

Mei 2018

Interne Dienstverlening/BI/O&S

sociale eenzaamheid

leegte

emotionele eenzaamheid

gezondheid

levensfase

meetinstrument

niet verbonden zijn

gemis

vrienden

eenzaamheidsschaal

contacten

je anders voelen

maatschappelijk probleem

Eenzaamheid in Delft

Eenzaamheid

Eenzaamheid is naar en verdrietig met grote gevolgen voor de kwaliteit van leven. De gemeente Delft zet zich op verschillende manieren in tegen eenzaamheid. Zo wordt er o.a. in de ontwikkelagenda Wonen in relatie tot Welzijn en Zorg Delft 2015-2018 aandacht besteed aan langer thuiswonen en weer thuiswonen wat een directe link heeft met eenzaamheid.

Landelijk aandacht voor eenzaamheid

Vanuit het Ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) wordt er landelijk aandacht gegeven aan eenzaamheid onder ouderen.

Op het moment zijn er in Nederland 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. De verwachting is dat dit in 2030 zal groeien tot 2,1 miljoen mensen. Meer dan de helft van de mensen ouder dan 75 jaar zegt zich eenzaam te voelen.

Met het programma “**Eén tegen eenzaamheid**” wil de overheid eenzaamheid onder ouderen eerder signaleren en doorbreken. Maatschappelijke organisaties, gemeenten, bedrijven en ondernemers en de Rijksoverheid slaan hiervoor de handen ineen. Dit doen zij in een landelijk en in lokale samenwerkingsverbanden 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 Anja Cornelissen van Samenleving contact op (ancornelissen@delft.nl).



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.

Jongeren en eenzaamheid

Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid, ook jongeren. Denk bijvoorbeeld ook aan studenten die in een andere stad gaan wonen om te studeren. Eenzaamheid hoort bij het leven. Het steekt alleen vaker de kop op wanneer zich ingrijpende levensgebeurtenissen voordoen. Een nieuw leven opbouwen, verhuizen, een studie oppakken: dat zijn er drie tegelijk.

Naarmate eenzaamheid langer duurt, voelen jonge mensen zich minder aantrekkelijk als gesprekspartner. Ze worden onzeker, hun zelfwaardering neemt af. Ze houden andere mensen op afstand en die reageren daar weer op, zegt Machielse. Anja Machielse doet sinds 1998 onderzoek naar eenzaamheid en sprak talloze studenten.

Hoe komt het dat zoveel studenten zich eenzaam voelen? Machielse schrijft het deels toe aan de tijdgeest. Door de individualisering zijn we minder afhankelijk van elkaar. Dat we onszelf ontplooiën is leuk, maar ook lastig. Vroeger bleven we dicht bij familie wonen en grepen de kansen die daar lagen. Nu is het mogelijk een geheel nieuw milieu te kiezen. Ook ligt er veel nadruk op autonomie. Van jongeren wordt verwacht dat zij zichzelf redden.



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-intensiteitsschaal 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

Van de volwassen Nederlanders voelt 43% zich eenzaam (in 2014 lag dit aandeel op 39%). Een derde van de Nederlanders boven de 18 jaar is “matig eenzaam” en één op de tien is “sterk eenzaam”.

Dit blijkt uit cijfers van de gezamenlijke Gezondheidsmonitor van GGD'en, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), 2016.

Hoe staat het in Delft met de eenzaamheid?

De cijfers in Delft zijn vergelijkbaar met die van Nederland: **vier op de tien Delftenaren** voelen zich eenzaam. Drie op de tien Delftenaren van 18 jaar en ouder ervaren matige eenzaamheid en 10% ernstige eenzaamheid. Dit blijkt uit de Omnibusenquête 2017.

Voorhof en Buitenhof

Het aandeel bewoners uit de wijken Voorhof en Buitenhof dat zich eenzaam voelt is groter dan gemiddeld. In vergelijking met 2010 is er in Buitenhof een sterke toename van eenzaamheid op te merken, van 41% in 2010 tot 52% in 2017. In Voorhof is er een toename sinds 2013 op te merken, van 44% tot 50% in 2017. In Poptahof-Noord, Roland Holstbuurt en Voorhof-Hoogbouw ligt het aandeel eenzamen hoger dan het wijkgemiddelde (55%). In Buitenhof geldt dit voor bijna alle buurten. In de Gillisbuurt is het hoogste aandeel eenzamen, 63%.

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: 46%, niet-westers: 63%) zich veel vaker eenzaam voelen dan autochtone Delftenaren (33%). Dit komt overeen met landelijke cijfers.

Hoe zit het in de andere wijken en buurten?

In Kuyperwijk-Noord (54%) is het aandeel eenzamen hoger dan gemiddeld. Dit geldt ook voor TU-Campus (51%) en Wippolder-Zuid (51%).

Een sterke toename van eenzaamheid zien we bij de buurt Afrikabuurt-Oost (van 33% in 2013 naar 53% in 2017). In deze buurt is het aandeel 65+ers toegenomen in de afgelopen 5 jaar.

Leeftijd

Van de 75-plussers is bijna de helft matig tot ernstig eenzaam (47%).

Over het algemeen lijken de 75-plussers *minder tevreden* over hun sociale contacten dan gemiddeld. In 2015 was 25% van de jongeren van 18-24 jaar matig tot ernstig eenzaam, in 2017 ligt dit aandeel op 34%.



Eenzaamheid in de regio

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

	matig- (zeer) ernstig eenzaam*
Nederland	43%
Zuid-Holland West	45%
Den Haag	52%
Rotterdam	51%
Delft	41%
Leidschendam-Voorburg	46%
Midden-Delfland	40%
Pijnacker-Nootdorp	44%
Rijswijk	47%
Wassenaar	43%
Westland	39%
Zoetermeer	46%

* bron Gezondheidsmonitor 2016, Delftse cijfer is uit de Omnibusenquête 2017

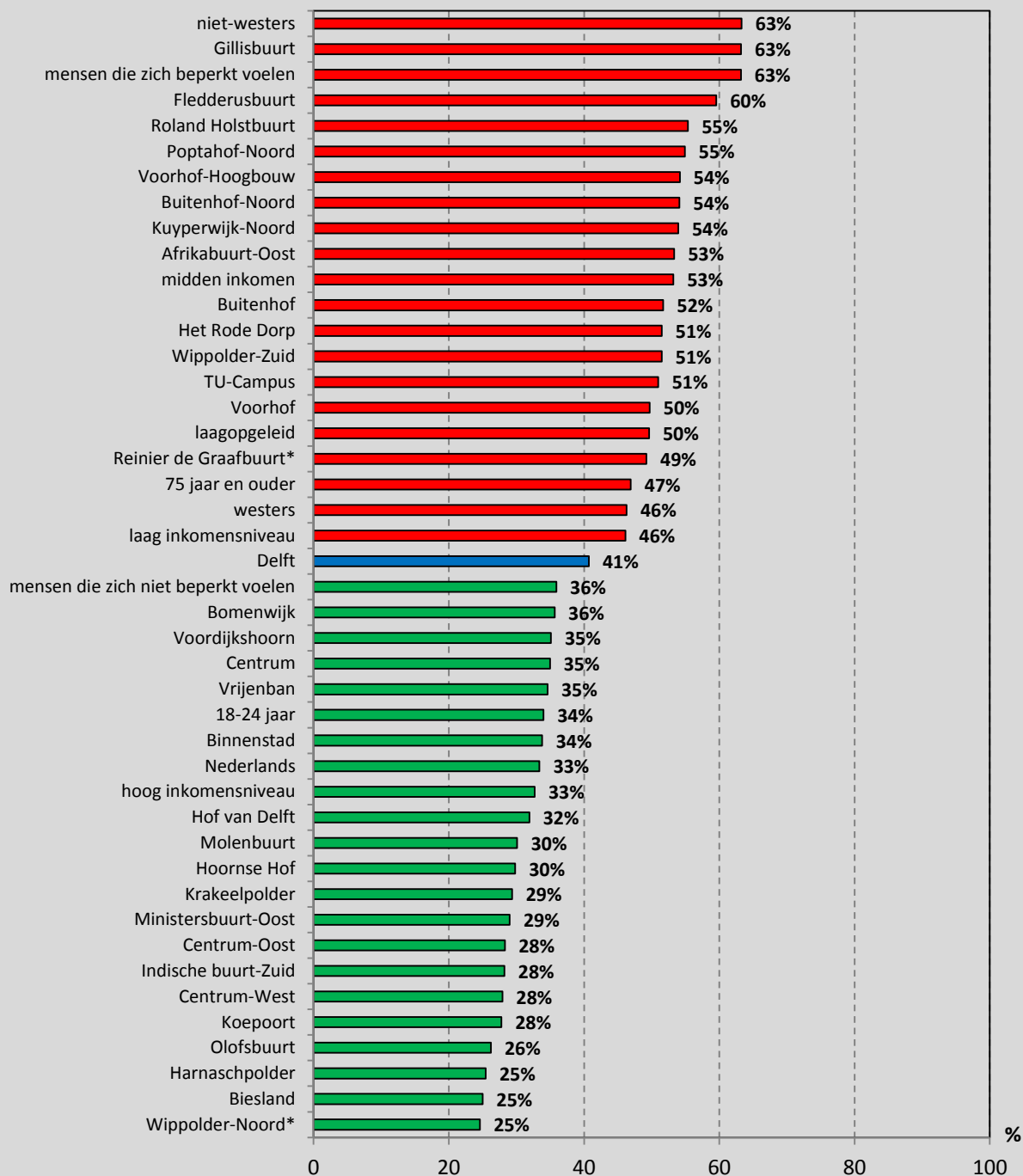
Vergeleken met Delft zijn de bewoners in Den Haag en Rotterdam in grotere mate eenzaam.

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 onder Delftenaren

Delftenaren die matig-ernstig eenzaam zijn, naar achtergrondgegevens

bron: O&S Delft, Omnibus 2017



* Aantal respondenten in 2017 is laag, cijfer als indicatie gebruiken

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. Niet-westerse bewoners, bewoners uit Gillisbuurt en Delftenaren die zich beperkt voelen (op de volgende pagina staat hiervan een omschrijving), voelt 63% zich matig/ernstig eenzaam. Meer dan de helft van de bewoners uit diverse buurten in de wijken Buitenhof en Voorhof voelt zich eenzaam. Van de bewoners uit de buurten Harnaspolder, Biesland en Wippolder-Noord voelt 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: 63% van deze groep ervaart eenzaamheid (Delft: 41%). Het aandeel loopt op naarmate men zich op meer aspecten beperkt voelt; van 59% onder bewoners die zich op 1 aspect beperkt voelen, tot 86% onder bewoners die zich op 3 aspecten beperkt voelen (dit is een kleine groep).

2 Beleving geldzaken

Drie op de tien mensen die aangeven voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen ervaren eenzaamheid, tegenover 65% van de mensen die dit geld niet hebben.

Van de mensen die zich arm voelen ervaart twee derde deel eenzaamheid (68%), tegenover 34% van de mensen die zich niet arm voelen.

Een derde deel van de bewoners die vertrouwen hebben in de toekomst ervaart eenzaamheid, tegenover 65% van de bewoners die dit niet hebben.

De helft van de mensen die zich wel eens zorgen maken om geld ervaart eenzaamheid, tegenover 30% van de bewoners die dit niet doen.

3 Vrijwilligerswerk

Het lijkt erop dat mensen die vrijwilligerswerk verrichten minder eenzaam zijn dan mensen die dit niet doen; 34% van de vrijwilligers zijn eenzaam tegenover 44% 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.

Gebruikte bronnen:

- <http://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid>
- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid/aanpak-eeenzaamheid>
- <http://politiek.blog.nl/binnenlandse-politiek>
- <https://www.trouw.nl/home/weer-een-avond-alleen-op-de-bank~a6bc263b/>
- <http://solitude-sweetsolitude.blogspot.nl/2013/04/leuk-u-hier-weer-eens-tegen-te-komen.html>
- <http://www.ivpp.nl/assertiviteit/eenzaamheid-wat-doe-je-er-aan>
- <http://plazilla.com/page/4295045215/je-voelt-je-eeenzaam>
- <http://www.nu.nl> (artikel 30 september 2013 “Vier op de tien Nederlanders voelen zich eenzaam”)
- GGD Zuid-Holland West, Resultaten van het Gezondheidsonderzoek 2016
- GGD Hollands Midden, Kerncijfers volwassenen- en ouderenpeiling 2016
- GGD Haaglanden, Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden, Den Haag, 2016
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheidsatlas 2016
- O&S Delft, Omnibus 2017