leren omkijken naar elkaar, het klinkt als een wat vrome wens, maar er is wel degelijk voor de maatschappij voordeel te behalen als individuen qua vaardigheden beter in staat worden gesteld om intensieve relaties aan te gaan. En dat terwijl er juist een trend gaande is die intensieve relaties lijkt te ondermijnen. Er bestaat weliswaar geen wetenschappelijke consensus over wat digitalisering de mensheid brengt, en of dit positief dan wel negatief te duiden valt. Ofschoon er communicatie mogelijkheden bij zijn gekomen, is het de vraag of de kwaliteit van de communicatie voor een individu is verbeterd. Want, hoezeer we ook onszelf gelukkig prijzen met de zegeningen van automatisering van ons leven, het is minder bekend dat *digitalisering* ook een forse bijdrage levert aan eenzaamheid. Bij alle mogelijkheden tot communicatie is immers de mogelijkheid tot reflectie afgenomen. Onze levens zijn voller, gevuld met prikkels en verleidingen om te reageren op allerlei virtuele -online geformuleerde- kwesties. En gebrek aan reflectie leidt ook tot een gebrek aan resonantie, zoals socioloog Hartmut Rosa beschrijft in zijn boek over ‘onbeschikbaarheid’. Hij beschrijft een situatie van vervreemding die ontstaat als gevolg van de snelheid van het leven en de invloed van technologie op ons vermogen om te reflecteren. Dus op ons vermogen om in de ander een resonante reactie teweeg te brengen waardoor er iets verschuift in het individu, waardoor de persoon in kwestie zich ontwikkelt en verandert, en dat hij in verbinding staat tot zijn omgeving. Door het contact met de ander, zo betoogt Rosa, is men ook beter in staat de eigen gevoelens te begrijpen en te duiden. (Door het ontbreken hiervan, kan de ruk naar rechts in de politiek, met meer voordeel en waarborgen voor het

Eenzaamheid is een onderwerp dat onze aandacht verdient. Bijna de helft van onze bevolking, 48,6 procent zegt zich eenzaam te voelen.

individu dan voor het collectief, zelfs tot op zekere hoogte mee worden verklaard.)

Op welke manier levert digitalisering een bijdrage aan vereenzaming van het individu? Dat omschrijft Noreena Hertz vrij treffend in haar boek *De eenzame eeuw* (2020). Werkgevers hebben met digitalisering surveillance tools in handen en gebruiken die ook. In de jaren dat we met corona – en dientengevolge met lockdowns- kampten, hielden werkgevers hun werknemers nogal eens met digitale tools in de gaten. Ook beschrijft ze hoe werknemers minder geneigd zijn om collega's te steunen in hun werk, omdat dit tijd kost, en omdat de tijd die ze in een ander investeren wordt afgetrokken van de tijd dat zij zelf effectief werken en dat dit hen wordt aangerekend. En dat terwijl elkaar helpen positieve energie geeft, waar Hertz ook aandacht aan besteedt. Verder werken we steeds meer op afstand, en wordt er sinds corona regelmatig vergaderd via teams⁶. Het is een van de redenen waarom 40 procent van het kantoorpersoneel zegt zich eenzaam te voelen op kantoor⁷. Het bijzondere is, dat deze maatschappelijke ontwikkeling in gang is gezet, terwijl niemand hierom heeft gevraagd. Er wordt almaar gesteld dat dit een onomkeerbare ontwikkeling is, digitalisering is er om te blijven en de omvang ervan neemt steeds meer ruimte in onze levens in beslag.

Zelfs het adviesorgaan 'Raad voor de volksgezondheid' ziet het zo, en stelt de effecten voor de Volksgezondheid in dit daglicht⁸. Het digitale neemt direct contact over, via de schermen praten mensen met elkaar. Het kunnen volgen van gedrag van de consument neemt alomvattende vormen aan⁹. De telecomsector, samen met het ministerie van Economische Zaken werkt de digitalisering uit die vanuit Brussel is afgesproken. De gewone burger is niets hierover gevraagd. De keerzijden van digitalisering vormen geen onderdeel van een maatschappelijk debat, terwijl de aanspraak die de sector maakt op bronnen als water en energie aanzienlijk is en mensen, vooral jon-

geren¹⁰, te kampen hebben met digitale ver-slaving die te denken geeft of dit nu wel zo goed is voor onze mentale gezondheid. Mensen die de *fysieke* effecten van digitalisering willen aankaarten, zijn geen gesprekspartners van de overheid omdat er gesteld wordt dat deze effecten niet bestaan. Al met al heeft digitalisering een impact op de sociale cohesie die we nog niet overzien.

De vraag die ik hierbij wil opwerpen is niet zozeer hoe we eenzaamheid kunnen aanpakken dan wel uit de samenleving elimineren, als wel: *heeft* het gelet op alle maatschappelijke ontwikkelingen *zin* om vanuit de sector Welzijn allerlei maatregelen te treffen die eenzaamheid verlichten? Te meer daar aan de andere kant de samenleving een ontwikkeling doormaakt die ons *intrinsiek* meer en meer eenzaam maakt. De mate van ingewikkeldheid van formuleren, de computerstemmen die ons welkom heten bij instanties, het zorgt allemaal voor vervreemding en een gevoel van afstand tot de dienstverlenende instantie. De mens is een individu die steeds meer op zichzelf is aangewezen. Dat in op zichzelf veroorzaakt al gevoelens van eenzaamheid. Kan de aandacht bij eenzaamheidsbestrijding dus beter verlegd worden naar alle zaken die vervreemding en gevoelens van eenzaamheid oproepen? Eerder in dit artikel werd al genoemd dat er heel veel leuke bijeenkomsten worden georganiseerd. En die hebben dikwijls een plezierige uitwerking. Maar misschien zijn veel van die evenementen in kern slechts symptoombestrijding, waar de eenzaamheidsepidemie niet mee wordt opgelost. Dat is iets wat ik mij afvraag.

-intermezzo-

Ook symptoombestrijding kan zinvol zijn, maar het liefst werk ik toch aan iets wat zinvol is. Wie van middelbare leeftijd is en kan terugkijken op een professionele carrière, heeft misschien ook wel de ervaring die ik heb. Namelijk, dat toch op de keper beschouwd, lang niet alles wat je in je werkende bestaan hebt uitgericht, in de praktijk zoveel uithaalde. Ja-

renlang werkte ik aan het verminderen van regeldruk, en het verbeteren van dienstverlening. Naar schatting begin 2004 werd de strijd aangeboden met het woud van overheidsregels. Er is een programma Last van de Overheid geweest, waarin onder meer burgers een melding konden doen van overbodige regeldruk¹¹. Opvallend dat er destijds veel klachten over de belastingdienst, en de diensten m.b.t. zorg en welzijn binnenkwamen. Er werd in kaart gebracht hoe vaak een burger te maken had met de overheid, en alle contactmomenten werden in een infographic getekend. Het aanvragen van een gehandicaptenparkeerkaart leverde al gauw een beeld op als ware-het een afbeelding van een Parijse Metro. Zoveel keer (opnieuw) contact leggen met de overheid, zo vaak opnieuw uitleggen dat je in een rolstoel zit en niet meer kunt lopen. Jaar in, jaar uit herhaalde deze rituelen zich. Ook waren er innovatieve trajecten waarbij overbodige regels in een virtueel, digitaal museum 'voor overbodig beleid' belandden. Ook werden gemeenten aangespoord om het 'onmogelijke' mogelijk te maken met het sociale innovatieprogramma Inaxis 'pinguïns kunnen vliegen'¹². Een bustoer langs allerlei gemeentelijke projecten kon rekenen op veel enthousiasme; en er was zelfs één gemeente waarin de betrokken ambtenaren in pinguïnpak de delegatie van rijksambtenaren opwachtte.

Vanuit twee ministeries, Financiën en EZ, werd een gezamenlijk departement opgericht, genaamd de regiegroep Regeldruk. Deze interdepartementale regiegroep coördineerde maatregelen om het schrappen van regelgeving te monitoren. Zo legden de ministeries jaarlijks in een brief aan de Tweede Kamer verantwoording af over de voorde- ringen m.b.t. het schrappen van Regelgeving en in het decennium 2003- 2013 was er dan ook sprake van een behoorlijke afname van

regelgeving- zo werd er gerapporteerd. Ook werd een instrument bedacht om de regeldruk van nieuwe wet- en regelgeving in kaart te brengen: het zogeheten Standaardkosten model¹³. Er kwam een toezichhoudend orgaan, genaamd Adviescollege toetsing Administratieve Lasten, oftewel ACTAL, dat later ATR, Adviescollege toetsing Regeldruk, werd genoemd.

Ook voor gemeenten was in de daaropvolgende jaren een programma i.s.m. het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties ende Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) genaamd 'Minder regels meer service' ontwikkeld. Een van de pijlers daarin was gemeenten het 'bewijs van goede dienst' ontwikkeld om de dienstverlening aan ondernemers te toetsen. Dat ging om een methodiek waarmee werd getoetst aan de hand van interviews met ondernemers om te kijken op welke wijze de gemeente aan vastgestelde normen voor goede dienstverlening voldoet. De gemeenten bleken op 10 normen nogal eens een blinde vlek te hebben – en ondermaats te scoren. In de rol van projectleider heb ik een aantal jaar de gemeenten daarbij mogen helpen. Maar het is dus heel lastig om terug te blikken en te merken dat veel van deze activiteiten waarschijnlijk geen enkele zin hebben gehad. Er is heden ten dage meer lastige regelgeving en vastgelopen dienstverlening dan ooit. Onbegrijpelijk, eigenlijk gelet op alles wat er voor bestrijding van regeldruk en betere dienstverlening door het Rijk aan middelen en menskracht was uitgetrokken.

Het je kunnen afvragen of het zin heeft wat je oppakt en doet, dat gold evenzeer voor de periode waarin ik gemeenteraadslid was. De zorg werd gedecentraliseerd richting de gemeente. Als gemeenteraadslid probeer je dan een beeld te krijgen hoe de zorg wordt geleverd, en of de door het rijk verordonneerde

heeft het gelet op alle maatschappelijke ontwikkelingen zin om vanuit de sector Welzijn allerlei maatregelen te treffen die eenzaamheid verlichten?

bezuiniging niet te rigoreus uitpakt. Een onderzoekje onder de thuiszorgorganisaties leverde destijds het beeld op dat de hulp in huis drastisch werd verminderd. Niemand kreeg meer dan twee uur hulp, en sommige mensen kregen nog minder hulp ten faveure van mensen die meer zorg behoeften. Als raadslid in de oppositie viel hier niets aan te doen: er wordt niet naar de oppositie geluisterd. Toen onze gemeente onder preventief toezicht kwam, er dus héél erg op de centen moest worden gelet, bleek overigens dat de budgetten voor de huishoudelijk hulp als *enige* uitgave van de gemeente – ergens tussen kerst en oud en nieuw- wél moesten worden verruimd. Onze gemeente was op dit punt dus te zuinig. Met andere woorden, de oppositie kreeg wel haar zin, maar niet de eer dat ze een punt had. De gang van zaken gaf stof tot nadenken over de vraag waarom in deze setting geen erkenning kon worden gegeven aan de oppositie – namelijk dat we een punt hadden. Je geeft met elkaar vorm aan het beleid van een gemeente, maar het is een ‘spel’ waar veelal op negatieve wijze dingen doorgang krijgen. Er wordt een soort roofoverval op de relatie gepleegd. Daar moet je tegenkunnen. Overall in het land kampen raadsleden met het gegeven dat de coalitie haar gang gaat en oppositie maar weinig kan uitrichten. Hierdoor, en door een getroebleerde relatie met sommige afgehaakte kiezers, is het voor elk individueel raadslid een vraag op welke manier zij de morele standaard voldoende hoog kunnen houden en hoe zij de relatie met de burger kunnen verbeteren. Een vraag die ook voor landelijke politici heel actueel is.

Terug naar de aanpak eenzaamheid

Mijn persoonlijke insteek is dus dat zaken waarvoor ik me inzet wel zin moeten hebben. Daarmee hoop ik natuurlijk de vraag of de aanpak eenzaamheid vanuit het Rijk en de welzijnsorganisatie die ik aanstuur positief te beantwoorden. Gelukkig zijn daar positieve signalen. Want als het om eenzaamheid gaat, hebben veel zaken, ook de aller kortste ontmoetingen zin. Elk gesprekje heeft al een

verlichtende uitwerking op iemand die zich eenzaam voelt. Dus ja, Welzijnsorganisaties zullen doorgaan. Ja, ze organiseren leuke bijeenkomsten waar mensen op af kunnen komen. Ja, het kleinste gesprekje kan iemands dag maken. Wat dat betreft kunnen we makkelijk kiezen om allerlei zaken wél te organiseren. En om te genieten van kleinere en grotere geluksmomentjes. Maar het welzijnswerk kan geen antwoord geven op de onomkeerbare ontwikkeling in de samenleving die gepaard gaat met digitalisering. Als individuen elkaar in de praktijk steeds minder spreken en er steeds minder momenten van resonantie zich voordoen, breken we de mogelijkheden voor intensieve- en voldoeninggevendende-contacten af.

Mijn oproep is daarom verder te denken over de gevolgen die dit heeft voor ons leven en onze zingevingen algehele welzijn.. Als onze samenleving steeds individueler wordt, en we elkaar alleen ontmoeten als we onszelf daartoe inspannen, dan zorgt dat in de nabije toekomst voor meer eenzame mensen. Want niet iedereen zet de stap naar meer contact. Kunnen we met zijn allen wat verzinnen, waardoor automatisch minder mensen gevoelens van eenzaamheid ontwikkelen? Hoe zou dat eruitzien?

En... zijn we met de almaar toenemende digitalisering wel op de goede weg? En waarom wordt niet de hele samenleving betrokken bij de inrichting van de samenleving met gebruik van enkele toepassingen van digitalisering, in plaats van dat dit alleen door de telecomsector, het ministerie van Economische Zaken en de EU wordt bepaald? Wat betekent dit voor jongeren dat zij bij voortduring aan een digitaal apparaat verslingerd zijn. We weten al dat social media niet voorzien in echte contacten en dat met name jongeren hier psychische problemen door ontwikkelen¹⁴.

Grappend zeg ik wel eens: maak de school reünie verplicht. Of leer kinderen om vriendschappen te sluiten en deze gedurende hun leven te onderhouden. Stimuleer omkijken

naar elkaar. Zonder te pleiten voor betutting of een terugkeer naar verstikkende situaties uit vervlogen tijden. Koester de activiteiten die ervoor zorgen dat je met elkaar bent. Bouw bijvoorbeeld gebouwen waarin men elkaar wel moet ontmoeten, bij de bussen, een gezamenlijke wasruimte of een gemeenschappelijke koffiekamer. Verbouw eensgezinswoningen tot kleine appartementencomplexen waar oudere mensen uit de straat of uit de wijk in ruil voor achterlating van hun eengezinswoning in kunnen gaan wonen – en houdt zo sociale netwerk van deze mensen intact. Het beleid moet mijns inziens dan ook meer, veel meer dan nu, gericht zijn op het in verbinding met elkaar te brengen en te behouden. Alleen dan heeft het voor de welzijnssector zin om van alles organiseren waarbij mensen elkaar ontmoeten, want dan dweilen we niet met de kraan open.

Aisia Okma werkte – na een studie juridische politieke wetenschappen aan de RUL – een tiental jaar in de journalistiek, jarenlang voor de rijksoverheid en de Vereniging van Nederlandse Gemeenten. Tegenwoordig is zij directeur-bestuurder van de Stichting Maatschappelijke Ondersteuning in Wassenaar, maar zij schreef dit artikel op eigen titel.

Noten

1. Kamer wil bezuinigingsplannen ouderenzorg niet meer behandelen | RTL Nieuws
2. Wat werkt bij mantelzorgondersteuning | Movisie
3. Voor gemeenten (eentegeneenzaamheid.nl)
4. In totaal neemt het aantal eenzamen toe van 5,2 miljoen in 2015 naar bijna 5,9 miljoen mensen in 2040 (41 procent van de volwassenen). Dat is een toename van 700.000 mensen die zich eenzaam voelen. Het grootste deel van deze mensen voelt zich matig eenzaam, maar ook ernstige eenzaamheid komt in de toekomst vaker voor. Bron: Vtv-trendscenario 2018
5. Eenzaamheid Informatie Centrum
6. 1,2 miljoen voor onderzoek naar effecten digitalisering op mentale gezondheid – (ggznieuws.nl)
7. Noreena Hertz, *de Eenzame eeuw*, hoofdstuk 7 (bv Spectrum, 2020)
8. #GeenPaniek – Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving – Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (raadrvs.nl)
9. Missie – Bits of Freedom
10. Hoe negatief is de invloed van smartphones op het psychisch welzijn van jongeren? – Kind & Adolescent Praktijk (kaponline.nl)
11. Zie meldpunt derde rapportage Last van de Overheid 6D390C03.doc (officielebekendmakingen.nl)
12. Innovatie en leren in het openbaar bestuur: praktijk en reflectie (kennisbanksocialeinnovatie.nl)
13. In dit Standaardkosten model worden in kaart gebracht:
 - welke informatieverplichtingen uit de wet- en regelgeving voortvloeien;
 - welke handelingen een ondernemer/burger moet verrichten om aan een informatieverplichting te voldoen;
 - hoeveel tijd en kosten deze handelingen in theorie met zich meebrengen voor de burger/ondernemer.
14. De administratieve lasten voor ondernemers worden uitgedrukt in totale kosten in €/ per jaar, berekend als de som van loonkosten (bestede tijd x uurtarief) en de 'outofpocketkosten' (bijvoorbeeld de kosten voor een onderzoek, het opvragen van ene uittreksel van inschrijving Kamer van Koophandel etc.) het ging om een theoretisch model. Bron: Het regelen van dereguleren. Rapport Rekenkamer van Amsterdam 2015.
14. 1,2 miljoen voor onderzoek naar effecten digitalisering op mentale gezondheid – (ggznieuws.nl)