



### Aanleiding

## Senior en netwerk

Eenzaamheid is een belangrijk onderwerp in maatschappelijke discussies, nu de overheid burgers vraagt zélf zorgtaken op zich te nemen. Zelfredzaamheid, met hulp vanuit de eigen omgeving, dat zijn de pijlers van de participatiesamenleving. Een grote winst voor mensen die zelf willen en kunnen bepalen hoe ze hun leven inrichten, en die zich daarbij omringd en gesteund voelen door familie, vrienden en bureu. In deze context is eenzaamheid een urgent beleidsthema geworden, want hoe zit het met mensen die niet of nauwelijks over een netwerk beschikken op wie zij kunnen terugvallen? Daarnaast heeft eenzaamheid een negatief effect op de gezondheid, waardoor de zorgvraag kan stijgen. Een zorgvraag die, bij gebrek aan een netwerk, bij zorgprofessionals terechtkomt. Het Fries Sociaal Planbureau (FSP) brengt in deze publicatie eenzaamheid onder Friese senioren in beeld, in cijfers en gesprekken met professionals. Het is de vierde in een reeks publicaties in het kader van de Staat van Friese Senioren.

## Hoogste aandeel eenzame ouderen in het Bildt

De GGD legt iedere vier jaar een aantal stellingen voor aan een representatieve groep Friezen. Op deze manier wordt een score van eenzaamheid berekend zonder het woord 'eenzaamheid' te gebruiken of er rechtstreeks naar te vragen. Tijdens de laatste meting in 2012 blijkt ruim een derde (39%) van de Friese 65-plussers matig tot zeer ernstig eenzaam te zijn. Het hoogste percentage werd in het Bildt gemeten: 50% van de inwoners van 65 jaar en ouder was volgens de berekende score eenzaam. Ook Littenseradiel, Weststellingwerf, Leeuwarden en de Waddeneilanden scoorden bovengemiddeld. Heerenveen, Opsterland en Súdwest-Fryslân hadden het laagste percentage eenzame ouderen.

Al bijna tien jaar wordt vrijwel overal de definitie van De Jong Gierveld & Van Tilburg gebruikt om eenzaamheid te definiëren. Eenzaamheid is een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis (sociaal) en teleurstelling (emotioneel). Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn of haar eigen wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring. Het is moeilijk van buitenaf waar te nemen.

1,9%

van de **426** Friese burgerpanellleden van 65-74 jaar ziet hun familie (bijna) nooit.

3,5%

van deze groep ziet hun bureu amper en **7,8%** hun vrienden en kennissen.

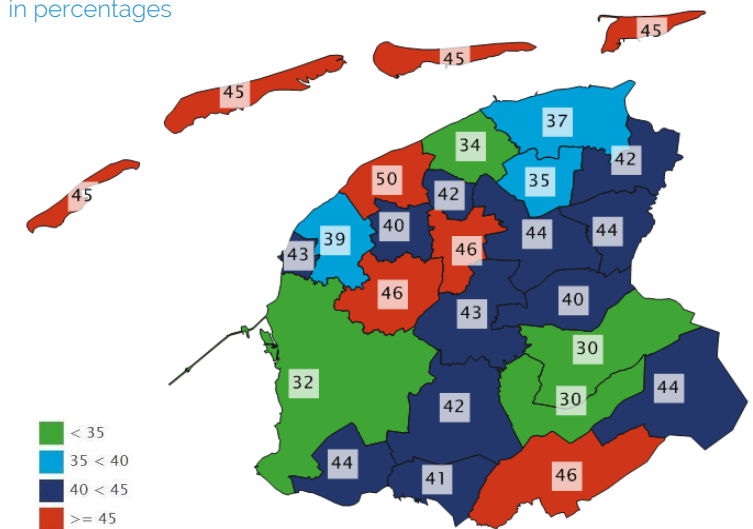
0,9%

van de **107** Friese burgerpanellleden van 75 jaar en ouder ziet hun familie (bijna) nooit.


4,7%

van deze groep ziet hun bureu amper en **1,8%** hun vrienden en kennissen.

Matig tot zeer ernstig eenzame Friezen 65-plus per gemeente, in percentages



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP



Eenzaamheid kan **korter** of **langer** duren.

Eenzaamheid is meestal **onvrijwillig**.

**Chronische** eenzaamheid komt vooral voort uit sociaal onvermogen. Deze eenzaamheid verdwijnt doorgaans niet vanzelf, en niet eenvoudig.

**Langdurige** eenzaamheid ontstaat meestal na het overlijden van de partner. Door verwerking vermindert de eenzaamheid.

**Tijdelijke** eenzaamheid wordt doorgaans veroorzaakt door een verhuizing of verandering van baan. Door gewenning zakt de eenzaamheid af.

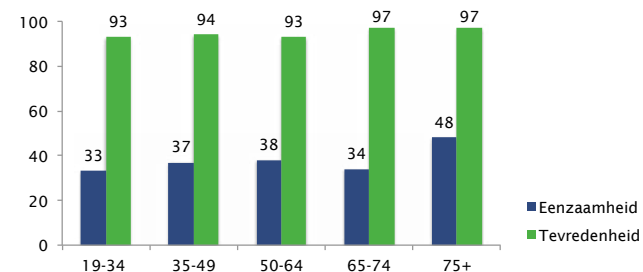
Eenzaamheid, vereenzaming, alleen zijn en sociaal isolement hebben **verschillende** betekenissen.

Eenzaamheid kan ook een **waardevolle** functie hebben, zoals die van bezinning en verdieping.

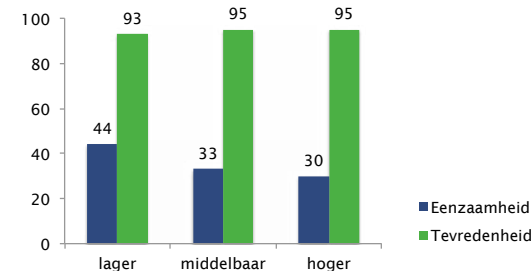
## Eenzaamheid vooral onder 75-plussers

Een derde van de Friezen van 19 tot 75 jaar is eenzaam, aldus de Gezondheidsmonitor van de GGD. Onder 75-plussers stijgt het aandeel naar bijna de helft (48%). Opmerkelijk is dat alle senioren van 65 jaar en ouder, dus ook de 75-plussers, tevens het hoogst scoren op de tevredenheid over hun leven. Hieruit kan worden opgemaakt dat eenzaamheid en tevredenheid elkaar beslist niet hoeven uit te sluiten, zoals de cijfers van de Gezondheidsmonitor laten zien. Niet alleen een hoge leeftijd, maar ook de sociaal-economische status (SES) en omstandigheden hebben invloed op eenzaamheid. Hoe hoger opgeleid, hoe minder last van eenzaamheid. Van de laag opgeleide 65-plussers is 42,1% matig tot ernstig eenzaam, van de hoger opgeleiden 34,2%.

Percentage Friezen dat eenzaam is en tevreden over hun leven, naar leeftijd



Percentage Friezen dat eenzaam is en tevreden over hun leven, naar opleidingsniveau



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP



"Lang werd gedacht dat eenzaamheid opgelost werd door genoeg momenten van ontmoeting te bieden."

"We zien dat juist de sociale kant senioren sport tot een succes maakt."

**Trees Flapper**, *trainer/procesbegeleider integrale aanpak eenzaamheid in Fryslân*: "Eenzaamheid komt bij alle leeftijden voor, maar is onder ouderen existentieel. Ze worden met zoveel verliezen geconfronteerd: van werk, gezondheid, overlijden, mobiliteit, rijbewijs, zelfstandigheid. Ze hebben dus veel verliesverhalen. Maak plek voor het vertellen en delen van die verhalen. Anders wordt de eenzaamheid alleen maar groter. Ontken eenzaamheid niet door te zeggen "maar wij zijn er toch?" Dan voelen eenzamen zich ook nog schuldig. Lang werd gedacht dat eenzaamheid opgelost werd door genoeg momenten van ontmoeting te bieden, zoals koffieochtenden, bingo, bloemschikken, noem maar op. Het gaat echter niet om ontmoeting maar om contact, het gevoel ertoe te doen, van nut te voelen, gewaardeerd, gehoord en gezien te worden."

**Marije Plantinga en Allard Donker**, *Sport Fryslân*: "We faciliteren sport- en bewegingsactiviteiten, een deel ervan voor 65-plussers. Vaak is gezondheid de reden voor ouderen om te starten met bewegen, maar is het sociale aspect de reden om ermee dóór te gaan. Een 85-plus bewegingsgroep heeft dus amper instappers, maar juist doorzetters. Programma's als Sociaal Vitaal richten zich speciaal op niet actieve ouderen van 65 tot 85 jaar, waarbij niet alleen bewegen centraal staat, maar ook mentale weerbaarheid: hoe vergroot je je netwerk, hoe ga je om met gevoelens van angst, neerslachtigheid en eenzaamheid? We zien dat juist de sociale kant senioren sport tot een succes maakt: dat steeds terugkerende gesprek, dat gezellige kopje koffie, dat vertrouwde groepje mensen."

"Eenzaamheid is van álle leeftijden. Het is geen 'leuk' onderwerp."

**Willie Oldengarm**, *sociaal gerontoloog/projectleider integrale aanpak eenzaamheid bij Timpaan Welzijn* "We borgen momenteel de integrale aanpak van eenzaamheid in een vijfluk: voorlichting, signaleren van eenzaamheid, contact leggen en bespreekbaar maken, persoonlijk plan en de implementatie van de signaleringskaart eenzaamheid. We willen bereiken dat diegenen die eenzaam zijn en daar last van hebben weten bij wie ze terecht kunnen voor ondersteuning. Maar ook dat eenzaamheid breed herkend wordt en dat iedereen weet hoe eenzamen ondersteund kunnen worden. Eenzaamheid is van álle leeftijden. Het is geen 'leuk' onderwerp. Er wordt niet gemakkelijk over gepraat. Dit vergroot vooroordelen én de eenzaamheid zelf. Daarom is het belangrijk dat zowel professionals als vrijwilligers nauw betrokken worden bij de lokale aanpak."

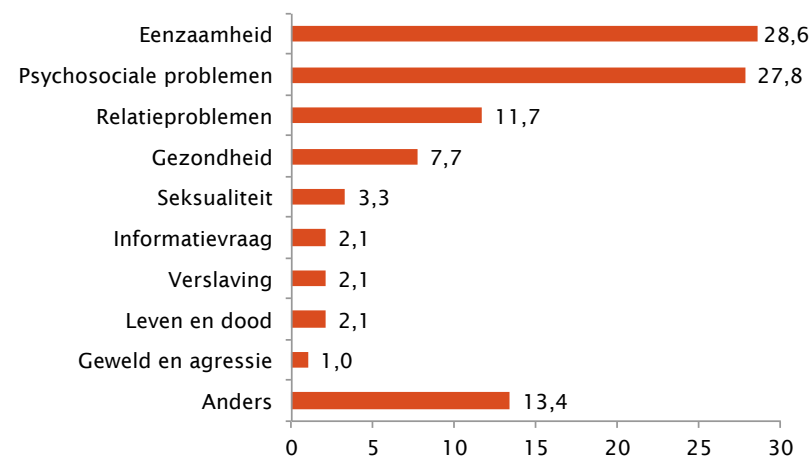




## Sensor biedt luisterend oor

Al een aantal jaren is eenzaamheid het meest genoemde thema onder bellers naar Sensor. Dit is een telefonische hulpdienst die anoniem gebeld kan worden, dag en nacht. Ook kan er gemaïld en gechat worden met een medewerk(st)er. Sensor is een landelijke dienst met meerdere vestigingen, waaronder één in Leeuwarden voor de provincie Fryslân. De organisatie telt landelijk ruim 900 vrijwilligers, die getraind en begeleid worden door deskundige beroepskrachten. Sensor locatie Fryslân krijgt gemiddeld 45 telefoontjes per etmaal, in 2015 werd de hulpdienst 18.508 maal gebeld. Bij 28,6% van deze telefoongesprekken noemde de beller eenzaamheid als reden.

Reden contact Sensor locatie Fryslân, in percentages



Bron: Sensor 2015, bewerking FSP

**Sensor:** "Doordat het tijdsbeeld verandert zien we een toename van eenzaamheid. Mensen hebben minder sociale verbanden, familie woont verder uit elkaar en mensen voelen zich minder geworteld in hun dorp of buurt. Maar ook psychische eigenschappen kunnen meespelen. Sommigen zijn sociaal minder vaardig, minder in staat om te kijken naar het eigen aandeel in moeizame contacten. Deze groep groeit, en tegelijkertijd trekt de overheid zich terug. Mensen met psychische problemen krijgen minder vaak een indicatie voor hulp, het aantal verwarden op straat neemt toe, men is meer op zichzelf aangewezen. We leven nu in een tijd van omslag, met ook mooie kansen: vooral in dorpen wordt eerder en vaker iets sâmen gedaan, vaak omdat men dat gevoel nog van vroeger herkent. In steden leven mensen meestal anoniemer, meer op zichzelf."

**Sensor:** "Eenzaamheid is niet 'cool', iedereen hoort gelukkig te zijn, ervoor te gaan, alles uit het leven te halen. Wie dat niet kan... eigen schuld. Maar eenzaamheid heeft ook een functie. Eenzaamheid is van ons allemaal en hoort, in bepaalde fasen en bij bepaalde gebeurtenissen, bij het leven. Daarnaast nodigt eenzaamheid uit om bij jezelf te blijven en stil te staan waar het leven werkelijk om gaat. Het is belangrijk dat hulpverleners dáár contact op maken. Maar ook de participatiemaatschappij vraagt om reflectie op eenzaamheid. Ouder worden gaat met verliezen gepaard. Verlies van familie, baan, gezondheid. Verlies werpt je op jezelf terug, met mogelijke gevoelens van eenzaamheid als gevolg. Hoe ga je met verlies om? Daarin zit persoonlijke groei. En hoe steunen we elkaar in verlies en eenzaamheid? Daarin zit sociale groei."





**Els Hiemstra**, coördinator Vrijwilligers Academie Fryslân:  
 "Momenteel faciliteren we 63 trainingen, workshops en opleidingen voor vrijwilligers, mantelzorgers en professionals. Maar liefst zeven ervan hebben eenzaamheid als thema: het herkennen van eenzaamheid, hoe ga je met eenzaamheid om, en hoe maak je eenzaamheid bespreekbaar? Daarnaast gaat een aantal trainingen over zingeving, voor mensen zélf, die gebukt gaan onder eenzaamheid. Al jaren zijn beleidsogen op het thema gericht. Het is helaas nog lang niet bij iedereen bekend wat eenzaamheid inhoudt en hoe ermee omgegaan kan worden."

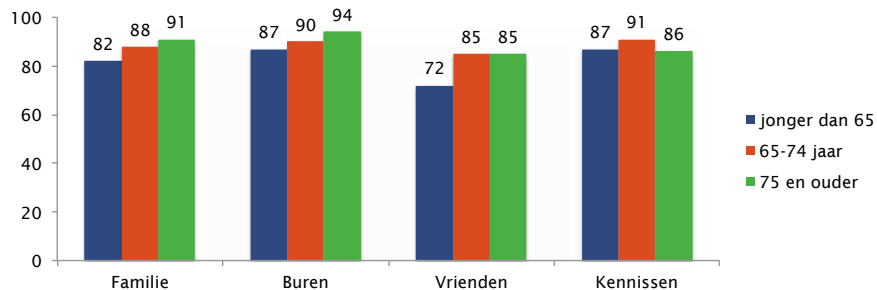
## Fries burgerpanel tevreden over hoeveelheid contacten

In het voorjaar van 2016 vulden 1581 Friese panelleden een enquête in over participatie. Enkele vragen gingen over hoeveel contact ze hadden met mensen die ze kenden. Opvallend is dat ouderen vaker tevreden zijn over de mate van contact met familie, buren en goede vrienden. Wél benadrukte een aantal panelleden dat ziekte en beperking, verhuizingen, sociale onhandigheid en aan huis gebonden zijn een negatieve invloed kunnen hebben op de hoeveelheid contacten. Internet is weliswaar een aardig alternatief, maar kan het face-to-face contact beslist niet vervangen, aldus enkele panelleden.

## Fries burgerpanel teleurgesteld over kwaliteit contacten

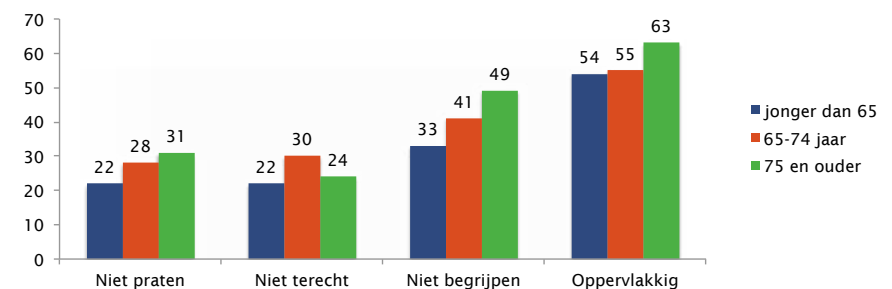
Een kwart van alle panelleden geeft aan dat ze (bijna) geen mensen om zich heen hebben bij wie ze terecht kunnen of met wie ze kunnen praten. Ruim een derde tot bijna de helft van de panelleden geeft aan geen of onvoldoende mensen te kennen die hen begrijpen. Meer dan de helft van alle panelleden geeft aan de inhoud van hun contacten (deels of helemaal) te oppervlakkig te vinden. Van de 75-plussers bijna twee derde. Onbegrip en oppervlakkigheid worden vooral door ouderen genoemd.

Fries burgerpanel: tevredenheid over **hoeveelheid** contacten naar leeftijd, in percentages



Bron: Fries burgerpanel 2016

Fries burgerpanel: over **kwaliteit** van contacten naar leeftijd, in percentages



Bron: Fries burgerpanel 2016



## Kortom

Eenzaam is 'niet verbonden voelen'. Door verlies van of gebrek aan contacten, doordat de aard van de contacten niet voldoet aan verwachtingen of door een combinatie van beide. De afgelopen jaren hebben laten zien dat eenzaamheid niet vermindert door alleen ontmoeting te faciliteren. Maar ontmoeting is wél een voorwaarde voor contact en verbinding: het gevoel er toe te doen, het gevoel van waarde en nut te zijn. Dit blijkt uit de aangehaalde onderzoeken en de ervaring van experts.

Eenzaamheid komt op alle leeftijden voor. Een derde van alle mensen is eenzaam, maar onder oudere senioren (75-plus) gaat het om existentiële eenzaamheid. Hun levensfase kent veel momenten van blijvende verliezen, zoals verminderde mobiliteit en een afbrokkelend netwerk. Nu de overheid meer zelfredzaamheid en steun door het persoonlijke netwerk verwacht, én de samenleving vergrijst, is het belangrijk om stil te staan bij dit signaal over eenzaamheid bij ouderen. Hoe is eenzaamheid te voorkomen of verzachten? In welke mate? Hoe zien we het thema 'eenzaamheid' als individu, professional en beleidsmaker? Hoe verhoudt Mienskip zich tot eenzaamheid? En hoe wordt de waargenomen combinatie van eenzaamheid en tevredenheid over het leven ervaren? Tijdens de Week van Eenzaamheid, 22 september tot en met 1 oktober 2016, komt het FSP op dit thema terug.

## Colofon

In de Databank van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over eenzaamheid.

### Bronnen/links

- Fries Sociaal Planbureau
- GGD Fryslân
- Sensor
- Trees Flapper
- Willie Oldengarm, Timpaan Welzijn
- Sport Fryslân
- Vrijwilligersacademie
- NHL
- Fries burgerpanel
- De Jong Gierveld & Van Tilburg

### Auteurs

Truus de Witte  
Sibilla Hoekstra  
Sjaak Moerman

### Contact

Truus de Witte  
tdewitte@friessociaalplanbureau.nl  
(058) 234 85 00 / 06 39201993

### Opmaak

Jongens van de Jong

FRIES SOCIAAL  
**PLANBUREAU**

Westersingel 4  
8913 CK Leeuwarden  
T (058) 234 85 00  
www.friessociaalplanbureau.nl