Flitspresentatie Eenzaamheid

- Wat is eenzaamheid en vereenzamen?
- Hoe ziet eenzaamheid in Overbetuwe eruit?
- Wat biedt het programma Een tegen eenzaamheid?

Wat is eenzaamheid?

‘Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.’
(Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007).

- **Emotionele eenzaamheid** (intieme en emotioneel hechte contacten. Begrepen worden, emotionele steun en van betekenis zijn)

- **Sociale eenzaamheid** (alledaagse contacten: werk, buurt, sport. Erbij horen)

- **Existentiële eenzaamheid** (‘ervaring van fundamentele gescheidenheid van mensen’). Concept uit de filosofie.

‘Gemis aan betekenisvolle sociale relaties’

Oorzaken

De oorzaken van eenzaamheid zijn in te delen in drie categorieën:

- **Individuele oorzaken** (bijvoorbeeld: gebrekkige sociale vaardigheden, gezondheidsproblemen, negatieve denkpatronen, weinig eigen regie, verlegenheid)
- **Veranderingen in het sociale netwerk** (levensgebeurtenissen zoals ontslag, verhuizing of scheiding)
- **Maatschappelijke oorzaken** (zoals individualisering, negatieve beeldvorming over ouderen en mensen met een psychische kwetsbaarheid of verstandelijke beperking).

Buurtcijfers 2016 in Overbetuwe

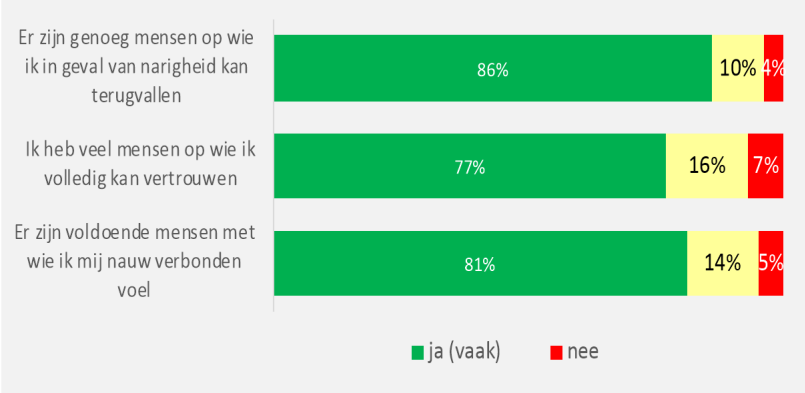
Gemeente	Overbetuwe
Buurt	*Klik op een gebied om daarvan de cijfers te tonen.*

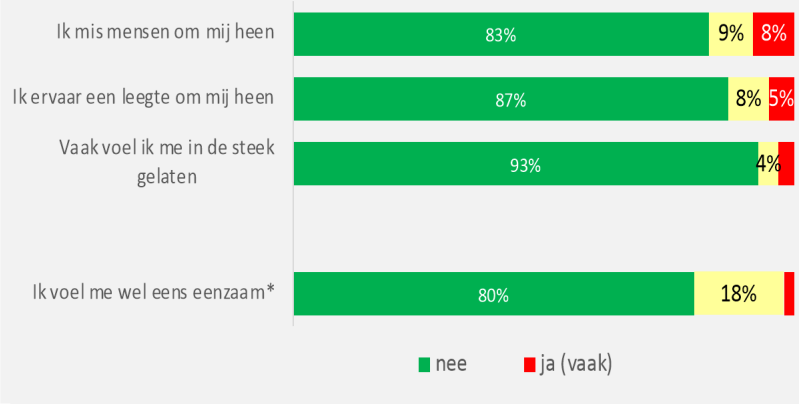
	Buurt	Gemeente	Nederland
Totale bevolking		47002	16979120
Eenzaamheid (%)			
% eenzaam*		40	44
% ernstig eenzaam*		8	10
% sociaal eenzaam*		40	44
% emotioneel eenzaam*		28	32
Karakteristieken van de buurt (%)			
% 75 jaar en ouder		7	8
% eenpersoons huishoudens		26	38
% niet-westers allochtonen		4	12
% moeite met rondkomen*		16	19
% hoog risico op angst of depressie*		5	7
% onvoldoende regie over eigen leven*		9	11
% met beperking*		14	16
% met niet-goed ervaren gezond		21	25

Cijfers eenzaamheid Overbetuwe vs NL (RIVM, 2016)

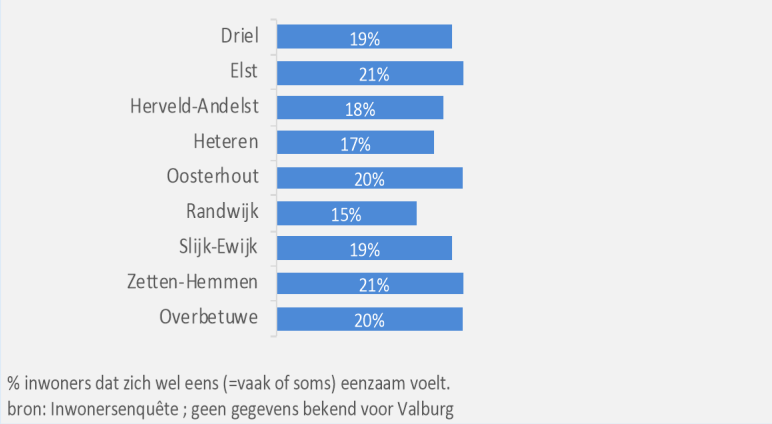
Eenzaamheid in Overbetuwe, onderzoek Dimensus 2019

Eenzaamheid





Uitspraken over eenzaamheid
Bron: inwonersenquête 2019



% inwoners dat zich wel eens (=vaak of soms) eenzaam voelt.
bron: Inwonersenquête ; geen gegevens bekend voor Valburg

én op de vijf inwoners van de gemeente Overbetuwe heeft aangegeven zich wel eens (dat is vaak of soms) eenzaam te voelen. Het aandeel dat zich ''vaak'' eenzaam voelt is echter beperkt (2%). Vrouwen (22% vaak of soms) voelen zich iets vaker eenzaam dan mannen (17%). Ook is er een (beperkt) verschil naar leeftijdsgroep: eenzaamheid komt iets vaker dan gemiddeld voor onder 65-plussers (24% vaak of soms) en ook onder jongeren (21%) en minder vaak onder inwoners tussen 30 en 65 jaar (17%). Onder mensen die mantelzorg geven, vrijwilligerswerk doen en/of zich op een andere manier inzetten voor de buurt is de mate van eenzaamheid iets lager dan gemiddeld (resp. 18%, 17% en 15%) maar het verschil met inwoners die zich niet (meer) inzetten voor de buurt of voor anderen is niet heel groot.

Om na te gaan waar de eenzaamheid door bepaald wordt is een aantal stellingen voorgelegd. Het ontbreken van vertrouwen in en verbondenheid met anderen speelt dan een rol.

Wat werkt in de aanpak van eenzaamheid?

- **Maatwerk:** Aanpak afstemmen op problematiek en behoeften inwoner/ doelgroep:

- Het **verminderen van negatieve interpretaties en verwachtingen** van sociale situaties.

- Actieve bijdrage van doelgroep bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten.
- Groepsaanpakken:
  - Meeste effect als ook aan sociale vaardigheden wordt gewerkt (bijv. initiatief leren nemen).
  - *Langdurige* interventies (vijf maanden of langer).

- Activiteiten gericht op het vergroten van de *eigenwaarde* en de *persoonlijke controle* bevorderen effect op lange termijn.

Update Wat Werkt dossier Eenzaamheid (nov ’19)

Tenminste deze onderwerpen:

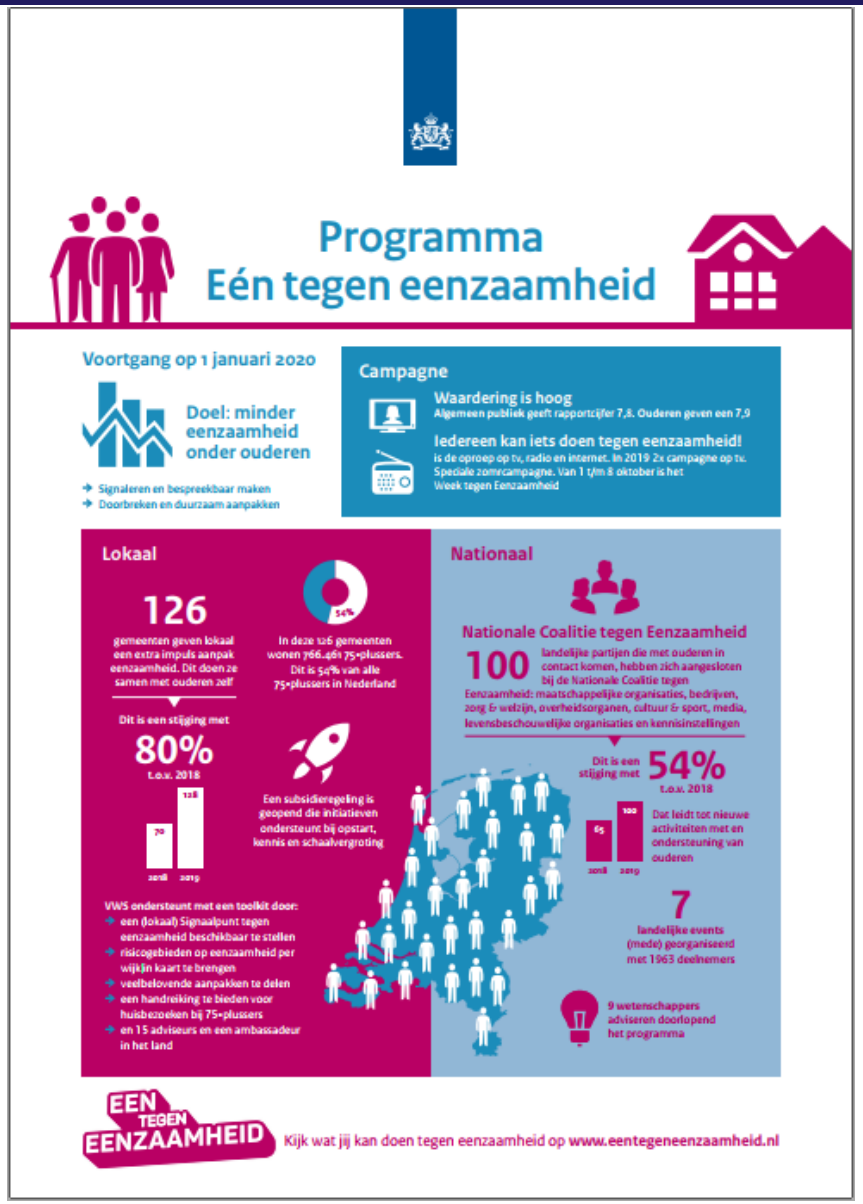
- Signaleren
- Bespreekbaar maken van eenzaamheid (o.a. benadering)
- Preventie van eenzaamheid
- Inzet van ervaringsdeskundigheid

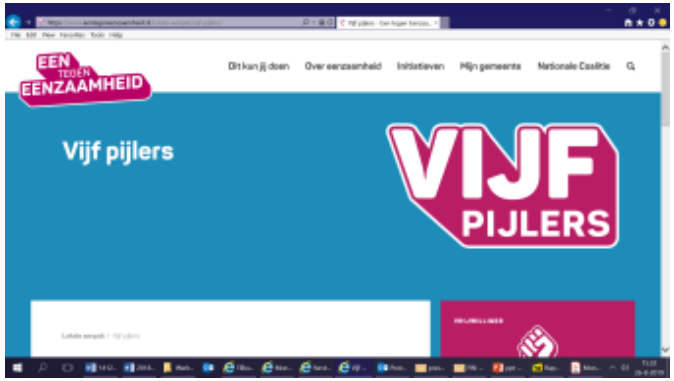
Verschillende vormen van ondersteuning bij vereenzamen

Geen ‘snelle oplossing’ en geen ‘one size fits all’ maar mensen stapsgewijs helpen zich op een positieve manier te ontwikkelen.

- Bieden van praktische ondersteuning
- Helpen verbeteren van sociale vaardigheden
- Bieden van een ontmoetingsmogelijkheid
- Faciliteren van persoonlijk en betekenisvol contact (o.a. lotgenotencontact, maatje)
- Helpen vinden van een sociaal gewaardeerde rol (o.a. werk, vrijwilligerswerk, club)
- Doorbreken negatief denk- en verwachtingenpatroon
- Helpen vinden van bezigheden en afleiding

https://www.eentegeneenzaamheid.nl/



5 pijlers van Eén tegen eenzaamheid

1. Bestuurlijk commitment
2. Creëer een sterk netwerk
3. Betrek mensen, eenzamen zelf
4. Werk aan een duurzame aanpak
5. Monitoring en evaluatie