

Oog hebben voor eenzaamheid met mijnkwaliteitvanleven.nl

Eenzaamheid is een van de grotere maatschappelijke thema's. Een pasklare oplossing is er niet. Het aanpakken van eenzaamheid begint met in gesprek gaan met mensen die eenzaamheid ervaren. Met de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengen mensen in beeld hoe het met hen gaat, wat voor hen belangrijk is en of zij kunnen leven zoals bij hen past.

De vragenlijst kan door mensen zelf ingevuld worden maar kan ook ingezet worden als gesprekshulp. In gesprek raken aan de hand van de vragen uit de vragenlijst is een praktische mogelijkheid om iets voor de ander te kunnen betekenen. Als luisterend oor of om te helpen in de zoektocht naar oplossingen.

Hoe gaat het met u?

Met behulp van de vragenlijst komt het gesprek al snel op de ervaren kwaliteit van leven. Het zijn persoonlijke vragen over onderwerpen als:

- *Hoe vaak geniet u van het leven?*
- *Hoe (on)tevreden bent u met de eigen leefsituatie?*
- *Wat maakt dat u het leven als zinvol ervaart?*
- *Hoe voelt u zich lichamelijk en mentaal?*
- *Lukt het om met verandering en tegenslag om te gaan?*

Door te luisteren naar deze ervaringen komt in beeld hoe iemand het dagelijks leven ervaart en wat voor iemand belangrijk is.



“ We zijn meer huismussen geworden dan we waren. Sociale contacten zijn minder geworden. Ons leven is intens veranderd. Vroeger waren we 5 dagen in de week de deur uit. Nu zitten we bijna 24 uur per dag samen. ”

Het lijkt soms confronterend om deze vragen zo rechtstreeks aan iemand te stellen. De ervaring leert dat mensen graag over hun eigen situatie praten en zelf minder moeite hebben om de vragen te beantwoorden op een manier die bij hen past.

Leeft u zoals u wilt?

Hoe zien mensen hun eigen mogelijkheden om sociale contacten en relaties te onderhouden? Gaat het goed zoals het is? Denken zij dat het beter kan, waar denken zij aan? Of gaat het niet goed maar zien zij er zelf geen oplossing voor? Kunnen mensen de (sociale) activiteiten ondernemen die ze willen doen? Soms hebben mensen er het geld niet voor. Anderen komen de deur niet uit omdat zij niet kunnen gaan of staan waar zij willen. Weer anderen hebben er geen tijd voor door de mantelzorgtaak die zij vervullen voor iemand uit hun eigen omgeving.

Met de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengen mensen hun situatie in beeld aan de hand van 9 levensgebieden. Mensen geven per levensgebied aan hoe zij hun eigen situatie ervaren. Belemmeringen op het ene levensgebied kunnen van grote invloed zijn op andere gebieden. Wat gaat goed? Wat kan beter?

 Mijn sociale contacten en relaties onderhouden	Gaat goed	Kan beter	
	Met eventueel aanwezige hulp en/of hulpmiddelen	Met beter passende hulp en/of hulpmiddelen	Het gaat niet goed. Ik weet niet hoe het beter kan
Deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl (54.089 deelnemers)	68%	26%	6%
Leeftijd 16-29	65%	29%	6%
Leeftijd 30-44	59%	34%	7%
Leeftijd 45-54	59%	34%	7%
Leeftijd 55-64	67%	27%	6%
Leeftijd 65-74	75%	20%	5%
Leeftijd 75+	72%	23%	5%

Bron: Mijnkwaliteitvanleven.nl - augustus 2018

9 levensgebieden



Gaan en staan



Huis op orde



Rol thuis



Tijd besteden



Inkomen



Sociale contacten



Persoonlijke verzorging



Werk



Opleiding

Een op de drie deelnemers (32%) van Mijnkwaliteitvanleven.nl geeft aan dat het onderhouden van hun sociale contacten en relaties beter kan. Deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl zijn mensen met een chronische aandoening of beperking (37.188 deelnemers), mensen met een mantelzorgtaak (13.727 deelnemers), mensen die door het ouder worden beperkingen ervaren (16.910 deelnemers zijn ouder dan 65 jaar, 9.127 deelnemers zijn ouder dan 75 jaar), of mensen die om andere redenen nadenken over een gezonde leefstijl. Vaak hebben mensen te maken met een combinatie van deze situaties.

Zoeken naar oplossingen

Als mensen in de vragenlijst aangeven dat zij zich belemmerd voelen in het dagelijks leven, volgt de vraag waarom zij niet over beter passende hulp of hulpmiddelen beschikken. Sommige mensen komen niet voor bepaalde hulp of hulpmiddelen in aanmerking, hebben er het geld niet voor of weten niet hoe zij dit moeten organiseren.

Anderen hebben het nog niet geprobeerd te regelen of verwachten niet dat het echt verschil kan maken. Ook kan aan de orde komen dat men zich eenzaam voelt of weinig steun van mensen uit de eigen omgeving ervaart. De uitkomsten van dit onderdeel van de vragenlijst geven houvast om te bespreken of en welke vorm van ondersteuning nodig en gewenst is.

Aan de hand van rapportcijfers spreken mensen tot slot hun waardering uit over hun eigen situatie. Daarbij komt de buurt, hulp van mensen uit eigen omgeving, aanwezige hulp en/of hulpmiddelen, contact met instanties en het vertrouwen in de eigen toekomst ook aan de orde. Deze vragen bieden diverse aanknopingspunten om breed met mensen in gesprek te gaan over hun ervaringen en verwachtingen. En daardoor ook hun ervaren gevoel van eenzaamheid aan te pakken.

Wat maakt voor u het verschil?

Als er besloten wordt om bepaalde hulp of hulpmiddelen te regelen, komt er een moment waarop besproken wordt of deze inzet iets heeft opgeleverd. De vragenlijst kan na een bepaalde periode daarvoor opnieuw als gesprekshulp ingezet worden.

Welk verschil merken mensen in het dagelijks leven en qua ervaren gezondheid? Op welk gebied van hun dagelijks leven ervaren zij minder ongemak of zijn er nieuwe belemmeringen ontstaan? Is het gelukt om de gevoelens van eenzaamheid te verminderen? Mensen ontwikkelen door herhaald gebruik van de vragenlijst hun eigen normen en vergelijkingsmateriaal. De vragen geven inzicht op welke onderdelen de ingezette hulp of hulpmiddelen effectief zijn geweest voor deze persoon.

“

Ik wil mijn rijbewijs halen voor een elektrische rolstoel. Ik ben dat nu aan het leren en dat vind ik erg mooi. Dat geeft me vrijheid en dan kan ik grotere afstanden halen.

”



Over eenzaamheid

Omvang

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Nog eens een op de drie voelt zich matig eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt eenzaamheid ongeveer even vaak voor. Eenzaamheid is vaak een verborgen probleem. Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Dat maakt het tegengaan van eenzaamheid echt maatwerk.

Vormen

Eenzaamheid is van invloed op de ervaren kwaliteit van leven.

Eenzaamheid kan verschillende vormen aannemen:

- Je niet verbonden voelen.
- Een hechte emotionele band met anderen missen.
- Minder contact met andere mensen hebben dan je wenst.

Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen.

Oorzaken

Eenzaamheid kan vele oorzaken hebben. Soms is er een duidelijk aanwijsbare oorzaak, maar er kan ook een opeenstapeling van factoren zijn. Iemand gaat met pensioen, verliest zijn partner en krijgt ook nog gezondheidsproblemen. Contacten kunnen dan veranderen of verloren gaan. Het zijn omstandigheden waarop je zelf weinig tot geen invloed hebt. Bijvoorbeeld ziekte, een intensieve zorgtaak of belemmeringen door het ouder worden.

bron: www.eenzaam.nl



“

Van mijn kamer heb ik wel écht iets gezelligs gemaakt. Het is klein maar prettig. Door mijn COPD ben ik volledig afgekeurd. Er zijn dagen dat ik de deur niet uit kom. Dan zit ik achter de computer, kijk ik televisie en ik heb gezelschap van mijn kat Bob.

”



Ook samenwerken met Mijnkwaliteitvanleven.nl?
Mail redactie@mijnkwaliteitvanleven.nl voor een afspraak.

www.mijnkwaliteitvanleven.nl