

Bijlage 1: Eenzaamheid: vormen van eenzaamheid en cijfers Bernheze

Eenzaamheid is het subjectief ervaren van onplezierig gemis aan kwaliteit van bepaalde relaties. Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Sociale relaties die verloren gaan door gebeurtenissen, zoals een scheiding, ziekte, verlies van werk, verlies van een dierbare of een andere ingrijpende gebeurtenis. Ook persoonlijke eigenschappen spelen een rol, zoals verlegenheid, een gering gevoel van eigenwaarde, angst voor afwijzing of intimiteit. Bij eenzaamheid is er sprake van een groter risico op suicide, hartproblemen of ander chronische aandoeningen, depressie, dementie of ongezond gedrag zoals het gebruik van verslavende middelen.

Vormen van eenzaamheid

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat wordt gemaakt, is sociale en emotionele eenzaamheid. Daarbij gaat het respectievelijk om het aantal contacten en de kwaliteit van contacten.

- Sociale eenzaamheid: missen van betekenisvolle relaties met een brede groep mensen om je heen.
- Emotionele eenzaamheid: missen van iemand waarbij je je verhaal kwijt kunt

Voor mensen die behoefte hebben aan meer contacten, zijn andere activiteiten nodig (zoals ontmoetingsactiviteiten) dan voor mensen die behoefte hebben aan een emotionele hechte band met anderen. Daarnaast hebben we te maken met verschillende groepen eenzame mensen, van jong tot oud. Met die verschillen willen we rekening houden in onze aanpak, we willen ons ervan bewust zijn. Dat betekent dat een verscheidenheid aan activiteiten van belang is.

Eenzaamheid in Bernheze

In 2019 ontvingen we signalen van professionals dat er sprake is van depressie en eenzaamheid, vooral onder kwetsbare inwoners. Ook vanuit de theatervoorstellingen 'En ze leefden nog lang en gelukkig' van Helder Theater (georganiseerd door Ouderen Overleg Bernheze en GGD) kwam dit signaal naar voren. Door de maatregelen rondom Corona werd eenzaamheid in 2020 alleen maar een belangrijker thema. Corona heeft een enorme impact op onze inwoners. Denk aan gezondheidsproblemen, economische gevolgen, stress, overlijden van een naaste, sociaal isolement en eenzaamheid. Ook door de 'anderhalve-metersamenleving', het tijdelijk stoppen van activiteiten en thuisquarantaines hebben veel meer mensen te maken gekregen met eenzaamheid.

In Bernheze zijn de volgende cijfers bekend (gepresenteerd in de online bijeenkomst in november 2020):

Eenzaamheid				
GGD Gezondheidsmonitor Volwassenen 2016				
	19-64 jaar		65 +	
	Bernheze	GGD-regio	Bernheze	GGD-regio
2009	28 %	38 %	40 %	44 %
2012	33 %	37 %	42 %	46 %
2016	34 %	39 %	43 %	49 %

Eenzaamheid 12-18 jaar		
GGD Jeugdmonitor 12 t/m 18 jarigen 2019		
	Bernheze	GGD-regio
Is niet eenzaam	76 %	67 %
Is matig eenzaam	20 %	28 %
Is ernstig eenzaam	3 %	3 %
Is zeer ernstig eenzaam	0 %	1 %

Eenzaamheid in Coronatijd

Uitkomsten van een onderzoek eenzaamheid in Coronatijd van het RIVM laten zien dat de er een flinke toename is in emotionele eenzaamheid (21 % in 2019 naar 29 % in 2020). RIVM geeft daarbij aan dat de stijging in eenzaamheid in nagenoeg bij alle leeftijdsgroepen zichtbaar is (bron SCP-juli 2020).