

In actie tegen eenzaamheid bij migranten

## Wijkverpleegkundige Hedy van de Lagemaat: 'Je moet het willen zien'

**Eenzaamheid komt voor onder alle lagen van de bevolking. Dat dit sterk speelt onder niet-westerse migranten is minder bekend. Zestig procent van de niet-westerse migranten heeft te maken met eenzaamheid, tegenover 35 procent van de autochtone Nederlanders, zo tonen cijfers van het Nationaal Kompas Volksgezondheid. Wijkverpleegkundige Hedy van de Lagemaat werkt in de multiculturele Utrechtse wijk Overvecht. Zij komt eenzaamheid vrijwel dagelijks tegen. 'Dit oplossen vraagt om maatwerk.'**

Tekst: Hugo van den Beld

Hedy van de Lagemaat (40) werkt al tien jaar als wijkverpleegkundige voor zorgorganisatie Careyn in de multiculturele Utrechtse wijk Overvecht. Ze komt veel eenzaamheid bij migranten tegen; dit merkt ze door haar indicerende rol en de ondersteuning die ze via pgb's levert. 'Deze groep mensen heeft een heel hoog zorggebruik. Daarom zijn we de afgelopen jaren deze cliënten

proactief gaan bezoeken. We hebben daarbij niet alleen aandacht voor lijfgebonden zorg, maar kijken breder en helpen voorkomen dat cliënten meer zorg gaan afnemen.'

Van de Lagemaat ziet vooral veel eenzaamheid bij de eerste generatie allochtonen, de zogenoemde gastarbeiders. 'Deze generatie werkte harder dan goed was voor hun gezondheid, terwijl ze weinig tijd beschikbaar hadden voor sociale contacten. Daarom is voor hen de moskee heel belangrijk. Als er na hun pensioen lichamelijke beperkingen optreden met verminderde mobiliteit als gevolg, ligt eenzaamheid snel op de loer.'

### Eenzaamheid in de langdurige zorg



De hier vermelde cijfers zijn gebaseerd op verschillende, niet altijd vergelijkbare bronnen en gelden uitsluitend ter indicatie. Bron: In u.v. cijfers mantelzorg; 'Mentale aandacht voor eenzaamheid in de zorg en de samenwerking met welzijn, 2014; Coalitie Erbij, Utrecht; Eigen cijfers mantelzorgers; www.mezco.nl/paginas/maatschappij-en-eenzaamheid.

Culturele verschillen bevorderen de eenzaamheid eveneens, meent Van de Lagemaat. 'Het familieconcept in Nederland is heel anders dan in het land van herkomst. Het is in Nederland vaak niet mogelijk om als familie dicht bij elkaar te leven en kinderen zijn zo ingeburgerd dat zij vaak een baan hebben. Dit zorgt ervoor dat "opa en oma" niet altijd kunnen rekenen op veel zorg en aandacht van hun kinderen.'

### Depressieve klachten

Dat er niet alleen eenzaamheid voorkomt bij deze eerste generatie, blijkt uit het verhaal van een 38-jarige alleenstaande moeder. 'Fatima heeft een zoontje van acht jaar. Ze kwam regelmatig bij de huisarts en vroeg daar vaak om huishoudelijke hulp. Ook had ze depressieve klachten en angststoornissen en waren er sporen van huiselijk geweld. De huisarts verwees haar naar mij door.' Van de Lagemaat bezoekt Fatima eens in de drie weken en werkt aan het opbouwen van vertrouwen. 'Dat is essentieel, maar vraagt tevens om tijd. Het blijkt dat



Fatima zich eenzaam voelt en meer contacten wil: tegelijkertijd is haar belastbaarheid beperkt in verband met haar psychische klachten. Door de vele gesprekken is duidelijk geworden wat Fatima nodig heeft. Ze is nu al een paar jaar als vrijwilliger gastvrouw in een huiskamer van een verzorgingshuis van Careyn. Fatima's contacten zijn toegenomen en Fatima is opgebloeid.'

### De problemen afpellen

Hoe signaleert Van de Lagemaat eenzaamheid? 'Je moet het willen zien. Luisteren is meer dan horen en kijken is meer dan zien. Ik pel de problemen van mensen af. Zo manifesteren psychische of eenzaamheidsklachten bij Marokkaanse vrouwen zich vaak als hoofdpijn of buikpijn. Als ik geen medische oorzaak vind voor deze klachten ga ik dieper graven. Is iemand overbelast? Dan kijk ik naar de vier levensdomeinen: woon- en leefomstandigheden, lichamelijk en geestelijk welzijn en sociale netwerken. Dan komt vaak eenzaamheidsproblematiek bovendien op de voorgrond.'

Oplossingen voor eenzaamheid zijn volgens Van de Lagemaat maatwerk: elke persoon en elke situatie vragen om eigen oplossingen. Het betrekken van het persoonlijke netwerk blijkt vaak van grote waarde bij allochtonen. 'Dat kan bijvoorbeeld door het organiseren van een eigenkrachtconferentie: dit is een bijeenkomst waarbij samen met familie en bekenden een plan voor de toekomst wordt gemaakt en waar ook eenzaamheid aanpak kan worden.'

En betrek de kinderen er actief bij. Van de Lagemaat: 'Vaak blijken ook andere familie, vrienden en kennissen de cliënt te willen helpen. Dan kan er bijvoorbeeld een weekschema worden opgesteld, waardoor een cliënt vaker aanspraak heeft.'

### Proactief samenwerken

Ook binnen het sociaal wijkteam wordt eenzaamheid aangepakt. 'We zien veel mensen zonder zorgproblemen, maar wél met eenzaamheid. Door de samenwer-

king in het buurtteam en met de huisarts kun je samen het gesprek aangaan over een cliënt. Je kunt elkaar verder brengen, aanvullend zijn en proactief handelen.' Het sociaal wijkteam van Van de Lagemaat gaat nog een stapje verder: alle mensen van 75 jaar en ouder worden bezocht. 'Nog vóórdat er eventueel problemen zijn gaan we al naar de mensen toe. In het verleden werkten we heel reactief, maar hier zijn alle allochtone ouderen vanaf 55 jaar in kaart gebracht en gescreend.' Daarnaast staat Van de Lagemaat open voor signalen over wijkbewoners. 'Een dame die veel vrijwilligerswerk organiseert merkte laatst dat een deelnemer minder vaak aanwezig was. Zij gaf dit aan mij door. Na een bezoek bleek de deelnemer niet goed met haar scootmobiel te kunnen rijden. Ik heb haar een rijcursus laten volgen, waardoor ze tóch weer makkelijk naar buiten en onder de mensen kan komen.'

Volgens Van de Lagemaat is eenzaamheid bij allochtonen een relevante en groeiende uitdaging voor wijkverpleegkundigen. 'Alleen worden er vanuit de opleiding te weinig tools aangereikt. En zie ik vaak handelingsverlegenheid bij mijn collega's omdat eenzaamheid de eigen mindere gevoelens raakt. Iedereen voelt zich in zijn of haar leven wel eens eenzaam. Dit is een negatieve ervaring waar we niet altijd goed mee om weten te gaan. Dan is het extra moeilijk om over dit vraagstuk bij anderen te spreken en te handelen. Vandaar dat het belangrijk is om die eigen gevoelens in de ogen te durven kijken. Dat maakt het mogelijk om eraan te kunnen staan en professioneel te kunnen handelen.'

Zie ook: [www.zorgtegeneenzaamheid.nl](http://www.zorgtegeneenzaamheid.nl)

### Zorg tegen eenzaamheid

V&VN steunt de campagne *Zorg tegen eenzaamheid*. Deze campagne wil medewerkers in de ggz, gehandicapten- en ouderenzorg en het sociaal werk inspireren om meer aandacht te besteden aan eenzaamheid bij cliënten en bewoners die afhankelijk zijn van langdurige zorg. Op [www.zorgtegeneenzaamheid.nl](http://www.zorgtegeneenzaamheid.nl) staat elke week nieuwe informatie, zodat geleidelijk een uniek platform ontstaat met voorbeelden, inzichten en ervaringen. De campagne is ontwikkeld en wordt gesteund door ActiZ, de Beroepsvereniging van Cliëntondersteuners voor Mensen met een Beperking, Coalitie Erbij, GGZ-Nederland, de Landelijke Vereniging van Psychosociaal Werkenden, de MOgroep, Movisie, de Nederlandse Vereniging van Maatschappelijk Werkers, het Trimbos Instituut, de Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland, Vilans en Kennisplein Zorgvoorbeter.

Hugo van den Beld is projectleider *Zorg tegen eenzaamheid* bij Coalitie Erbij