Ernstige eenzaamheid in Utrecht. Beknopte studie onder panelleden van Meetellen.

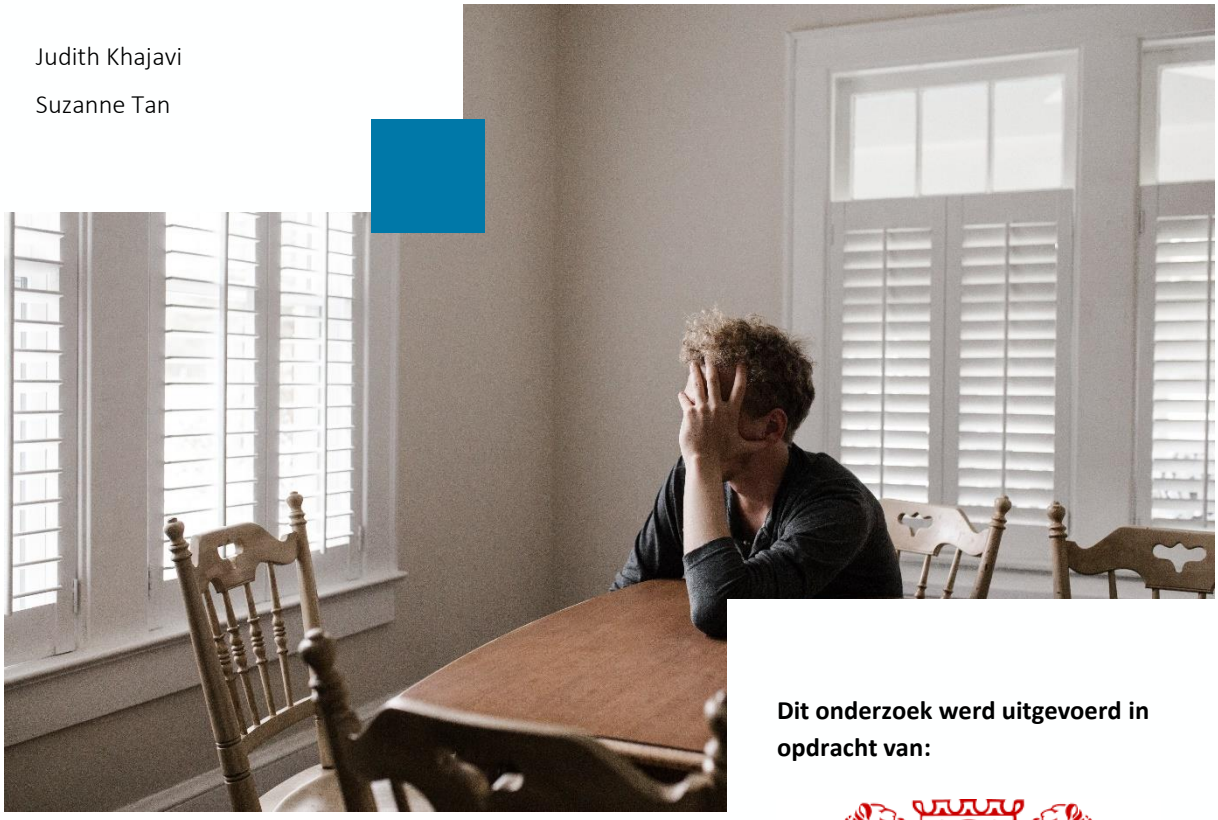
Utrecht, 11 juli 2022

labyrinth onderzoek & advies

Auteurs

Judith Khajavi

Suzanne Tan



Dit onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van:

Gemeente Utrecht

© 2022 Labyrinth Onderzoek & Advies
Amerikalaan 203
3526 VD Utrecht

T: +31 (0)30 262 71 91
E: info@labyrinthonderzoek.nl
W: www.labyrinthonderzoek.nl

Foto voorkant: Liza Summer via Pexels.com
Foto tweede blad: Andrew Neel via Pexels.com

Alle rechten voorbehouden
Niets uit deze uitgave mag - door iemand anders dan de opdrachtgever - worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

1 Inleiding

Ruim 1 op 10 Utrechters is ernstig eenzaam. De Gemeente Utrecht vindt dit teveel en daarom worden er sinds 2018 vanuit de Utrechtse aanpak eenzaamheid diverse activiteiten ondernomen om eenzaamheid te verminderen. Onder de naam Utrecht Omarmt werkt de gemeente vanaf september 2019 samen met welzijnsorganisaties, bewonersinitiatieven en bedrijfsleven aan minder eenzaamheid in de stad. In juli 2020 is deze aanpak door Movisie geëvalueerd[1]. Een van de adviezen uit deze evaluatie is om te verkennen of er een gebrek is aan activiteiten en voorzieningen voor mensen die ernstig eenzaam zijn.

Ook Meetellen in Utrecht komt tot een vergelijkbaar advies. Uit een peiling onder haar leden over Gezond Leven blijkt dat bijna de helft (45%) van de achterban van Meetellen ernstig eenzaam is, hetgeen veel hoger is dan het gemiddelde in Utrecht (11%). Gevoelens van eenzaamheid zijn toegenomen door de coronacrisis, maar ook voor de coronacrisis kwam eenzaamheid onder een groot deel van de leden voor[2]. Meetellen in Utrecht beveelt aan om te investeren in passend aanbod voor (ernstig) eenzame Utrechters en te onderzoeken of het bestaande aanbod aansluit bij hun behoeften.

De Gemeente heeft Labyrinth Onderzoek & Advies daarop gevraagd om een kleinschalige verdiepende studie te doen onder Utrechters die (ernstige) eenzaamheid ervaren. Hiervoor is er samengewerkt met het panel van Meetellen. Het doel van het onderzoek is om in kaart te brengen welke behoeften ernstig eenzame leden van Meetellen in Utrecht hebben, en verkennen of het bestaande aanbod aansluit bij hun behoeften.

In totaal zijn acht panelleden van Meetellen op individuele wijze gesproken door twee onderzoekers van Labyrinth. Het waren goede en diepe maar vaak ook pijnlijke gesprekken over hoe respondenten eenzaamheid ervaren en hoe zij aankijken tegen het bestaande aanbod. We hebben veel respect voor de openheid waarmee de respondenten hun verhaal deden.

De respondenten zijn door Meetellen geworven op basis van een tekst van de onderzoekers met een oproep mee te doen aan het onderzoek. Vervolgens maakten de onderzoekers een afspraak. De diepte-interviews duurden één, twee of drie uur, afhankelijk van hoeveel de respondent te vertellen had, en vonden plaats bij de respondenten thuis, het stadskantoor of op het kantoor van Labyrinth. In de interviews kwamen diverse onderwerpen aan bod, zoals de persoonlijke situatie van respondenten, hun mentale en fysieke gezondheid, dagbesteding, gevoelens van eenzaamheid en het ontstaan van eenzaamheid. Daarnaast is aan respondenten een lijst voorgelegd met een selectie van activiteiten tegen eenzaamheid die in Utrecht worden aangeboden. Respondenten hebben aangegeven of ze bekend zijn met het aanbod en wat hen er wel of niet in aanspreekt. Ook is gevraagd wat respondenten missen in het huidige aanbod of waarom het niet aansluit.

De interviews zijn opgenomen met een audio-recorder en vervolgens uitgewerkt tot een gespreksverslag.[3] Daarna hebben de twee onderzoekers gezamenlijk een analyse gemaakt op basis van alle gespreksverslagen. De belangrijkste bevindingen zijn besproken en verwerkt in deze beknopte rapportage.

---

[1] Maat, J.W. van de, Broekroelofs, R. en Ketel, J. (2020). *Utrecht omarmt. Tussenevaluatie van de Utrechtse aanpak van eenzaamheid.* Utrecht: Movisie.

[2] Meetellen Utrecht (2021). *Gezond leven. Ervaringen van Utrechters in een kwetsbare situatie met gezond leven, hun gezondheid en corona*. Peiling 9. Utrecht.

[3] Bij één respondent is het interview niet volledig opgenomen omdat de respondent vroeg de opname te stoppen, in dat geval zijn goede gespreksaantekeningen gemaakt.

Ook zijn de resultaten van het onderzoek besproken in een duidingssessie op het stadskantoor op 22 juni 2022. Bij deze sessie waren verschillende panelleden van Meetellen en professionals van diverse sociaal-maatschappelijke organisaties aanwezig. Zij konden vragen stellen over de resultaten en er werd gesproken over oplossingsrichtingen om het huidige Utrechtse aanbod tegen eenzaamheid nog passender en toegankelijker te maken voor de doelgroep.

2 Profiel respondenten

Voor deze kleine verdiepende studie spraken we met acht respondenten: vijf mannen en drie vrouwen die zich via het panel van Meetellen hadden opgegeven om deel te nemen aan een interview over ernstige eenzaamheid. Alle respondenten wonen in de stad Utrecht. Twee respondenten zijn jongvolwassenen, één respondent is 75+ en de andere vijf respondenten zijn vijftigers en zestigers.

Zes respondenten voelen zich (erg) eenzaam, één respondent voelt zich op dit moment niet heel erg eenzaam maar heeft wel veel eenzaamheid gekend. De laatste respondent is een ouder persoon die vooral een partner in het leven mist. Een klein deel van de respondenten heeft een heel beperkt sociaal netwerk, de anderen hebben meer contacten met familie, vrienden, kennissen en buurtgenoten. Vijf respondenten hebben een partner, en twee respondenten hebben (volwassen) kinderen. Alle geïnterviewden wonen zelfstandig; een van hen krijgt wel ambulante woonbegeleiding en een andere woont in een gemengd wonen vorm.

Wat de onderzoekers opviel aan de groep respondenten is dat zij allemaal een normaal tot hoog intelligentieniveau lijken te hebben. Dit was te merken aan het feit dat de meeste respondenten één of meerdere opleidingen hebben afgerond en ook goed in staat waren om te reflecteren op hun situatie. Geen van de respondenten heeft bijvoorbeeld een verstandelijke beperking of een Wajong-uitkering. Ook heeft niemand vanaf het begin van hun leven een marginaal bestaan geleid: alle respondenten hebben namelijk eerst het “standaard” pad van school, studie en werk gevolgd. Zeven van de acht respondenten zijn ergens in hun volwassen leven maatschappelijk uitgevallen: als student, kort daarna toen ze begonnen te werken, of na een aantal jaar werkzaam te zijn geweest. Bij zes van hen was in de kindertijd of later in hun jeugd al sprake van problemen, voornamelijk van psychische aard. Zij ervaarden een onveilige jeugd met geweld of ‘anders zijn’, niet in de groep passen en/of gepest worden. Van deze zes personen hebben er drie autisme, twee respondenten hebben psychoses gehad, en twee respondenten hebben een andere ontwikkelingsstoornis. Daarnaast komen ernstige angststoornissen, PTSS en (chronische) depressie onder hen meerdere malen voor. Alle zes hebben zich op allerlei manieren geprobeerd staande te houden en sommigen hebben dat tot aan middelbare leeftijd volgehouden. Veelal zorgde een ingrijpende levensgebeurtenis voor het uitvallen van de respondent en daarna verlies van werk.

Er is bij deze groep in beperkte mate sprake van fysieke klachten. Van de acht respondenten waren er twee met ernstige fysieke klachten. Zo heeft één van de respondenten een fysieke beperking die haar isolement versterkt: zij kan alleen met een hulpmiddel lopen en voelt zich daardoor te kwetsbaar om alleen de deur uit te gaan. Een andere respondent heeft een hartaandoening. Zes van de acht respondenten hebben een beperkte hoeveelheid energie en zijn snel overprikkeld. Ze moeten lang bijkomen van activiteiten en doseren wat zij op een dag doen. Dit staat hun maatschappelijke participatie in de weg.

3 Oorzaken eenzaamheid

In dit hoofdstuk bekijken we een aantal oorzaken van eenzaamheid. De voornaamste redenen die de respondenten noemen zijn psychische problematiek, snel overbelast zijn en armoede. Bij de meeste respondenten is sprake van een combinatie van meerdere factoren en de oorzaken hangen ook met elkaar samen.

3.1. Moeite hebben met sociale contacten

Twee respondenten hebben problemen met contacten aan gaan. Een respondent met autisme is door zijn psychose oude vrienden kwijtgeraakt en slaagt er niet in nieuwe vrienden te maken. Hij vindt het lastig om nieuwe contacten te leggen en de contacten die hij wel heeft mondden niet uit in vriendschappen. Hij is veel bezig met het analyseren van sociale relaties en de wereld om hem heen. Hij krijgt soms stress omdat hij bang is dat zijn communicatieve skills niet goed genoeg zijn. Een andere respondent is door pesten in het verleden heel angstig geworden voor sociale situaties en vermijdt contact. Hij is bang dat anderen over hem praten of hem uit zullen lachen. Hij piekert over hoe hij eenzaamheid kan doorbreken. *"Ik vind het moeilijk om mijn plek te vinden in de samenleving. Ik weet niet bij welke clubje ik pas. (…). Ik heb altijd het gevoel dat ik er niet bij hoor, ik voel me niet thuis. Ik zie anderen als een gevaar. Het voelt veiliger om thuis te zijn".* De respondent heeft één goede vriend en enkele familieleden. *"Verder heb ik eigenlijk geen sociale contacten. Op de sportschool is het hoi zeggen en verder niet. Wandelen doe ik alleen. Er zijn dagen dat ik niemand spreek".* De andere respondenten hebben (of hadden in het verleden) een groter netwerk met familie, collega's, een partner of goede vrienden. Zij lijken de kunst van het vriendschappen en relaties aangaan wel te verstaan.

3.2. Een beperkt sociaal netwerk

Een deel van de respondenten is door de gebeurtenissen in hun leven werk, collega's, vrienden en kennissen verloren. Er is een breuk ontstaan in de sociale contacten die ze hadden en hun netwerk is steeds kleiner geworden. Eén respondent raakte door daklоosheid en ziekte het grootste deel van zijn vrienden- en kenniskring kwijt. Ook geven mensen aan dat contact verwatert als zij het door bijvoorbeeld depressieve klachten niet op kunnen brengen om af te spreken. Een andere respondent heeft de ervaring dat mensen er slecht tegen kunnen dat het leven niet maakbaar is: "*Wat belangrijk is, is dat mensen accepteren dat er geen progressie geboekt kan worden. Dit vinden mensen lastig, ik ben daardoor veel vrienden verloren"*. Deze respondent legt ook uit dat er diversiteit aan contacten nodig is, het hebben van een partner of enkele goede vrienden is niet voldoende. Ook de andere respondenten met een partner beamen dat: een fijne relatie alleen lost eenzaamheid niet op.

Sommige respondenten ondernemen van alles om nieuwe mensen te ontmoeten, en tot hun verdriet blijft het oppervlakkig of bloeden nieuwe contacten weer dood. Anderen laten het netwerk ook bewust kleiner worden, omdat ze al het sociale verkeer eigenlijk niet trekken. *"Vrienden heb ik afgestoten. Als je geen contact meer hebt dan heb je ook geen sociale druk, feestjes, bepaald verwachtingspatroon waaraan je niet meer kunt voldoen."*

3.3. Beperkt belastbaar zijn

Bij zes respondenten met psychische problematiek is het beperkt belastbaar zijn een belangrijke oorzaak van hun eenzaamheid. Dit leidt tot beperkte activiteiten buiten de deur en mogelijkheden voor sociale contacten. Alle zes respondenten geven aan enorm te moeten bijkomen van activiteiten. De meesten vinden sociale interactie uitputtend. Sommigen ervaren vooraf ook al veel spanning. Eén respondent bijvoorbeeld plant haar sociale

activiteiten zo dat ze zowel de dag ervoor als de dag erna rust heeft. De woorden moe, overprikkeld, overbelast en moeten bijkomen vallen vaak in de gesprekken. Bij sommige respondenten leidt de beperkte belastbaarheid ongewild tot een structurele afname in de sociale contacten. De zes respondenten worstelen met het vinden van een evenwicht tussen activiteiten buiten de deur en alleen thuis zijn. 1 op 1 contact lijkt minder belastend te zijn dan contact met meerdere mensen tegelijk.

De stad is te druk voor veel respondenten, het gaat allemaal te snel, het verkeer is druk, er wonen teveel mensen dicht op elkaar. Een respondent komt daardoor eigenlijk niet meer in het centrum of Hoog Catharijne, een ander laat bussen die vol zijn voorbij gaan en twee respondenten zouden het liefst de stad uit verhuizen. Voor één respondent met een lichamelijke beperking is de stad steeds slechter toegankelijk; auto's worden geweerd, OV-haltes zijn te ver, en stoepen staan vol met bankjes en fietsen. Dit maakt het ook lastig voor haar minder mobiele kennissen om haar woning te bereiken.

3.4. Maatschappelijk aan de zijlijn staan

Geen van de respondenten heeft momenteel een reguliere baan. Eén respondent werkt een paar uur per week vanuit haar eigen bedrijf. Een andere respondent zit nu bijna twee jaar in de ziektewet. Hij wil wel weer wat doen, maar dan rustig aan. Niks doen en thuis zijn is niks voor hem. *"Je bent uit het arbeidsproces en daar komt de eenzaamheid vandaan. Zelfs de buren denken 'oh die werkt niet meer'. Nee. Dat is niks voor mij".*

Het niet hebben van een betaalde baan heeft als gevolg dat de respondenten weinig contacten hebben met collega's en weinig nieuwe mensen ontmoeten. Daarnaast leidt het gebrek aan betaald werk tot een laag inkomen, waardoor zij weinig geld hebben om (sociale) activiteiten te ondernemen. In combinatie met een beperkte belastbaarheid zorgt dit ervoor dat ze weinig nieuwe sociale contacten kunnen opbouwen.

Wel deed het merendeel van de respondenten vrijwilligerswerk. Dit werd vaak erg belangrijk gevonden door de respondenten: het geeft structuur, een dag invulling, het gevoel iets nuttigs te doen en het brengt je onder de mensen. Diverse respondenten geven aan dat (vrijwilligers)werk hun bestaan zinvol maakt. Wel verschilden respondenten in de mate waarin zij in staat waren om vrijwilligerswerk te doen. Sommigen deden dat een paar dagen per week, anderen een beperkt aantal uren per week: zij zouden wel graag meer vrijwilligerswerk willen doen maar qua belastbaarheid lukt dat meestal niet.

3.5 Armoede

De meeste respondenten leven van een uitkering of hebben een inkomen net boven bijstandsniveau. Meerdere respondenten geven aan dat een laag inkomen hun activiteiten belemmert. Een van hen zegt: *"Eenzaamheid gaat samen met armoede eerlijk gezegd. Als je niet veel hebt dan kan je niet veel doen. Als je niet vindingrijk bent of mensen hebt die je helpen, dan beland je al gauw in een vicieuze cirkel".*

Een andere respondent is heel blij dat ze vrienden heeft die een beetje in dezelfde situatie zitten als zij, die ook ongetrouwd zijn, en net als zij een laag inkomen hebben. Haar vrienden zullen bijvoorbeeld geen dure uitjes voorstellen. Ze wandelen bijvoorbeeld of eten samen. Wel vindt ze het jammer dat ze door haar uitkering maar weinig leuke dingen kan doen. *"Als je een laag inkomen hebt, dan ben je toch wel een beetje beperkt in je doen en laten vind ik".*

Eén respondent geeft hij aan dat hij nauwelijks kan rondkomen. Er gebeuren geregeld dingen waardoor hij niet uitkomt in de maand en ook in een gewone maand haalt hij het net met de hakken over de sloot. Deze respondent heeft een vriendin die in een andere stad woont. Voorheen fietste hij daarheen maar nadat hij corona heeft gehad lukt dat niet meer. Hij heeft te weinig geld om met het openbaar vervoer naar haar toe te gaan. Hij heeft geen geld om zelf dingen te ondernemen en voelt zich daardoor erg afhankelijk, bijvoorbeeld of zijn vriendin naar hem toe wil komen of een trui voor hem wil kopen. Hij voelt zich daardoor 'een parasiet'.

4 Betekenis eenzaamheid

De mate en ernst waarin respondenten eenzaamheid ervaren verschilt. Wel ervaart het merendeel van de respondenten een combinatie van twee of drie verschillende vormen van eenzaamheid. Emotionele en sociale eenzaamheid komen het meest voor. Deze vormen van eenzaamheid, en hoe respondenten dit ervaren, worden hieronder verder beschreven.

4.1. Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid betekent dat iemand minder sociale contacten heeft dan hij of zij wenst. Het kan een gemis zijn aan vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. [4]

Zes respondenten in deze studie ervaren sociale eenzaamheid. Ze missen contacten of kunnen de vrienden die ze hebben niet vaak genoeg zien. Eén respondent wil wel meer sociale contacten maar is er tegelijkertijd bang voor en verstopt zich het liefst thuis. Er gaan dagen voorbij dat hij niemand spreekt en de onderzoeker is de eerste in anderhalf jaar tijd die bij hem over de vloer komt. Weer een ander voelt zich juist geregeld opgesloten in huis. *"De eenzaamheid kan me regelmatig aanvliegen. Waarom is het zo moeilijk om gewoon iemand langs te hebben? Dat je je opgesloten voelt, dat is bijna iedere dag wel. Soms zie ik de hele dag niemand. Je moet het zelf organiseren. Het komt niet zomaar op je af, je moet er veel voor doen".* Dat je het zelf moet doen, dat lukt mensen in een kwetsbare situatie juist vaak niet, vanwege redenen die zijn beschreven in het vorige hoofdstuk.

4.2. Emotionele eenzaamheid

Onder emotionele eenzaamheid wordt verstaan dat iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen, zoals een levenspartner of goede vriend.[5]

Eén respondent geeft aan sterke gevoelens van verdriet te hebben omdat hij geen bevredigende vriendschappen en/of relatie heeft. Dit ervaart hij meerdere malen per week, bijvoorbeeld als een stel hand in hand ziet lopen. Omdat hij weinig mensen ontmoet met wie hij een klik heeft, ervaart hij betekenisloosheid. Een andere respondent kan naar eigen zeggen bij weinig mensen haar ei kwijt. Ze kan dat wel bij haar man, maar ervaart toch emotionele eenzaamheid, omdat ze met te weinig mensen diepgaandere gesprekken heeft.

Twee respondenten missen juist een partner om samen dingen mee te doen. De een heeft geen relatie en mist 's avonds iemand die naast hem op de bank zit. Een andere respondent is op zich tevreden over zijn dag invulling. *"Maar 's avonds kan ik me wel eenzaam voelen. Op de dag kan ik me ontspannen met sport en vrijwilligerswerk. Maar, waar leef ik voor? Er is niets gebeurd vandaag, wat heeft het voor zin? Het gaat over het algemeen wel goed maar ik ervaar gevoelens van alleen zijn en pijn."*

[4] https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid
[5] https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid

4.3. Existentiële eenzaamheid

Bij existentiële eenzaamheid gaat het meer over zingeving dan over sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, of een gevoel van zinloosheid.[6]

De meeste respondenten zijn heel veel alleen thuis. Sommigen gamen veel, anderen hebben veel de tv of radio aanstaan om wat geluid om zich heen te hebben. Meerdere respondenten ervaren hun dag invulling niet als betekenisvol. Ze verzinnen dingen om zichzelf bezig te houden. Een respondent heeft het gevoel dat ze niet voldoende mee kan doen aan de maatschappij. Ook kan ze niet bepaalde stappen in haar leven zetten die anderen van haar leeftijd wel kunnen, zoals een huis kopen of kinderen krijgen. Een andere respondent is niet tevreden met haar dag invulling. Ze is veel meer thuis dan haar lief is en voelt zich soms opgesloten. Ze heeft veel interesses en kan voldoende bedenken om te doen, maar voor het er op uit gaan heeft ze anderen nodig.

Een respondent met veel depressies geeft aan dat hij psychisch op is. Hij heeft geen manier gevonden om iets (van betekenis) te doen. Hij heeft geen hoop meer en heeft plannen voor suïcide, ook het woord euthanasie is gevallen[7]. Hij probeerde in 'de hokjes te passen' maar dat lukt hem niet. *"Ik zou ontzettend graag willen werken, een normaal leven hebben. Maar ik kan het niet, het lukt mij gewoon niet".*

[6] https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid

[7] Zowel de partner van de geïnterviewde als de hulpverlening zijn hiervan op de hoogte.

5 Mening huidig aanbod

Aan de respondenten is gevraagd of zij de acht initiatieven tegen eenzaamheid die de gemeente ondersteunt, kennen. De respondenten zijn voor het grootste deel bekend met dit aanbod van activiteiten, of in ieder geval met de organisaties die deze aanbieden. Een aantal doet momenteel mee aan bepaalde activiteiten of heeft dat in het verleden gedaan. De bekendheid van en interesse in het aanbod staan weergegeven in de tabel in de bijlage.

Over het algemeen vinden respondenten het goed dat er verschillende activiteiten tegen eenzaamheid worden aangeboden. De meeste respondenten hebben aan bepaalde activiteiten veel gehad. Zo zijn er meerdere respondenten bekend met een training sociale vaardigheden (via U-Centraal of een andere organisatie) en vonden dit nuttig. Ook kennen meerdere respondenten het Enik Recovery College en vinden het fijn om hier mensen te treffen die zich in een soortgelijke situatie bevinden. Bijna alle respondenten hebben momenteel of in het verleden een maatje gehad via een maatjesproject (via Handje Helpen of een andere organisatie). Wel werd een maatje vaak gezien als een 'tijdelijke' oplossing in een bepaalde fase van hun leven: veel maatjesprojecten stoppen na één of twee jaar, en soms voelde de relatie als ongelijkwaardig of was de match niet geheel een succes. In de bijlage is er per activiteit beschreven wat de meeste respondenten van het aanbod vonden.

Tijdens de interviews werden door respondenten actief aantekeningen gemaakt over activiteiten die voor hen interessant waren. Drie respondenten waren geïnteresseerd in Welzijn op Recept en één persoon heeft zich meteen aangemeld. Een respondent gaat een proefles doen bij StutTheater, en een ander nam zich voor zich aan te melden voor de schrijven en fotografiecursus van Enik Recovery College. Hij was al bekend met Enik, maar niet met de specifieke fotografiecursus.

5.1. Toegang huidig aanbod

Tijdens de interviews kwam naar voren dat het aanbod tegen eenzaamheid niet volledig aansluit bij de behoeften en situatie van de respondenten. Ook zijn er reguliere activiteiten (niet direct gericht op het tegengaan van eenzaamheid) die respondenten interessant vinden maar die niet voldoende toegankelijk voor hen zijn. Hieronder noemen we de voornaamste redenen waarom het aanbod niet (altijd) aansluit.

Te duur

Een groot deel van de respondenten leeft van een inkomen op bijstandsniveau. Ook al worden veel van de activiteiten aangeboden tegen een gereduceerd tarief, de kosten kunnen toch te hoog zijn. Een respondent noemt als voorbeeld het beperkte aantal goedkope eetgroepen: in sommige wijken van Utrecht zijn alleen eetgroepen waarbij een maaltijd € 7,50 of € 10,- kost. Daarnaast zijn er kosten voor het vervoer naar de activiteit toe.

Te druk

Voor respondenten die snel overprikkeld raken of die moeite hebben met 'onvoorspelbare sociale situaties', zijn bepaalde activiteiten te druk. Denk hierbij aan StutTheater (te druk door aard activiteit) of Resto van Harte (te druk door grootte van de groep). Zij zijn meer gebaat bij activiteiten in een kleine, rustige en overzichtelijke setting.

Laagdrempelige, vrijblijvende activiteiten

Meerdere respondenten geven aan dat activiteiten laagdrempelig en vrijblijvend moeten zijn, dat je kort van tevoren moet kunnen afzeggen als je je toch niet goed voelt, of weg kan gaan als je dat wilt. Er zijn wel verschillende

meningen over de doelgroepen voor deze activiteiten: de een wil liever activiteiten met 'gelijkgestemden', de ander denkt dat het goed is om verschillende doelgroepen samen te nemen zodat de een de ander kan helpen.

Geen aansluiting met de doelgroep

Onder de respondenten van dit onderzoek bevinden zich relatief veel mensen met een theoretisch opleidingsniveau en/of hoge intelligentie. Bepaalde activiteiten spreken hen niet aan omdat ze onvoldoende aansluiting vinden bij het niveau van de andere deelnemers. Het meest genoemde activiteit in deze context is De Wilg/Buurtkoffie. Een respondent zegt hierover: *"Ik val soms een beetje tussen wal en schip. Aan de ene kant hoor ik bij de hoogopgeleide, werkende mens, maar daar hoor ik ook niet helemaal thuis, en aan de andere kant heb je dan de 'kwetsbare burger', en daar voel ik me ook niet thuis. En zeker bij de Wilg is dat."*

Daarnaast hebben respondenten heel verschillende behoeften rondom sociaal contact: sommigen hebben al te veel contacten met mensen uit het 'zorgcircuit' en willen graag meer contact met 'neurotypische' mensen[8]. Anderen willen juist graag meer contact met 'mensen zoals zij' die begrijpen wat je doormaakt. Een respondent met sociale angst die naar een activiteit gaan überhaupt al heel spannend vindt: *"Met gelijkgestemden die je begrijpen voel je je al vrijer. Als je er bent, is het al gelukt".*

5.2. Welk aanbod wordt gemist?

Aan respondenten is ook gevraagd wat ze missen in het huidige aanbod aan activiteiten. Hierbij worden ook reguliere activiteiten genoemd, die niet altijd toegankelijk zijn voor de respondenten in dit onderzoek.

Betaalbare activiteiten rondom specifieke interesses

Een aantal respondenten heeft specifieke interesses, zoals filosofie, cinema of het bezoeken van een lezing. Zulke algemene activiteiten vinden in Utrecht voldoende plaats, maar zijn vanwege de kosten niet altijd toegankelijk voor de respondenten. Sommige respondenten hebben wel een U-pas, maar die is dan niet in te zetten voor de activiteit waar zij heen willen. Door de hoge kosten verdwijnt de laagdrempeligheid: sommige respondenten hebben de vrijheid nodig om op het laatste moment te kunnen afzeggen, als ze op dat moment niet lekker in hun vel zitten.

Niemand om mee te gaan

Een aantal respondenten geeft aan dat ze niet aan (algemene) activiteiten meedoen vanwege ontbrekend gezelschap. Sommige respondenten hebben een beperkt sociaal netwerk en kennen niemand die hun specifieke interesses deelt (zoals filosofie). Anderen vinden het te spannend om alleen naar de activiteit toe te gaan. De meeste respondenten hebben op dit moment geen maatje (meer).

5.3. Mogelijke oplossingen

Platform voor ontmoeting

Diverse respondenten hebben behoefte aan een online platform voor het kunnen ontmoeten van andere eenzame mensen (en vrijwilligers/professionals), op basis van interesses en behoeften. Een respondent geeft aan dat Utrecht in het verleden een dergelijk platform had, Vriendschap in Utrecht, dat helaas is gestopt. Het is onduidelijk wat alternatieven zijn voor dit platform. Toch lijkt een dergelijk platform voor meerdere respondenten een

[8] Met neurotypische mensen verwijst de respondent naar personen die geen autismediagnose hebben en daarnaast geen andere intellectuele of ontwikkelingsverschijnselen hebben. Bron: https://weten.site/wat-betekent-het-om-neurotypisch-te-zijn/

oplossing te zijn, omdat er via het platform specifiek kan worden waar een persoon naar op zoek is (vriendschap, dating, of iemand met dezelfde interesses om samen activiteiten te ondernemen). Reguliere vriendschaps- of datingssites zijn vaak geen uitkomst voor respondenten of zijn te duur. Sommige respondenten geven aan zelf naar een 'match' te willen zoeken, maar wel met ondersteuning.

Betaalbare, laagdrempelige vakanties

Ook geven meerdere respondenten aan dat zij graag wel eens op vakantie zouden willen. Voor velen is een vakantie niet haalbaar vanwege de kosten, de stress of omdat ze niemand hebben om mee op vakantie te gaan.

6 Conclusies

De acht respondenten in dit onderzoek ervaren sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid. Daarbij speelt psychische kwetsbaarheid en beperkte belastbaarheid een grote rol. De mate waarin de respondenten (ernstige) eenzaamheid ervaren verschilt. Wat opvalt aan de groep respondenten is dat zij allen eerst een heel regulier levenspad bewandeld hebben met school, opleiding en werk. De meesten van hen zijn op een gegeven moment uitgevallen en maatschappelijk aan de zijlijn komen te staan. De meesten hebben daardoor ook een laag inkomen. Bij een paar respondenten heeft een zeer onveilige thuissituatie geleid tot angstklachten en depressies, bij enkele anderen is sprake van autisme. Bij zes respondenten wordt het sociale leven ernstig belemmerd omdat zij snel overprikkeld en vermoeid zijn. Het gaat soms om heel schrijnende situaties. Menig respondent voelt zich machteloos en sommigen worstelen met de zin van het leven.

Het aanbod van de gemeente Utrecht is deels wel en deels niet bekend bij de respondenten. Bij het langslopen ervan pakten meerdere respondenten spontaan pen en papier om dat wat ze nog niet kenden maar hen wel aansprak op te schrijven. Van één respondent weten we dat hij zich na het interview heeft opgegeven bij Welzijn op Recept. Het bekendste zijn de maatjesprojecten. Diverse respondenten hebben in het verleden een maatje gehad en dit is de meesten goed bevallen. Maatjes vinden ze echter vooral geschikt om iemand tijdelijk te ondersteunen het leven weer op te pakken. Onze respondenten hebben meer behoefte aan “gewone” vriendschappen of ten minste gelijkwaardige contacten. Ook laagdrempelige voorzieningen om koffie te drinken of samen te eten zijn aardig bekend. Sommigen vinden de maaltijden echter te duur of het is voor hen te ver of te grootschalig en te druk.

De voornaamste redenen om niet van aanbod gebruikt te maken zijn: het is te duur, het is te druk of het sluit niet aan bij deze doelgroep. Wat onze respondenten graag zouden willen zijn: laagdrempelige activiteiten zonder verplichtingen, iemand om samen mee te gaan, reguliere interessante cursussen of lezingen kunnen betalen (U-pas aanbod sluit niet altijd aan op interesses), een platform voor ontmoeting (vrienden, relatie), een keer een weekendje weg of op vakantie kunnen.

De oplossingsrichtingen lijken daarom te liggen in:

- Laagdrempelige activiteiten en initiatieven in buurten stimuleren.
- Bestaand aanbod gericht op het verminderen van eenzaamheid beter onder de aandacht brengen. Met name Welzijn op recept, dat mensen de weg kan wijzen naar activiteiten die bij hen passen, verdient meer bekendheid.
- Initiatieven gericht op ontmoeting en vriendschap ondersteunen.
- Bestaand regulier (cultureel, intellectueel) aanbod financieel toegankelijk maken voor de minima.

Ten slotte benadrukken we het volgende. De acht respondenten in deze kleine verdiepende studie verkeren op dit moment allemaal in een stabiele situatie. Ze hebben een woning, een vast inkomen en indien nodig hebben ze zorg en (GGZ)-hulp. Zij zijn in staat om te reflecteren op hun persoonlijke situatie en ondernemen stappen om daar verbetering in te brengen, waaronder aansluiting zoeken bij Meetellen. Een deel van hen heeft in het verleden echter lange periodes gekend waarin zij er veel slechter aan toe waren. Zij geven daarover aan dat ernstige eenzaamheid een rol speelde, maar dat zij destijds niet bij machte waren om daar iets aan te doen. We dienen ons te realiseren dat we een subgroep kwetsbare Utrechters gesproken hebben die een stabiele levenssituatie heeft. Onze conclusies betreffen dan ook alleen deze groep. Vermoedelijk hebben ernstig eenzame mensen in een instabiele situatie andere vormen van ondersteuning nodig.

Bijlage 1: Bekendheid en gebruik aanbod

Activiteit	Organisatie	Bekendheid	Interessant voor respondenten
Welzijn op recept	DOCK	Onbekend bij bijna iedereen	Zeer interessant, aantal respondenten neemt stappen om zich aan te melden
Schrijven of fotografie	Enik Recovery College	Onbekend bij meer dan de helft	Zeer interessant voor de meesten. Een aantal heeft al activiteiten gedaan bij Enik. Laagdrempelig, fijn om gelijkgestemden te treffen
Training sociale vaardigheden	U Centraal	Onbekend bij meer dan de helft	De helft van de respondenten heeft de training in het verleden gedaan en vond het nuttig. De anderen hebben al voldoende vaardigheden en vinden zo'n cursus niet nodig
Samen aan tafel	Resto van Harte / Buurtbuik	Bekend bij iedereen	De helft van de respondenten vindt deze activiteit te druk, te veel prikkels. Een aantal bezoekt de activiteit regelmatig en vindt het erg gezellig.
Buurtkoffie	Buurtteam/ De Wilg	Bekend bij meer dan de helft	Meningen zijn verdeeld: de helft is wel geïnteresseerd maar schrikt ook terug voor het hulpverleningskarakter van met name de Wilg. Een aantal respondenten geeft aan geen aansluiting te hebben met de doelgroep.
Eenzaamheid en veerkracht	GGZ	Onbekend voor iedereen	De meesten hebben zo'n cursus niet nodig of hebben al iets soortgelijks gedaan. Een aantal is wel geïnteresseerd.
Theater	Stut	Bekend bij meer dan de helft	De meesten vinden het een goed initiatief maar vinden het te druk of geven aan dat theater niks voor hen is. Een paar respondenten zijn wel geïnteresseerd.
Maatjesproject	Handje helpen	Bekend bij de meesten	De meesten hebben in het verleden een maatje gehad (via Handje Helpen of andere organisatie) en dit beviel heel goed, hebben ze veel aan gehad. Wel werd het door hen gezien als een tussenstap naar het zelf opbouwen van echte, gelijkwaardige vriendschappen en geen permanente oplossing tegen eenzaamheid.

Labyrinth Onderzoek & Advies

Labyrinth is een full-service onderzoeks- en adviesbureau dat bestaat uit een uitstekend op elkaar ingespeeld team van specialisten met ruime ervaring op diverse onderzoeksterreinen. Zo is Labyrinth actief binnen verschillende maatschappelijke werkvelden, zoals diversiteit, migratie, integratie, leefbaarheid, sociale veiligheid, wonen, zorg & welzijn, arbeidsmarkt en jeugd. Labyrinth weet hierbij als geen ander iedereen te bereiken, ongeacht taal, achtergrond en sociaaleconomische status. Niet praten óver hen, maar mét hen, is daarbij de visie.