



Gemeente
Amsterdam

Eenzaamheid in Amsterdam

feiten en cijfers, wat werkt?
wijktafel Oud-West

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

17-9-2019



Meten van eenzaamheid: 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.

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



Scores: De Jong Gierveld

- 0-2: geen e.
- 3-8: indicatief voor matige e.
- 9-11: indicatief voor ernstige e.

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.

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



Eenzaamheid in Amsterdam (19+)

AGM 2016

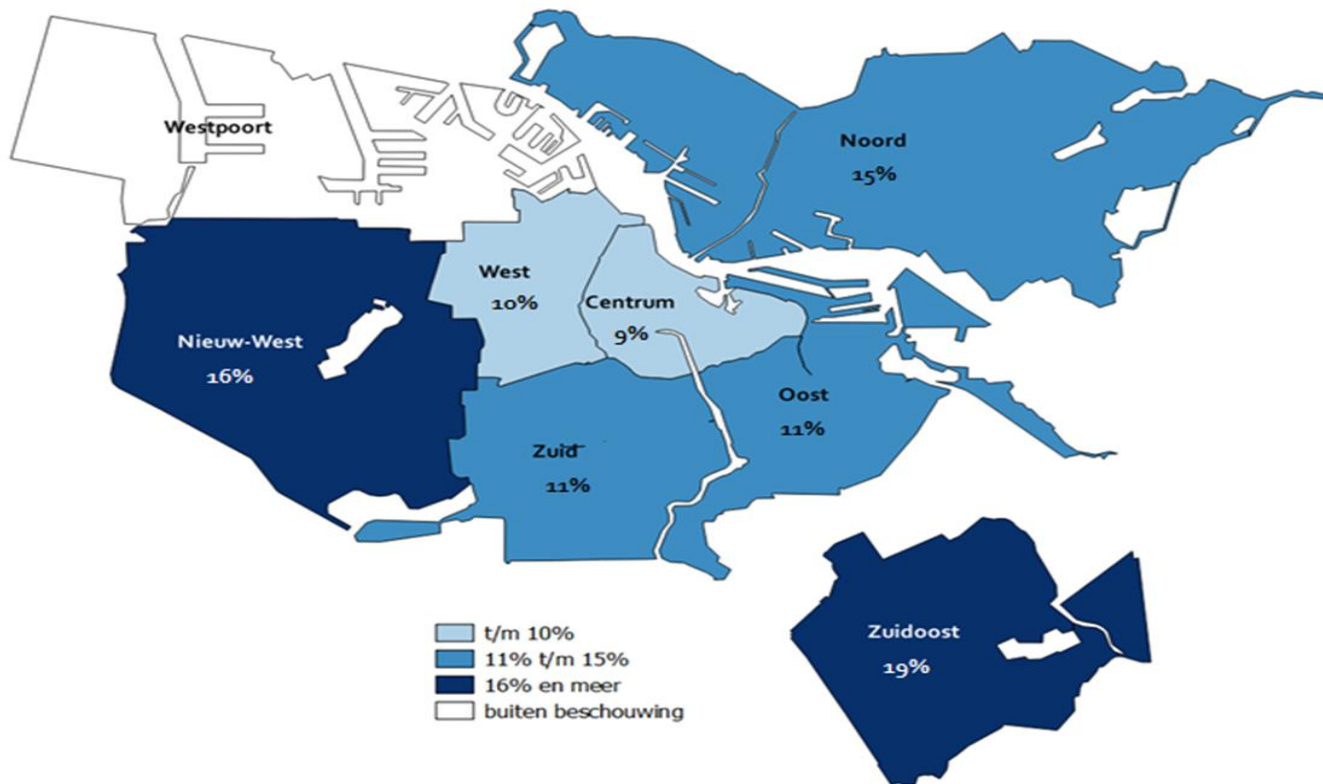
- 13% ernstig eenzaam: ± 80.000 Amsterdammers
- 35% matig eenzaam: ± 220.000 Amsterdammers

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



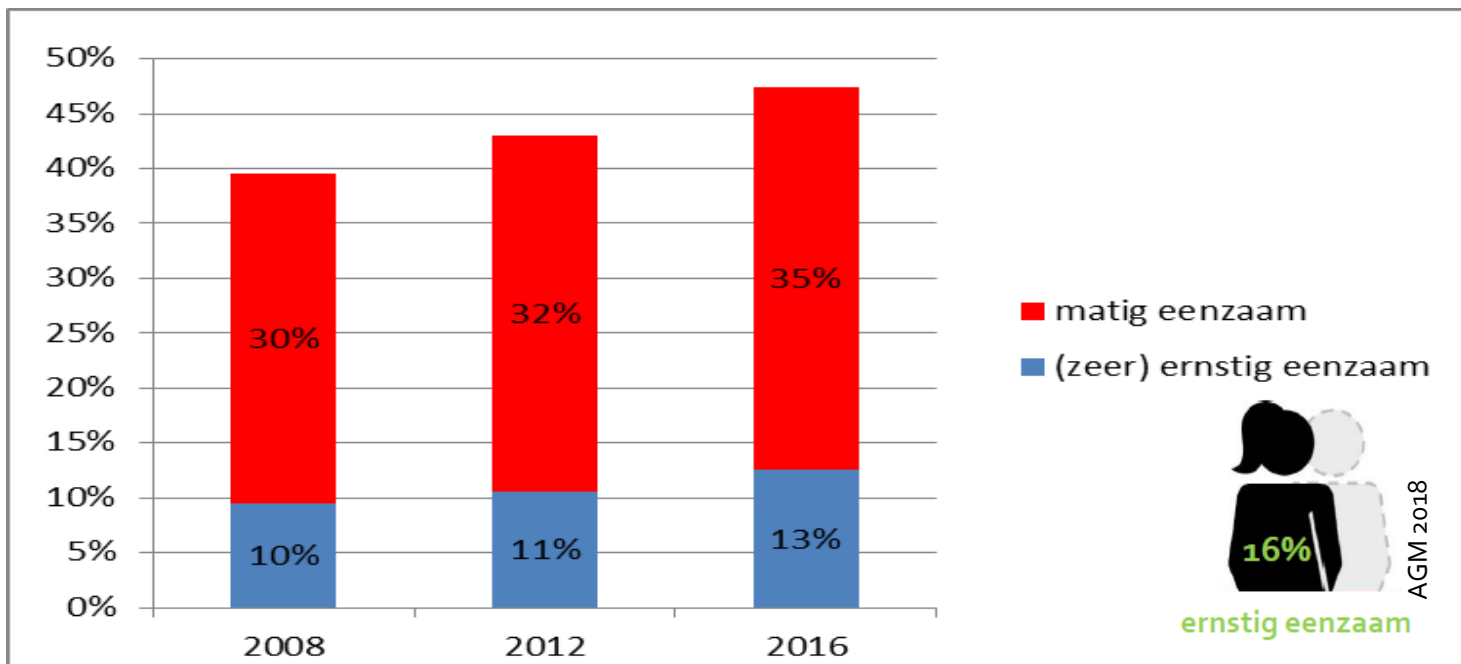


Ernstige eenzaamheid in de stadsdelen





Trend in eenzaamheid in Amsterdam





Percentage inwoners van 19 jaar en ouder dat ernstig eenzaam is

Gemiddelde van de jaren (2008, 2012, 2016), Stadsdeel

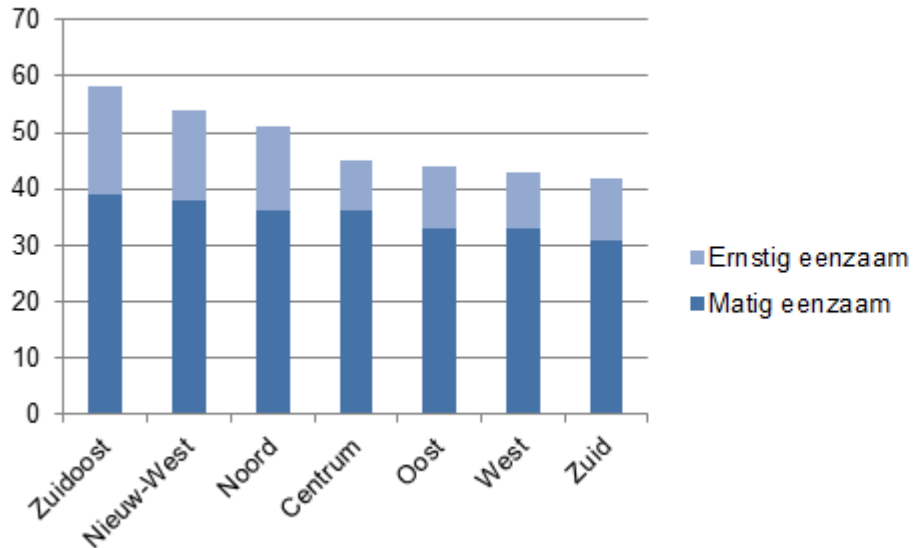
	2008	2012	2016
	%	%	%
Centrum	6	7	9
West	10	11	10
Nieuw-West	11	14	16
Zuid	7	8	11
Oost	9	9	11
Noord	13	13	15
Zuidoost	11	15	19
Totaal	10	11	13



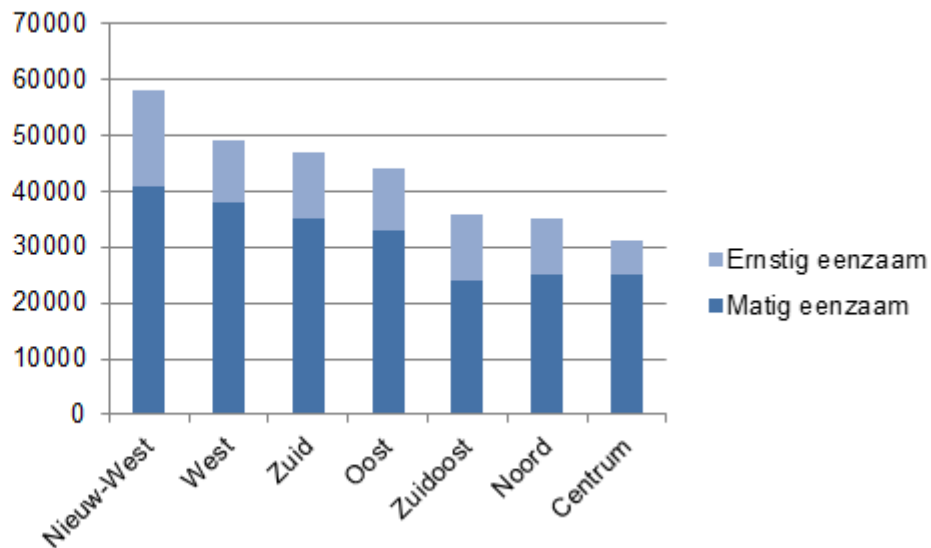
Eenzaamheid per stadsdeel

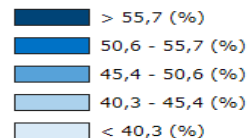
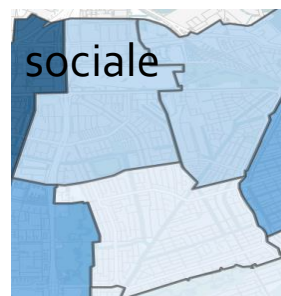
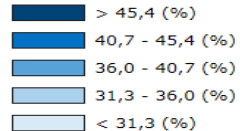
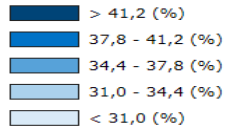
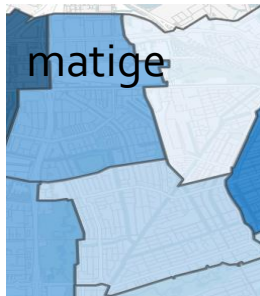
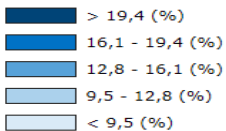
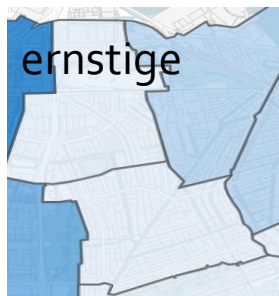
percentages & aantallen (AGM 2016)

Eenzaamheid in Amsterdam in %



Eenzaamheid in Amsterdam in aantallen





West

	Ernstige eenzaamheid		Matige eenzaamheid		Emotionele eenzaamheid		Sociale eenzaamheid	
	%	95%-BI	%	95%-BI	%	95%-BI	%	95%-BI
	*		*		*		*	
Westerpark	12,2	8,1-18,0	30,9	24,9-37,6	29,5	23,5-36,4	44,1	37,5-50,8
Bos en Lommer	9,4	5,8-14,9	36,6	29,7-44,2	38,5	31,4-46,1	44,5	37,4-51,9
Oud-West/De Baarsjes	8,6	5,4-13,3	32,0	25,5-39,3	28,0	21,7-35,2	37,0	30,3-44,2
Amsterdam	12,6	11,5-13,7	34,8	33,3-36,4	36,3	34,7-37,9	45,0	43,4-46,6



Buurtschattingen % ernstig eenzaam

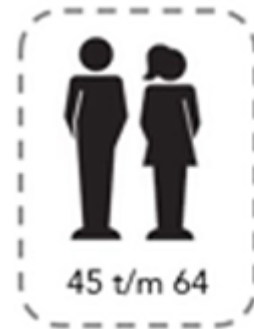
(RIVM op basis van landelijke GGD Data 2016)

Houthavens	10	Sloterdijk	11
Spaarndammer- en Zeeheldenbuurt	14	Landlust	14
Staatsliedenbuurt	12	Erasmuspark	12
Centrale Markt	11	De Kolenkit	16
Da Costabuurt	11	Geuzenbuurt	11
Kinkerbuurt	13	Van Galenbuurt	17
Van Lennepbuurt	14	Hoofdweg e.o.	14
Helmersbuurt	11	Westindische Buurt	11
Overtoomse Sluis	10	Chassébuurt	13
Vondelbuurt	11		



Wie voelt zich (zeer) ernstig eenzaam? (1)

Leeftijd	2016 %	2012 %
19-34 jaar	10	8
35-44 jaar	11	9
45-54 jaar	19	14
55-64 jaar	15	14
65-74 jaar	10	11
75 jaar of ouder	16	12
Geslacht	%	
Mannen	14	11
Vrouwen	12	10





15

Wie voelt zich (zeer) ernstig eenzaam? (2)

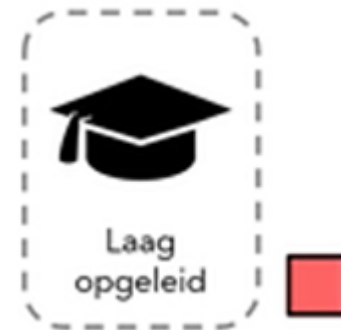
Herkomst	2016	2012
	%	%
Nederland	8	6
Marokko	9	15
Turkije	25	26
Suriname	15	15
Overig niet-westers	24	18
Overig westers	13	10
Burgerlijke staat	%	%
Gehuwd/samenwonend	9	6
Ongehuwd	15	13
Gescheiden	22	19
Weduwe/weduwnaar	19	23
Huishoudsamenstelling	%	
Alleenwonend	18	17
Niet-alleenwonend	10	-





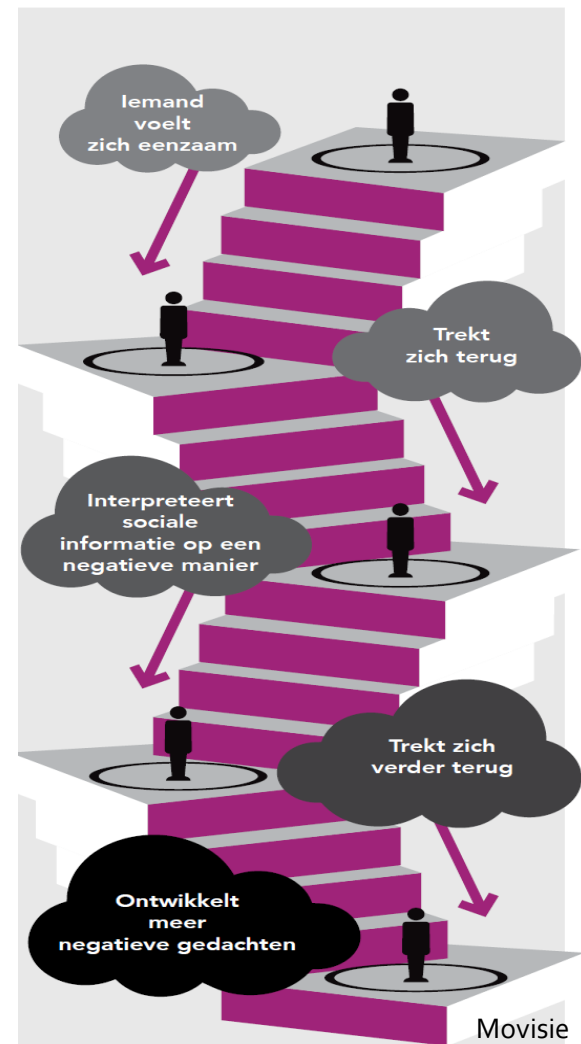
Wie voelt zich (zeer) ernstig eenzaam? (3)

Opleidingsniveau	2016 %	2012 %
Laagst (max lager onderwijs)	25	22
Hoog (Hbo/wo)	8	6
Betaald werk (19-64 jarigen)	%	
Nee	22	22
Ja	9	7
Huishoudinkomen (gestandaardiseerd)	%	
max 16.100 euro	18	14
minimaal 35.100 euro	6	3



XXX 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





Ter illustratie

- Ted-talk van Brené Brown
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
- It's not about the nail:
<https://www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg>



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”: www.ggd.amsterdam.nl/agm
- Cijfers AGM 2016 op Gezondheid in Beeld: www.ggdgezondheidinbeeld.nl
- Gezond en Wel, GGD Amsterdam
- Volksgezondheidszorg.nl:
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie>
- Movisie
- Gezond en Wel, GGD Amsterdam



Eenzaamheid, waar hebben we het over?

XXX 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.**



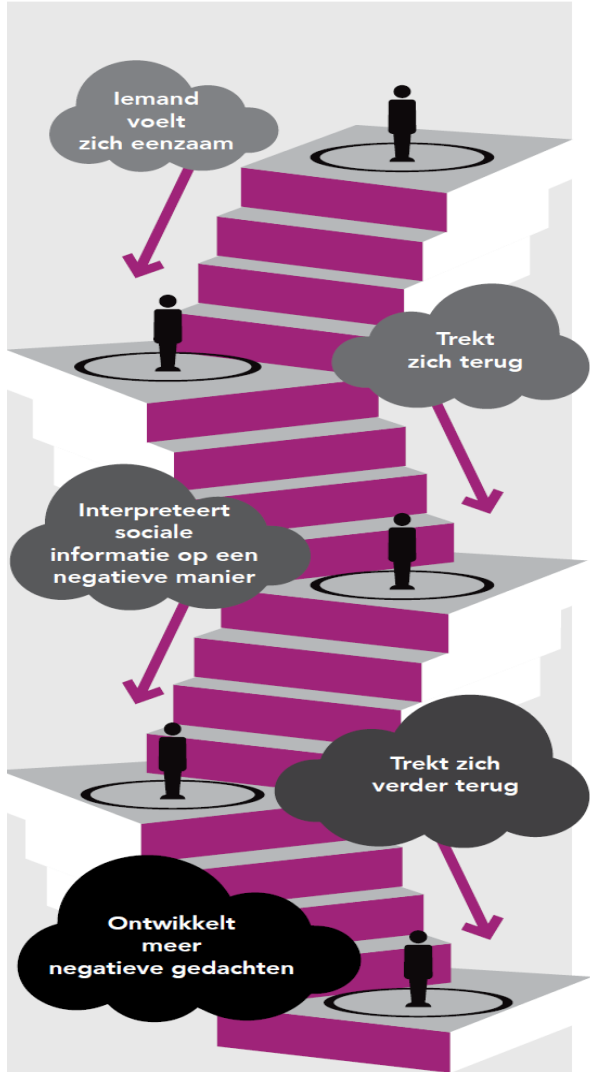
Wie kent mij nog?

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 eenzaamheid

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).



- **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



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