



Gemeente
Amsterdam

Eenzaamheid en gezondheid

wijkzorgtafel 11 februari 2021

Astrid van Ketel, GGD Amsterdam



Hoe definiëren we 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
 - **Existentiële eenzaamheid:** *zich fundamenteel alleen voelen*

✘ ✘ Oorzaken van Eenzaamheid ✘

Persoonlijke
factoren



Gezondheids
factoren

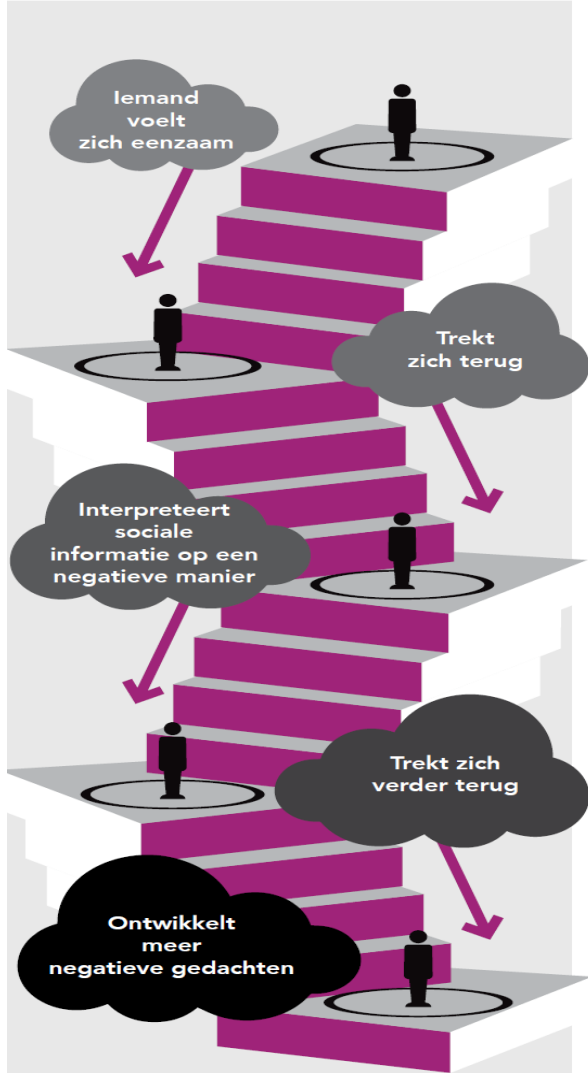


Ingrijpende
levensgebeurtenissen



Beleidskeuzes in zorg
en ondersteuning





De spiraal van vereenzaming

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

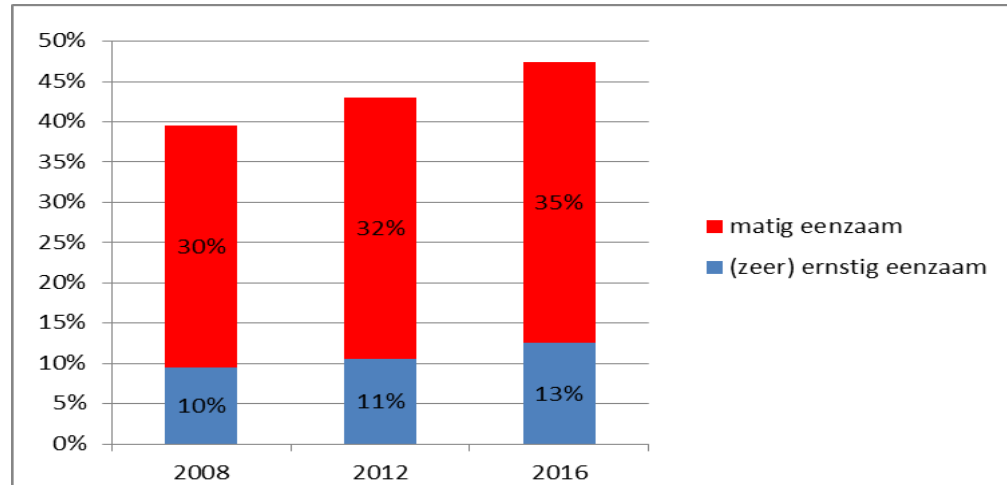


Eenzaamheid in Amsterdam

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

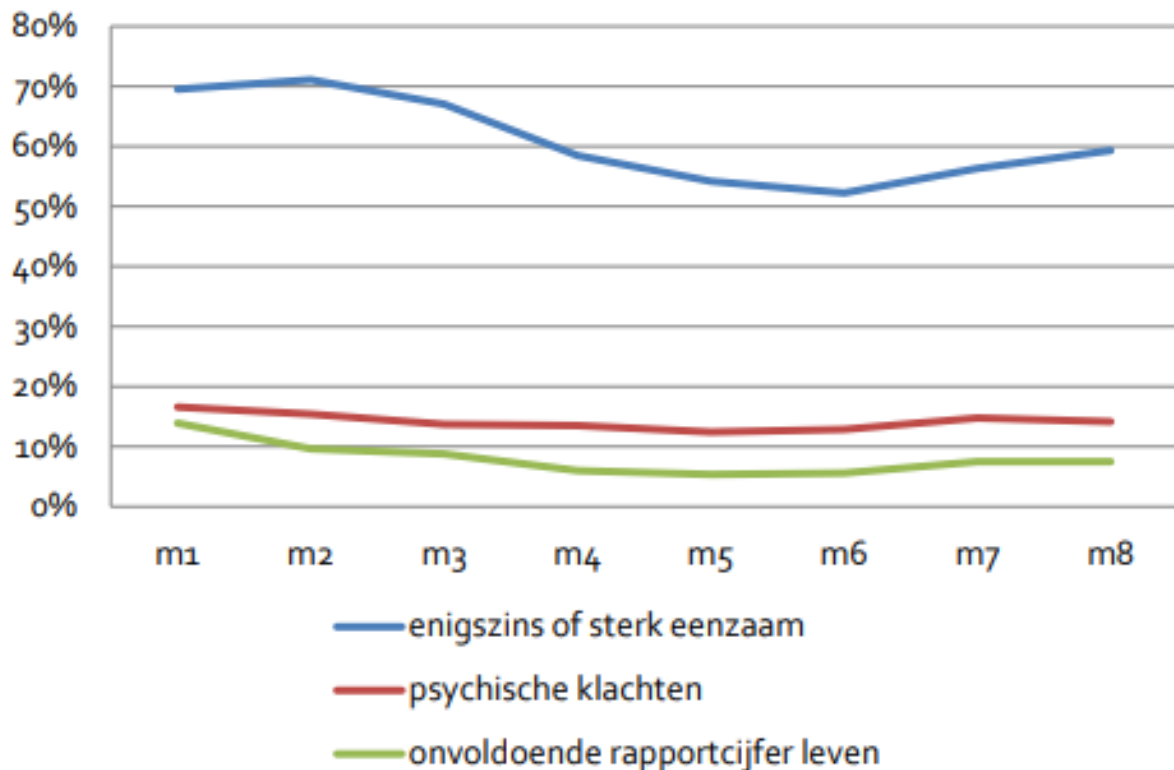
- Sociale eenzaamheid : 45%
- Emotionele eenzaamheid: 36%

Bron Gezondheidsmonitor 2016



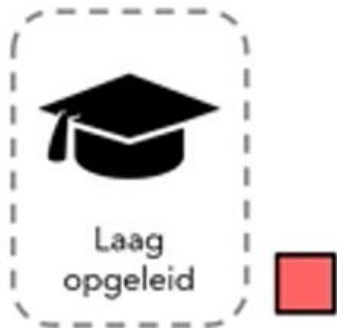
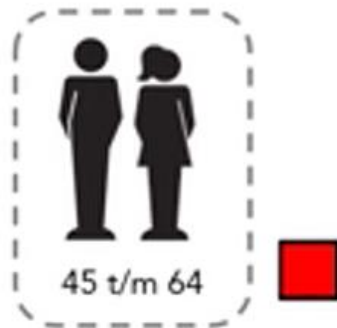
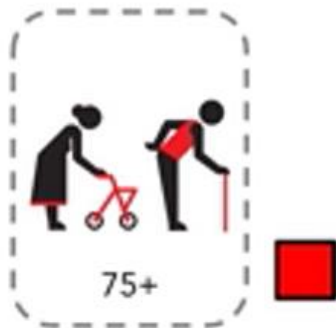


Figuur 2: Trend in psychosociale gezondheid Amsterdam (%)





Wie heeft meeste kans op eenzaamheid in Amsterdam?





Mogelijkheden voor ondersteuning



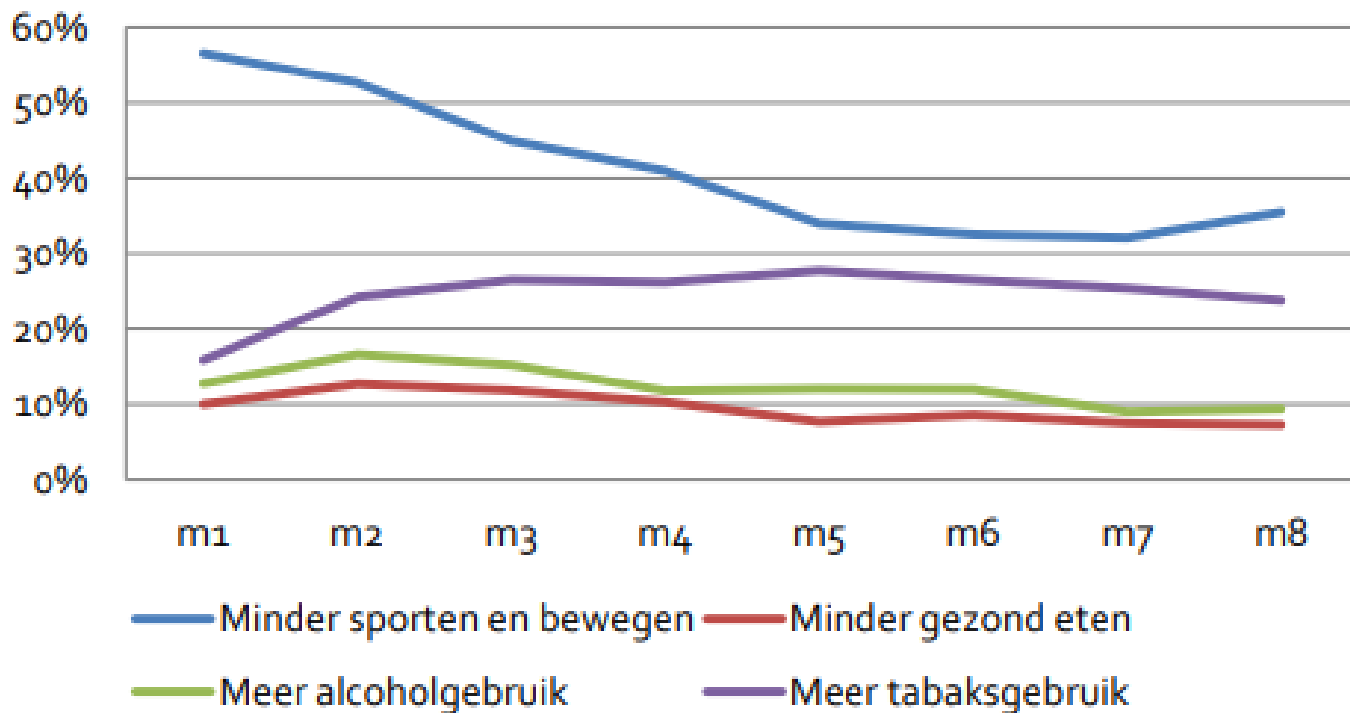
✘ ✘ ✘ Mogelijkheden voor ondersteuning

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, goede gesprekken bv In je Uppie
- **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



Figuur 3: Trend in leefstijl Amsterdam (%)





Gezonde leefstijl

- Welke mogelijkheden en ideeën?



Tips linkjes

- Thrive voor een mentaal gezond Amsterdam
- Onderzoek van centrum voor cliëntervaring Er toe doen ook in coronatijd
- Onderzoek GGD gedragsmaatregelen Corona en welbevinden

- Wij Amsterdam
- Voor elkaar in Amsterdam