

Mei 2016
Advies/O&S

sociale eenzaamheid
leegte
emotionele eenzaamheid
gezondheid
meetinstrument
levensfase
niet verbonden zijn
gemis
vrienden
eenzaamheidsschaal
contacten
je anders voelen
maatschappelijk probleem

Eenzaamheid in Delft

Week tegen eenzaamheid 2016

Van **22 september tot en met 1 oktober 2016** vindt de Week tegen Eenzaamheid plaats. Met honderden activiteiten door het hele land.

In de Week tegen Eenzaamheid wordt aandacht gevraagd voor dit probleem en diverse activiteiten worden georganiseerd om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen. Thema van de Week tegen Eenzaamheid is dit jaar: 'Kom erbij & verbind'. Want verbinden speelt een sleutelrol bij het aanpakken van eenzaamheid.

Dat begint al bij jezelf. Want bij eenzaamheid voel je het gemis van verbondenheid met anderen. Je kunt er wat aan doen. Verbinding maken is ook cruciaal om eenzaamheid bij een ander te verminderen. Door contact te leggen met iemand van wie je vermoedt dat hij of zij weinig betekenisvolle contacten heeft en zich eenzaam voelt. En verbinden is voor professionals en vrijwilligers de basis om eenzaamheid structureel aan te pakken. Door samen te werken, kennis te delen en signalen uit te wisselen.

Ook de gemeente Delft zet zich in het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) op verschillende manieren in tegen eenzaamheid.

In deze factsheet komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Wat is eenzaamheid?
- Wat zijn de gevolgen van eenzaamheid?
- Wat zijn de (Delftse) cijfers?

Wil je meer informatie over de cijfers? Neem dan contact op met Graziella Vitale van O&S (gvitale@delft.nl).

Wil je meer weten over het onderwerp eenzaamheid? Neem dan met Els van der Plank van Samenleving contact op (evdplank@delft.nl).

*Als alle mensen samen kwamen,
werden we dan allen één?
Waren er dan geen eenzamen
of voelden we ons nog steeds
alleen?*



Eenzaamheid...wat is het precies?

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een gevoel. Een gevoel van leegte, het gevoel niet verbonden te zijn met andere mensen. Het is een gevoel dat je ervaart als de verbinding met anderen niet goed is. Daarom kun je je ook eenzaam voelen tussen andere mensen. Eenzaamheid heeft voor iedereen een andere betekenis.

Verschillende soorten eenzaamheid

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen emotionele of sociale eenzaamheid. Wanneer je een sterk gemis ervaart van een intieme relatie of een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in), dan is er sprake van **emotionele eenzaamheid**. De kwaliteit van het contact met anderen is minder dan gewenst.

Er is sprake van **sociale eenzaamheid** wanneer je betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, burens of mensen met dezelfde interesse mist. Je hebt minder contact met andere mensen dan gewenst. Het sociaal netwerk is te klein. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Hoe ontstaat eenzaamheid?

Eenzaamheid kan in elke levensfase voorkomen. Het is het gevolg van verstoringen in de patronen in je leven. Het verliezen van een partner kan leiden tot eenzaamheid, maar bijvoorbeeld ook ziekte, een kind krijgen, anders zijn door een handicap, veranderingen van werk. Het zijn allemaal verstoringen van levenspatronen. Zo'n verstoring veroorzaakt angst, onzekerheid, een gevoel van leegte. Tijdens zo'n overgang naar een andere levensfase is de kans aanwezig dat je je eenzaam voelt. Je moet dan nieuwe patronen ontwikkelen, die de balans in de relatie met de wereld herstellen. Wie niet de juiste actie kan ondernemen, door welke oorzaak ook, loopt kans op chronische eenzaamheid. Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid.



Alleen zijn: niet hetzelfde als eenzaamheid

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Iemand kan zich eenzaam voelen in een gezelschap, terwijl iemand die alleen is, niet eenzaam hoeft te zijn. Alleen zijn wordt door degene die alleen is niet altijd als iets negatiefs opgevat; eenzaamheid daarentegen wel. Eenzaamheid is een gevoel en wordt als ongewenst ervaren, alleen zijn kan een gewenste situatie zijn.

Gevolgen van eenzaamheid

Wat is het risico van eenzaamheid?

Eenzaamheid heeft effect op de fysieke en psychische gezondheid. Het verzwakt je afweersysteem, je bloeddruk is verhoogd, je bent vatbaarder voor ziektes en je geneest minder snel. Chronische eenzaamheid gaat samen met verhoogde cortisolwaarden. Dat betekent dat je dus in een constante staat van stress bent. Dit kan zo normaal voor je zijn, dat je die stress niet zo ervaart. Je ervaart echter wel de gevolgen. Vaak uiten die zich in lichamelijke klachten. Als je daarmee worstelt, denk je misschien niet direct aan eenzaamheid, maar misschien eerder aan burn-out of depressie. De onderliggende problemen van eenzaamheid blijven dan buiten beeld.

Sociaal maatschappelijk probleem

Eenzaamheid is naast een individueel ook een sociaal maatschappelijk probleem. Het aantal mensen dat zich ernstig eenzaam voelt ligt in Nederland rond de 1,6 miljoen. Dat zijn alleen nog degenen die als 'ernstig eenzaam' worden aangemerkt. Daar bovenop zijn er nog miljoenen mensen die zich eenzaam voelen. Eenzaamheid levert extra gezondheidsrisico's op en beperkt meedoen in de samenleving, wat de eenzaamheid weer versterkt.

Hoe kun je eenzaamheid meten?

Om te meten hoeveel mensen zich eenzaam voelen wordt in Nederland veel gebruik gemaakt van de **eenzaamheidsschaal**, ook wel gemis-intensiteitschaal genoemd. Dit meetinstrument, ontwikkeld door De Jong-Gierveld en Van Tilburg, bestaat uit elf uitspraken over emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Aan de hand van deze elf stellingen wordt de (sociale en emotionele) eenzaamheid gemeten:

- **Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan**
- Ik mis een echt goede vriend of vriendin
- Ik ervaar een leegte om mij heen
- **Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen**
- Ik mis gezelligheid om mij heen
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
- Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel
- Ik mis mensen om me heen
- Vaak voel ik me in de steek gelaten
- Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht

Eenzaamheid in cijfers

Eenzaamheidsgevoelens in Nederland

Bijna **veertig procent** van de volwassen Nederlanders voelt zich eenzaam (Zuid-Holland West: 36%). Eén op de drie Nederlanders boven de 18 jaar zegt zich “enigszins eenzaam” te voelen en bijna één op de tien geeft aan “(zeer) ernstig eenzaam” te zijn.

Dit blijkt uit cijfers van de eerste gezamenlijke Gezondheidsmonitor van GGD'en, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2012.

Hoe staat het in Delft met de eenzaamheid?

De cijfers in Delft zijn vergelijkbaar met die van Nederland en Zuid-Holland West: bijna **vier op de tien Delftenaren** voelen zich eenzaam. Drie op de tien Delftenaren van 18 jaar en ouder ervaren matige eenzaamheid en 9% ernstige eenzaamheid. Dit blijkt uit de Omnibusenquête 2015.

Voorhof en Buitenhof

Het aandeel bewoners uit de wijken Voorhof en Buitenhof dat zich eenzaam voelt is groter dan gemiddeld. In vergelijking met 2010 lijkt er in Voorhof een lichte verbetering te zijn, in Buitenhof juist een toename van de eenzaamheid. Dit geldt met name voor de Fledderusbuurt.

In deze twee wijken ligt het aandeel (niet-)westerse allochtonen¹ hoger dan in de rest van Delft. Uit de Omnibusenquête blijkt dat deze groep Delftenaren (westers: 45%, niet-westers: 56%) zich veel vaker eenzaam voelen dan autochtone Delftenaren (34%).

Hoe zit het in de andere wijken en buurten?

In de Westeindebuurt lijkt eenzaamheid iets te zijn afgenomen t.o.v. 2010: van 44% naar 38%.

Een toename van eenzaamheid zien we bij de buurten Afrikabuurt-Oost (van 39% naar 43%) en Vogelbuurt-West (van 33% naar 42%). In deze beide buurten is het aandeel 65+ers flink toegenomen in de afgelopen 5 jaar.

Leeftijd

Van de 65-plussers is bijna de helft matig tot ernstig eenzaam. Over het algemeen lijken de 75-plussers *minder tevreden* over hun sociale contacten dan gemiddeld. Dit is in veel gevallen achteruitgegaan t.o.v. 2010. Jongeren van 18-24 jaar lijken het *meest tevreden* met hun sociale contacten.

¹ **Westerse allochtonen** zijn allochtonen die oorspronkelijk afkomstig zijn uit: Europa (excl. Turkije), Noord-Amerika, Oceanië, Indonesië, voormalig Ned. Indië, voormalig Ned. Nieuwguinea en Japan. Alle overige allochtonen worden gerekend tot de **niet-westerse allochtonen**. Dit betreft personen die oorspronkelijk afkomstig zijn uit Turkije, Afrika, Latijns Amerika en Azië (excl. Indonesië, voormalig Ned. Indië, voormalig Ned. Nieuwguinea en Japan).



Eenzaamheid in de regio

In onderstaande tabel staan de percentages eenzaamheid voor diverse gemeenten in de regio.

	matig- (zeer) ernstig eenzaam*
Nederland	39%
Zuid-Holland West	36%
Den Haag	46%
Rotterdam	49%
Delft	39%
Leidschendam-Voorburg	33%
Midden-Delfland	31%
Pijnacker-Nootdorp	33%
Rijswijk	45%
Wassenaar	34%
Westland	33%
Zoetermeer	38%

* meest recente cijfers zijn uit 2012, cijfer van Nederland is uit 2014, Delftse cijfer is uit 2015

Vergeleken met Delft zijn de bewoners in Den Haag, Rotterdam en Rijswijk in grotere mate eenzaam. In Midden-Delfland ligt dit aandeel lager.

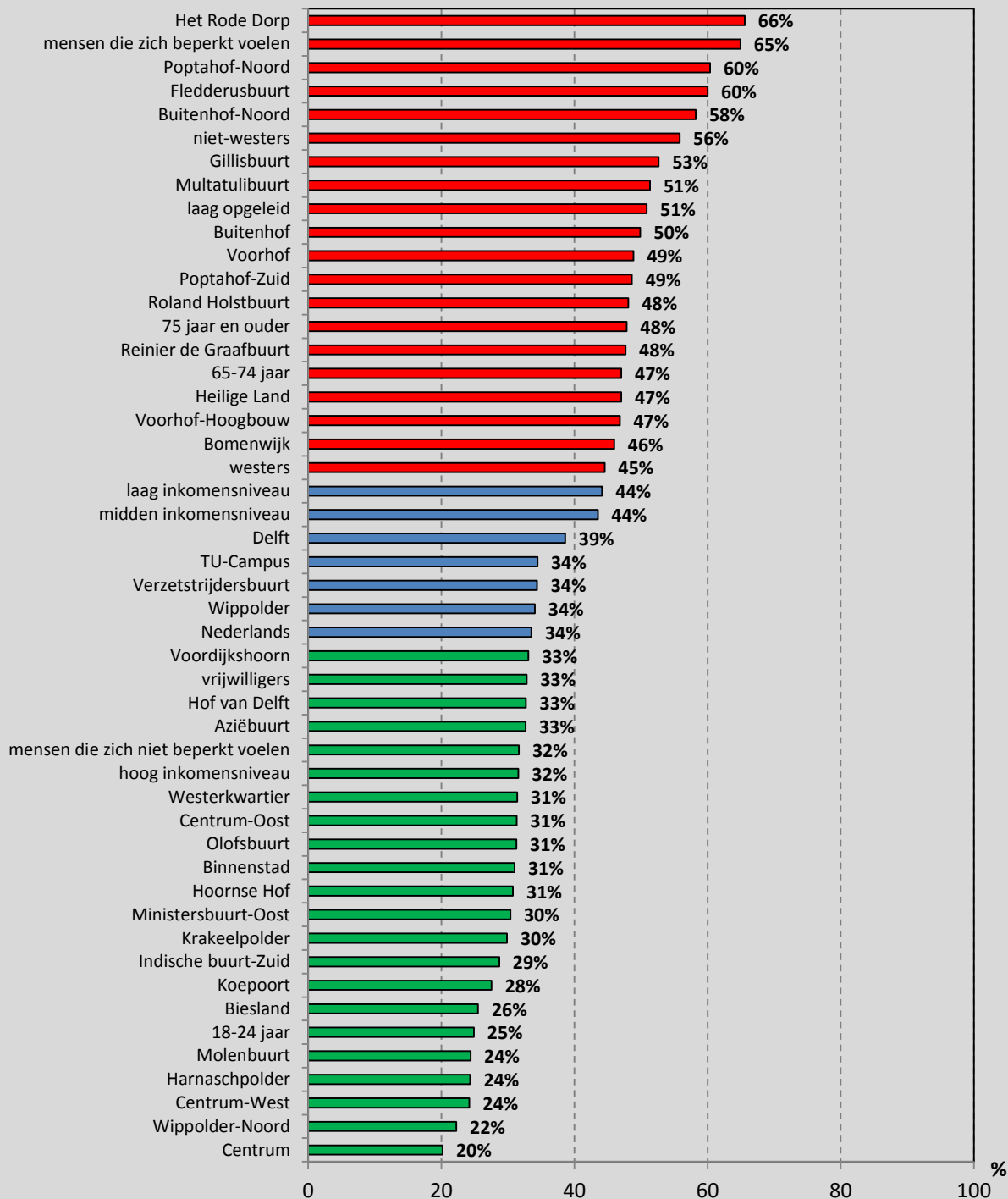
Leiden

De GGD Hollands Midden maakt van dezelfde vraagstelling en uitkomstmaten gebruik. Zij maken echter een onderscheid in de sociale en emotionele eenzaamheid, zonder een totaalscore eenzaamheid te geven. Het is daarom niet mogelijk het aandeel eenzamen in Delft te vergelijken met Leiden. Wel komt het aandeel ‘ernstig eenzamen’ overeen met het aandeel in Delft (9%).

Eenzaamheid onder Delftenaren

Delftenaren die matig-ernstig eenzaam zijn, naar achtergrondgegevens

bron: O&S Delft, Omnibus 2015



In bovenstaand Figuur is in één oogopslag te zien wie in meerdere mate eenzaamheid ervaart (de rode balken) en wie in mindere mate eenzaamheid ervaart (de groene balken). Het gemiddelde van Delft is in het blauw aangegeven. Van de Delftenaren die zich beperkt voelen (op de volgende pagina staat hiervan een omschrijving), voelt twee derde zich matig/ernstig eenzaam. De helft of meer bewoners uit diverse buurten in de wijken Buitenhof en Voorhof voelt zich eenzaam. Van de bewoners uit de buurten Centrum, Wippolder-Noord, Centrum-West, Harnaschpolder en Molenbuurt voelt minder dan een kwart zich matig/ernstig eenzaam.

Aandachtspunten Delft

1 Bewoners die zich beperkt voelen

Wanneer iemand zich in het dagelijks leven altijd of vaak beperkt voelt door óf een lichamelijke aandoening óf door psychische klachten óf door een verstandelijke beperking, dan beschouwen we deze persoon als bewoner die zich beperkt voelt.

Delftenaren die zich vaak of altijd beperkt voelen, voelen zich ook in grotere mate eenzaam: 65% van deze groep ervaart eenzaamheid (Delft: 39%). Het aandeel loopt op naarmate men zich op meer aspecten beperkt voelt; van 62% onder bewoners die zich op 1 aspect beperkt voelen, tot 80% onder bewoners die zich op 3 aspecten beperkt voelen.

2 Beleving geldzaken

Drie op de tien mensen die aangeven voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen ervaren eenzaamheid, tegenover 59% van de mensen die dit geld niet hebben. Van de mensen die zich arm voelen ervaart twee derde deel eenzaamheid (68%), tegenover 32% van de mensen die zich niet arm voelen.

Drie op de tien bewoners die vertrouwen hebben in de toekomst ervaren eenzaamheid, tegenover 59% van de bewoners die dit niet hebben.

3 Vrijwilligerswerk

Het lijkt erop dat mensen die vrijwilligerswerk verrichten minder eenzaam zijn dan mensen die dit niet doen; 33% van de vrijwilligers zijn eenzaam tegenover 43% van de mensen die geen vrijwilliger zijn. Kijken we naar de eenzaamheidscijfers in de regio en de percentages vrijwilligers, dan zien we dat in gemeentes met relatief veel vrijwilligers het aandeel eenzame mensen lager ligt. In Den Haag en Rijswijk bijvoorbeeld is het aandeel eenzamen hoger en zijn er minder vrijwilligers. Het omgekeerde in Midden-Delfland: minder eenzamen (31%) en meer vrijwilligers (43%).



Gebruikte bronnen:

- <http://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid>
- <http://www.samentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eezaamheid/week-tegen-eezaamheid-2015>
- <http://politiek.blog.nl/binnenlandse-politiek>
- <http://www.gedichten.nl/nedermap/hartenkreeten/hartenkreet/200480.html?browse=tabblad>
- <http://solitude-sweetsolitude.blogspot.nl/2013/04/leuk-u-hier-weer-eens-tegen-te-komen.html>
- <http://www.ivpp.nl/assertiviteit/eezaamheid-wat-doe-je-er-aan>
- <http://plazilla.com/page/4295045215/je-voelt-je-eezaam>
- <http://www.nationalgeographic.nl/fotografie/foto/eezaamheid-met-ee-schaduw>
- <http://www.nu.nl> (artikel 30 september 2013 "Vier op de tien Nederlanders voelen zich eenzaam")
- Edward Hopper, Hotel Room (1931)
- GGD Zuid-Holland West, Resultaten van het Gezondheidsonderzoek 2012
- GGD Hollands Midden, Kerncijfers volwassenen- en ouderenpeiling 2012
- GGD Haaglanden, Gezondheidsmonitor Den Haag, 2014
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheid in kaart 2014
- O&S Delft, Omnibus 2015