

VLAAMSE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

DE RAAD

ZITTING 2020-2021

28 OKTOBER 2020

DISCUSSIONOTA

Eenzaamheid in Brussel

- ingediend door mevrouw Bianca Debaets -

Eenzaamheid is een maatschappelijke kwaal en vooral een maatschappelijk falen. Het is een kwelduivel die vaak geen gezicht of geen stem heeft, die achter iedere hoek kan sluipen en vaak onverbiddelijk is. Wanneer alleen zijn geen keuze is, wordt het meer dan eens problematisch. Bovendien beperkt eenzaamheid zich ook niet tot mensen die alleen zijn, want ook mensen met een druk sociaal leven kunnen er ten prooi aan vallen.

Volgens Amerikaans onderzoek¹ zijn het de jongeren die zich het meest eenzaam voelen in onze samenleving, een problematiek die al dan niet gelinkt is aan de zoektocht naar hun identiteit. Een peiling van de BBC uit 2018 bevestigt dit beeld: eenzaamheid is niet beperkt tot een bepaalde leeftijdsgroep of aanleiding, maar overheen alle leeftijdscategorieën zijn het de jongeren die zich het meest eenzaam voelen. Zij ontkrachten ook het klassieke cliché dat de winter het eenzaamste seizoen van het jaar zou zijn: twee derde van de respondenten stelt immers dat de winter niet eenzamer is dan eender welk ander seizoen. Het stereotype van een vereenzaamde en verkommerende oudere is er dus een dat lang niet altijd strookt met de waarheid.

Binnenkort staan de feestdagen weer voor de deur en kijken we met z'n allen uit naar de warmte, sfeer en geborgenheid die we ervaren tijdens het samenzijn met familie en vrienden. In die periode denkt de maatschappij al eens vaker aan vereenzaamden. 'Nodig eens een eenzame uit', klinkt het aloude kerstspreekwoord. In die periode zien we dan ook vaak tal van mooie initiatieven waarbij burgers hun deuren openen en een extra stoel aanschuiven voor de feestdis, zodat ook mensen die met eenzaamheid te kampen hebben kunnen genieten van die warmte en geborgenheid. Helaas betekent het einde van de eindejaarsperiode ook vaak dat er gewoon opnieuw overgeschakeld wordt naar de orde van de dag.

Eenzaamheid is echter een strijd die mensen iedere dag van het jaar voeren. Dit jaar is eenzaamheid het jaarthema van de VGC, een onderwerp dat des te prangender werd in het licht van het coronavirus. De gezondheids crisis was voor ons allen een kennismaking met sociaal isolement, wat nog te vaak gelijkgesteld wordt met eenzaamheid. Sociale isolatie is meetbaar, eenzaamheid is een subjectieve ervaring. Voor sommigen is het ene helaas onlosmakelijk verbonden met het andere, maar we moeten beide begrippen los van elkaar kunnen zien. Velen van hen zijn iedere dag onder de mensen, maar voelen zich ook iedere dag eenzaam.

Wat is eenzaamheid?

De literatuur heeft het over enerzijds sociale eenzaamheid en anderzijds emotionele eenzaamheid. De eerste soort kenmerkt zich vaak door een totaal of gedeeltelijk gebrek aan contacten met een sociaal netwerk, terwijl emotionele eenzaamheid meer gekenmerkt wordt door een gemis aan hechte intieme banden met een of meerdere personen.

Eenzaamheid hoeft echter niet altijd iets blijvends te zijn. Er is daarom een duidelijk onderscheid tussen voorbijgaande eenzaamheid, situationele eenzaamheid als gevolg van een specifieke gebeurtenis en chronische eenzaamheid met een langdurig karakter. Deze discussienota focust voornamelijk op de laatste vorm van eenzaamheid, namelijk de sociale en emotionele eenzaamheid van chronische aard.

¹ <https://www.weforum.org/agenda/2019/08/the-millennial-friendship-crisis>

Onderzoek van de UGent ontcrachte tevens het beeld dat eenzaamheid weggelegd zou zijn voor de oudere generatie. Een meerderheid van de jongeren tussen 20 en 34 jaar oud gaf aan af en toe eenzaam te zijn. Het programma 'Eenzaam' van Xavier Taveirne gaf eenzaamheid op aangrijpende wijze een gezicht als een probleem dat nietsontziend toeslaat in iedere generatie.

Duits onderzoek wees dan weer uit dat eenzaamheid niet alleen door omstandigheden dodelijk kan zijn, maar dat het ook het pijncentrum in de hersenen doet oplichten en een toename van het stresshormoon in het bloed veroorzaakt. Eenzaamheid zou dus als ziekte benoemd moeten worden, misschien zelfs als virus aangezien bleek dat eenzaamheid toeneemt naarmate men contact heeft met eenzame mensen.

Eenzaamheid in Brussel

In Brussel werden de eerste stappen om het probleem in kaart te brengen en sleutels aan te reiken gezet door de Odisee-hogeschool, dat onderzoek uitvoerde naar sociale isolatie. Om de vinger aan de pols te houden moeten er ingezet worden op herhaaldelijk, kwalitatief en kwantitatief onderzoek en een actieplan ter bestrijding van eenzaamheid in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Door herhaaldelijk onderzoek zorgt ervoor dat impactgericht werken mogelijk is op een efficiënte manier.

Brussel bestaat voor de 50% uit eenpersoonshuishoudens. Alleen wonen staat natuurlijk niet gelijk aan eenzaam zijn (in veel gevallen is de kans om alleen te wonen immers een gevolg van de vooruitgang of ontvoogding), maar het maakt de kans op vereenzaming wel groter.

Toen in het voorjaar de lockdownperiode inging, registreerde men bij Tele-Onthaal een duidelijke toename van het aantal klachten over vereenzaming. Het aandeel oproepen met eenzaamheid als voornaamste klacht verdubbelde van een tiende naar een vijfde van het totaal vanaf maart, toen de lockdown inging. Verder ook het vermelden waard: de omgekeerde beweging werd niet waargenomen na de versoepelingen in de zomer. Dit vormt uiteraard geen rechtstreeks bewijs, maar een logische deductie impliceert dat eenzaamheid lelijk huis heeft gehouden in Brussel gedurende de lockdown.

De VUB startte recentelijk met het VUBuddy-project waarbij ervaren studenten ingeschakeld worden om eerstejaarsstudenten te begeleiden nadat meer dan één op de drie studenten aangaf aan zich eenzaam te voelen in een bevraging door een VUB-masterstudent Klinische Psychologie. Door het afstandsonderwijs is het moeilijk, zeker voor eerstejaarsstudenten, om mekaar te ontmoeten of contact te houden. In totaal nemen 115 studenten die al langer dan een jaar aan de VUB studeren deel aan het project, dat gericht is op ongeveer 2.300 eerstejaarsstudenten.

In ons Gewest zijn er daarnaast verschillende projecten die inzetten op netwerkontwikkeling, zoals 'Buurtpensioen' van het kenniscentrum Welzijn Wonen Zorg (WWZ), dat Brusselaars met een hulpvraag samenbrengt op basis van een spaarsysteem, 'Bras dessus Bras dessous' in Vorst, dat vrijwilligers in contact brengt met ouderen in sociaal isolement om er maar enkele te noemen. Dit zijn stuk voor stuk nuttige en belangrijke initiatieven, maar helaas onvoldoende gezien de omvang van deze problematiek.

Wat gebeurt er elders?

In Groot-Brittannië werd een staatsecretaris aangesteld met als expliciete bevoegdheid de strijd tegen eenzaamheid aan te gaan, Nederland zette naast de bestaande plaatselijke initiatieven een nationaal actieplan in werking en stelde er de week tegen eenzaamheid in. Nog bij onze noorderburen werd ook de stichting 'Join Us' opgericht om jongeren te helpen die eenzaam zijn. Zij bieden onder andere tips, ervaringsverhalen, een zelftest en een forum aan. Voor een andere doelgroep hebben zij tevens het '50Plusnet' uitgebouwd, dat inzet op het voorkomen van eenzaamheid en isolement door netwerkuitbreiding, sociale participatie, zelfredzaamheid en een actieve levensstijl te bevorderen.

In ons land staan we minder ver: Sint-Truiden en Geraardsbergen hebben een schepen van eenzaamheid, Brugge zette dan weer een actieplan 'Vierkant tegen Eenzaamheid' op poten met gerichte telefoongesprekken, babbelduddy's en er worden ook onder andere meldingskaarten verdeeld. Met het 'Hello Jenny'-project zette de Stad Gent, de UGent en IMEC een project op om eenzaamheid bij ouderen tegen te gaan met de hulp van een slimme speaker. Dit project viel ook in de prijzen omwille van het vooruitstrevend gebruik van technologie in een co-creatie met hun doelgroep.

In Knokke-Heist was men pionier met het project 'Mi-Babbel', dat eenzaamheid opspoorde met behulp van algoritmes tijdens telefoongesprekken. Op basis van gegeven antwoorden en het stemgeluid in gesprekken met oudere inwoners werd het risico op vereenzaming ingeschat, een rapport opgesteld en eventuele vervolgstappen gezet.

Tot slot werd de eerste NN Nationale Geluksaward uitgereikt aan Noblito, een app uit Kontich die de strijd met de vereenzaming van ouderen tracht aan te gaan. Het werkt op een vergelijkbare wijze als sociale media, maar met als groot verschil dat in dit geval de noden van een kwetsbare persoon centraal worden gezet. Het is verder een atypisch digitaal platform, in die zin dat het erop gericht is om mensen van achter hun computer te halen en naar activiteiten of andere personen te leiden.

Wie behoefte heeft aan meer sociale contacten, kan zelf een profiel aanmaken of toestemming geven aan een goede vriend, buur of mantelzorger. Je hoeft dus niet eens digitaal vaardig te zijn om ermee aan de slag te gaan.

Het Vlaams Parlement nam een resolutie aan omtrent het aanpakken van eenzaamheid. Een van de uitdrukkelijke vragen daarbij is de sensibiliserende aanpak richting de lokale besturen, die hen ertoe aanspoort het aanpakken van eenzaamheid mee te nemen in hun meerjarenplan. Ook de interventiedatabank met goedwerkende praktijkvoorbeelden, waarin de kennisdatabank van het VVSG wordt geïntegreerd, is een stap in de juiste richting. De vergaarde kennis die in Brussel beschikbaar is, zou ook verzameld moeten worden in een centrale databank.

Nood aan aangepaste en transversale maatregelen

Vandaag is er een gedragen besef is omtrent de noodzaak om een antwoord te kunnen bieden op dit maatschappelijk probleem. De zorg voor vereenzaamde en bijgevolg kwetsbare burgers is een van dé kerntaken van de overheid. Om hier een doeltreffend gevolg aan te geven, is er meer beweging nodig in Brussel. Het probleem stelt zich in alle bevolkingsgroepen, in alle doelgroepen, in iedere generatie, in iedere gemeente en in iedere straat.

De voedingsbodem voor eenzaamheid in Brussel zijn individualisme en grootstedelijkheid. Mensen leven vaker alleen, het aantal eenpersoonshuishoudens neemt hand over hand toe en tot op vandaag bewoog er in die optiek nog nauwelijks iets vanuit de Brusselse politiek.

Kerken lopen leeg en het klassieke verenigingsleven brokkelt af, maar net daarom moet dit onderwerp aangepakt worden. Als we in Brussel willen claimen een warme samenleving te zijn is er nood aan een visie en engagementen vanuit het Gewest, de VGC, GGC, Cocof en de gemeenten. We hebben nood aan gemeentelijke en gewestelijke maatregelen, aan mensen die op straat gaan in de wijken en aan een dialoog en maatregelen die het Gewest overstijgen.

Een eerste en meest concrete stap is eenzaamheid bespreekbaar maken. Hoe divers en gelaagd de aanleiding(en) ook, eenzaamheid is een enorm probleem. De aanpak begint met een collectieve uitdaging: het taboe doorbreken. Eenzaamheid overkomt je, de zorg hiervoor is een maatschappelijke en politieke keuze.

Brussel moet ook inzetten op vrijwilligerswerk. Onderzoek toonde aan dat wanneer iemand maandelijks anderen zorgt, bijvoorbeeld door te babysitten of vrijwilligerswerk te doen, zijn kans op geluk verhoogt met 44%. De impressionante responscijfers op 'Brussel Helps' tonen ook aan hoe hulpvaardig de Brusselaar is. Nu is het aan de VGC om structureel in te zetten op vrijwilligerswerk in Brussel. Door vrijwilligerswerk te promoten kunnen we een enorme maatschappelijke win-win creëren en tegelijkertijd eenzaamheid en isolatie tegengaan.

Er is nood aan een concreet actieplan waar er naar Brugs voorbeeld wordt ingezet wordt op onderzoek, analyse en actie. Goed beleid is gebaseerd op meten en weten. We hebben nood aan een duidelijk zicht op de problematiek in Brussel: hoeveel mensen worden getroffen? Wat is hun profiel? Welke oorzaken kunnen we onderscheiden? Uit voorafgaand onderzoek kwam al naar voor dat iedereen geconfronteerd kan worden met eenzaamheid en isolement. Toch zijn er een aantal risicofactoren die de kans op eenzaamheid vergroten.

De uitdieping van de kennis van de intermediairs en het (sociaal) werkveld inzake de signalen die duiden op een vereenzamingsproblematiek² zou een verdere stap in de goede richting zijn. Het risico op vereenzaming moet een ontwikkelde zorgreflex worden. Elk van de volgende factoren, en zeker een combinatie ervan, brengt een verhoogd eenzaamheidsrisico met zich mee:

- Alleenstaande zijn (in het bijzonder gescheiden of weduwe(naar));
- Een migratie-ervaring met een verhoogde kans op het gemis aan familiale banden en eventuele ervaringen van discriminatie;
- Gezondheidsklachten of beperkingen;
- De afwezigheid van sociale steun en zorg bij ouderen die nog thuis verblijven;
- Transities in levensfasen bij jongeren, de doelen die ze stellen en hun beleving van maatschappelijke druk daarbij (stress/veerkracht);
- Armoede.
-

Het mag dus ook gezegd: een vereenzamingsproblematiek moet in sommige gevallen ook met maatschappelijke processen van discriminatie, achterstelling en uitsluiting verbonden kunnen worden. De uiteenlopende risico's op vereenzaming kunnen we niet reduceren tot persoonlijkheidskenmerken of levensgebeurtenissen van burgers. Als overheid moeten we

² het digitaal werkboek www.oogvooreenzaamheid.be werd ontwikkeld als een laagdrempelig hulpmiddel

ook oog hebben voor structurele en persistente (risico)factoren die vereenzaming veroorzaken of bestendigen.

Wat ook prioritair moet gebeuren in het kader van een aanpak tegen eenzaamheid is de kwetsbare gebieden in de stad in kaart brengen. Eens dit gebeurd is, kan men immers beginnen werken aan een buurtgerichte aanpak.

Om de maatregelen vorm te geven is een participatief en co-creatief traject de beste keuze. Een grote bevraging met betrokken burgers, organisaties en andere actoren is een logische eerste stap. Het netwerk van de VGC is op dit gebied een vruchtbare bodem om deze werking op te starten. Een traject dat de vragen ‘Wat is eenzaamheid in Brussel?’ en ‘Hoe gaan we eenzaamheid tegen in Brussel?’ beantwoordt, is een fundering voor een aanpak die draagvlak en draagwijdte schept.

De creatie van een centraal meldpunt met één telefoonnummer en één website moet bestudeerd worden, met een uitgetekende achterliggende opvolging die meldingen kan doorverwijzen naar de juiste diensten van de gemeenten, de OCMW's of de plaatselijk zorgverenigingen. Om dit centraal meldnummer te promoten, is er nood aan een crossmediale aanpak die erop gericht is iedere Brusselaar te sensibiliseren. Alle nuttige telefoonnummers of contactpunten kunnen via een doordachte communicatie meegegeven worden.

Ons doel moet zijn dat iedereen in zijn buurt of de directe omgeving mee alert is voor isolement en eenzaamheid en dit vervolgens ook gaat melden. Geval per geval wordt onderzocht hoe er best gereageerd wordt en wat er kan worden gedaan om eenzaamheid of isolement te verminderen.

Niemand loopt te koop met zijn eenzaamheid en dus zal het belangrijk zijn om over voldoende sensoren te beschikken die eenzaamheid kunnen opsporen. Een eenvoudige manier om eenzaamheid en isolement te detecteren is mensen opnemen in een telefoonkettingen. Peer en Brugge pasten deze relatief eenvoudig te implementeren stap reeds succesvol toe. Wanneer de ketting breekt, krijgt de beheerder van de telefoonketting een signaal. We willen organisaties en OCMW's in Brussel stimuleren om aan de slag te gaan met deze eenvoudige techniek.

De VGC moet in Brussel inzetten op nieuwe technologieën om eenzaamheid te detecteren. De voorbeelden zijn legio en de expertise binnen België is voorhanden. Als hoofdstad kunnen we in de strijd tegen eenzaamheid en het implementeren van deze Belgische technologie niet achterblijven. Er is het Brusselse burgerinitiatief Solidare-it en Nederlandse doelgroepenwerkingen zoals de stichting Join Us en 50Plusnet zouden erg nuttig zijn in de Brusselse context. Proefprojecten kunnen snel gestart worden en kwantitatief en kwalitatief geremedieerd worden.

We hebben ook nood aan meer alerte deurprofessionals: heel wat mensen komen door de aard van hun werk aan of voorbij de deur en kunnen zo helpen om eenzaamheid en isolement te detecteren. Om deurprofessionals alerter te maken voor deze problematiek wordt een vorming georganiseerd. Voor de hand liggende kandidaten hiervoor zijn hier de gemeenschapswachten en wijkagenten, maar ook maaltijdbedelers en thuisverzorgers kunnen hier eventueel een rol opnemen als kanaries in de mijn voor Brussel. In Jette gebeurde dit reeds door de postbodes te laten langsgaan bij senioren met enquêtes van het OCMW.

De VGC kan en moet de vele lokale actoren verbinden: er bestaan al vele initiatieven en organisaties die een bijdrage kunnen leveren aan het tegengaan van eenzaamheid en isolement. Daar waar mogelijk, wenselijk en haalbaar willen we als VGC een ronde tafel vormen en de juiste partijen op een concrete en constructieve manier samenbrengen.

We willen alle Brusselaars, de lokale overheden, alle Brusselse instellingen en organisaties uitdagen om zich uit te spreken en te engageren in de strijd tegen eenzaamheid. Met de uitwerking en de ondertekening van een charter tegen eenzaamheid willen we bewustwording realiseren en openheid tot samenwerking rond dit thema stimuleren.

De buurt is een ideale vertrekbasis om ook rond het bestrijden van eenzaamheid succesvol te zijn. Naast het versterken van buurtgerichte zorg moet de VGC ook inzetten op de versterking van samenwerking tussen buurtprofessionals en buurtbewoners. Op basis van de uit te voeren geografische analyse willen we buurtzorgnetwerken ontwikkelen in de kwetsbaarste buurten. Het uiteindelijke doel van het hele actieplan is dat Brusselaars en professionals gevoelig zijn en aandacht hebben voor de thematiek van eenzaamheid en isolement en waar nodig, mogelijk en wenselijk tot actie overgaan. Om dit blijvend te verzekeren dienen de initiatieven ook onder de aandacht worden gebracht via zorgvuldig voorbereide persmomenten, waarin de aandacht gevestigd wordt op het actieplan en de rol van de Brusselaars en Brusselse organisaties hierin. De VGC probeert een zo groot mogelijk publiek te bereiken via de kanalen die de VGC ter beschikking heeft. Ook alle kanalen van deelnemende organisaties en OCMW's brengen het actieplan mee onder de aandacht.

Om de band tussen de buurtbewoners te versterken wil de VGC in het kader van dit actieplan buurtcomités uitdagen om verdere stappen te zetten en initiatieven zoals 'Buurtpensioen', 'Bras dessus Bras dessous' of andere initiatieven die structureel inzetten op netwerkversterking in de wijk te helpen in te bedden in de wijk.³

Ook de buurtbeleving van mensen speelt mee in de eenzaamheidsproblematiek. Om de strijd tegen eenzaamheid op te voeren moet het Gewest zich mee inschakelen in de dynamiek en de initiatieven die de Gemeenschappen willen ontwikkelen. Urbanistische hefboomen die het Gewest in handen heeft, zouden dus ook moeten uitgespeeld worden. De creatie van plaatsen van vermenging en solidariteit zijn initiatieven die een buurt van een nieuw elan kunnen voorzien.

Ontwikkel een databank met maatregelen die hun effect reeds bewezen hebben, in samenwerking of naar analogie met de Vlaamse interventiedatabank. Vergeet vooral de jongeren en niet-gepensioneerden niet, zij zijn belangrijke doelgroepen die tot op heden grotendeels vergeten werden in Brussel.

Een beleid ter bestrijding van eenzaamheid is er een dat samenwerkingen tussen de welzijnsorganisaties van beide Gemeenschappen faciliteert. In de praktijk overstijgen Brusselse organisaties deze versnippering reeds vaak door overleg en afspraken te maken met organisaties die actief zijn in dezelfde straat, buurt of sector. Toch kan de institutionele verdeeldheid een efficiënte en effectieve aanpak van vereenzaming in de weg staan.

De ontwikkeling van een eenzaamheidstoets zou een interessante stap zijn als een tool die naast een armoedetoets zijn plaats moet hebben in Brussel. Een concrete aanpak rond en

³ Oplijsting van interessante best practices inzake netwerkversterking in Brussel op https://link.odisee.be/methodieken_werkversie

bijhorende doelstellingen tegen eenzaamheid zouden bijvoorbeeld ook expliciet opgenomen kunnen worden in de wijkcontracten die het Brussels Gewest afsluit met gemeentebesturen en wijkbewoners.

Brussel moet eenzaamheid ook als centraal thema naar voor schuiven op de Brusselse staten-generaal rond welzijn. De te ontwikkelen monitoring van eenzaamheid vervolgens in de Belgische Gezondheidsenquête incorporeren zou een verdere stap in de goede richting zijn. Vanuit het Gewest zouden we hierover in overleg moeten treden met de Federale Regering en de andere gemeenschapsregeringen.

Daarnaast zouden we met de Raad naar andere steden moeten gaan om ervaring op te doen omtrent hun initiatieven. Dit zou de basis kunnen vormen voor het opzetten van een lerend netwerk onder gelijkaardige steden en een vlotte uitwisseling van *good practices*.

Volgens verschillende onderzoeken is er nood aan een directe en een indirecte aanpak. Het allerbelangrijkste is dat er daarbij wordt ingezet op een gedifferentieerde aanpak. Er is geen *one stop shop*, we moeten durven inzetten op maatwerk op basis van de profielen en prioriteiten van de Brusselaars.

We moeten ook met z'n allen werken aan onze veerkracht. Eenzaamheid verminderen betekent ook werken aan beeldvorming over eenzaamheid en bewust omgaan met sociale contacten. In een klimaat waarin mensen hun emoties aanvoelen, benoemen en waar er ruimte is om stil te staan, zal ook (de impact van) eenzaamheid verminderen. Daar is van jongs af aan aandacht voor nodig richting geestelijke gezondheid en sociale interactie. Inzetten op verbindend luisteren, het leren spreken over eenzaamheidsgevoelens en zo de taboes die rond het thema hangen opheffen, zijn stappen in de goede richting.

Bianca DEBAETS
