

## Eenzaamheid doorbreken

Marcel van der Vaart

### 'Eén tegen eenzaamheid'

Eenzaamheid is een belangrijk maatschappelijk vraagstuk en staat de laatste tijd veel in de belangstelling, zeker door de coronacrisis. Langdurige en ernstige eenzaamheid kan leiden tot gezondheidsschade en daarom is het van belang om dit te voorkomen of te verminderen.

Om eenzaamheid te verminderen heeft de gemeente Zeist zich in 2019 aangesloten bij het landelijke actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Dit actieprogramma richt zich op het eerder signaleren en doorbreken van eenzaamheid onder ouderen. Binnen dit programma werken gemeenten, maatschappelijke organisaties en de Rijksoverheid samen om eenzaamheid terug te dringen. Voorbeelden hiervan zijn de oprichting van Signaalpunt tegen Eenzaamheid, het 75+-huisbezoekproject en activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid.

De aanpak tegen eenzaamheid in Zeist is vrij actiegericht te noemen. Om meer kennis te vergaren over de oorzaken van eenzaamheid en de effectiviteit van beleid is afgelopen voorjaar een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd. Vanuit de gemeente zijn 4.320 vragenlijsten verstuurd naar zelfstandig wonende mensen van 75 jaar en ouder. De enquête is door 1.803 personen ingevuld: een respons van 41,74%. In dit Venster worden de belangrijkste uitkomsten beschreven.



### Het is mogelijk om eenzaam te zijn zonder alleen te zijn, en alleen zonder eenzaam te zijn

Eerst even een korte uitleg over eenzaamheid. Eenzaamheid is een onprettig gevoel, een ervaring dat gaat over het gemis van bepaalde relaties of de kwaliteit hiervan. Dit gemis is voor iedereen anders. De een heeft behoefte aan een groter netwerk, de ander heeft meer behoefte aan een betekenisvolle relatie. In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betekent dat iemand minder contact heeft dan hij of zij zou wensen. Emotione-



le eenzaamheid is het missen van een hechte intieme band met één of meerdere personen. Je kunt aan de buitenkant niet goed zien of iemand eenzaam is. Het is mogelijk om eenzaam te zijn zonder alleen te zijn, en alleen zonder eenzaam te zijn.

Uit het onderzoek is gebleken dat 52,2% van de 75-plussers in Zeist zich niet eenzaam voelt; 38,2% voelt zich matig eenzaam en 9,5% voelt zich sterk eenzaam. De groep matig eenzamen kan worden ingedeeld in emotioneel eenzaam (21,1%) en sociaal eenzaam (17,1%). Voor de groep ernstig eenzamen geldt dat 9,5% zowel sociaal als emotioneel eenzaam is. Ouderen die sterk eenzaam zijn wonen overwegend in het centrum, in Zeist-West, in Vollenhove en in Kerckebosch.

Het percentage 75-plussers dat zich sterk eenzaam voelt komt overeen met het landelijke gemiddelde. Het percentage van 75-plussers dat zich matig eenzaam voelt ligt hoger dan het landelijke gemiddelde. Landelijk is al langer een trend zichtbaar dat steeds meer mensen zich eenzaam voelen. Vooral mensen met (fysieke) beperkingen voelen zich meer emotioneel eenzaam. Vermoedelijk komt dit door de sluiting van de verzorgingstehuizen waardoor mensen tot op hoge leeftijd thuis blijven wonen. Door beperkingen zoals verminderde mobiliteit missen mensen

de gezelligheid en verbondenheid met andere mensen om zich heen. Daarnaast zijn de eenzaamheidscijfers verhoogd door de coronapandemie.

### Lidmaatschap van een vereniging helpt eenzaamheid te voorkomen

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat zo'n 65 procent van de 75-plussers minstens 1 keer in de week contact onderhoudt met familieleden, vrienden/kennissen en/of burens. Een kleine groep ouderen (8,2%) is sociaal geïsoleerd, dat wil zeggen dat er niet wekelijks contact is met familie, vrienden of burens. Eenzaamheid en sociaal isolement zijn termen die in de praktijk vaak door elkaar worden gebruikt. Het gaat allebei om het ontbreken van betekenisvolle relaties, maar er is wel verschil. Bij sociaal isolement gaat het om een beperkt aantal contacten in objectieve zin. Bij eenzaamheid gaat het om de subjectieve ervaring van het ontbreken van de betekenisvolle sociale contacten, dus een gevoel. In dit onderzoek zijn elf verschillende factoren naar voren gekomen die kans op eenzaamheid onder 75-plussers beïnvloeden.

1. De kans op sociale en emotionele eenzaamheid neemt toe als het ouderen ontbreekt aan een ondersteunend netwerk van familie, vrienden en kennissen. In zijn algemeen geldt: hoe frequenter (en gevarieerder) de contacten, hoe minder eenzaamheidsgevoelens.
2. De kans op sociale eenzaamheid neemt toe als ouderen minder (kunnen) deelnemen aan sociale activiteiten om anderen te ontmoeten zoals hobby's, tuinieren, sport, ontmoeting in wijkcentra en lidmaatschap van een vereniging. Sociale contacten worden vaak opgebouwd via lidmaatschap van organisaties zoals de kerk, vrijwilligersorganisaties en sportverenigingen. Lidmaatschap van een vereniging helpt eenzaamheid dus te voorkomen.
3. De kans op sociale eenzaamheid neemt toe als ouderen minder vaardig zijn in de omgang met anderen. Mensen met een gebrek aan sociale vaardigheden hebben moeite met het ontwikkelen en onderhouden van relaties en kunnen zich daarom eenzaam voelen.
4. De kans op sociale en emotionele eenzaamheid neemt toe als ouderen hun eigen gezondheid als minder goed ervaren. Een slechte gezondheid en functionele beperkingen houden verband met lagere deelname aan het sociale leven en minder sociale contacten met vrienden en familieleden.
5. De kans op sociale en emotionele eenzaamheid neemt toe als ouderen zich minder gelukkig voelen. Geluk is een positieve emotie en hangt samen met welbevinden, plezier, tevredenheid met het eigen leven. Positieve emoties (geluk) kunnen dienen om de schadelijke effecten van negatieve emoties zoals eenzaamheid ongedaan te maken.
6. De kans op sociale en emotionele eenzaamheid neemt toe als ouderen minder zingeving ervaren. Zingeving is voor veel mensen een vaag begrip, maar het komt neer op het vermogen van een persoon om waarde en betekenis aan zijn of haar leven te hechten. Uit ander onderzoek is bekend dat zingeving de mentale veerkracht verhoogd. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals het verlies van dierbaren, ernstige gezondheidsproblemen, of mentale achteruitgang leiden niet alleen tot eenzaamheid, maar roepen ook vragen op over de zin van het leven. Eenzaamheid bij ouderen gaat daarom vaak gepaard met levensvragen en vragen over zingeving. Zingeving maakt mensen sterker.
7. De kans op sociale eenzaamheid neemt toe als ouderen een lage opleiding hebben. Uit ander onderzoek is bekend dat ouderen met een lage opleiding fysiek en mentaal kwetsbaarder zijn, vaker een chronische ziekte hebben en een ongezonder

leefstijl. Het zou ook kunnen gaan om ouderen met een laag inkomen of met een migratieachtergrond. Nader onderzoek is nodig om hier uitspraken over te kunnen doen.

8. De kans op sociale eenzaamheid neemt toe als ouderen afhankelijk zijn van mantelzorg. Ouderen met een slechtere gezondheid zijn vaak afhankelijk van informele zorg door familie en/of vrienden. Als de deze zorg overbelast raakt, kan dit leiden tot verstoring van de relatie en toenemende eenzaamheid.
9. De kans op sociale en emotionele eenzaamheid neemt toe als ouderen alleen wonen. Over het algemeen zijn personen met een partner minder eenzaam. Alleenwonenden hebben kleinere netwerken dan mensen die samenwonen.
10. De kans op emotionele eenzaamheid neemt toe als de leeftijd hoger is. De toename van eenzaamheid op latere leeftijd kan worden verklaard door een lager inkomen, toename van functionele beperkingen en een groter aandeel alleenstaanden in deze leeftijdsgroep.
11. De kans op emotionele eenzaamheid neemt toe als de mobiliteit verminderd is. Het leidt tot verlies van zelfstandigheid en minder mogelijkheden andere mensen te ontmoeten.



### Kan vrijwilligerswerk eenzaamheid verminderen?

Vrijwilligerswerk kan eenzaamheid verminderen doordat het leidt tot het ontstaan van nieuwe banden. Opvallend in dit onderzoek is dat daar geen bewijs voor gevonden werd. Het aantal ouderen dat in Zeist vrijwilligerswerk verricht is relatief klein. Van alle respondenten verricht 72,7% zelden of nooit vrijwilligerswerk. Mogelijk heeft dit voor een gedeelte te maken met corona: 14,1% van de respondenten geeft aan door corona minder vrijwilligerswerk te verrichten. Als gevolg van corona hebben ouderen ook minder kunnen deelnemen aan sociale activiteiten, erbij te horen en betekenis te geven aan hun leven. Zonder corona heeft vrijwilligerswerk mogelijk wel een positief effect op eenzaamheid, maar de kanttekening die daarbij geplaatst moet worden is >>>



dat vooral de ‘jongere’ ouderen hier het meeste van profiteren. Het voordeel van vrijwilligerswerk neemt af naar mate de leeftijd vordert. Het voordeel kan zelfs omkeren in een nadeel omdat met het stijgen van de leeftijd het vrijwilligerswerk een te grote belasting wordt.

### Internet

Een andere opvallende bevinding in het onderzoek betreft het gebruik van het internet. Internet is een belangrijke sociale factor geworden in het leven van ouderen. Uit de resultaten blijkt dat 60,8% van de 75-plussers dagelijks gebruik maakt van internet en 11,8% wekelijks. Maar er is ook een groep ouderen (21,5%) die geen gebruik maakt van het internet. Veel genoemde redenen door ouderen is dat zij geen beschikking hebben over het internet, over onvoldoende vaardigheden beschikken of de internetzaken aan anderen overlaten. In dit onderzoek werd echter geen bewijs gevonden dat hoger internetgebruik tot een lagere kans op eenzaamheid leidt. Internet is voor veel ouderen met bestaande sociale netwerken een extra manier om met hen in contact te blijven. Uit de resultaten blijkt inderdaad dat het internet vooral wordt gebruikt om berichten te sturen (via WhatsApp) en om informatie op internet op te zoeken. Slechts een kleine groep ouderen gebruikt het internet om in contact te komen met andere mensen

zoals bijvoorbeeld facebook. Sterker nog, een hoog internetgebruik vergroot juist de kans op sociaal isolement: men komt de deur niet meer uit.

### 10 Aanbevelingen

Op basis van het onderzoek zijn de volgende aanbevelingen gedaan.

1. De aanpak van eenzaamheid meer inrichten rondom life-events zoals een contactmoment bij overlijden, scheiden of verhuizing.
2. Extra aandacht is nodig voor ouderen die afhankelijk zijn van mantelzorg.
3. Ouderen met gezondheidsproblemen en verminderde mobiliteit zijn het beste geholpen door gerichte interventies en samenwerking van professionals in de wijk.
4. Extra inspanning is nodig om ouderen met een lage sociaaleconomische status te bereiken.
5. Ouderen die sociaal geïsoleerd zijn hebben een intensieve aanpak nodig gericht op het opbouwen van een relatie, het in kaart brengen van hun behoeften en het bieden van hulp op maat.
6. Het verankeren van de methodiek gericht op geluk en zingeving.
7. Het stimuleren van deelname aan sociale activiteiten en specifieke aandacht voor ouderen die aan huis gebonden zijn.

8. Het versterken van de mogelijkheid van ouderen om de omgang met anderen te verbeteren.
9. Digitale vaardigheden leren als groepsactiviteit.
10. Het monitoren van de gevolgen van corona en het actief informeren van ouderen over waar ze terecht kunnen voor hulp en ondersteuning, zoals het Signaalpunt tegen Eenzaamheid.

*Het onderzoek is uitgevoerd door drs. Marcel van der Vaart MPM, werkzaam als beleidsmedewerker ouderenzorg bij de gemeente Zeist.*

### Naschrift van de redactie

*Dit mooie onderzoek laat zien dat het lidmaatschap van een vereniging als ASZ niet alleen kan helpen eenzaamheid te verminderen, maar ook dat de Vereniging zelf eraan kan bijdragen door zich actief in te zetten voor eenzaamheidsbestrijding. ASZ doet dit al, en werkt daarbij in Zeist met veel anderen samen. Maar Marcel van der Vaart laat zien dat er nog heel wat te winnen valt, en daar blijven wij ons voor inspannen! Zie het programma van de Week van de Eenzaamheid op pag. 10.*