



Bijlage: Basisinformatie eenzaamheid

Feiten en cijfers voor Plan van Aanpak gemeente Westland

Mei 2019



Basisinformatie in vijf delen

01

Eenzaamheid –
algemeen

02

Eenzaamheid –
Westland

03

Lokale
samenwerking

04

Voorzieningen

05

Strategische en
beleidsuitgangs
punten



1. Eenzaamheid - algemeen

Definities, oorzaken en gevolgen

- **Definitie:** “Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit) van bepaalde sociale relaties.” (Van Tilburg, De Jong Gierveld, 2007)
- **Soorten**
 - Sociale eenzaamheid: *aantal* relaties
 - Emotionele eenzaamheid: *kwaliteit* van relaties
 - (Existentiële eenzaamheid: gevoel van zinloosheid)
- **Oorzaken**
 - Individueel: o.a. weinig zelfvertrouwen, sociale angst, onrealistische verwachtingen ten aanzien van sociale relaties, beperking, stoornis
 - Veranderingen in het sociale netwerk, bijv. na echtscheiding, verlies partner, familie, vrienden, verhuizing, werkloos raken
 - Inrichting van de maatschappij, o.a. individualisering
 - Moeilijke leefomstandigheden, o.a. armoede
- **Gevolgen**
 - Vaak een gevoel van ongeluk met een negatief wereld- en zelfbeeld
 - Grotere kans op verslaving, ontsporing en gezondheidsproblemen
 - Gemiddeld een kortere levensverwachting
 - Hogere maatschappelijke kosten

Risicogroepen en ondersteuning

- **Risicogroepen**

- Ouderen 75+
- Mensen met een chronische aandoening en gehandicapten
- Mensen met een migratie-achtergrond
- Alleenstaanden
- Mantelzorgers
- Laaggeletterden
- Mensen in armoede

- **Manieren van ondersteuning**

1. Bieden van praktische ondersteuning (bijvoorbeeld: helpen met administratie, bieden van vervoer en ontlasten mantelzorger)
2. Helpen verbeteren van sociale vaardigheden (bijvoorbeeld: meer initiatief bij het contact opnemen met anderen, taalles)
3. Bieden van ontmoetingsmogelijkheden (bijvoorbeeld: organiseren van een wandelclub, concert, etentje of kaartavond)
4. Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact (bijvoorbeeld: maatjes- of mentorproject, bezoekdienst)
5. Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol (bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk en arbeid)
6. Helpen vinden van bezigheden of afleiding (bijvoorbeeld: tuinieren, wandelen, schilderen of een cursus volgen)
7. Ontwikkelen van realistische verwachtingen over sociale situaties (bijvoorbeeld: helpen doorbreken van negatieve gedachten en verwachtingen)

[Bron: Movisie Verbetertool Eenzaamheid](#)

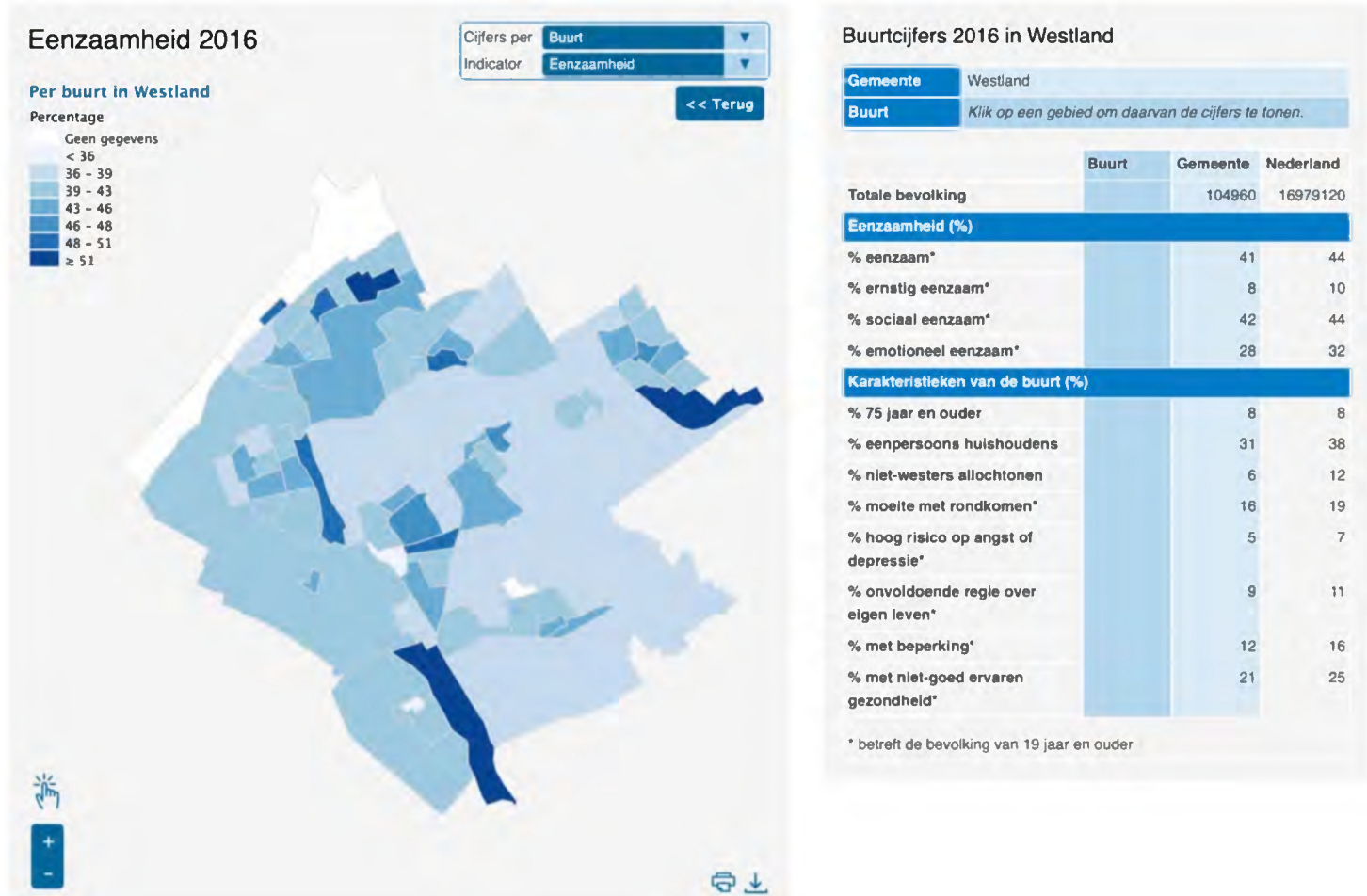
Kenmerken

- **Kenmerkende aspecten**
 - Het is een urgent en belangrijk vraagstuk
 - Het gaat om maatwerk; er is geen “one size fits all”
 - Niet alle eenzaamheid is “erg” en op te lossen
 - Motivatie persoon belangrijk
 - Kan alleen in samenwerking tussen mensen en organisaties op lokaal niveau worden aangepakt
 - Het vraagt een langetermijnaanpak
 - Het gaat om een cultuurverandering
 - Er zijn, net als in andere sociale domeinen, slechts een beperkt aantal wetenschappelijk aantoonbaar effectieve interventies voorhanden

2. Eenzaamheid in Westland



Eenzaamheid in kaart



Bron: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wijk- en buurtcijfers eenzaamheid CC-BY-SA 4.0 gelicenseerd

Kengetallen Westland

- Matige en ernstige eenzaamheid bij volwassenen is in 2016 (38%) hoger dan in 2009 (30%) en 2012 (31%)*.
- Matige en ernstige eenzaamheid bij ouderen (65+) is in 2016 (44%) hoger dan in 2004 (36%) maar vergelijkbaar met 2008 (44%) en 2012 (42%).
- Eenzaamheid in Westland is iets minder dan gemiddeld in Nederland
 - Eenzaam: 41% (vs 44% NL)
 - Ernstig eenzaam: 8% (vs 10% NL)
 - Sociaal eenzaam: 42% (vs 44% NL)
 - Emotioneel eenzaam: 28% (vs 32% NL)
 - Jongeren die zich matig tot zeer ernstig eenzaam voelen: 34% (vs 44% in Haaglanden)*
- Buurten met hoogste eenzaamheid (matig en ernstig)
 - Bedrijventerreinen Wateringen (59%), Honderland & Coldenhove (54%), Westerhonk (51%)
 - Poeldijk Centrumgebied (50%), Ter Heijde (49%), Het Nieuwe Water (48%), Kruisbroek (48%), Polanen (48%),
 - Naaldwijk Centrumgebied (47%), Burgemeesterswijk (46%), Kwintsheul-Oost (46%)
- Buurten met meeste ernstige eenzaamheid
 - Bedrijventerreinen Wateringen (17%) en Honderland % Coldenhove (14%)
 - Poeldijk Centrumgebied (12%), Polanen (12%) en Westerhonk (12%)

Bron (tenzij anders aangegeven): Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wijk- en buurtcijfers eenzaamheid CC-BY-SA 4.0 gelicenseerd

* Bron: [Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden](#), zoals geraadpleegd op 29 januari 2019.



3. Lokale samenwerking

Waarom, en wie?

- **Vooraf:** effectief, efficiënt en duurzaam samenwerken tussen mensen en organisaties is één van de moeilijkste (en mooiste!) opgaven. In dit deel staat basisinformatie; de praktijk is altijd anders en vraagt maatwerk. En er is nog veel meer over samenwerking te zeggen!
- **Waarom?**
 - Ingewikkeld vraagstuk: samen oog hebben voor het geheel, meer activiteiten, verwijzing, leren en taken verdelen.
 - Er bestaan geen 'simpele' oplossingen: langjarig en duurzaam, samen kun je dit realiseren.
 - Gaat om mensen > lokaal is er contact.
- **Wie?**
 - Bedrijfsleven
 - Zelforganisaties
 - Zorg- en welzijnsorganisaties, inclusief vrijgevestigde (para)medici
 - Woningcorporaties & bouw
 - Schuld en armoede
 - Integratie
 - Kunst en cultuur
 - Geloofsgemeenschappen
 - Sport en bewegen
 - Overheid
 - Vermogensfondsen



Hoe, waarover en keuzes

▪ Hoe?

- Volgens deze stappen (bron: Handreiking Lokale aanpak van eenzaamheid)



▪ Waarover?

- Samenwerking rond eenzaamheid gaat over zes samenhangende onderdelen

1. Zorgen voor bewustwording en agendering bij mensen en organisaties
2. Zorgen dat eenzame mensen herkend en gevonden worden
3. Zorgen voor ondersteuning en activering van eenzame mensen
4. Zorgen voor voldoende kwaliteit en deskundigheid van alle betrokkenen
5. Zorgen voor goede samenwerking tussen alle partijen
6. Zorgen voor makkelijk en snel kunnen vinden van informatie over eenzaamheid en mogelijke interventies



▪ Plus: keuzes maken

- Op welke doelgroep, bijvoorbeeld één of meer risicogroepen?
- Op eenzamen, hun netwerk, burgers/burgerinitiatieven, vrijwilligers en/of professionals?
- Op welke geografisch gebied?
- Op preventie of op tegengaan van eenzaamheid?
- ...



4. Voorzieningen

Lokaal beschikbare voorzieningen

50 Plusplein	De Zilverlijn	Instructie verantwoordelijk alcoholgebruik IVA	Praten over verlies	Valys
50Plusmatch	Digisterker	Integrale vroeghulp	Preventiespreekuur voor jongeren	Van activering naar werk
50plusser.nl	DitisFit	Islamitisch Cultureel Centrum	Programma Val op val af	Verhalen rond de tafel
Advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling	Eenzaam.nl	Jonge mantelzorg	Regiotaxi	Vervoersbegeleiding
Alzheimercafe	Ehealth behandeling	Jongerenwerk (jongerenwerk gaat op straat jongeren informeren en bevragen)	Reintegratietrajecten	Vier gesprekken met jongeren over hun alcoholgebruik en advies op maat
Ambulant jongeren werk	Ehealth Minder piekeren	KIES training	Rent a friend	Vijftigplusdating
ASS je wilt leren solliciteren	Elearning administratie en budgetteren	Kindpakket Westland	Repaircafé	Vitalis maatjes
Assertiviteitstraining voor volwassenen	Elearning faalangstraining voor kinderen jongeren	Klik en Tik	Respijtzorg (bemiddeling)	Voel je goed combinatie gezond eten en laaggeletterdheid
Autismecafé	Elearning faalangstraining voor kinderen, jongeren en volwassenen	Klup	Rolbus	Voorkom vallen
Automaatje	Elearning Ik en mijn kind	KOPP training	rolstoeldansen	Voorleeslunch
Bemoezorg	Elearning Luister eens	Korrelatie	Rouwverwerkingsgroep	Voorleesvisite
Beschut werk	Elearning Problemen de baas	Kringloopwinkels	Schuldhulpmaatje	Vriendstap.nl
Beweegcoach Westland voor mensen met een verstandelijke beperking	Elearning Problemen de baas voor jongeren en volwassenen	Laagdrempelige en betaalbare vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking	Seniorplaza.nl	Vrijtijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking
Beweegcoach Westland voor mensen met een verstandelijke beperking	Elearning Verbeter jullie relatie	Leescafé	Signaleringskaart	Vrijwillige coach (coaching richting vrijwilligerswerk)
Bezoekdienst dementie	Elearning Werken zonder stress	Lunchroom Bijzonder	Smart met geld	Vrijwillige inzet
Bieblab	Elearning Wie ik ben voor pubers	Maak een praatje	Sociaal makelaars	Vrijwillige palliatieve en terminale zorg
Blauwe Hek	Emotie regulatie training	Maaltijdvoorziening	Sociale weerbaarheidstraining groep 5 en 6	Vrijwillige traineeship (jongeren)
Blij alcoholvrij	Excel, outlook en word-cursussen	Mantelzorg Inloop Westland	Sociale weerbaarheidstraining groep 7 en 8	Vrijwilligersacademie
Blijf fit als mantelzorger	Faalangstraining	Max 50plus.net.nl	Sociale weerbaarheidstraining volwassenen met LVB of ASS	Vrijwilligerswerk bij Speel-o-theek
Boekstart	Faalangstraining Bibbers de Baas	Mezzo Mantelzorglijn	SOOS 50+ Poeldijk	Vrijwilligerswerk bij VU Westland
Boeregoed 's Gravezande	Formulierenbrigade	Nivoorelkaar	Stichting Vier het Leven	Weerbaarheidstraining 7-11 jaar
Boodschappendienst	Gewoon doen	NPV Adieslijn	Stichting Leergeld Westland	Weerbaarheidstraining jongeren 12 tot 18 jaar
Budgetbegeleiding en thuisadministratie	Gewoon vriendschap	Omgaan met dementie	Stichting babypullen	Wehelen
Buurt Informatie Punt	GGZ inloop	Onafhankelijke clientondersteuning	Stichting Leergeld Westland	Welzijnsadviseur
Buurtrestaurant Bij Mekaar	GGZ inloop	Ondersteuning door informatie en advies respijtzorg/ lotgenotencontact	Stichting ouderen uitjes Westland	Werelddans (mensen met een andere achtergrond bij elkaar)
Coachie Westland	Habbekrats	Ontmoetingscentra voor dementerenden	Stichting Vier het Leven	Werkboek Stop eenzaamheid zelf
Computer en iPad cursussen	Hang Aut club	Ontmoetingscentrum JOOP	Stijldansen	Werkwinkel Wateringen
Computercursus seniorenweb	Help mijn kind kan niet zonder	Ontmoetingsgroep broers en zussen	Strandgoed ter Heijde	Westland voor elkaar
Cursus Echte liefde of loverboys	Het Palet	Ontmoetingsgroep volwassenen met autisme	ontzorgingsmogelijkheid voor mantelzorgers	Westland voor elkaar
Cursus eenzaamheid	Het Westerhonk	ontmoetingsgroep volwassenen met NAH	Tandemfiets	Westlandse Druif
Cursus Omgaan met je moeilijk lerende puber	Huistest door seniorenraad (bezoekdienst ouderen)	Ontmoetingsgroep voor volwassenen met autisme	Thema ouderavond bewustwording en normen en waarden ter discussie stellen	Westlandse maatjes (voor GGZ klanten)
Cursus Vriendschap relaties en seksualiteit	Hulp aan slachtoffers van verkeersongevallen, misdrijven, calamiteiten	Ontmoetingsgroep voor volwassenen met NAH	Training Doe en denk positief	Wijkcentra Vitis Welzijn
Cursus Wie ben ik en wie ken ik	Hulpstudent hulp bij boodschappen/huishouding	Ontmoetingsgroep voor volwassenen met NAH	Training Gescheiden opvoeden	WW cafe Westland
De Luisterlijn	Individuele coaching via Schools cool	OPOOEH	Training MEE op weg	Zelfstandigheidacademie (Vitis Welzijn)
De mensen om mij heen	Informatie en afleiding voor burgers met kanker, familie of nabestaanden	Ouders voor ouders	Training Netwerken versterken	Zlim thuis
De Vereniging	Informatief huisbezoek ouderen	Ouders voor ouders in gesprek over alcohol	Training Plezier op school	Zonnebloem auto
De Wael Monster	Inloophuis Carma	Partnercursus autisme	Training Sport en ontspanning	Zorg tegen eenzaamheid
				Zorghotel 's Gravenzande
				Zorgkwerkerij van Mil



5. Strategische en beleidsuitgangspunten

Gemeentelijke visie, ambitie, doelen en inzet

- Visie: Iedereen doet mee = Sterke samenleving:
 - iedereen kan meedoen en krijgt waar nodig ondersteuning;
 - gelijke kansen op gezondheid;
 - jeugd kan zich optimaal ontwikkelen en groeit veilig en gezond op;
 - mensen steunen elkaar, mensen zetten zich in voor hun omgeving.
- Ambitie: ondanks de vergrijzing en extramuralisering ervoor zorgen dat het percentage eenzamen boven de 65 jaar in ieder geval niet toeneemt. Het percentage eenzamen onder de 65 neemt af.
- Gemeente gaat uit van de volgende cijfers:
 - het aantal mensen dat zich in 2012 matig tot zeer ernstig eenzaam voelde is onder de 19 tot 64 jarigen 31% en onder 65+ 42;
 - in 2012 was 9% van de 19 t/m 64-jarigen en 7% van de 65-plussers in Westland.
- Westland kiest voor innovatie, verschuiving naar preventie en algemeen toegankelijke functies heeft mogelijkheid om te investeren.
- Betekenis voor burgers, onder andere: zelf regie voeren, niet over, maar met de klant spreken, streven naar duurzame oplossing in sluitend netwerk.
- Betekenis voor partners, onder andere: sturen op gewenst effect, het netwerk organiseren.
- Gemeente blijft het volgende doen: onderzoek naar en motivering van zorgwekkende zorgmijders, keukentafelgesprek, Hulpinjebuurt.nl, informatief huisbezoek, welzijnsadviseurs, welzijn op recept, plusbus, rolbus en regiotaxi, vacaturebank vrijwillige inzet, maatjesproject. Plus: sociaal makelaars, hulpmiddelen, welzijn, kunst & cultuur, burgerinitiatieven, ondersteuning mantelzorgers, preventie depressie, verhogen sociale weerbaarheid en stimuleren mensen eerder hulp te zoeken, beweegcoach, GGD, preventie alcohol en drugs, afstemmen en maatwerk jeugdgezondheidszorg, inkoop jeugdhulp.
- Gemeente neemt deel aan landelijk VWS-programma Eén tegen eenzaamheid en 5 pijlers voor de aanpak van eenzaamheid. Dit betekent dat Westland bestuurlijk commitment aangaat, zich wil richten op een sterk netwerk, waarbij mensen, eenzamen zélf betrokken worden. Ook staat de gemeente voor een duurzame en lerende aanpak.

Verbetering en ontwikkeling

- Gemeente *verbetert*: beschut werk, re-integratietrajecten, ondersteuning statushouders bij vinden van werk, mensen in bijstand makkelijker aanspraak laten maken op voorzieningen, preventie en vroegsignalering van schulden, maatwerkvoorzieningen, stimuleren eigen regie, begeleiding, opvang en bescherming, vervoersvoorzieningen, aanpak laaggeletterdheid, welzijnsvoorzieningen, ontmoetingsfunctie, o.a. bibliotheek en wijkcentra, respijtzorg, bewustwording werkgevers over werk & mantelzorg, ondersteuning Sociaal Kernteams, GGZ-inloop, gezondheidsbevordering, sturen op samenhang jeugdhulp en bieden jeugdhulp via Sociaal Kernteam.
- Gemeente *ontwikkelt*:
 - preventieplan (waaronder een sterke basisinfrastructuur, een slag in e-health, waakvlamfunctie en onafhankelijke cliëntondersteuning voor kwetsbare groepen, versterken van financiële zelfredzaamheid, ondersteunen vrijwilligers en mantelzorgers, aanpak gezonde leefstijl);
 - project gericht op ontmoeten en maatschappelijk participeren (waaronder in beeld hebben van kwetsbare doelgroep, passend aanbod beschikbaar, actief aan te bieden op passende locaties);
 - verbreden van de maatschappelijke opdracht partners sport en cultuur;
 - versterken mogelijkheid zelfstandig thuis te wonen, waaronder versterking samenwerking, vrije toegang dagvoorziening, betere voorlichting aan mensen met dementie, bewust maken van ongezonde leefstijl en overbelaste mantelzorg, meer aandacht voor respijtzorg, inzet outreachende hulp, naar buiten keren van zorgpunten, welzijn op recept en algemeen maatschappelijk werk nieuwe stijl;
 - versterken gemeentelijke dienstverlening sociaal domein, waaronder zorgen voor professionals met lef, verbeteren samenwerking en digitale informatievoorziening;
 - versterken samenwerking met partners, waaronder het betrekken van sociale partners, realisatie Sociale Westland Agenda.

Westland: sterktes en kansen

- Westland kent een dorps karakter, met een sterke sociale verbinding en een actief verenigingsleven. Ook zijn de kerken behoorlijk vertegenwoordigd en heerst er een mentaliteit van 'doen' en 'aanpakken'.
- Met de komst van nieuwbouwwijken en het toenemend aantal statushouders ontstaat er wellicht iets meer openheid in de Westlandse cultuur.
- Er lijkt veel draagvlak te zijn voor een effectieve, duurzame aanpak van eenzaamheid, waaronder de wens om ook het bedrijfsleven hier bij te betrekken. Ook hebben partijen veel ideeën voor nieuw of beter aanbod van activiteiten rond eenzaamheid.
- Eenzaamheid is een speerpunt bij verschillende organisaties, zoals DOEL/GGZ Delfland, Vitis en Westland Ontmoet. Ook hebben huisartsen bovengemiddeld aandacht voor de sociale problematiek en hanteren zij 'Welzijn op recept'. Er zijn Sociaal makelaars beschikbaar, het Sociaal Kernteam kent de gemeente op wijk- en straatniveau.
- Er bestaan meerdere relevante samenwerkingsvormen, o.a. de werkgroep GGZ Dichtbij, het project Ketensamenwerking, de stuurgroep Westland Ontmoet. Partijen geven aan dat samenwerking tussen organisaties vaak goed verloopt en bereid te zijn te investeren in de aanpak van eenzaamheid.
- Er zijn verschillende locaties verspreid over Westland die benut kunnen worden, o.a. de inloopvoorzieningen van DOEL/GGZ Delfland, de bibliotheek, de buurtinformatiepunten en de -in ontwikkeling zijnde- Huizen in de buurt.
- Er zijn nieuwe digitale platforms die een belangrijke rol kunnen spelen: sociaalpleinwestland.nl en westlandvoorelkaar.nl.

Westland: zwaktes en bedreigingen

- In Westland heerst een relatief gesloten cultuur; veel mensen hebben moeite om hun problemen te uiten en hulp te vragen.
- De integratie van mensen uit een andere cultuur verloopt niet altijd eenvoudig.
- Informatie over voorzieningen is niet goed bekend bij of vindbaar voor iedereen.
- Westland is versnipperd over een groot gebied. Het is niet altijd mogelijk om overal te zitten.
- Gespecialiseerde GGZ-hulp is niet altijd snel beschikbaar vanwege wachtlijsten.
- Aandacht voor eenzaamheid onder jongeren is nog niet ontwikkeld.
- Er zijn valkuilen:
 - symptoombestrijding in plaats aanpakken oorzaak;
 - generiek aanpak in plaats van werken aan diversiteit van oorzaken;
 - incidentele oplossingen in plaats van structurele oplossingen.

Bijlagen

- Bronnen
- Factsheet 'Eenzaamheid in acht'

Bronnen

- Bestand 'Vorzieningen per doelgroep', zoals aangereikt door gemeente Westland
- Coalitie Erbij, Lokale aanpak van eenzaamheid (2018). Utrecht: Coalitie Erbij.
- Document 'De 5 pijlers in de lokale aanpak van eenzaamheid', ministerie van VWS.
- Sociaal beleidskader Kernachtig sociaal, gemeente Westland, 2016
- WestlandProgramma 2018-2022, gemeente Westland 2018.
- Uitvoeringsprogramma 2016-2020 Kernachtig sociaal, gemeente Westland, 2016.
- Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden, zoals geraadpleegd op 29 januari 2019.
- Movisie – Verbetertool Eenzaamheid (2019)
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wijk- en buurtcijfers eenzaamheid CC-BY-SA 4.0 gelicenseerd
- Tilburg, T. van & De Jong-Gierveld, J. (2007). Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum.
- **Verkennde gesprekken netwerkpartners**
 - de dames F. Scholtes (De Zonnebloem regio Westland) en D. Rang (Seniorenraad Westland) en de heren A. Ruigrok (Katholieke Bond van Ouderen Westland), en G. Langerak (PCOB), 21 februari 2019;
 - de dames C. Janssens, zorgregisseur en S. van den Bos, teammanager Sociaal Kernteam Westland, 26 februari 2019;
 - mevrouw A. van Driel, manager DOEL/GGz Delfland, 4 maart 2019;
 - mevrouw I. Vermeulen, directeur Patijnenburg, 4 maart 2019;
 - de dames M. van den Berg (Vitis Welzijn), A. Jansen (Vitis Welzijn), R. van Kooij (Bibliotheek Westland) en de heer P. van der Valk (Westland Ontmoet), 5 maart 2019.

Relevante buurtkenmerken

Buurt	Kenmerk
Bedrijventerrein Wateringen	Eenpersoonshuishoudens, Moeite met rondkomen
Bedrijventerrein Honderland & Coldenhove (Maasdijk)	Eenpersoonshuishoudens, Moeite met rondkomen
Westerhonk (Monster)	Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Onvoldoende regie over eigen leven, Beperking en Niet-goed ervaren gezondheid
Poeldijk Centrumgebied	75+, Eenpersoonshuishoudens, Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Onvoldoende regie over eigen leven, Beperking, Niet-goed ervaren gezondheid
Ter Heijde	Moeite met rondkomen, Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Beperking en Niet-goed ervaren gezondheid
Het Nieuwe Water ('s-Gravenzande)	Eenpersoonshuishoudens,
Kruisbroek (Naaldwijk)	Niet-westers allochtoon, Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Beperking en Niet-goed ervaren gezondheid
Polanen (Monster)	75+, Eenpersoonshuishoudens, Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Onvoldoende regie over eigen leven, Beperking en Niet-goed ervaren gezondheid
Naaldwijk Centrumgebied	75+, Eenpersoonshuishoudens, Onvoldoende regie over eigen leven, Beperking, Niet-goed ervaren gezondheid
Burgemeesterswijk (Honselersdijk)	Niet-westers allochtoon, Moeite met rondkomen, Beperking, Niet-goed ervaren gezondheid
Kwintsheul-Oost	75+, Eenpersoonshuishoudens, Niet-westers allochtoon, Moeite met rondkomen, Hoog risico op angst of depressie, Onvoldoende regie over eigen leven, Beperking en Niet-goed ervaren gezondheid

Bron: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wijk- en buurtcijfers eenzaamheid CC-BY-SA 4.0 gelicenseerd

EENZAAMHEID IN ACHT

1 URGENT

ACTUEEL Eenzaamheid is zo oud als de mensheid, maar staat meer dan ooit in de belangstelling. Actuele ontwikkelingen vergroten het risico dat mensen met eenzaamheid te maken krijgen: dubbele vergrijzing (steeds meer ouderen die gemiddeld steeds ouder worden), afbouw van de verzorgingsstaat (iedereen moet zelfredzaam zijn en zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen) en hoge eisen aan de kwaliteit van leven (intensief streven naar een gelukkig bestaan met goede sociale relaties). Daarnaast is steeds meer bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid voor individu en samenleving. Daardoor neemt het gevoel van urgentie om eenzaamheid aan te pakken bij samenleving en overheid toe.

3 OORZAKEN

DIVERS Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Sociale relaties kunnen verloren gaan door veranderingen in de persoonlijke omstandigheden zoals overlijden van een dierbare, ziekte, echtscheiding, verlies van werk en inkomen en verhuizingen. De oorzaak kan ook gelegen zijn in het verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals kerk- en buurtgemeenschappen. Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk. Een geheel andere oorzaak van eenzaamheid ligt in onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties.

2 OMSCHRIJVING

GEMIS Eenzaamheid is het niet verbonden voelen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Dat kan gepaard gaan met gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Eenzaamheid is veelal een verborgen probleem: het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gepraat. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn, het valt wel regelmatig samen.



4 GEVOLGEN

ONGEZOND De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Eenzaamheid brengt gezondheidsrisico's met zich mee, kan leiden tot minder meedoen in de samenleving en verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich erg eenzaam voelen, zijn minder gelukkig en hebben vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld dan mensen die geen last van eenzaamheid hebben. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag, bijvoorbeeld gebruik van verslavende middelen. Er is sprake van een groter risico op suicide, hartproblemen, depressie, dementie en nog meer chronische aandoeningen.

5 RISICOGROEPEN

FACTOREN! Iedereen kan zich in zijn leven een periode eenzaam voelen, in lichte of in sterke mate. Maar er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Risicogroepen zijn chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+). Maar ook mensen die in armoede leven, laaggeletterden en niet-westerse allochtonen lopen een groter risico op eenzaamheid.



7 CIJFERS

MILJOEN Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die zich sterk of langdurig zo voelen. Meer dan een miljoen volwassen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt sterke eenzaamheid ongeveer evenveel voor (8%). 75-plussers zijn qua leeftijdsgroep het meest eenzaam (meer dan 10%). Vanaf deze leeftijd neemt de eenzaamheid alleen maar toe. Hoge eenzaamheidscijfers komen naar voren onder weduwen en weduwnaars (16% sterk eenzaam), gescheiden mensen (20%), laag-opgeleiden (17%) en niet-westerse allochtonen (20%). Bron: RIVM, 2013.

6 HERKENNEN

TABOE Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Er zijn signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Lichamelijke signalen zijn verslechterde zelfzorg of vermoeidheid. Psychische signalen zijn een negatief zelfbeeld, boosheid, en overmatig gebruik van verslavende middelen. Sociale signalen zijn weinig sociale contacten, claimgedrag, en mensen op afstand houden. Omgevingsignalen kunnen ook duiden op eenzaamheid, zoals een verwaarloosde woning. Maar let op, genoemde signalen hoeven niet te betekenen dat de persoon zich eenzaam voelt. De signalen kunnen ook wijzen op andere problemen of te maken hebben met andere omstandigheden.



8 TEGENGAAN

VOORKOMEN Eenzaamheid tegengaan is maatwerk. Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Belangrijk is eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen. Dat kunnen mensen zelf doen door te zorgen dat hun sociale netwerk tegen een stootje kan. Maar ook met een goed sociaal netwerk kunnen mensen zich eenzaam voelen als gevolg van een groot gemis of onvervangbaar verlies. Maatschappelijke organisaties bieden een verscheidenheid aan activiteiten tegen eenzaamheid aan. Een aantal is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies (Movisie). Samentegeneenzaamheid.nl bevat een actueel overzicht van veelbelovende initiatieven. De komende jaren zullen meer activiteiten tegen eenzaamheid ontwikkeld worden met hopelijk een steeds groter bereik onder de mensen die er baat bij kunnen hebben.

Meer weten? Bekijk ook www.samentegeneenzaamheid.nl en www.eenzaam.nl. Uitgave van Coalitie Erbij, nationale coalitie tegen eenzaamheid (2017). Redactie: Paul Hazebroek.