



Gemeente
Amsterdam

Eenzaamheid

GGD Amsterdam: Francisca Flinterman, fflinterman@ggd.amsterdam.nl
Vrijwilligersacademie Amsterdam: Linda Carolus, info@vrijwilligersacademie.net



Eenzaamheid is dodelijker dan obesitas

'Eenzaamheid, het probleem van nu'

Nieuws

Meer jongeren eenzaam door corona: in alle soorten en maten

Esther Raats - Geplaatst op dinsdag 19 januari 2021 - 6:00

Eenzame ouderen lopen
groter risico op dementie

Meer eenzaamheid bij ouderen
door corona // 04/03/2021

Eenzame mensen overlijden eerder

Eenzaamheid is twee keer
zo dodelijk als alcohol



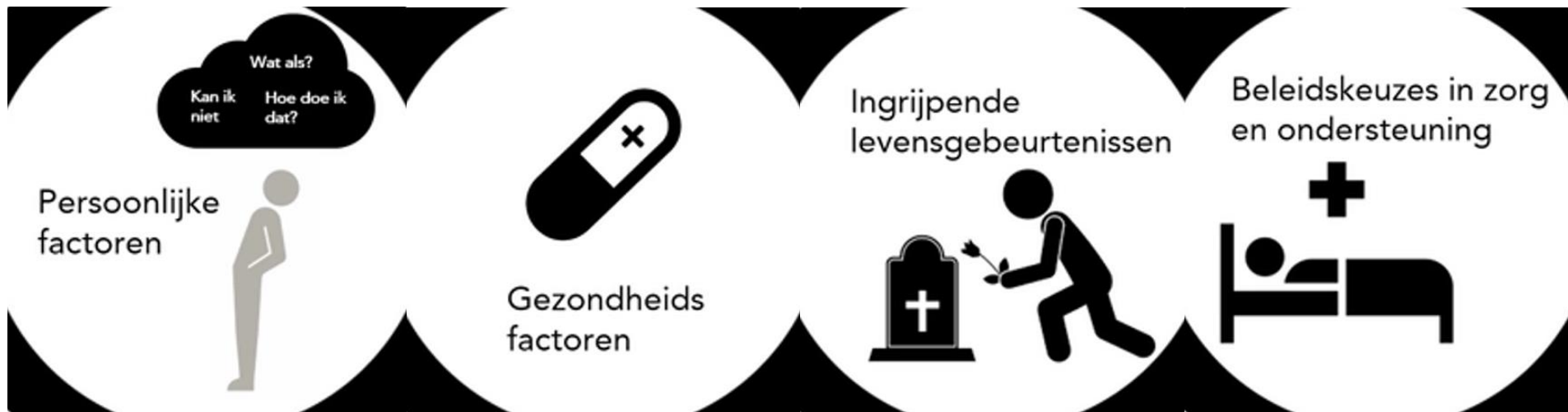
Hoe definiëren we eenzaamheid?

- **Subjectief** ervaren van onplezierig/ontoelaatbaar gemis aan (kwantiteit of kwaliteit van) bepaalde sociale relaties
 - **Sociale eenzaamheid:** 'niet ingebed zijn'; gemis aan relaties met een bredere groep mensen om je heen
 - **Emotionele eenzaamheid:** gevoel van 'leegte'; gemis aan intimiteit (persoonlijke relaties of vertrouwenspersoon)
 - **Existentiële eenzaamheid:** 'bestaans-eenzaamheid', besef van er in de kern alleen voor te staan, of van in de kern anders te zijn dan anderen
 - **'Maatschappelijke' eenzaamheid:** gevoel van niet serieus genomen worden, niet meetellen in de politiek / maatschappij



**Het verhaal van Linda Carolus,
ervaringsdeskundige bij de Vrijwilligersacademie**

XXX Oorzaken van Eenzaamheid





Mogelijke gevolgen van Eenzaamheid

Gedrag



Psychische
gezondheid



Fysieke
gezondheid



Maat-
schappelijk
functioneren





Signalen van eenzaamheid

- Gedragmatige signalen: verslechterende zelfzorg, sociale onhandigheid, vermijdingsgedrag, claimgedrag, middelengebruik.
- Psychische signalen: negatief zelfbeeld, weinig (zelf)vertrouwen, gevoelens van zinloosheid, uitzichtloosheid en verlatenheid, bitterheid, concentratieproblemen, teleurstelling en verdriet
- Lichamelijke signalen: vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, spierspanning in de rug en schouders, gebrek aan eetlust
- Sociale signalen: weinig sociale contacten, geen contacten in de buurt, geen hobby's of lid van een vereniging, groep of club

(Movisie: preventie van eenzaamheid)



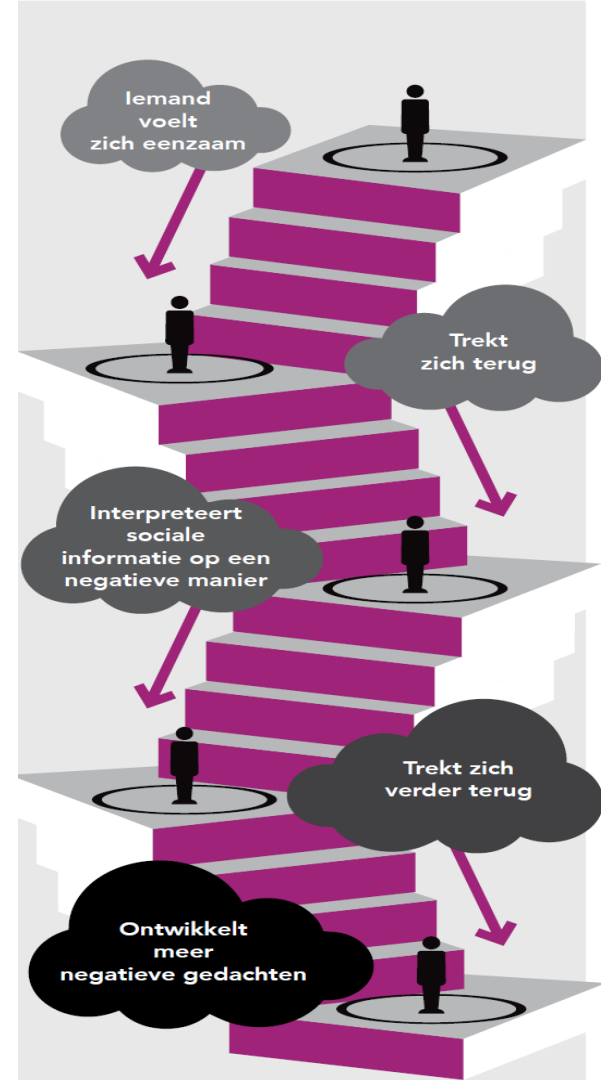
Wat is jouw ervaring met eenzaamheid?

- Wat was de oorzaak/aanleiding?
- Wat waren gevolgen?
- Wat heeft je geholpen?



✖ ✖ ✖ Eenzaamheid is heel normaal

- Iedereen is wel eens eenzaam
- 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)
- De spiraal van vereenzaming





Taboe op eenzaamheid en vereenzaming

Oorzaak:

- Te nauwe opvatting over oorzaak eenzaamheid: individuele factoren als centraal ingeschat
- Te nauwe opvatting over karakter van eenzaamheid: eenzaamheid gezien als sociaal isolement (alleen zijn)
- Stigmatisering als 'losers' (vs. honger, dorst, pijn)

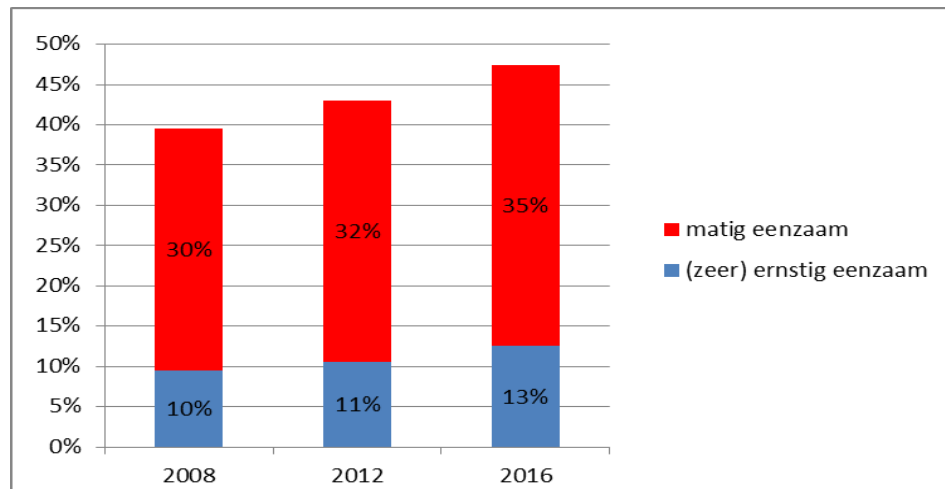
Gevolg:

- Ontkenning en onderschatting van voorkomen van eenzaamheid
- Te weinig passend aanbod



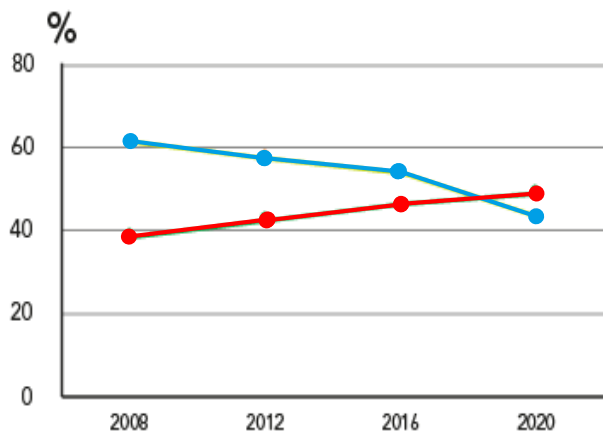
Eenzaamheid in Amsterdam, 2016

- 13% ernstig eenzaam: ± 80.000 Amsterdammers
- 35% matig eenzaam: ± 220.000 Amsterdammers
- Sociale eenzaamheid : 45%
- Emotionele eenzaamheid: 36%

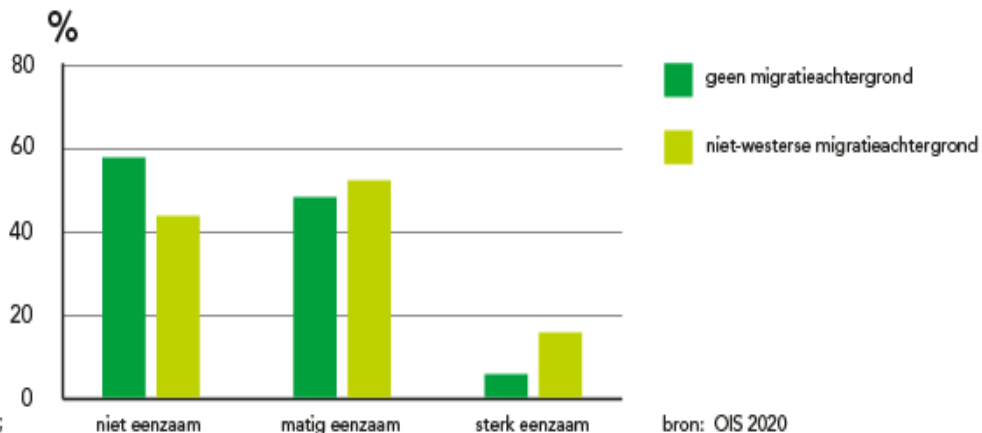




Eenzaamheid in Amsterdam, 2020



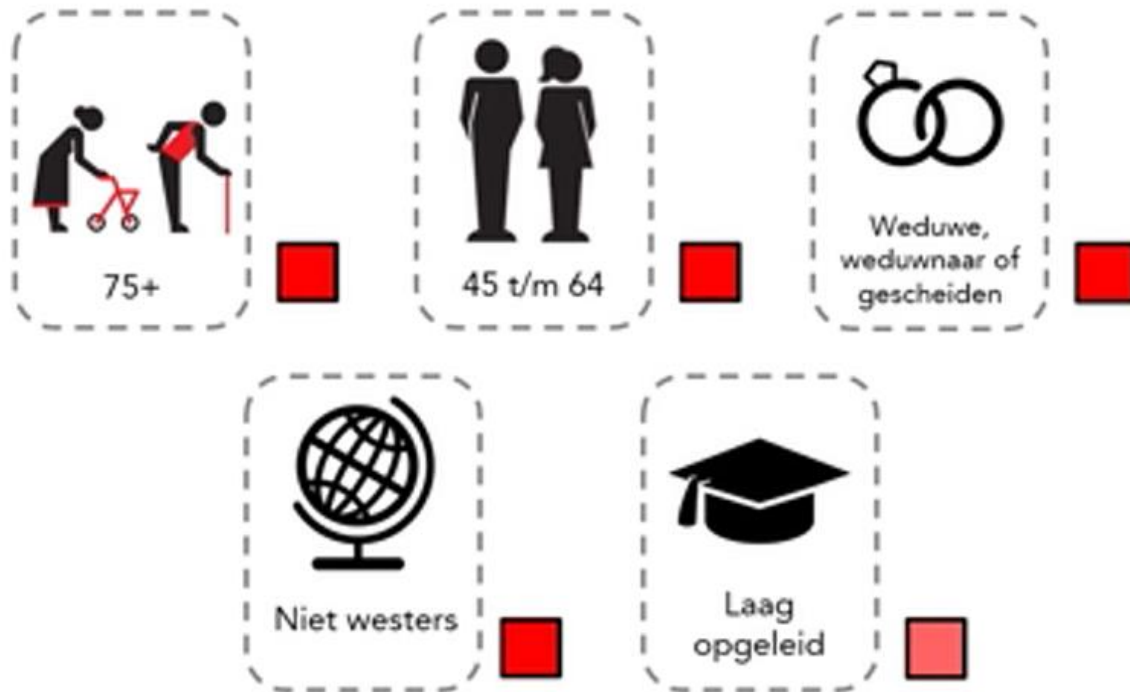
bron: GGD 2008/2012/2016;
OIS
2020



bron: OIS 2020

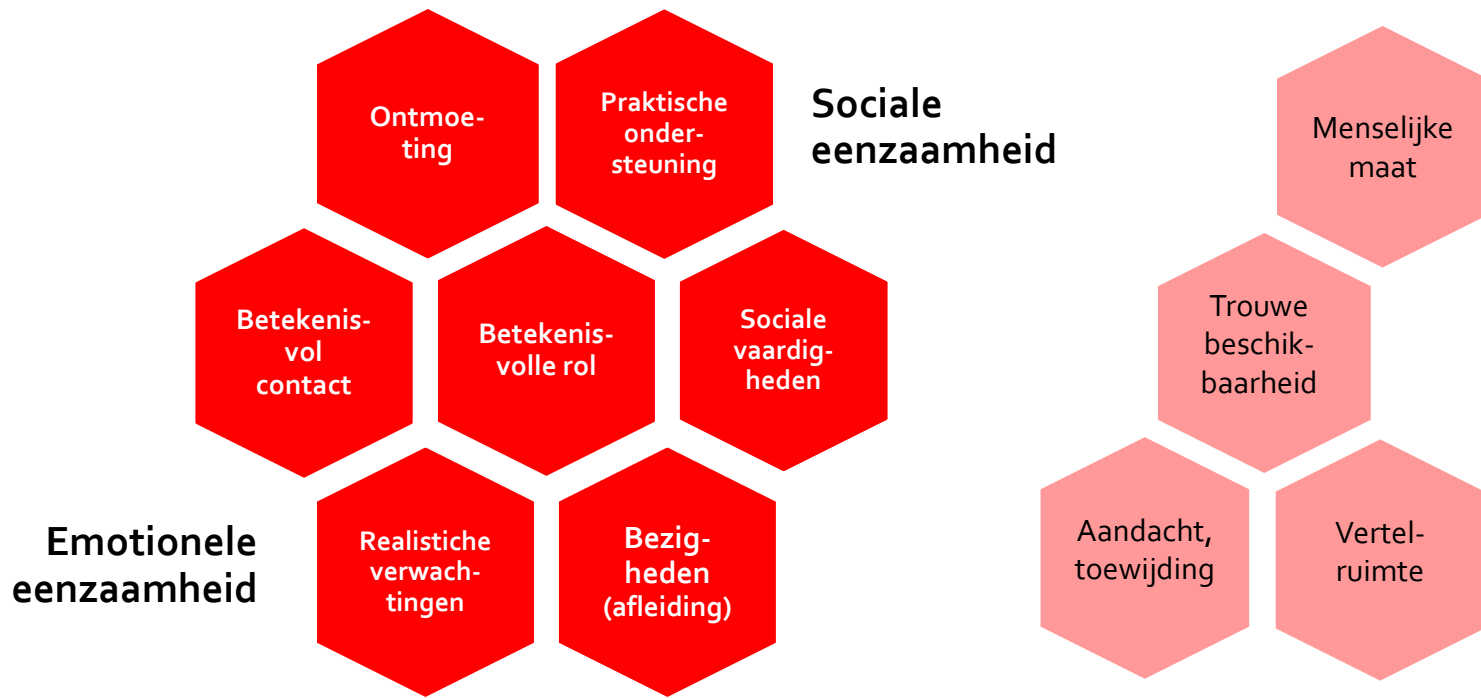


Risicofactoren voor eenzaamheid





Mogelijkheden voor ondersteuning





Mogelijkheden voor ondersteuning

- **Ontmoeting:** koffieochtenden, stadspasactiviteiten
- **Betekenisvol contact :** lotgenotencontact, maatje, buddy, luisterend oor
(zie op <https://www.eenzaam.nl/een-luisterend-oor>),
- **Betekenisvolle rol:** vrijwilligerswerk, maatje, buddy
- **Praktische ondersteuning:** vervoer, hulp bij het klussen/tuin, administratie
- **Sociale vaardigheden:** sociaal cognitieve training (Netwerkcoaching); Grip en Glans; vriendschapskursus (Vrienden maken... kun je leren)
- **Realistische verwachtingen:** realiteit en verwachtingen beter op elkaar afstemmen
- **Bezigheden:** activiteiten om je hoofd bezig te houden en niet aan je gemis te denken

combinaties en maatwerk een vereiste !

