



Eenzaamheid in Delft



Gemeente 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.

Met het programma “Eén tegen eenzaamheid” wil de overheid eenzaamheid 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 gecommitteerd 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 zette zich in eerste instantie in tegen eenzaamheid onder ouderen. Afgelopen jaar is deze aanpak verbreed naar alle Delftenaren die eenzaam zijn. Voor jongeren zal een andere aanpak volgen.

De afgelopen jaren heeft de kerngroep het volgende kunnen organiseren op basis van een jaarprogramma: verschillende

netwerkbijeenkomsten, zomeractiviteiten voor ouderen, de week van de ontmoeting en kerstactiviteiten. Ook zijn er trainingen aan hulpverleners gegeven hoe om te gaan met signalen van eenzaamheid bij de klanten.

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

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 Ilya Berkhout van Samenleving (iberkhout@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.

Verschillende 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 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.

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 uiteten die 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.

Eenzaamheidsgevoelens in Nederland

Van de volwassen Nederlanders van 19 jaar en ouder voelt 49% zich in 2022 eenzaam (2020: 47%, 2016: 43%, 2014: 39%).



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	49%
Den Haag	58%
Rotterdam	59%
Delft	44%
Leidschendam-Voorburg	52%
Midden-Delfland	38%
Pijnacker-Nootdorp	46%
Rijswijk	54%
Wassenaar	51%
Westland	44%
Zoetermeer	52%

* Bron Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022 (cijfer Rotterdam uit Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022, Delftse cijfer is uit de Omnibussenquête 2023)

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

Hoe staat het in Delft met de eenzaamheid?

Ruim vier op de tien Delftenaren voelen zich eenzaam: een derde van de Delftenaren van 18 jaar en ouder ervaart matige eenzaamheid en 11% ernstige eenzaamheid. Dit blijkt uit de Omnibussenquête 2023.

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 58% in 2023. In de buurten Poptahof-Noord (75%), Mythologiebuurt (67%) en Voorhof-Hoogbouw (59%) 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 53% in 2023. In de buurten Gillisbuurt (70%), Het Rode Dorp (65%) en Fledderusbuurt (57%) ligt het percentage eenzamen hoger dan het wijkgemiddelde.

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

Uit de Omnibussenquête blijkt dat deze Delftenaren (westers: 52%, niet-westers: 63%) zich veel vaker eenzaam voelen dan autochtone Delftenaren (44%). Dit komt overeen met landelijke cijfers.

Hoe zit het in de andere wijken en buurten?

In Professorenbuurt (58%) ligt het percentage eenzamen hoger dan gemiddeld in Delft. Dit geldt ook voor Poptahof-Zuid (57%), Afrikabuurt-Oost (56%), Roland Holstbuurt (54%), Buitenhof-Noord (53%), Reinier de Graafbuurt (53%) en Centrum (52%).

Leeftijd

Eenzaamheid is van alle leeftijden.

Van de 75-plussers ervaart iets meer dan de helft matige tot ernstige gevoelens van eenzaamheid (53%).

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 2023 is dit 40%.

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 17% zich sterk eenzaam, van de alleenstaande ouders 15%.

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 enigszins sociaal uitgesloten ligt dit aandeel op 66%.

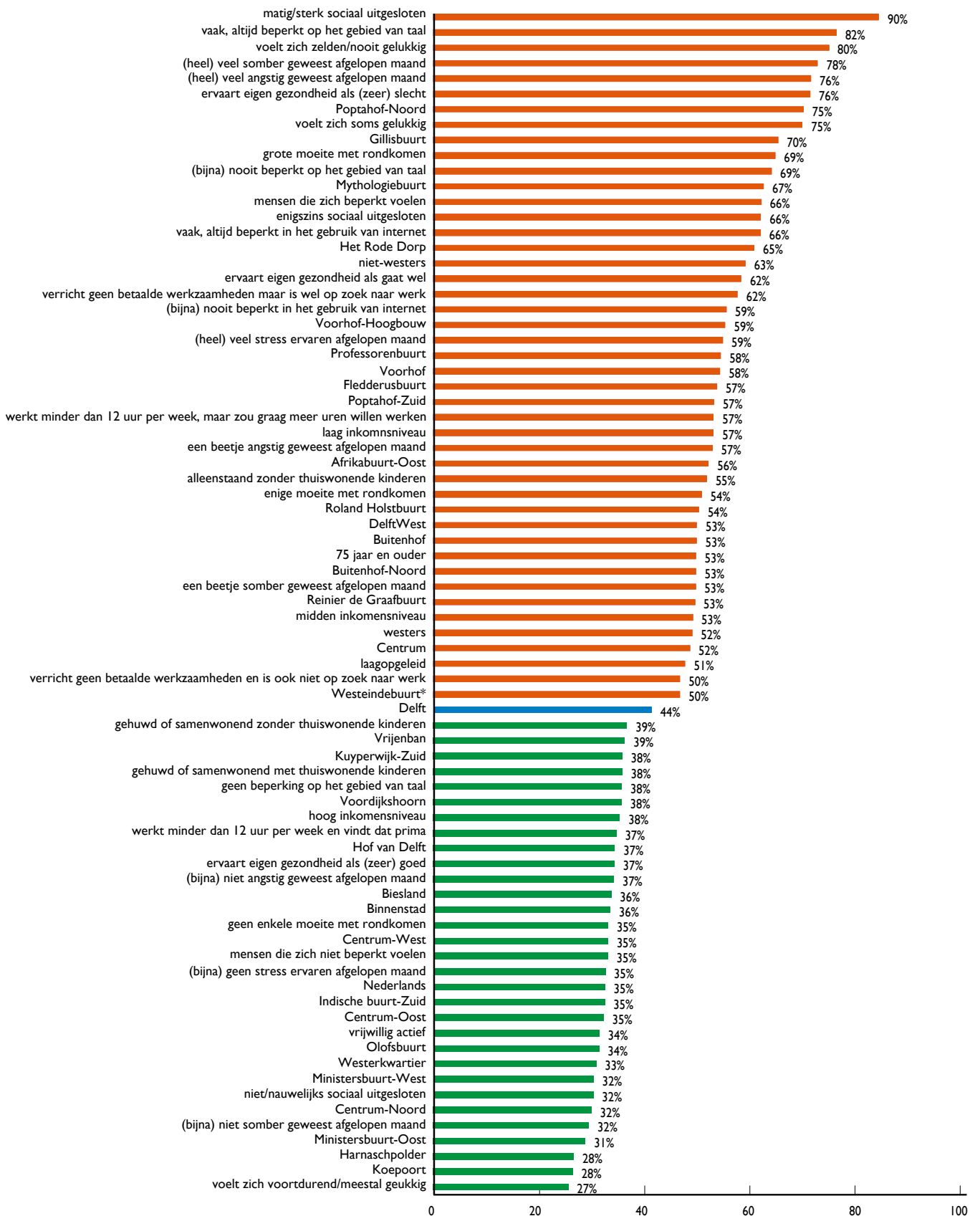
In het volgende onderdeel in de factsheet wordt het begrip sociale uitsluiting nader toegelicht.

Acht op de tien bewoners die zich vaak/altijd beperkt voelen op het gebied van taal voelen zich matig/ernstig eenzaam. Dit geldt ook voor de bewoners die in de vier weken voor het onderzoek zelden/nooit gelukkig zijn geweest en (heel) veel somber zijn geweest. Driekwart van de mensen die in de vier weken voor het onderzoek (heel) angstig zijn geweest en die de eigen gezondheid als (zeer) slecht ervaren, voelt zich matig/ernstig eenzaam.



Delftenaren die matig-ernstig eenzaam zijn, naar achtergrondgegevens

Bron: O&S Delft, Omnibus 2023



* Aantal respondenten in 2023 is laag, cijfer als indicatie gebruiken

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 2023 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: 66% van deze groep ervaart eenzaamheid (Delft: 44%).

Beleving geldzaken

Van de Delftenaren die aangeven voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen ervaart 35% eenzaamheid, tegenover 68% van de inwoners van Delft die dit geld niet hebben.

Van de Delftenaren die zich arm voelen ervaart 70% eenzaamheid, tegenover 36% van de Delftenaren die zich niet arm voelen. Een derde deel van de inwoners van Delft die vertrouwen hebben in de toekomst ervaart eenzaamheid, tegenover 57% van de inwoners die dit niet hebben.

De helft van de Delftenaren die zich wel eens zorgen maken om geld ervaart eenzaamheid (51%), tegenover 31% van de inwoners die dit niet doen.

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 49% van de Delftenaren die geen vrijwilliger zijn.

Kijkend 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	25%	49%
Den Haag	19%	58%
Rotterdam	17%	59%
Delft	30%	44%
Leidschendam-Voorburg	23%	52%
Midden-Delfland	32%	38%
Pijnacker-Nootdorp	27%	46%
Rijswijk	23%	54%
Wassenaar	28%	51%
Westland	29%	44%
Zoetermeer	20%	52%

* Bron Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022 (cijfer Rotterdam uit Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022, Delftse cijfer is uit de Omnibusenquête 2023)

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-eeenzaamheid>
- <http://politiek.blog.nl/binnenlandse-politiek>
- <https://www.trouw.nl/home/weer-een-avond-alleen-op-de-bank~a6bc263b/>
- <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eeenzaamheid/regionaal-internationaal/internationaal#node-internationale-vergelijking-eeenzaamheid>
- GGD Haaglanden, Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, 2022
- GGD Haaglanden, Gezondheidsmonitor GGD Haaglanden, Den Haag, 2020
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheidsatlas, 2016
- O&S Delft, Omnibusenquête, 2023
- Van Bergen A, Van Loon, A. Methodologische toelichting bij vraagstelling Sociale uitsluiting Gezondheidsenquête. Amsterdam: Academische Werkplaats OGGZ G4-USER, 2013

