



Eenzaamheid in nabijheid: licht op mantelzorgers

Nieuwsbrief

Herfsteditie 2025

Voorwoord

Het project Eenzaamheid in Nabijheid: licht op mantelzorgers wordt gesubsidieerd vanuit de Nederlandse Wetenschapsagenda door NWO. Het project richt zich op mantelzorgers met een intensieve en langdurige zorgtaak in een levensfase waarin dit niet gebruikelijk is. Dit zijn ouders van kinderen met een intensieve ondersteuningsbehoefte, jongvolwassenen en partners van mensen met een intensieve en langdurige zorgbehoefte. In dit project willen we meer leren over of en hoe zij eenzaamheid ervaren, hoe sociale steun en stigma hierin een rol spelen, wat zij doen om eenzaamheid te verminderen en wat hun behoeften zijn. Het uiteindelijke doel is dat eenzaamheid bij deze mantelzorgers minder een rol speelt. Dit doen we in het gehele project, al vanaf de idee-fase met de mensen die vanuit ervaring weten waarover het gaat, zoals ouders, broers of zussen en partners en praktijkorganisaties die opkomen voor de belangen van deze mensen. Samen verzamelen we kennis en ontwikkelen we manieren (interventies) om gevoelens van eenzaamheid te verminderen of voorkomen.

Wat gebeurt er binnen het consortium?

Literatuuronderzoek

Vera Knapen en Karsten Knol zijn druk bezig met een literatuuronderzoek om alle passende wetenschappelijke kennis van de afgelopen 10 jaar op te halen over eenzaamheid bij mantelzorg gevende partners, ouders en jongvolwassenen. Daaruit zijn enkele interessante (voorlopige) bevindingen uit naar voren gekomen. Zo zagen we dat verschillende factoren een rol spelen bij eenzaamheid onder mantelzorgers, zoals het ontvangen van sociale steun, het ervaren van stigma en de ervaren sociale druk vanuit bepaalde culturen om geen gezichtsverlies te lijden door de mantelzorg rol. Eén van de manieren waarop stigma een effect kan hebben op eenzaamheid, is dat ouders sociale activiteiten gaan vermijden vanwege negatieve reacties op bijvoorbeeld het gedrag van hun kind. Daarnaast voelen veel mantelzorgers weinig erkenning - van zowel hun sociale netwerk als het zorgsysteem - voor het harde werk dat zij leveren, wat tot gevoelens van eenzaamheid kan leiden. In de literatuur zien we dat de meeste manieren om eenzaamheid aan te pakken manieren zijn waarbij mantelzorgers via een programma de gelegenheid krijgen om met lotgenoten te praten en steun ontvangen. Vaak wordt eenzaamheid via online programma's aangepakt. Opvallend is dat er weinig kennis is van jongvolwassen mantelzorgers; zowel over hoe zij eenzaamheid ervaren als wat daar tegen gedaan kan worden. Het is daarom mooi dat we hier met ons project kunnen bijdragen.

Interviews gestart

In september hebben we ethische goedkeuring gekregen voor een van onze deelstudies, namelijk de interviewstudie. Tussen september en april willen we met ongeveer 30 mantelzorgende partners (16-70 jaar), ouders en jongvolwassenen in gesprek gaan. We bespreken onder andere ervaringen met mantelzorg, in hoeverre mantelzorgers eenzaamheid ervaren en wat daarin een rol speelt. Meer informatie over de interviewstudie staat op onze website (<https://eenzaamheidbijmantelzorg.nl/>). We hebben via de verschillende aangesloten partnerorganisaties al oproepen geplaatst, en dat heeft al flink wat aanmeldingen opgeleverd! Maar er is nog ruimte voor meer aanmeldingen met name als het gaat om jonge mantelzorgers. Weet u nog iemand die mee zou kunnen doen? Verwijs ze dan vooral naar ons door! (https://rug.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_3gw8oWB92cdAeto)



Photo van de week tegen eenzaamheid

Andere activiteiten

Binnen het project gebeurt nog veel meer dan enkel het opzetten en uitvoeren van de onderzoeken. Op 24 september bezochten Karsten en Vera de opening van de week tegen de eenzaamheid. De week werd officieel geopend door niemand minder dan Zijne Majesteit de Koning! Daar rondom heen waren inspirerende sessies en ontmoetingen met andere initiatieven die zich inzetten tegen eenzaamheid. Natuurlijk konden we het niet laten om ook ons project centraal op het initiatievenbord te plaatsen en anderen te vertellen hoe belangrijk het is om juist bij de mantelzorger iets te doen tegen eenzaamheid.

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid hebben Vera, Karsten en Jorien tijdens een webinar van EMB Nederland, 2CU, KansPlus, Sien en Dit Koningskind gesproken over het onderzoek. Zij presenteerden een overzicht van het onderzoek, met speciale focus op de ervaringen van ouders en jongvolwassenen. Hoewel er al enige kennis is over de ervaringen van mantelzorgende ouders, zijn de ervaringen van ouders van kinderen met EMB nog veelal onbekend. Na de presentatie van de onderzoekers ging de groep dan ook uiteen in kleine groepjes, zodat de ouders hun eigen ervaringen en inzichten konden delen.

Website

Leuk nieuws, onze website is gelanceerd. Op de website vind je informatie over het project 'Eenzaamheid in nabijheid' en de deelprojecten ervan. Maar ook staat (een deel van de) projectleden op de website en kun je je aanmelden voor de nieuwsbrief (<https://forms.gle/r4AoRFHKCUfLQs469>). Daarnaast zullen hier, naarmate we verder komen met ons project, resultaten en publicaties gedeeld worden. Denk bijvoorbeeld aan factsheets, posters en artikelen. Bij het kopje nieuws zijn onze sociale media berichten terug te vinden. Als laatste kun je je ook direct aanmelden voor het lopende deelproject, op dit moment bijvoorbeeld de interviewstudie. Neem vooral een kijkje: <https://eenzaamheidbijmantelzorg.nl/>

Jaarlijkse consortiumbijeenkomst



Karsten Knol en Vera Knapen tijdens de live consortiumbijeenkomst

Op 18 september hadden wij in Utrecht onze jaarlijkse LIVE consortium bijeenkomst. Zelf kijken we terug op een geslaagde dag, waar we veel tips en tops hebben mogen ontvangen.



Tips en vragen?

Ons consortium staat altijd open voor tips, ideeën en vragen. U kunt bij ons terecht via onze project-emailadres gezaamheidbijmantelzorg@rug.nl of stuur persoonlijk een bericht naar Karsten of Vera! (Karsten: k.j.knol@rug.nl of Vera: vera.knapen@ou.nl).

