



# Eenzaamheid in acht

## 1. Urgent

**ACTUEEL** Eenzaamheid is zo oud als de mensheid, maar staat meer dan ooit in de belangstelling. Actuele ontwikkelingen vergroten het risico dat mensen met eenzaamheid te maken krijgen. De samenleving kent steeds meer ouderen die gemiddeld steeds ouder worden. Mensen willen zelfredzaam zijn en zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Mensen stellen hoge eisen aan de kwaliteit van leven – een intensief streven naar een gelukkig bestaan met goede sociale relaties. Daarnaast is steeds meer bekend over de negatieve gevolgen van eenzaamheid voor individu en samenleving. Daardoor neemt het gevoel van urgentie om eenzaamheid aan te pakken bij samenleving en overheid toe.

## 3. Oorzaken

**DIVERS** Er zijn veel oorzaken van eenzaamheid. Sociale relaties kunnen verloren gaan door veranderingen in de persoonlijke omstandigheden zoals overlijden van een dierbare, ziekte, echtscheiding, verlies van werk en inkomen en verhuizingen. De oorzaak kan ook gelegen zijn in het verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals kerken en buurtgemeenschappen. Daarnaast kunnen persoonlijke eigenschappen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Zoals een gering gevoel van eigenwaarde, verlegenheid, angst voor afwijzing of intimiteit en onzekerheid over uiterlijk. Een geheel andere oorzaak van eenzaamheid ligt in onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties.

## 2. Omschrijving

**GEMIS** Eenzaamheid is het niet verbonden voelen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Dat kan gepaard gaan met gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Eenzaamheid is veelal een verborgen probleem: het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gepraat. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn, het valt wel regelmatig samen.

*Eenzaamheid  
is het niet  
verbonden voelen*

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

## 4. Gevolgen

**ONGEZOND** De gevolgen van eenzaamheid kunnen groot zijn. Eenzaamheid brengt gezondheidsrisico's met zich mee, kan leiden tot minder meedoen in de samenleving en verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich erg eenzaam voelen, zijn minder gelukkig en hebben vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld dan mensen die geen last van eenzaamheid hebben. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag, bijvoorbeeld gebruik van verslavende middelen. Er is sprake van een groter risico op suicide, hartproblemen, depressie, dementie en nog meer chronische aandoeningen.

## 6. Herkennen

**TABOE** Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, komt hier openlijk voor uit. Op eenzaamheid rust een taboe. Er zijn signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Lichamelijke signalen zijn verslechterde zelfzorg of vermoeidheid. Psychische signalen zijn een negatief zelfbeeld, boosheid, en overmatig gebruik van verslavende middelen. Sociale signalen zijn weinig sociale contacten, claimgedrag en mensen op afstand houden. Omgevingssignalen kunnen ook duiden op eenzaamheid, zoals een verwaarloosde woning. Maar let op: genoemde signalen hoeven niet te betekenen dat de persoon zich eenzaam voelt. De signalen kunnen ook wijzen op andere problemen of te maken hebben met andere omstandigheden.

## 8. Tegengaan

**VOORKOMEN** Eenzaamheid tegengaan is maatwerk. Eenzaamheid verschilt van mens tot mens en dat geldt ook voor de oplossingen. Belangrijk is eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen. Dat kunnen mensen zelf doen door te zorgen dat hun sociale netwerk tegen een stootje kan. Maar ook met een goed sociaal netwerk kunnen mensen zich eenzaam voelen als gevolg van een groot gemis of onvervangbaar verlies. Maatschappelijke organisaties bieden een verscheidenheid aan activiteiten tegen eenzaamheid aan. Een aantal is opgenomen in de databank Effectieve sociale interventies (Movisie). Eentegeneenzaamheid.nl bevat een scala aan initiatieven. De komende jaren zullen meer activiteiten tegen eenzaamheid ontwikkeld worden met hopelijk een steeds groter bereik onder de mensen die er baat bij kunnen hebben.

[www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) #eentegeneenzaamheid

## 5. Risicogroepen

**FACTOREN** Iedereen kan zich in zijn leven een periode eenzaam voelen, in lichte of in sterke mate. Maar er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Risicogroepen zijn onder meer chronisch zieken, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+). Maar ook mensen die in armoede leven, laaggeletterden en Nederlanders met een niet-westerse migratieachtergrond lopen een groter risico op eenzaamheid.

## 7. Cijfers

**MILJOEN** Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die zich sterk of langdurig zo voelen. Meer dan een miljoen volwassen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Onder mannen en vrouwen komt sterke eenzaamheid ongeveer evenveel voor (10%). 85-plussers zijn qua leeftijdsgroep het meest eenzaam (15% sterk eenzaam). Sociale eenzaamheid stijgt met de leeftijd; emotionele eenzaamheid stijgt vanaf hoge leeftijd. Hoge eenzaamheidscijfers komen naar voren onder weduwen en weduwnaars (17% sterk eenzaam), gescheiden mensen (22%), laagopgeleiden (19%) en Nederlanders met een niet-westerse migratieachtergrond (22%).

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2016, GGD'en, CBS en RIVM.

