

Eenzaamheid en Isolement

Analyse: een omschrijving van het schema

In onze samenleving met tal van mogelijkheden voelen mensen zich in toenemende mate druk en gejaagd. De individualisering en ontkerkelijking, aangejaagd door onder meer stijgende welvaart, leiden er toe dat minder mensen zich verenigen. Digitalisering van het economische en sociale leven roept een gevoel van vervreemding van elkaar op. Het gevoel leeft dat persoonlijk contact steeds meer afneemt en dat mensen minder naar elkaar omkijken. Mensen missen geborgenheid in de directe omgeving. Dit alles leidt er toe dat steeds mensen van alle leeftijden zich alleen voelen.

Het aantal ouderen neemt toe. Het aantal mensen dat (alleen) thuis blijft wonen groeit ook, als gevolg van het verdwijnen van verzorgingshuizen. In de kleine kernen is het aantal voorzieningen afgenomen. Voor de oudere mensen die minder mobiel raken is het moeilijker om mee te komen. De drempel wordt hoger en hun wereld steeds kleiner.

Op eenzaamheid ligt, net als veel andere problemen, een taboe. Veel mensen zien zichzelf niet als eenzaam, vinden het moeilijk om hulp te zoeken, of weten niet dat er manieren zijn om met andere mensen in contact te komen. Zie ook deelschema *Mensen komen niet in zorg*.

Cijfers over Eenzaamheid en Isolement

Percentage mensen dat weleens het gevoel heeft buiten de samenleving te staan

	19-64 jaar	65-74 jaar	75-plus	totaal
Zeer vaak	1	0	1	1
Vaak	3	1	4	3
Soms	19	13	24	17
Zelden	30	34	26	28
Nooit	48	52	46	51

Percentage mensen dat eenzaam is

	19-64 jaar	65-74 jaar	75-plus	totaal
Niet	65	70	52	64
Matig	28	26	42	29
Ernstig	5	3	3	4
Zeer ernstig	3	1	4	3

Percentage mensen dat sociaal uitgesloten is

	19-64 jaar	65-74 jaar	75-plus	totaal
Matig tot sterk	3	1	1	3
Enigszins	8	2	7	7
Niet of nauwelijks	89	97	92	90

Percentage mensen dat hulp ontvangt bij eenzaamheid

	totaal
ontvangt hulp	0
via organisatie	0
van familie, vrienden en/of kennissen	0
ontvangt geen hulp, maar zou dat wel willen	5

Definities

Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis en teleurstelling. Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring. Gevoelens van eenzaamheid hebben vooral betrekking op gebreken in de kwaliteit van relaties. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat het aantal contacten lager is dan gewenst.

Er zijn twee soorten eenzaamheid: Emotionele eenzaamheid is als iemand een sterk gemis ervaart van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in). Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling mist; een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid niet opheffen.

Relevante bronnen, onderzoeken en publicaties

Agora (2010), Handboek voor elkaar in de buurt

Croezen (2010), Social relationships and healthy ageing. Epidemiological evidence for the development of a local intervention programme

De Loep (2017), Bloemlezing Voorst onder de Loep. Hoe kunnen wij vaker maatschappelijke problemen voorkomen?

GGD Noord-Oost Gelderland (2018), Monitor Volwassenen en ouderen VoorstInternational Journal of Social Science Studies (2015), NeighborsConnected; Exploring Recruitment of Dutch Older People for Activities

Movisie (2016), Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid

Movisie (2015), Eenzaam ben je niet alleen. Samenwerken aan een nieuwe blik op eenzaamheid en isolement

NRC (2017), Denk ook eens aan oma. Er zijn tal van initiatieven om eenzame ouderen te helpen

Zorg en Welzijn (2016), Kan de overheid wel helpen tegen eenzaamheid?