



Eenzaamheid bij volwassenen

Inzicht in de factoren die eenzaamheid beïnvloeden en de behoeften van eenzame volwassenen aan ondersteuning in Zuid-Limburg

Aanleiding

Veel volwassenen ervaren eenzaamheid

Eenzaamheid komt niet alleen voor bij ouderen, zoals vaak wordt gedacht. In Nederland voelt 43% van de volwassenen (19-65 jaar) zich eenzaam. In Zuid-Limburg is dat zelfs 48% van de volwassenen. In de regio Parkstad ervaren opvallend veel mensen een gevoel van eenzaamheid. Omdat we nog weinig weten over wie deze eenzame volwassenen zijn en over hun behoefte aan hulp, is een verdiepend onderzoek uitgevoerd.

Wat is eenzaamheid

Eenzaamheid is het niet verbonden voelen met andere mensen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Eenzaamheid gaat samen met gevoelens van leegte, verdriet, angst en met lichamelijke en/of psychische klachten. Het is vaak een verborgen probleem: het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gesproken¹.

Vraagstelling

Wat is precies onderzocht?

Dit onderzoek beantwoordt de volgende vragen:

1. Welke factoren hangen samen met eenzaamheid bij volwassenen in Zuid-Limburg in verschillende leeftijdsgroepen: jongvolwassenen, volwassenen van middelbare leeftijd en oudere volwassenen?
2. Komen de behoeften van eenzame volwassenen overeen met gemeentelijk beleid?

Methode

Analyse gegevens Gezondheidsmonitor

De gegevens van 16.800 volwassenen (19-65 jaar) uit Zuid-Limburg die deelnamen aan de Gezondheidsmonitor 2016 zijn gebruikt. Hierbij is gekeken naar achtergrond (zoals geslacht, opleiding, werkstatus), sociale factoren (contact met vrienden, familie, burens) en gezondheid (ervaren gezondheid, chronische aandoeningen, risico op angststoornis / depressie). De analyse is opgesplitst naar leeftijd: jongvolwassenen (19-34 jaar), volwassenen van 35-49 jaar en oudere volwassenen (50-65 jaar).

Interviews

Eenzame volwassenen (19-65 jaar) in de regio Parkstad zijn geworven via een e-mail aan 1.045 deelnemers aan de Gezondheidsmonitor 2016 die toestemming gaven voor deelname aan vervolgonderzoek. In totaal reageerden 62 mensen waarvan 25 ook eenzaam waren. Hiervan zijn 12 volwassenen (in de leeftijd van 20 tot 62 jaar; 6 mannen en 6 vrouwen) geïnterviewd over hun gevoelens van eenzaamheid en behoefte aan hulp. Ook zijn 2 beleidsmakers, leden van een adviesraad en een landelijke expert geïnterviewd over beleid rondom eenzaamheid.

Resultaten

Eenzaamheid verschilt per levensfase

41% van de jongvolwassenen ervaart eenzaamheid. Voor volwassenen van 35 – 49 jaar is dit 45% en van de oudere volwassenen is 50% eenzaam. Een minder goede psychische gezondheid hangt samen met eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen, net als moeite hebben met rondkomen, alleen wonen en weinig contact met vrienden en burens. Andere factoren zijn leeftijdsspecifiek. Zo gaat een lage opleiding gepaard met eenzaamheid bij jongvolwassenen, terwijl geen betaald werk hebben alleen samenhangt met eenzaamheid bij volwassenen van 35 – 49 jaar. Een slechtere ervaren gezondheid is vooral van invloed bij de oudere volwassenen. Kortom, het gaat hier om een complex samenspel van factoren.

De factoren die samenhangen met eenzaamheid voor de drie leeftijdsgroepen staan in de **tabel**. Een '0' staat voor geen verband en '+' betekent vaker eenzaam zijn.



Factor	Jong- volwassenen (19-34 jaar)	Volwassenen van 35-49 jaar	Oudere volwassenen (50-65 jaar)
Man	0	+	+
Niet-westerse migratie-achtergrond	+	+	0
Laag opleidingsniveau	+	0	0
Geen betaald werk hebben	0	+	0
Moeite met rondkomen	+	+	+
Alleen wonen (éénpersoonshuishouden)	+	+	+
Minder dan 2x per maand contact met familie	0	+	+
Minder dan 2x per maand contact met vrienden	+	+	+
Minder dan 2x per maand contact met burens	+	+	+
Slechte ervaren gezondheid	0	0	+
Voelt zich buiten samenleving staan	+	+	+
Matig/hoog risico op een angststoornis of depressie	+	+	+
Emotioneel welbevinden: weinig interesse en plezier in het leven	+	+	+
Psychologisch welbevinden: weinig autonomie en zelfacceptatie	+	+	+

Resultaten interviews

Wat ervaren eenzame volwassenen

Eenzaamheid komt vaak voort uit bepaalde persoonlijke kenmerken en omstandigheden. Gevoelens van onverbondenheid en leegte, gebrek aan sociale en *coping* vaardigheden, de ervaren invloed van de maatschappij en support zijn vaak genoemd. Ook zoeken eenzame mensen weinig hulp omdat zij het gevoel hebben tot last te zijn en anderen meer hulp verdienen. Afhankelijk hiervan is de situatie meer of juist minder veranderbaar.

Behoeften eenzame volwassenen

De behoeften van eenzame volwassenen zitten in alle lagen van de sociale netwerkcirkel: van de persoon zelf en de mensen die dichtbij staan (intimi) tot en met mensen die verder af staan (vrienden, bekenden en diensten). Over het algemeen hebben eenzame volwassenen wel behoefte aan:

- diepgaand gesprek en contact
- gehoord en begrepen worden
- hulp bij verbeteren levensvaardigheden
- gevoel van waardering en van nut zijn
- meer contact, zoals een partner
- behoefte aan dagritme/werk/collega's

"Ik wil eigenlijk alle hulp wel aanvaarden, maar ik weet eigenlijk niet waar ik moet beginnen"

Gemeentelijk beleid

De meeste gemeenten hebben geen specifiek beleid voor de aanpak van eenzaamheid bij volwassenen. De focus ligt meestal op eenzaamheidspreventie bij ouderen. Gemeenten die aandacht voor eenzame volwassenen in beleid willen opnemen, zoeken vaak naar mogelijkheden en specifiekere invalshoeken voor deze leeftijdsgroep.

Meer ondersteuning en hulp is wenselijk

Gemeentelijk beleid en de behoeftes van eenzame volwassenen komen nog niet overeen. Door de complexe gelaagdheid is een aanpak op maat wenselijk. Vaak weten ze niet hoe hulp te zoeken en welk aanbod aan hulp of ondersteuning er is. Gemeenten kunnen hierin een belangrijke rol spelen.



Aanbevelingen

Algemene aanpak

- Ontwikkel **beleid tegen eenzaamheid** specifiek voor volwassenen. Volwassenen hebben ook behoefte aan hulp en ondersteuning. Hanteer een integrale kijk: besteed bij de aanpak van armoede of psychische problematiek ook aandacht aan eenzaamheid. Zorgprofessionals hebben hier een goede ingang.
- Formuleer een **aanpak op maat**, geen *one-size-fits-all* aanpak. In iedere leeftijdsgroep zijn namelijk verschillende factoren van invloed op eenzaamheid.
- Zorg in de aanpak voor **vasthoudendheid**: één keer een handvat aanreiken is niet voldoende. Herhaaldelijk handvaten aanbieden combineren met mensen actief opzoeken.
- Stimuleer een **open houding** in de activiteiten in de wijk. Eenzame mensen moeten het gevoel krijgen te kunnen aansluiten, ook als ze niemand kennen.
- **Normaliseer** eenzaamheid: het is oké om over problemen te praten en om professionele hulp te vragen. Huisarts, vrienden of familie kunnen vaker vragen hoe het met iemand gaat.

Preventieve aanpak

- Zoek naar manieren om op tijd het **belang van een sociaal netwerk** te laten inzien. Het invullen van een sociale netwerkcirkel kan mensen helpen om meer zicht te krijgen in hun eigen situatie.
- Besteed vooral aandacht aan degenen waarbij eenzaamheid geen tijdelijk karakter heeft en die hulp/ondersteuning nodig hebben om de **negatieve spiraal te doorbreken**. Bied tijdig hulp: naarmate de tijd vordert, verergert de eenzaamheid.
- Stimuleer aandacht voor **sociale en coping vaardigheden** al op jonge leeftijd, bijvoorbeeld via de school of het jeugd- en jongerenwerk.

Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd door Thanée Franssen (Masterstudent Health Education & Promotion) en Lieke Willems (Masterstudent Healthcare, Policy and Innovation Management) van de Universiteit Maastricht in de periode april-juli 2019, onder begeleiding van Francine Scheider en Milena Pavlova (Universiteit Maastricht), Mandy Leurs-Stijnen en Evelyne Linssen (beiden GGD Zuid Limburg).

¹Eenzaamheid in Acht. Coalitie Erbij, nationale coalitie tegen eenzaamheid (2017).

Heerlen, september 2019

Meer info?

Deze factsheet is een samenvatting van:

Demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life stage (19-65 yrs): a cross-sectional study in the Netherlands – Master thesis Thanée Franssen

Does the policy against loneliness fit the needs? a qualitative study – Master thesis Lieke Willems

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg (088 - 8805000).