



Eenzaamheid in Delft



Eenzaamheid is naar en verdrietig met grote gevolgen voor de kwaliteit van leven. Vanuit het Ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) wordt er landelijk aandacht gegeven aan eenzaamheid onder ouderen. Meer dan de helft van de mensen ouder dan 75 jaar zegt zich eenzaam te voelen. Begin 2020 zijn er in Nederland 1,4 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. De verwachting is dat dit aantal zal groeien tot 2,6 miljoen mensen in 2040.

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 samenwerkingsverbanden tegen eenzaamheid – landelijk en lokaal. De gemeente Delft zet zich op verschillende manieren in tegen eenzaamheid. Sinds december 2018 heeft de gemeente zich geëngageerd aan het landelijke actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

Lokale werkgroep

In april 2019 is een werkgroep opgericht bestaande uit 7 lokale partijen. Daarboven hangt een coalitie met Delftse organisaties en bedrijven die zich in willen zetten tegen eenzaamheid.

De werkgroep zet zich in voor eenzaamheid onder ouderen. Afgelopen jaar zijn er verschillende activiteiten in werking gezet vanuit de lokale werkgroep: zoals een behoeftepeiling onder

Delftse ouderen, het organiseren van de tien dagen van ontmoeting in oktober en het uitgeven van de Compaan-tablets.

In deze factsheet komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Eenzaamheid...wat is het precies?
- Gevolgen van eenzaamheid
- Eenzaamheid in cijfers
- Eenzaamheid onder Delftenaren
- Aandachtspunten voor Delft
- Eenzaamheid tijdens de coronacrisis

Wil je meer informatie over de cijfers?

Neem dan contact op met Graziella Vitale van Gegevensmanagement/O&S (gvitale@delft.nl).

Wil je meer weten over het onderwerp eenzaamheid?

Vraag dan om meer informatie aan Anja Cornelissen van Samenleving (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 men ervaart als de verbinding met anderen niet goed is. Daarom kan men zich ook eenzaam voelen tussen andere mensen. Eenzaamheid heeft voor iedereen een andere betekenis.

Verskillende soorten eenzaamheid

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen emotionele of sociale eenzaamheid. Wanneer men 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 men betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, burens of mensen met dezelfde interesse mist. Men heeft 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 het 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 men zich eenzaam voelt. Men 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 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 ontplooien 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.

Sociaal isolement: anders dan eenzaamheid

We spreken van sociaal isolement wanneer mensen weinig of geen (betekenisvolle, ondersteunende) contacten hebben. Men staat alleen, het ontbreekt deze mensen aan een ondersteunend netwerk van familie, vrienden en bekenden. Ze missen de persoonlijke relaties waarop ze terug kunnen vallen wanneer ze steun nodig hebben. Dit maakt deze mensen kwetsbaarder dan mensen die een goed functionerend netwerk hebben. Sociaal isolement is niet hetzelfde als eenzaamheid.

Het kan wel samenvallen. Sociaal isolement is een situatie, eenzaamheid is een gevoel.

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 & 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

Gevolgen van eenzaamheid

Wat is het risico van eenzaamheid?

Eenzaamheid heeft effect op de fysieke en psychische gezondheid. Het verzwakt het afweersysteem, de bloeddruk is verhoogd, men is vatbaarder voor ziektes en men geneest minder snel. Chronische eenzaamheid gaat samen met verhoogde cortisolwaarden. Dat betekent dat men dus in een constante staat van stress is. Dit kan zo normaal voor degene zijn, dat die stress niet zo ervaren wordt. Men ervaart echter wel de gevolgen. Vaak uitendie zich in lichamelijke klachten. Als men daarmee worstelt, denkt men 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.

Eenzaamheid in cijfers

Eenzaamheidsgevoelens in de EU

In Noord-Europese landen, zoals Nederland, is de mate van eenzaamheid lager dan in veel Zuid- en Oost-Europese landen. Dit bleek al uit eerder onderzoek van de Jong-Gierveld & van Tilburg (uit 2010) en is later bevestigd door onderzoek waarin veel factoren zijn meegenomen die verschillen in eenzaamheid verklaren, zoals sociaaleconomische factoren en gezondheid (Fokkema, de Jong-Gierveld & van Tilburg en Dykstra, 2012). Beperkte financiële middelen en een slechte gezondheid zijn de oorzaak van de hoge eenzaamheid in Spanje, Italië, Tsjechië en Polen. Een hoger welvaartsniveau en goede sociale zekerheidsvoorzieningen, zoals in Nederland, beschermen juist tegen eenzaamheid. Italië staat bekend om de sterke familiebanden en het opvangen van oudere familieleden die hulpbehoevend zijn, terwijl juist in dit land eenzaamheid onder ouderen het meest voorkomt.

Nader onderzoek wijst uit dat economische factoren en een slechte gezondheid een rol spelen. Daarnaast hebben Italiaanse ouderen mogelijk hoge verwachtingen van hun sociale netwerk die niet vervuld worden (Dykstra en Fokkema, 2007).

Eenzaamheidsgevoelens in Nederland

Van de volwassen Nederlanders van 19 jaar en ouder voelt 43% zich in 2016 eenzaam (2014: 39%).

In het zuidwesten van het land, in de GGD-regio's Haaglanden (ruim 48%) en Rotterdam-Rijnmond (ruim 47%), is het percentage mensen dat eenzaam is het hoogst. Ook in Zuid-Limburg is het percentage hoog (48%).

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), uit 2016.



Eenzaamheidsgevoelens in de regio

Onderstaande tabel laat voor diverse gemeenten in de regio Delft zien welk percentage van de bevolking zich eenzaam voelt.

Plaats	matig- (zeer) ernstig eenzaam*
Nederland	43%
Zuid-Holland West	45%
Den Haag	52%
Rotterdam	51%
Delft	42%
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 2019

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

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 2019.

Voorhof en Buitenhof

In de wijken Voorhof en Buitenhof voelen meer bewoners dan gemiddeld zich eenzaam.

In Voorhof is sinds 2013 een toename op te merken, van 44% tot 51% in 2019. In de buurten Poptahof-Noord (57%), Voorhof-Hoogbouw (56%) en Multatulibuurt (64%) ligt het percentage eenzamen hoger dan het wijkgemiddelde.

In vergelijking met 2010 is er in Buitenhof een sterke toename van eenzaamheid op te merken, van 41% in 2010 tot 51% in 2019. In de buurten Buitenhof-Noord, Gillisbuurt, Het Rode Dorp en Reinier de Graafbuurt ligt het percentage eenzamen hoger dan het wijkgemiddelde. Het Rode Dorp kent het hoogste percentage eenzamen; 69%. Er is hier een flinke toename te zien t.o.v. 2017, toen dit percentage nog op 51% lag.

In deze twee wijken is het aandeel (niet-)westerse allochtonen¹ hoger dan in de rest van Delft.

Uit de Omnibusenquête blijkt dat deze Delftenaren (westers: 52%, niet-westers: 66%) zich veel vaker eenzaam voelen dan autochtone Delftenaren (34%). Dit komt overeen met landelijke cijfers.

Hoe zit het in de andere wijken en buurten?

In Westeindebuurt (55%) ligt het percentage eenzamen hoger dan gemiddeld in Delft. Dit geldt ook voor Vogelbuurt-Oost (51%), TU-Campus (54%) en Professorenbuurt (50%).

Leeftijd

Van de 75-plussers ervaart bijna de helft matige tot ernstige gevoelens van eenzaamheid (48%).

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 2019 was dit 36%.

Huishoudsamenstelling

Alleenstaanden en alleenstaande ouders ervaren vaker gevoelens van eenzaamheid dan gehuwden of samenwonenden (met of zonder thuiswonende kinderen) of thuiswonende kinderen. Van de alleenstaanden zonder thuiswonende kinderen voelt 18% zich sterk eenzaam, van de alleenstaande ouders 14%.

¹ Westerse allochtonen zijn allochtonen die oorspronkelijk afkomstig zijn uit: Europa (excl. Turkije), Noord-Amerika, Oceanië, Indonesië, voormalig Ned. Indië, voormalig Ned. Nieuw-Guinea 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. Nieuw-Guinea en Japan).

Eenzaamheid onder Delftenaren

In de figuur op de volgende pagina is in één oogopslag te zien wie in meerdere mate eenzaamheid ervaart (de rode balken, minimaal 5% meer dan het gemiddelde) en wie in mindere mate eenzaamheid ervaart (de groene balken, minimaal 5% minder dan het gemiddelde). Het gemiddelde van Delft is in het blauw aangegeven.

Van de bewoners die matig tot sterk sociaal uitgesloten zijn voelt 90% zich matig/ernstig eenzaam, bij de matig sociaal uitgeslotenen ligt dit aandeel op 72%.

In het volgende onderdeel in de factsheet wordt het begrip sociale uitsluiting nader toegelicht.

Acht op de tien Delftenaren die zich altijd/vaak beperkt voelen op het gebied van taal zijn eenzaam. Driekwart van de bewoners die de eigen gezondheid als (zeer) slecht beoordeeld

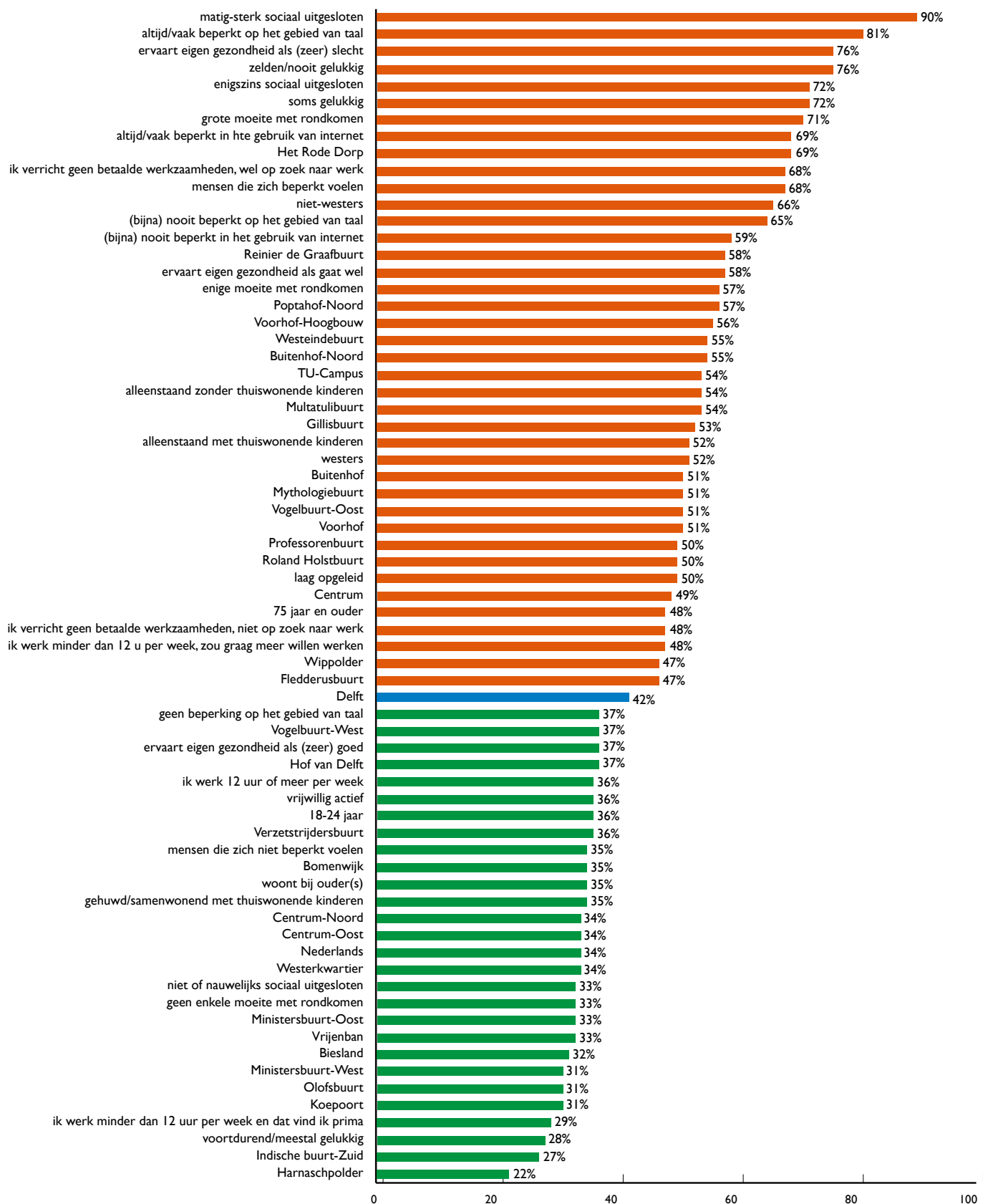
is eenzaam, dit geldt ook voor de bewoners die in de vier weken voor het onderzoek zelden/nooit gelukkig zijn geweest. Ongeveer zeven op de tien bewoners die in de vier weken voor het onderzoek soms gelukkig zijn geweest, die grote moeite hebben met rondkomen, die zich altijd/vaak beperkt voelen in het gebruik van internet, die in Het Rode Dorp wonen, die zich beperkt voelen en niet-westers zijn voelen zich matig/ernstig eenzaam.

Van de bewoners uit de buurt Harnaschpolder voelt 22% zich matig/ernstig eenzaam en uit de Indische buurt-Zuid is dit 27%. Van de bewoners die in de vier weken voor het onderzoek voortdurend/meestal gelukkig zijn geweest voelt 28% zich matig/sterk eenzaam.



Delftenaren die matig-ernstig eenzaam zijn, naar achtergrondgegevens

bron: O&S Delft, Omnibus 2019



Aandachtspunten Delft

Sociale uitsluiting

Eerder is gesproken over sociale uitsluiting. Wat verstaan we hieronder?

In het coalitieakkoord wordt gesproken over “verbonden stad”. Delft wil zich inzetten om de verbondenheid in de stad te vergroten om zaken zoals eenzaamheid, gevoel van discriminatie en uitsluiting tegen te gaan.

De GGD heeft hier een indicator voor, de indicator sociale uitsluiting. Deze bestaat uit vier onderdelen: sociale participatie (kwaliteit en kwantiteit van de contacten met familie, vrienden, burens), materiële deprivatie (rond kunnen komen van het huishoudinkomen), sociale grondrechten (tevredenheid woning, medische of tandheelkundige behandeling krijgen indien nodig) en normatieve integratie (geld aan goede doelen geven, iets voor de burens doen, glas in glasbak gooien).

In de Omnibusenquête 2019 hebben we de vragen opgenomen die nodig zijn om de indicator sociale uitsluiting te berekenen. Zoals hierboven beschreven voelt 90% van de Delftenaren die matig/sterk sociaal uitgesloten zijn zich eenzaam. Met name onder mensen die hoog scoren op uitsluiting op het gebied van sociale participatie en materiële deprivatie is de eenzaamheid groot.

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 iemand die zich beperkt voelt.

Delftenaren die zich vaak of altijd beperkt voelen, voelen zich ook in grotere mate eenzaam: 68% van deze groep ervaart eenzaamheid (Delft: 42%).

Beleving geldzaken

Een derde deel van de mensen die aangeven voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen ervaart eenzaamheid, tegenover 60% van de mensen die dit geld niet hebben.

Van de mensen die zich arm voelen ervaart bijna driekwart eenzaamheid (73%), tegenover 36% van de mensen die zich niet arm voelen.

Ruim een derde deel van de bewoners die vertrouwen hebben in de toekomst ervaart eenzaamheid, tegenover 60% 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.

Vrijwilligerswerk

Het lijkt erop dat mensen die vrijwilligerswerk verrichten minder eenzaam zijn dan mensen die dit niet doen; 36% van de vrijwilligers zijn eenzaam tegenover 45% van de mensen die geen vrijwilliger zijn.

Kijken we naar de eenzaamheidscijfers in de regio en de percentages vrijwilligers, dan valt op dat in gemeentes met relatief veel vrijwilligers het percentage eenzame mensen lager ligt. In Den Haag, Rotterdam en Rijswijk bijvoorbeeld is het percentage eenzamen hoger en zijn er minder vrijwilligers, zie onderstaande tabel.

Plaats	% vrijwilligers*	% matig- (zeer) ernstig eenzaam*
Nederland	30%	43%
Zuid-Holland West	28%	45%
Den Haag	21%	52%
Rotterdam	22%	51%
Delft	33%	42%
Leidschendam-Voorburg	28%	46%
Midden-Delfland	39%	40%
Pijnacker-Nootdorp	35%	44%
Rijswijk	22%	47%
Wassenaar	32%	43%
Westland	32%	39%
Zoetermeer	24%	46%

* bron Gezondheidsmonitor 2016, Delftse cijfer is uit de Omnibusenquête 2019

Eenzaamheid tijdens de coronacrisis

Bij het analyseren van de data van de Omnibusenquête was er nog geen spoor van corona. Intussen raast het virus over het land en over de hele wereld. Inmiddels weten we dat de aanwezigheid van het virus grote gevolgen heeft voor de samenleving – op medisch en economisch gebied, maar ook dat van de geestelijke volksgezondheid. Voor dit moment zijn de cijfers over 2019 dan ook achterhaald. Juist voor een onderwerp als ‘eenzaamheid’.

Door de intelligente lockdown waarin het contact met anderen, zeker kwetsbare personen, de eerste maanden werd afgeraden, het niet mogelijk was om familie in verzorgingstehuizen te bezoeken en het publieke leven op slot ging, is de kans op een toename van eenzaamheid reëel.

De GGD en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid (RIVM) voeren tijdens de coronacrisis met regelmaat onderzoek uit onder de Nederlandse bevolking, ook het mentale welbevinden wordt onderzocht. Zijn mensen zich inderdaad eenzamer gaan voelen?

Uit het derde onderzoek (eind mei) komt naar voren dat 22% van de Nederlanders aangeeft (veel) meer eenzaamheid te ervaren vergeleken met de periode voor de coronacrisis. Bij het eerste onderzoek half april lag dit aandeel op 28%. Voor Delft zijn er alleen cijfers van het derde onderzoek (eind mei): 4% van de respondenten uit Delft geeft aan dat zij (veel) minder eenzaamheid ervaren vergeleken met de periode voor de coronacrisis, 71% ervaart dit in gelijke mate en 25% ervaart het (veel) meer.

De cijfers voor Delft zijn vergelijkbaar met de cijfers in regio Haaglanden.

Kanttekening bij het onderzoek: relatief veel hoogopgeleiden en ouderen hebben de vragenlijst ingevuld. Daarmee is de onderzoekspopulatie niet helemaal representatief. De resultaten geven echter wel een indicatie van de situatie per gemeente.

Eenzaamheid en bewegen

Erik Scherder: ‘Eenzame mensen kunnen letterlijk meer pijn ervaren’

Het coronavirus legt veel problemen in de samenleving bloot. Bekende problemen als eenzaamheid worden bovendien alleen maar vergroot. Professor Scherder geeft aan: ‘Eenzaamheid was al een ernstig probleem in onze samenleving. Onder jong en oud. En de ontmoeting wordt nu in deze tijd alleen maar moeilijker gemaakt. We weten dat eenzaamheid veel nadelige gezondheidseffecten heeft. Eenzaamheid werkt stress verhogend, kan leiden tot chronische stress en tot ontstekingsreacties. Zo kunnen bijvoorbeeld de pijnbanen sensitiever worden

voor normale prikkels en dat betekent dus dat eenzame mensen letterlijk meer pijn kunnen ervaren.’

Juist voor de eenzame mensen is het volgens de bekende hoogleraar neuropsychologie nu erg belangrijk om in beweging te komen. Om elke dag te wandelen of – wanneer dat niet mogelijk is – thuis te bewegen. Scherder maakt zich al jaren sterk voor een actieve leefstijl. Nederland zit te veel, heel veel mensen zitten wel meer dan zeven uur per dag. “Zijn oproep om in beweging te komen is alleen nog maar urgenter geworden”, zegt hij. “Het gevaar met corona is dat niet alleen de eenzaamheid groter wordt, maar ook dat iedereen door al dat thuis zitten, nog minder gaat bewegen.”

De komende tijd gaat hij – met andere wetenschappers en professionals – de boodschap om meer te bewegen nog luider verkondigen. “Dit is echt mijn missie. Ik hoop dat de politiek het ook oppikt. We moeten nu echt in actie komen. Juist uit het oogpunt van ons immuunsysteem. Uiteraard zullen we steeds opnieuw met virussen te maken hebben en daarom moeten we nu aan onze fitheid werken. Zodat we in de toekomst weerbaarder zijn. Met bewegen bouwen we onze weerstand op, versterken we ons immuunsysteem.”

Professor Scherder realiseert zich dat het vooral voor mensen die alleen thuis zitten en kampen met ernstige eenzaamheid, helemaal niet eenvoudig is om dagelijks een ‘ommetje’ te gaan maken. De drempel om de deur uit te gaan is vaak erg groot. “Ik weet dat dat heel ingewikkeld is en ik denk daar ook niet te makkelijk over. Maar het effect van zo’n wandeling is groot. Matig intensief bewegen, daar gaat het om. Dus een beetje dóórlopen. Je ziet weer mensen om je heen, weliswaar op anderhalve meter, maar er is wel sprake van sociale cohesie. Daarnaast zorgt beweging voor een betere doorbloeding, waardoor de verbindingen in de hersenen beter gaan werken. Wandelen vermindert stress en verhoogt de creativiteit en productiviteit.”

Gebruikte bronnen:

- <http://www.eenzaamheid.info/eenzaamheid>
- <https://gezondheidsmonitor.ggdhaaglanden.nl/gemeenten/delft/themas/coronavirus/mentaal-welbevinden/>
- <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84646NED/table?ts=1594894497566>
- <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>
- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid/aanpak-eezaamheid>
- <http://politiek.blog.nl/binnenlandse-politiek>
- <https://www.trouw.nl/home/weer-een-avond-alleen-op-de-bank~a6bc263b/>
- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eezaamheid/regionaal-internationaal/internationaal#node-internationale-vergelijking-eezaamheid>
- <https://www.zorgwelzijn.nl/erik-scherder-eezame-mensen-kunnen-letterlijk-meer-pijn-ervaren/>
- 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, Omnibusenquête, 2019
- Van Bergen A, Van Loon, A. Methodologische toelichting bij vraagstelling Sociale uitsluiting Gezondheidsenquête. Amsterdam: Academische Werkplaats OGGZ G4-USER, 2013

