



Eenzaamheid groot onder mensen met ernstige psychische problemen

23 december 2016

Het is bijna kerst. Een tijd waar velen naar uitkijken. Lichtjes in de boom, familie om je heen, rondrennende kinderen met rode wangen. Uren tafelen of spelletjes spelen. Kortom, knusse taferelen. Maar niet voor iedereen. Ons hart gaat in deze tijden vaak uit naar eenzame ouderen, daklozen of naar alle vluchtelingen die huis en haard hebben achtergelaten. De lege huizen of kamers van mensen met psychische problemen worden echter vaak vergeten. Terwijl er daar schrikbarend veel van zijn. Uit een recente enquête van het Panel Psychisch Gezien onder ruim 1300 mensen met langdurige psychische problemen bleek dat 81% eenzaam is. EENENTACHTIG PROCENT! Maar liefst 40% voelt zich zelfs (heel) erg eenzaam. Dat is erg hoog. Ter vergelijking: in de algemene bevolking heeft 11% last van sterke gevoelens van eenzaamheid. Van de mensen met een ernstige lichamelijke beperking is 28% eenzaam en zo'n 9% van de 65 plussers valt in deze categorie. Alle reden dus om de mensen met langdurige psychische problemen wat meer aandacht te geven.

Bij veel mensen met psychische problemen zijn hun beperkingen en gevoelsleven niet van de buitenkant af te lezen. De meesten wonen (begeleid) zelfstandig – namelijk zo'n acht op de tien. Hierdoor zijn zij en hun situatie minder makkelijk vind- en zichtbaar vergeleken met ouderen en lichamelijke beperkten. Daarom deze blog. Want begint het niet bij de erkenning en bewustwording van de gaten die vallen in de samenleving?

Zonder ingrijpen verwacht ik dat de eenzaamheid onder deze groep mensen niet zal verminderen. Mijn zorgen worden extra gevoed door de constatering van mijn Trimboscollega's dat de beddenafbouw de afgelopen jaren geleidelijk zijn intrede heeft gedaan en vermoedelijk zal voortzetten terwijl de opbouw van intensieve ambulante zorg en ondersteuning in de eigen omgeving sterk achterblijft. In dat licht zie ik de eenzaamheid zelfs eerder toenemen dan afnemen.



Natuurlijk is een volgende vraag die vanzelfsprekend opkomt; wat te doen tegen de eenzaamheid onder deze groep? Een greep uit de opties. Het (helpen) hervinden van de eigen kracht en wensen van mensen die al jaren last hebben van psychische problemen, hen (ondersteunen bij) het wegnemen van angsten en andere drempels voor sociaal(maatschappelijk) contact, maatjesprojecten, buurtinitiatieven, (cliëntgestuurde) hulp gericht op persoonlijk en maatschappelijk herstel. Of om in de kerstgedachte te blijven; gewoon kijken als mens, buur en familie of iemand een beetje aandacht kan gebruiken.

Caroline Place

De trends in de ambulantisering zijn gebaseerd op de [Landelijke Monitor Ambulantisering en Hervorming van de langdurige zorg](#). De gegevens over mensen met ernstige psychische problemen zijn afkomstig van het [panel Psychisch Gezien](#), een landelijk panel opgezet door het Trimbos-instituut waarbij ruim 2.000 leden met langdurige psychische aandoeningen hun mening en ervaringen delen over hun leef- en zorgsituatie. De cijfers over de overige groepen zijn gebaseerd op verschillende panels van het [NIVEL](#).