



Verslag themamiddag 17 november 2019 over Eenzaamheid

Op 17 november was er weer een themabijeenkomst rond het thema eenzaamheid. Michaela Schoeneberger van de GGD Amsterdam hield een presentatie en David Noordhoff deed – zoals gebruikelijk – de presentatie. Aan het einde van de middag werd besloten nog in een kleinere groep over dit thema door te praten en deze bijeenkomst mogelijk zo een vervolg te geven.

Hieronder staat het verslag van deze middag met dank aan Mischa voor het verslag en Ans Brugman voor de aanvullingen.

Ook zijn de [sheets van de presentatie door Michaela Schoeneberger](#) beschikbaar.

De voorbereidingsgroep:

Marijke Kooi

David Noordhoff

Rita Verpalen

Eenzaamheid in Amsterdam

Eenzaamheid kent verschillende verhalen. Er is veel en verschillend over geschreven.

De vraag voor vandaag is: Hoe eenzaamheid te voorkomen en wat er tegen te doen

Als oorzaken worden genoemd de digitale wereld waarin we leven en de hedendaagse individualistische instelling waardoor de sociale samenhang onder druk is komen te staan, bij ouderen komt daar het wegvallen van sociale verbanden als werk bv dan nog bij. Bekend is dat eenzaamheid in de grote steden sterker aanwezig is, waarbij aangetekend moet worden dat eenzaamheid het grootst is in Amsterdam.

De themavraag die vandaag aan de orde is luidt; “Waar denk je aan bij het woord eenzaamheid.?”

Aan de hand van een mind-map worden enkele kernwoorden voor eenzaamheid bepaald en op basis hiervan zal de discussie worden gevoerd.

Gast spreker was Michaela Schoeneberger, werkzaam bij de GGD Amsterdam als medeonderzoeker van het onderzoeksteam “hoe eenzaamheid in Amsterdam aan te pakken”

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken over emotionele, sociale- of existentiële eenzaamheid. Soms komt het tegelijk voor.

- Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte of intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte (gevoel van leegte, het gemis van intimiteit)
- Sociale eenzaamheid draait om minder contact met andere mensen. Het sociaal netwerk schiet te kort. Er is een sociale behoefte
- De laatste jaren wordt ook gesproken over existentiële eenzaamheid. Bij existentiële eenzaamheid gaat het

meer over zingeving dan over sociale contacten. Het wordt omschreven als een gevoel van zinloosheid (meer aan de orde op latere leeftijd)

Alhoewel eenzaamheid subjectief is wordt het algemeen ervaren als een onplezierig gevoel. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Dit heet dan weer 'vereenzaming'.

Eenzaamheid heeft verschillende oorzaken, zoals de persoonlijkheidskenmerken (karaktertrekken en de manier waarop men op een situatie reageert: "hoe doe ik dat, ik kan het niet"), gezondheidsoorzaken, ingrijpende levensgebeurtenissen (stamfamilie valt weg) maar ook armoede en beleidskeuze in de zorg en ondersteuning.

Uit onderzoek is gebleken dat de meeste eenzaamheid in Amsterdam voorkomt en wel in de leeftijdscategorie van 45 tot 55 jaar. Ter illustratie werd op deze themadag getoond de film "Wie kent mij nog". Een aangrijpende beeld van het leven van een 46-jarige man die in jaren geen bezoek krijgt en geen contact heeft met een medemens. Een van de kijksters van vandaag bekende dat dit beeld voor haar een nachtmerrie is die zij hopelijk nooit zal meemaken. Heel moedig was het van een van de bezoeksters die bekende dat ook zij alleen op een terras zat en zich vaak eenzaam voelde. Ook bekende zij dat zij de mantelzorg die zij verrichtte, deed om de eenzaamheid te verdrijven. In meerderheid kon de zaal zich wel herkennen in het beeld over eenzaamheid.

Bij eenzaamheid dreigt men af te glijden in de spiraal van vereenzaming. Bij eenzaamheid neemt de persoon een terugtrekkende houding aan welke is gericht op zelfbehoud. Dit terugtrekken of mijden werkt isolerend voor de persoon zelf. Er is vaak sprake van een neerwaartse spiraal van negatieve ervaringen waardoor eenzaamheid verergert. Het gaat hierbij niet om 'zielig'-zijn of iets dergelijks als wel om een gevaar voor zowel de geestelijke als lichamelijke gezondheid.

Eenzaamheid heeft een grote impact op alle aspecten van het persoonlijk leven en heeft gevolgen voor psychische- (depressie) en fysieke gezondheid (slaapproblemen, hart en vaatziekten). Ook heeft dit gevolgen voor maatschappelijke kansen (schooluitval, gezondheidszorg) van die persoon.

Kortom, eenzaamheid heeft een impact op sociale wezens.

Maar wat moeten en kunnen wij doen tegen eenzaamheid?

De essentiële de vraag die gesteld moet worden is: Wat heb je nodig?

Je bewust zijn van het proces van eenzaamheid kan helpen bij beantwoording van die vraag.

De aanwezigen in de zaal stellen dat het doorbreken van het taboe rondom Eenzaamheid een van de voorwaarden is voor een succesvolle aanpak. Dat er een positieve stimulans nodig is, is een ding wat zeker is. Het Hoe en Op-welke wijze vergt een gedegen aanpak.

Daarom heeft de vergadering besloten om een werkgroep in te stellen die de problemen rond eenzaamheid verder zal uitwerken. De werkgroep zal haar bevindingen en aanbevelingen binnen termijn aanbieden. De uitkomsten hiervan zal zeker een waardevolle bijdrage leveren in de strijd tegen een ellende die eenzaamheid heet.

Mischa



Gemeente
Amsterdam



Eenzaamheid in Amsterdam

fenomeen en cijfers, ervaringen en wat werkt

GGD Amsterdam/EGZ; Michaela Schönenberger mschonenberger@ggd.amsterdam.nl

17-11-2019

✘ ✘ ✘ Wat is eenzaamheid?



Subjectief ervaren van onplezierig/ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.

- **Emotionele eenzaamheid:** gevoel van 'leegte'; gemis van intimiteit (persoonlijke relaties of vertrouwenspersoon).
- **Sociale eenzaamheid:** 'niet ingebed zijn'; gemis aan relaties met een bredere groep mensen om je heen.
- Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn: Mensen kunnen alleen (willen) zijn en dat plezierig vinden.
- **Eenzaamheid is per definitie onplezierig.**

XXX Oorzaken van Eenzaamheid



Persoonlijke factoren

Wat als?
Kan ik niet Hoe doe ik dat?

A grey silhouette of a person sitting on the floor. Above them is a black thought bubble containing the text 'Wat als?' and 'Kan ik niet Hoe doe ik dat?'.

Gezondheids factoren

A black and white icon of a pill with a white 'X' on its side.

Ingrijpende levensgebeurtenissen

A black silhouette of a person kneeling next to a gravestone with a white cross on it, holding a small object, possibly a flower.

Beleidskeuzes in zorg en ondersteuning

A black silhouette of a person lying in a hospital bed. Above the bed is a white cross.



Wie kent mij nog?

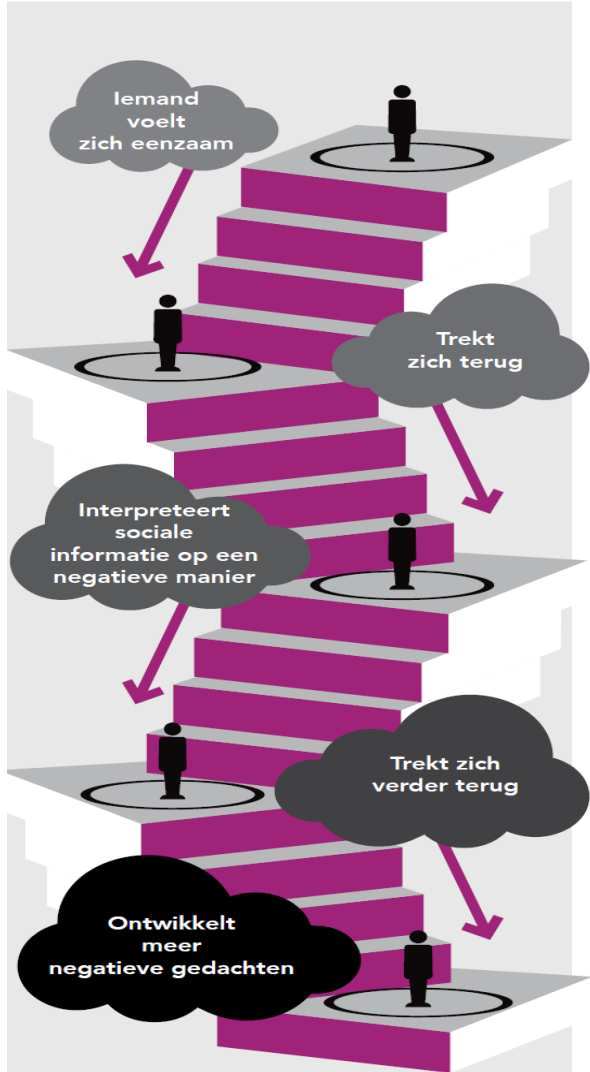
Harold van Tien



Harold van Tien vertelt zijn verhaal. Harold is 46 jaar en al zijn hele leven eenzaam. Die eenzaamheid zorgt ervoor dat het leven voor Harold bijna ondraaglijk is.

- <https://tvblik.nl/wie-kent-mij-nog/harold-van-tien>
- https://www.npo.nl/wie-kent-mij-nog/27-09-2017/VPWON_1280927





De spiraal van vereenzaaming

Eenzaamheid wordt een probleem als:

- Het gevoel lang aanhoudt.
- Mensen er niet zelfstandig uit kunnen komen.
- Het als ernstig wordt ervaren (bijvoorbeeld als het andere levensterreinen beïnvloedt, zoals werk.



Taboe op eenzaamheid en vereenzaming



- Te nauwe opvatting over oorzaak eenzaamheid: individuele factoren als centraal ingeschat
- Stigmatisering als 'losers' (vs. honger, dorst, pijn)
- Daardoor meer ontkenning van eenzaamheid en een onderschatting van voorkomen van eenzaamheid
- Met als gevolg een te weinig passend aanbod



- **Gevolgen op gedrag**

Bijvoorbeeld: Zelfbehoud als reactie op eenzaamheid (Terugtrekken, "aanvallend").



- **Gevolgen op psychische gezondheid**

Bijvoorbeeld: depressie, cognitieve achteruitgang (Vermogen tot flexibel denken en plannen), dementie, verslaving, zelfmoordgedachten.



- **Gevolgen voor fysieke gezondheid**

Bijvoorbeeld: beroertes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapproblemen, verminderde afweer.



- **Gevolgen voor maatschappelijke kansen**

Bijvoorbeeld: schooluitval, ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid, beroep op gezondheidszorg

Mogelijke gevolgen



**Sterke gevoelens van eenzaamheid zijn
niet alleen zielig, maar gevaarlijk voor
sociale wezens**



- 1 punt per rood vakje
- 0-2: geen e.
- 3-8: indicatief voor matige e.
- 9-11: indicatief voor ernstige e.



Scores: De Jong Gierveld

L1. Er volgen nu enkele uitspraken. Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u de laatste tijd bent, van toepassing is?

Geef op iedere regel uw antwoord.

De Jong Gierveld

	ja	min of meer	nee	
a. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S
b. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
c. Ik ervaar een leegte om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
d. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S
e. Ik mis gezelligheid om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
f. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
g. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S
h. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S
i. Ik mis mensen om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
j. Vaak voel ik me in de steek gelaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	e
k. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	S



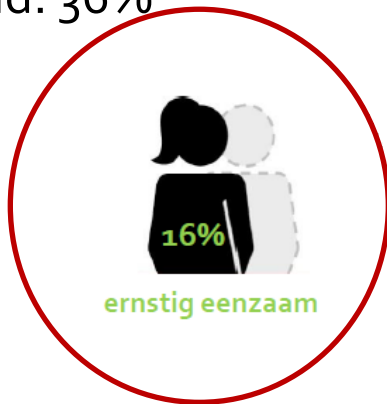
Eenzaamheid in Amsterdam (19+)

AGM 2016

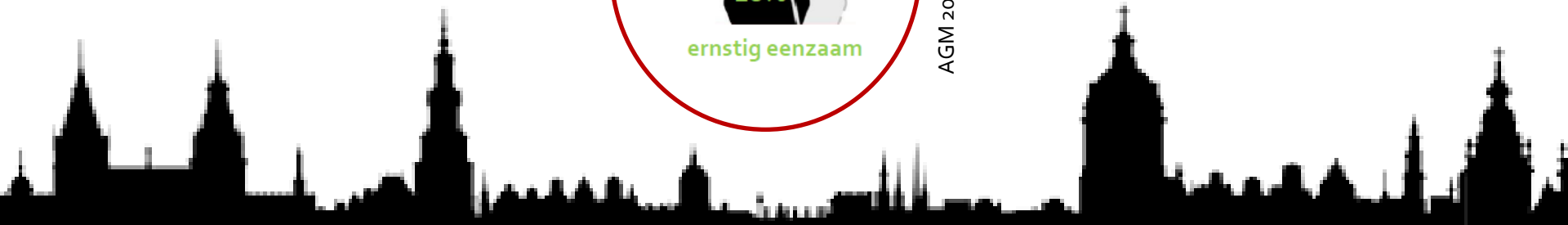


- 13% ernstig eenzaam: ± 80.000 Amsterdammers
- 35% matig eenzaam: ± 220.000 Amsterdammers

- Sociale eenzaamheid : 45%
- Emotionele eenzaamheid: 36%

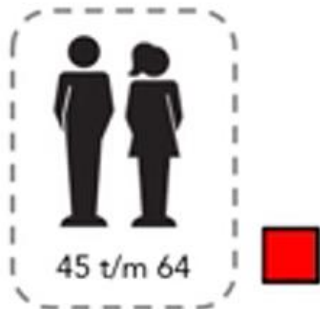
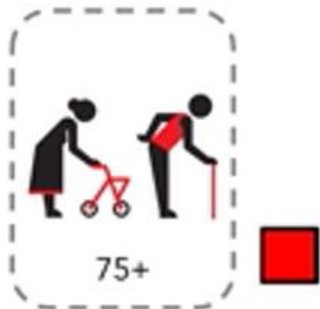


AGM 2018

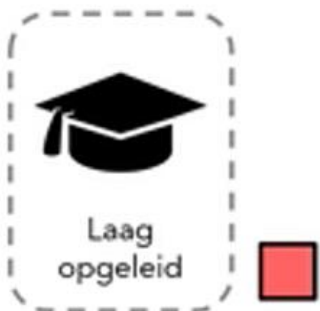




Wie heeft meeste kans op ernstige eenzaamheid? (AGM 2016)



Eenpersoons
huishoudens



6-9% vs. 22-25%



Wat te doen?





Bespreekbaar maken eenzaamheid



WEL er achter komen waar de persoon met eenzaamheid **zelf behoefte** aan heeft

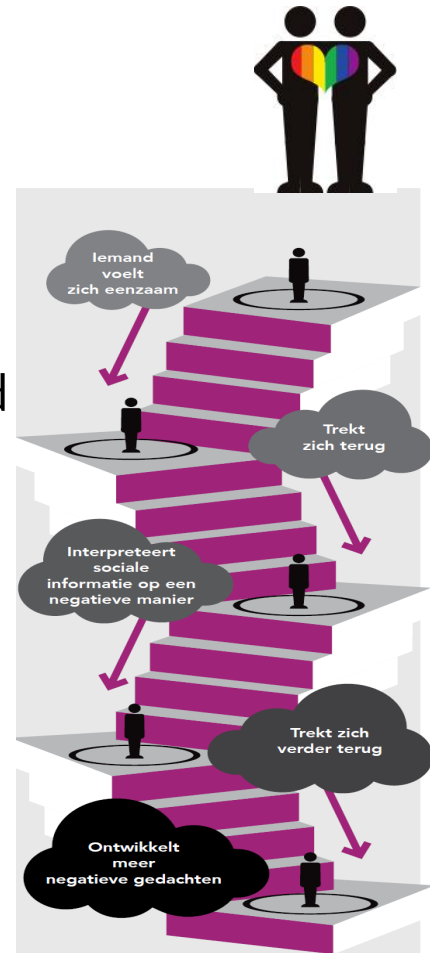
NIET denken in aanbod

ALTIJD omdenken en uitleggen (sociale cognitie training)

WANT zelf plan maken krachtiger en duurzamer (persoonlijke controle + eigenwaarde)

✘ Baat het niet, schaadt het wel... ✘ maar wat werkt dan wel? ✘

- Maak gevoelens van gemis en eenzaamheid bespreekbaar
- Blijf contact zoeken, ook al weert iemand je af
- Probeer het gevoel van eenzaamheid van de ander zo goed mogelijk te verdragen
- Luisteren, samenvatten en geïnteresseerd doorvragen zonder oordeel
- Denk vanuit de ander, niet vanuit (je) aanbod
- Help de ander zijn zelfwaarde op te bouwen en negatieve gedachten te her-programmeren
- Kleine stapjes → hoe kleiner de stapjes hoe eerder succes
- Heb geduld en houd vol, geef tijd voor ontwikkeling





Mogelijkheden voor ondersteuning





Mogelijkheden voor ondersteuning

combinaties en maatwerk een vereiste



- **Mogelijkheid tot ontmoeting:** koffie ochtenden, stadspas activiteiten
- **Contact met betekenis:** lotgenotencontact, Luisterend oor (zie op <https://www.eenzaam.nl/een-luisterend-oor>), maatje, buddy
- **Sociaal gewaardeerde rol:** vrijwilliger, maatje, buddy
- **Gemeenschap ervaren/
praktische hulp:** vervoer, hulp bij het klussen/tuin, administratie
- **Vaardigheden ontwikkelen:** sociaal cognitieve training zoals Netwerkcoaching; Grip en Glans; Vrienden maken ... kun je leren; vriendschapskursus
- **Beter omgaan met verwachtingen:** realiteit en verwachtingen beter op elkaar afstemmen
- **Afleiding:** activiteiten om je hoofd bezig te houden en niet aan gemis te denken



Meer weten?



- Factsheet “Eenzaamheid in Beeld; AMG2016”
- Cijfers AGM 2016 en 2018 op Gezondheid in Beeld: www.ggdgezondheidinbeeld.nl
- Gezond en Wel, GGD Amsterdam
- Movisie
- Gezond en Wel, GGD Amsterdam
- AanpakEenzaamheid: <https://www.amsterdam.nl/zorgprofessionals/aanpak-eenzaamheid/> (gereedschapskist)
- Nationale informatie:
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid>
- Literatuur: Cacioppo (neurowetenschap); Van Tilburg (ouderen); G. Lodder (jeugd)