



Bachelorproject Sociaal Werk

Academiejaar 2024-2025

**De brug naar verbinding:
Eenzaamheid bij personen met
psychische kwetsbaarheid doorbreken**

Julie De Rammelaere

Dit artikel probeert een antwoord te bieden op hoe sociaal werk een rol kan spelen in het verminderen van het gevoel van eenzaamheid in onze samenleving. De klemtoon wordt voornamelijk gelegd op personen met een psychische kwetsbaarheid.

Allereerst wordt ingegaan op het probleem van eenzaamheid binnen de context van een PAAZ-afdeling. Vervolgens wordt er kort ingegaan op de stigma's en taboes die aanwezig zijn in onze samenleving over deze doelgroep. Vanuit dit onderdeel werd ook een link gemaakt met het sociaal werk en twee belangrijke hedendaagse maatschappelijke ontwikkelingen, namelijk sociale cohesie en verbondenheid. Tot slot wordt gekeken naar mogelijke oplossingen en beleidsmatige initiatieven die kunnen bijdragen aan het aanpakken van het probleem van eenzaamheid en het meer inzetten op zorg en ondersteuning.

Met dit artikel wil ik een inzicht proberen geven op het probleem van eenzaamheid bij personen met een psychische kwetsbaarheid en de manier waarop het sociaal werker hier een rol in kan hebben. Door ervaringen uit de praktijk en wetenschappelijke inzichten te combineren, hoop ik bij te dragen aan een beter begrip van deze problematiek.

Tijdens mijn stage op de PAAZ-afdeling van het AZ Sint-Lucas in Brugge kreeg ik de kans om in contact te komen met personen met een psychische kwetsbaarheid. De afkorting PAAZ staat voor 'Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis'. De dienst psychiatrie richt zich tot jongvolwassenen, volwassen en ouderen die residentiële psychiatrische zorg nodig hebben en is een open afdeling. Je kan op de afdeling terecht voor primaire psychiatrische problemen. Hieronder verstaan we problemen in de emotieregulatie, psychotische kwetsbaarheid, angst en stemmingsschommelingen en verslavingsproblemen (AZ Sint-Lucas Brugge, sd).

In de verhalen en contacten die ik had met de patiënten, was er één constante in hun verhaal, namelijk het thema 'Eenzaamheid'. Bij vrijwel iedere persoon die ik ontmoette, was er een gebrek aan een persoonlijk netwerk. Veel van hen hebben geen familie, vrienden of naasten in hun dichte omgeving. Een professioneel netwerk van hulpverleners zoals artsen, maatschappelijk assistenten en personen die hulp bieden in huis (poetshulp, gezinshulp, contextbegeleiding...) zijn wel vaak aanwezig in het leven van de doelgroep. Ondanks het feit dat deze professionals heel wat ondersteuning bieden en warmte en nabijheid tonen in hun zorg, missen zij vaak de intimiteit van een dichte steunfiguur. Denk hierbij aan een partner, goede vriend of collega. Dit werd voor mij duidelijk uit de verhalen die patiënten naar voor brachten.

Tijdens hun opname in het ziekenhuis wordt het sociale contact vaak als belangrijk en positief element ervaren door de patiënten. Ik zou zelfs durven stellen dat zij 'genieten' van dit sociale contact. Voor velen betekent de aanwezigheid van anderen die zich in een vergelijkbare situatie bevinden een grote bron van steun en herkenning. Het feit dat de patiënten omringd worden door mensen met eenzelfde achtergrond of soortgelijke ervaring creëert een gevoel van begrip en verbondenheid die buiten de muren van het ziekenhuis vaak ontbreekt.

"Er is niets mysterieus aan psychische klachten. Het zijn patiënten die ziek zijn en ze verdienen een menswaardige behandeling." - (Van Erp, 2021)

Het gevoel van onbegrip heeft vaak te maken met de stigma's en taboes die aanwezig zijn in de samenleving over personen met een psychische kwetsbaarheid. Dit zou gaan om ongeveer 70% van de mensen met een geestelijke gevoeligheid. Het stigmatiseren van deze doelgroep leidt tot schaamte, vermijden van hulp en zit bovendien hun herstel in de weg (Valante, 2023).

Vooroordelen, stigma en discriminatie ten opzichte van personen met een psychische kwetsbaarheid dragen in belangrijke mate bij aan hun beperkte maatschappelijke participatie (Catthoor & Dom, 2022). Wat ook bijdraagt aan het taboe over personen met een psychische kwetsbaarheid is dat veel mensen het niet evident vinden om mentale problemen te zien als gezondheidsproblemen. Onze maatschappij heeft nogal rap de neiging om deze doelgroep te benoemen als 'afwijkend' in plaats van ze te zien als zieken die recht hebben op een behandeling (Van Erp, 2021).

“Men moet vooral leren de mens zien, en niet enkel de aandoening.”

- (Pattyn, 2024)

Ook Charlotte Pattyn, die ik contacteerde voor het schrijven van dit artikel, bevestigt dat er heel wat vooroordelen aanwezig zijn over mensen met een psychische aandoening. Vanuit haar rol als maatschappelijk assistente bij de CM merkt zij bovendien op dat heel wat mensen niet vertrouwd zijn met psychische aandoeningen en dat dit er vaak voor zorgt dat zij niet weten hoe om te gaan met personen met een psychische kwetsbaarheid. Charlotte pleit er dan ook voor dat de samenleving vooral de mens moet leren zien en niet enkel oog mag hebben voor de aandoening waarmee zij te kampen hebben (Pattyn, 2024).

Vanuit een andere PAAZ-afdeling, namelijk deze van het AZ Alma in Eeklo, kreeg ik ook mee dat er weinig begrip is voor de doelgroep. Het (beperkte) netwerk van de mensen kan vaak (ver)oordeelend zijn. Dit is niet aanwezig in een opname. De patiënten bevinden zich op dat moment op een neutraal terrein (PAAZ AZ Alma, 2025).

In het ziekenhuis is er vrijwel altijd iemand waarmee de patiënten in gesprek kunnen gaan, gaande van medepatiënten tot de verschillende hulpverleners (artsen, maatschappelijk assistenten, psychologen...). Een opname zorgt voor een vast netwerk rond de patiënt (Pattyn, 2024). Het sociale contact biedt voor velen een gevoel van gezelschap en kan dienen als buffer tegen een gevoel van eenzaamheid en sociale isolatie. Hierdoor merken we bij het merendeel van de patiënten een verbetering in hun mentale en emotionele toestand.

Eénmaal terug thuis wordt het verschil van het gevoel op de afdeling vaak duidelijk voor velen. Het sociale contact dat op de afdeling zo vanzelfsprekend was, valt weg, en velen worden geconfronteerd met het gebrek aan een persoonlijk netwerk thuis. De afwezigheid van sociale interactie en steun leidt bij velen tot een terugval en dit zowel op mentaal als fysiek vlak, wat vaak resulteert in een heropname op de PAAZ-afdeling.

Het grote verschil tussen het ondersteunende netwerk binnen de muren van het ziekenhuis en de vaak kille realiteit daarbuiten, legt een belangrijk probleem bloot: het gevoel van eenzaamheid en sociale isolatie nemen vaak de bovenhand van zodra patiënten terugkeren naar huis. Waar het ziekenhuis een gevoel van verbondenheid biedt, ontbreekt dit vaak in de thuissituatie. Hier kan sociaal werk een cruciale rol in spelen (Artificiële Intelligentie, 2022).

“Sociaal werk is een op de praktijk gebaseerd beroep en een academische discipline die sociale verandering en ontwikkeling, sociale cohesie, empowerment en bevrijding van mensen bevordert. Principes van sociale rechtvaardigheid, mensenrechten, collectieve sociale verantwoordelijkheid en respect voor vormen van diversiteit staan centraal in het sociaal werk. Onderbouwd door sociaalwerktheorieën, sociale- en menswetenschappen en inheemse of lokale vormen van kennis, engageert sociaal werk mensen en structuren om problemen aan te pakken en welzijn te bevorderen.” - (Internationale federatie van maatschappelijk werkers, 2025)

Het is onze plicht als sociaal werkers om te handelen volgens de globale definitie van het sociaal werk. Hierin staan onder meer een aantal doelen beschreven die centraal staan in het vakgebied. Eén hiervan is ‘Sociale cohesie’. Dit doel verwijst naar verbondenheid tussen de mensen. Het bevorderen hiervan moet een logisch streven zijn van sociaal werkers (Hogeschool Gent, 2024).

Het realiseren van ‘Sociale cohesie’ en ‘Verbondenheid’ onder de mensen is vanzelfsprekend voor sociaal werkers, maar dit lijkt het blijkbaar niet te zijn voor het grootste deel van onze samenleving. Zou het feit dat onze cultuur eerder individualistisch is ingesteld, hier iets mee te maken kunnen hebben?

“Ikke en de rest kan stikken”

- (Hodge, Hoe cultuur ons eenzaam maakt, 2021)

België wordt, naast onder meer Nederland en andere West- en Noord-Europese landen, gezien als land met een individualistische samenleving (Hodge, Hoe cultuur ons eenzaam maakt, 2021). Maar wat houdt dit nu precies in?

In een individualistische cultuur wordt iedere persoon als uniek beschouwd, als een uitzonderlijk individu met specifieke eigenschappen, kwaliteiten en voorkeuren. Het individu met zijn eigen behoeften komt centraal te staan. Bovendien wordt de individuele persoon niet langer beschouwd als lid van een groter geheel, maar ligt de focus op die persoon als zelfstandig mens (Hodge, Hoe cultuur ons eenzaam maakt, 2021; Historiek, 2020).

Deze gedachtegang wordt ook bevestigd door psychologe Marie-Anne Vanderhasselt. In de podcastreeks “Alles goed?” van Evy Gruyaert geeft zij mee dat wij in onze maatschappij voornamelijk bezig zijn met vragen als: “Hoe ontwikkel ik?”, ‘Hoe kan ik individueel worden?’ en ‘Hoe kan ik er op een of andere manier uitspringen?’ (VRT MAX, 2023). Ook Lize Spit, Belgische schrijfster, schrijft in het boek ‘Eenzaam tussen mensen’ neer dat wij, als samenleving, in deze tijd voornamelijk focus leggen op onszelf in plaats van op de andere (Hodge, Hoe cultuur ons eenzaam maakt, 2021).

In datzelfde boek wordt ook de Nederlandse psycholoog Geert Hofstede aan het woord gelaten. Hij benoemt autonomie als typerend voor een individualistische cultuur. Hofstede omschrijft dit begrip als “Zelf de regie hebben over je eigen leven”. Of anders gezegd: in een individualistische cultuur zijn normen en waarden die het ‘eigen ik’ dienen het belangrijkste. Het gaat erom dat je vooral je zélf goed moet voelen. Een cultuur doordrongen van het individualistische gedachtegoed kent ook grote nadelen. Doordat alles rond jezelf draait, kunnen mensen niet zomaar terugvallen op de steun van een groep. Hierdoor heerst er minder een gemeenschapsgevoel en ook minder solidariteit. De tegenhanger van een individualistische cultuur is een collectivistische cultuur. Hierin wordt geleefd in functie van de gemeenschap en familie. De groep staat boven het individu en de klemtoon ligt hier op verbondenheid tussen de mensen (Hodge, Hoe cultuur ons eenzaam maakt, 2021).

“Verbinden zit biologisch in ons mens-zijn verankerd. Verbinden is ons levensanker.”

- (Nelis, 2023)

Wordt het geen tijd dat we het individualistisch denken, dat momenteel centraal staat in onze samenleving, veranderen naar een meer collectivistisch gedachtegoed? Verbondenheid tussen mensen staat hierin centraal. Dit zorgt voor een gevoel van samenzijn, steun en solidariteit tussen de mensen. Iets wat momenteel misschien te weinig aanwezig is in onze cultuur? Het creëren van meer verbondenheid en sociale cohesie vormen bovendien twee belangrijke waarden die het

sociaal werk wil realiseren. Door te streven naar meer verbinding tussen mensen en het creëren van een omgeving waarin solidariteit wordt gestimuleerd, kan het sociaal werk mogelijks ook een krachtig antwoord bieden op het groeiende gevoel van eenzaamheid in onze samenleving. Een mogelijke oplossing zou kunnen liggen in het meer inzetten op collectieve waarden en ons als samenleving meer richten op ‘wij’ in plaats van ‘ik’ (Artificiële Intelligentie, 2022).

“Eenzaamheid als sluipmoordenaar” is de titel van een artikel dat te lezen is in het Nederlandstalig wetenschappelijk maandblad Eos Wetenschap (Scheers, 2021). Deze krantenkop spreekt in duidelijke taal over de volgende grote epidemie die onze maatschappij teistert. Geen ziekteverwekker zoals een virus of een bacterie, maar een gevoel, namelijk: ‘Eenzaamheid’ (KU Leuven, 2023).

Het begrip ‘eenzaamheid’ is vandaag de dag heel erg actueel. De laatste jaren verschijnen in de media heel wat artikels die gelinkt kunnen worden aan dit thema (Demesmaeker, 2021). Het is dan ook geen toeval dat ‘Eenzaamheid’ in 2024 het centrale thema was van de Warmste Week, de jaarlijkse solidariteitsactie van de VRT (De Warmste Week, sd). Er werden projecten gesteund die mensen terug in hun kracht zetten, zodat ze zich begrepen, aanvaard, maar vooral (terug) verbonden voelen in onze maatschappij (VRT, 2024).

Eenzaamheid is een containerbegrip. Het is een breed en complex verschijnsel dat een brede waaier aan situaties en gevoelens omvat. Bovendien kan het heel uiteenlopend ervaren worden (Departement Zorg, 2021-2024). Toch ging ik op zoek naar een definitie van het begrip ‘Eenzaamheid’.

In mijn zoektocht hiernaar vond ik verschillende omschrijvingen. Ik beluisterde hiervoor onder meer de aflevering van de podcastreeks “Alles goed?” van Evy Gruyaert, waar eerder in dit artikel reeds naar verwezen werd. Marie-Anne Vanderhasselt omschrijft hierin eenzaamheid als een gemis tussen het aantal mensen die je hebt rondom jou en het gevoel die jij hebt met mensen om emotioneel intiem te zijn (VRT MAX, 2023).

In het boek ‘Dansen met jezelf’ omschrijft auteur Greet Demesmaeker het begrip eenzaamheid op een andere manier. Zij beschrijft het als iets dat moeilijk te vatten en vast te grijpen is, net omdat het gaat over een persoonlijke subjectieve ervaring. De kern van eenzaamheid zit volgens haar in het gemis aan betekenisvolle relaties en contacten, zoals een partner, familieleden, vrienden en collega’s. Zij geeft aan dat deze betekenisvolle relaties van belang zijn voor het sociaal en maatschappelijk functioneren (Demesmaeker, 2021).

De mooiste en voor mij de meest complete definitie van eenzaamheid vond ik in het boek ‘Eenzaam tussen mensen’. Deze werd geschreven door de Nederlandse sociologen Theo van Tilburg en Jenny de Jong-Gierveld en gaat als volgt:

“Eenzaamheid is een subjectieve ervaring. Het is een onplezierig of onaanvaardbaar gemis aan sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten minder is dan je wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de relaties minder is dan je wilt. Eenzaamheid is iets onvrijwilligs. Het is een gevoel en daardoor moeilijk door anderen te herkennen.” (Hodge, Eenzaam ben je niet alleen, 2021)

Verder werd ook snel duidelijk dat er niet één soort eenzaamheid bestaat, maar dat dit in verschillende vormen kan ervaren worden.

Sociale eenzaamheid gaat over een gebrek aan een sociaal netwerk. Het ontbreekt je aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, burens, collega’s,

personen met eenzelfde hobby en waarmee je verschillende activiteiten kan ondernemen... Je voelt een sociaal tekort (KU Leuven, 2023; Hodge, Eenzaam ben je niet alleen, 2021).

“Stefaan¹ is een 49-jarige man die tewerkgesteld is als postbode. Hij kent een probleem in het gebruik van alcohol en heeft een sociale angststoornis. Verder is er ook een vermoeden van autisme, maar dit werd nooit officieel vastgesteld. De man woont samen met zijn moeder, waarmee hij een goede band heeft. Verder benoemt hij zijn zus als belangrijke steunfiguur. Stefaan werkt als postbode van ’s ochtends vroeg tot rond de middag. Hij legt moeilijk contact met zijn collega’s en buiten het werk heeft hij niet veel om handen. Eénmaal thuis komt hij tot niks meer. De man heeft verder ook geen vrienden. Wanneer hij in opname is op de afdeling, benoemt hij meerdere malen dat hij juist wél onder de mensen wilt komen en wél sociale contacten wil leggen. Echter, door zijn sociale angststoornis is het voor de patiënt niet eenvoudig om sociale contacten te leggen en vriendschappen op te bouwen. Dit ligt heel erg moeilijk voor hem. Bovendien heeft hij het gevoel dat anderen hem als ‘raar’ beschouwen.”

(AZ Sint-Lucas Brugge, 2024)

Het sociaal werk wil onder meer sociale cohesie bevorderen bij de mensen. Aangezien Stefaan een sociale angststoornis kent én tegelijk heel graag onder de mensen wilt komen, lijkt dit doel eerder een uitdaging om te realiseren. Toch ben ik ervan overtuigd dat wij, als sociaal werkers, een onmisbare rol kunnen spelen voor deze man. Het creëren van een ondersteunend netwerk lijkt cruciaal voor hem. Vanuit onze beroepsrol zouden wij kunnen optreden als bruggenbouwers door Stefaan te verbinden met bijvoorbeeld buurtinitiatieven, verenigingen of vrijwilligersorganisaties. Dit kan voor hem een toegankelijke manier zijn om nieuwe mensen te leren kennen en dit in een veilige omgeving.

Emotionele eenzaamheid gaat erover dat je een intieme relatie mist, iemand met wie je over alles kan praten, jouw persoonlijke verhalen kunt delen en met wie je een diepere, betekenisvolle relatie kunt aangaan. Je mist een partner of hartsvriend(in) waarmee je een emotionele band hebt. Je voelt je alleen en hebt niet het gevoel dat je verbinding kan maken met anderen. Waar je bij de sociale eenzaamheid een sociaal tekort voelt, is er hier sprake van een emotioneel tekort (KU Leuven, 2023; VRT MAX, 2023; Hodge, Eenzaam ben je niet alleen, 2021).

“An² is een 70-jarige dame die voor de eerste maal in haar leven werd geconfronteerd met psychiatrische hulpverlening. Deze dame kwam bij ons in opname omdat ze, sinds het overlijden van haar moeder, een enorm gevoel van leegte en gemis ervaarde. Dit resulteerde bij haar in het ontstaan van angstgevoelens. An bracht veel tijd door met haar mama en beiden gingen regelmatig samen op stap. De moeder van An voelde voor haar als een echte steunfiguur waarmee ze een diepgaande connectie voelde. De patiënte heeft een aantal goede vriendinnen en doet 1 à 2 maal per week aan vrijwilligerswerk, maar met niemand ervaart ze een gevoel of klik zoals ze met haar mama had. An is getrouwd, maar ze ervaart zeer weinig begrip en steun van haar echtgenoot. Het ontbreekt de dame aan een (goede) partner en/of (harts)vriendin waarmee ze een emotionele band heeft.” (AZ Sint-Lucas Brugge, 2024)

¹ Schuilnaam om de echte identiteit van de patiënt te beschermen.

² Schuilnaam om de echte identiteit van de patiënt te beschermen.

Waar Stefaan een sociaal netwerk mist, ontbreekt het An vooral aan een partner en/of vriendin waarmee ze een emotionele en diepgaande connectie heeft. De rol van sociaal werk vind ik hier moeilijker in te vullen, aangezien het onmogelijk is om de moeder van An zomaar te vervangen door iemand anders. Zij was niet enkel An haar steunfiguur, maar was ook haar vertrouwenspersoon waarmee ze een sterke emotionele band deelde.

Vanuit onze rol als sociaal werker kunnen we An ondersteunen in het zoeken naar alternatieve vormen van verbinding en steun, aangezien het creëren van een gelijke band met haar moeder wellicht niet realiseerbaar is. Het opstarten van buddywerking zou bijvoorbeeld een mogelijkheid kunnen zijn. Via een buddy zou An regelmatig contact kunnen hebben met iemand die tijd en aandacht aan haar besteedt en met wie ze geleidelijk aan misschien wel een vertrouwensband kan opbouwen. Dit zou haar mogelijks kunnen helpen om haar gevoelens van eenzaamheid te verminderen en opnieuw een vorm van emotionele nabijheid te ervaren met iemand (Artificiële Intelligentie, 2022).

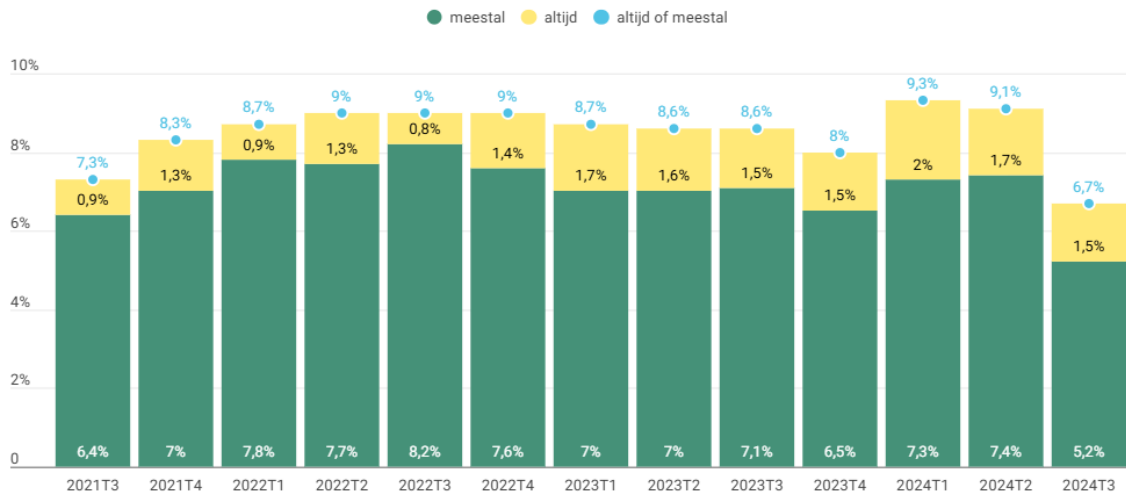
Het gevoel van eenzaamheid leeft ook meer en meer bij onderzoekers én komt ook hoger te staan op de politieke agenda.

Sinds 2021 vindt een driemaandelijks monitoring over het persoonlijk welbevinden en de levensomstandigheden plaats. Onder dit thema vallen onder meer metingen over de eenzaamheidsgevoelens bij een deel van de Belgische bevolking. Deze metingen gebeuren door Statbel, het Belgische statistiekbureau. Zij verzamelen, produceren en verspreiden betrouwbare cijfers over de Belgische economie, samenleving en het territorium (Statbel, 2017; Statbel, 2024).

Volgens Statbel voelde 6,7% van de Belgen zich in het derde trimester van 2024 altijd of meestal eenzaam. Dit cijfer werd bekomen tijdens de driemaandelijks monitoring bij ongeveer 5 000 inwoners van België tussen de 16 en 74 jaar. 6,7% is een lichte daling tegenover het voorgaande trimester, waar het cijfer 9,1% bedroeg (Statbel, 2024).

Onderstaande grafiek geef de trimestriële evolutie weer van eenzaamheidsgevoelens onder de inwoners van België sinds het begin van de metingen in 2021. Het begrip 'eenzaamheidsgevoel' moet gezien worden als 'zich altijd of meestal eenzaam voelen'. Van het eenzaamheidsgevoel in het derde trimester van 2021 naar het vierde trimester van 2021 zagen we een stijging in de cijfers, namelijk van 7,3% naar 8,3%. Daarop volgde een lange periode met kleine schommelingen in het gevoel van eenzaamheidsbeleving onder de bevolking. In het vierde trimester van 2023 gaven 8% van de Belgen aan zich altijd of meestal eenzaam te voelen. Dit percentage steeg naar 9,3% in het eerste trimester van 2024. In het derde trimester van datzelfde jaar was er een aanzienlijke afname in de cijfers: 6,7% van de Belgen voelde zich altijd of meestal eenzaam. Dit cijfer is het laagste niveau in eenzaamheidsgevoel sinds de start van de metingen over persoonlijk welbevinden en levensomstandigheden (Statbel, 2024).

Evolutie % bevolking (16+) die zich altijd of meestal eenzaam voelen



Figuur 1: Evolutie % bevolking (16+) die zich altijd of meestal eenzaam voelen (Statbel, 2024)

Verder blijkt uit onderzoek dat eenzaamheid verhoudingsgewijs vaak voorkomt bij personen met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast hebben personen zonder psychische klachten die zich eenzaam voelen een groter risico om psychische stoornissen zoals angststoornissen, depressie en stoornissen in middelengebruik te ontwikkelen dan personen die geen gevoelens van eenzaamheid ervaren (Van Amelsvoort, 2020).

“Aanzienlijke afname in de cijfers...’, ‘Het laagste niveau in eenzaamheidsgevoel sinds de start van de metingen...” (Statbel, 2024). Statbel schetst met deze woorden een duidelijk beeld: het gevoel van eenzaamheid onder de Belgische bevolking is sterk afgenomen. Men spreekt zelfs van het laagste cijfer sinds de start van de metingen. Toch staan deze cijfers in schril contrast met de ervaringen die ik heb gehad met de doelgroep van personen met een psychische kwetsbaarheid. In bijna elk gesprek die ik had met deze mensen kwam duidelijk naar voor dat ze zich eenzaam voelden. Hoe komt het dat mijn persoonlijke ervaringen met de doelgroep zo sterk afwijken van wat bovenstaande cijfers tonen? Wordt de groep van personen met een psychische kwetsbaarheid wel voldoende in kaart gebracht binnen de metingen van Statbel? En hoe representatief zijn deze cijfers in het algemeen voor kwetsbare groepen die minder bereikbaar zijn in onze samenleving?

Een algemeen pasklare oplossing kan niet geboden worden voor het probleem van eenzaamheid onder de bevolking, aangezien iedere persoon dit op een andere manier ervaart en hier anders mee omgaat. Toch wordt het probleem in verschillende Europese landen hoger op de politieke agenda geplaatst en moet het debat hierover gevoerd worden (Departement Zorg, 2021-2024).

In ons land werd alvast werk gemaakt van een zogenaamd ‘Eenzaamheidsplan’. Als basis hiervoor werden de aanbevelingen gebruikt van de resolutie³ die in februari 2019 werd ingediend. Het doel hiervan: eenzaamheid in Vlaanderen aanpakken. Het beleidsdomein Welzijn, Volksgezondheid en Gezin coördineert de opmaak van het plan (Departement Zorg, 2021-2024).

Het eenzaamheidsplan hanteert drie aandachtspunten die beleidsdomeindoverschrijdend zijn en die handvaten bieden om eenzaamheid aan te pakken én bespreekbaar te maken. De drie

³ “Een resolutie is een tekst van het parlement met aanbevelingen, meestal gericht aan de Vlaamse Regering. Een resolutie houdt geen verplichtingen in, maar heeft wel politiek gezag. Elke volksvertegenwoordiger kan een voorstel van resolutie indienen.” (Vlaams Parlement, sd)

kernpunten zijn de volgende: het bewustzijn rond eenzaamheid verhogen, investeren in zorgzame buurten én het delen van goede praktijken (in het bijzonder: inzetten op intergenerationele samenwerking en projecten in zorgsettings) (Departement Zorg, 2021-2024) .

Ondanks de 33 actiepunten die werden opgemaakt om het vooropgestelde doel te realiseren, lijkt onze overheid hier nog niet in te slagen. Dit bewijst onder meer de campagne van de Warmste Week van vorig jaar. De hoge cijfers en vele verhalen van eenzaamheid toonden dat er nog een lange weg af te leggen is om het probleem aan te pakken.

Verder blijkt dat het ‘Eenzaamheidplan’ nog niet veel bekendheid kent. Charlotte Pattyn én de PAAZ van het AZ Alma in Eeklo hebben nog nooit gehoord van het plan. Zij geven aan dat er meerdere zaken aangepakt moeten worden, waar de overheid mee zijn verantwoordelijkheid moet in dragen. Zo moet er bijvoorbeeld meer ingezet worden op het creëren van laagdrempelige ontmoetingsplaatsen waar soortgelijken elkaar kunnen treffen en verbinding bij elkaar kunnen vinden. Bovendien moeten deze initiatieven blijvend ondersteund worden en niet in de steek gelaten worden door een vermindering aan subsidies. Als laatste is het belangrijk om nog meer in te zetten op het outreachend werken. Op die manier moet de hulpverlening toegankelijker worden, zodat mensen uit een eerder kwetsbare positie ook bereikt worden en de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben (PAAZ AZ Alma, 2025; Pattyn, 2024).

Kortom, door nog meer in te zetten op de beschreven actiepunten én aandacht te hebben voor de mening van de hulpverleners in het werkveld, kan de overheid een grotere rol spelen in het mee aanpakken van eenzaamheid en het bevorderen van meer sociale cohesie.

Dit artikel beoogt niet alleen om de aandacht te vestigen op het groter wordende probleem van eenzaamheid onder de bevolking, maar ook om de professionals, samenleving en beleidsmakers aan te moedigen om blijvend aandacht te hebben voor deze uitdaging en om niet enkel oplossingen voor ogen te hebben, maar deze effectief ook te gaan realiseren. Het welzijn van onze burgers moet centraal staan, en meer specifiek de kwetsbaren in onze samenleving, zoals personen met een psychische kwetsbaarheid.

Bibliografie

- Artificiële Intelligentie . (2022, November 30). Opgehaald van Introducing Chatgpt: <https://openai.com/index/chatgpt/>
- AZ Sint-Lucas Brugge. (2024). Casestudy .
- AZ Sint-Lucas Brugge. (sd). *Psychiatrie* . Opgehaald van <https://www.stlucas.be/patienten/zorgaanbod/specialismen-en-multidisciplinaire-teams/psychiatrie/>
- Catthoor, K., & Dom, G. (2022, September). De moeizame aansluiting van psychisch kwetsbare personen bij de wokenessbeweging. *Tijdschrift voor psychiatrie*, pp. 545-548.
- De Warmste Week. (sd). *Vragen: De Warmste Week 2024*. Opgehaald van De Warmste Week: <https://dewarmsteweek.be/vragen/categorie/de-warmste-week-2024#wat-is-de-warmste-week-1>
- Demesmaeker, G. (2021). In G. Demesmaeker, *Dansen met jezelf. Eenzaamheid bij mensen met een onzichtbare kwetsbaarheid*. (pp. 17-22). Gompel & Svacina.
- Departement Zorg. (2021-2024). *Vlaams Eenzaamheidsplan*.
- Historiek. (2020, Oktober 25). Individualisering – Betekenis en korte geschiedenis. *Historiek*. Opgehaald van Historiek: <https://historiek.net/individualisering-betekenis-geschiedenis/128714/#:~:text=%E2%80%9CDe%20ontwikkeling%20in%20de%20same,nleving,als%20zelfstandig%20en%20zelfbepalend%20wezen.%E2%80%9D>
- Hodge, L. (2021). Eenzaam ben je niet alleen. In *Eenzaam tussen mensen* (p. 26). Tielt: Lannoo.
- Hodge, L. (2021). Eenzaam ben je niet alleen. In *Eenzaam tussen mensen* (p. 27). Tielt: Lannoo.
- Hodge, L. (2021). Hoe cultuur ons eenzaam maakt. In *Eenzaam tussen mensen* (p. 123). Tielt: Lannoo.
- Hodge, L. (2021). Hoe cultuur ons eenzaam maakt. In *Eenzaam tussen mensen* (p. 121). Tielt: Lannoo.
- Hogeschool Gent. (2024). Maatschappelijke ontwikkelingen: Themafiche vermaatschappelijking en sociale cohesie. Gent, Oost-Vlaanderen.
- Internationale federatie van maatschappelijk werkers. (2025). *Globale definitie van maatschappelijk werk*. Opgehaald van Internationale federatie van maatschappelijk werkers: <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>
- KU Leuven. (2023, mei 30). *De epidemie die er geen was*. Opgehaald van KU Leuven: <https://stories.kuleuven.be/nl/verhalen/de-epidemie-die-er-geen-was>
- Nelis, K. (2023). In *Omarm mij* (p. 39). Gent: Borgerhoff & Lamberigts.
- PAAZ AZ Alma. (2025, Januari 22). (J. De Rammelaere, Interviewer)
- Pattyn, C. (2024, December 30). (J. De Rammelaere, Interviewer)
- Scheers, R. (2021, Mei 19). Eenzaamheid als sluipmoordenaar. *Eos Wetenschap*.

- Statbel. (2017). *Over Statbel*. Opgehaald van Statbel: <https://statbel.fgov.be/nl/over-statbel>
- Statbel. (2024, December 19). *Het eenzaamheidsgevoel in België*. Opgehaald van Statbel : <https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/armoede-en-levensomstandigheden/driemaandelijkse-monitoring>
- Valante. (2023, Augustus 24). Psychische kwetsbaarheid en aanvullende problematiek in cijfers. *Valante*. Opgehaald van Valente: <https://www.valente.nl/kennisbank/psychische-kwetsbaarheid-en-aanvullende-problematiek-in-cijfers/>
- Van Amelsvoort, T. (2020, oktober). Eenzaamheid is ongezond. *Tijdschrift voor psychiatrie*.
- Van Erp, A. (2021, Oktober 28). 'Vooroordelen over psychische problemen belemmeren herstel'. *Sociaal.net*.
- Vlaams Parlement. (sd). *Resolutie*. Opgehaald van Vlaams Parlement: <https://www.vlaamsparlement.be/nl/over-ons/extra/begrippenlijst/resolutie#:~:text=Korte%20verklaring,een%20voorstel%20van%20resolutie%20indienen>.
- VRT. (2024, juni 12). *De Warmste Week vlamt dit jaar tegen eenzaamheid* . Opgehaald van VRT: <https://www.vrt.be/nl/over-ons/nieuws-over-vrt/de-warmste-week-vlamt-dit-jaar-tegen-eenzaamheid>
- VRT MAX. (2023, september 5). *Eenzaamheid: epidemie en taboe*. Opgehaald van VRT MAX: <https://www.vrt.be/vrtmax/podcasts/radio-2/a/alles-goed-/1/eenzaamheid--epidemie-en-taboe/>

Afbeeldingenlijst

Figuur 1: Evolutie % bevolking (16+) die zich altijd of meestal eenzaam voelen (Statbel, 2024)8