



Meer zicht op eenzaamheid!

Een onderzoek naar eenzaamheid bij 55-plussers in de gemeente Sittard-Geleen. Wat zijn de kenmerken en zijn er effectieve interventies?

Introductie

Vergrijzing en eenzaamheid

In de komende veertig jaar zal het aantal 65-plussers in Nederland oplopen van 2,6 miljoen naar 4,5 miljoen. Van de Nederlandse bevolking is 25 procent ouder dan 65 jaar. Tevens is sprake van een dubbele vergrijzing, dat wil zeggen dat het aandeel 75-plussers binnen de totale groep ouderen toeneemt. Met het stijgen van de leeftijd neemt de kans op ziekten en beperkingen aanzienlijk toe. Daarnaast nemen de ervaren gezondheid en de lichamelijke kwaliteit van leven af.

De verwachting is dat met de toename van het aantal ouderen ook het aantal eenzame mensen zal toenemen.

Eenzaamheid onder ouderen kent vele vormen en oorzaken. Terwijl de ene oudere emotioneel eenzaam is omdat de partner of beste vriend(in) is overleden, worstelt een ander met sociale eenzaamheid omdat de gezondheid het niet meer toelaat activiteiten buitenshuis te ondernemen.

Wat is eenzaamheid?

“Eenzaamheid is het ervaren van een onplezierige en ongewenste discrepantie tussen de huidige en de gewenste relaties.”

Met andere woorden: eenzaamheid is een negatief ervaren verschil tussen de relaties zoals men die heeft en de relaties zoals men zich die wenst. Het gaat niet alleen om een gemis aan persoonlijke relaties op zich, maar bovenal om het ontbreken van bepaalde relatietypen of kwaliteit van bestaande relaties. Bij eenzaamheid is sprake van een gevoel, een subjectief gegeven. Dat maakt dat eenzaamheidsproblemen complexer zijn dan ze op het eerste oog lijken. Voor iedere vorm en oorzaak van eenzaamheid bestaat vaak een ruim aanbod van interventies. Echter de werkzaamheid van deze interventies is nagenoeg onbekend.

Onderzoek in Sittard-Geleen

Uit de resultaten van de seniorenmonitor van de GGD Zuid Limburg in 2008 blijkt dat het percentage 55-plussers dat zich eenzaam voelt in de gemeente Sittard-Geleen aanzienlijk hoger is dan gemiddeld in Nederland: 43% in de gemeente Sittard-Geleen en 32% in Nederland.

De gemeente Sittard-Geleen heeft op grond van het hoge percentage eenzamen aan de GGD Zuid Limburg gevraagd verdiepend onderzoek te doen

naar eenzaamheid en wil de resultaten gebruiken om haar eigen beleid aan te scherpen.

Vraagstelling

Twee onderzoeken

In de loop van 2012 is een tweetal onderzoeken uitgevoerd waarbij gepoogd is om antwoord te geven op de volgende vragen:

1. Wat zijn de kenmerken van de populatie eenzame burgers (55-plussers) en hun fysieke omgeving in de gemeente Sittard-Geleen?
2. Bestaan er effectieve interventies gericht op de reductie van eenzaamheid bij ouderen?
3. Kan de gemeente Sittard-Geleen gebruik maken van bestaande interventies voor eenzaamheidsreductie uit Noord-Europese landen, om eenzaamheid te verminderen bij haar eigen 55-plussers?

Methode

Werken met bestaande data

Voor het eerste onderzoek is gebruik gemaakt van de seniorenmonitor van de GGD Zuid Limburg (2008) en het burgeronderzoek van de gemeente Sittard-Geleen (2008). De gegevens zijn verkregen via enquêtes onder zelfstandig wonende 55-plussers. De informatie uit de seniorenmonitor is gebruikt om de relatie tussen persoonlijke factoren, zoals inkomen, moeite hebben met rondkomen, beperkingen in lichamelijk functioneren, fysieke en psychische gezondheid, leeftijd, geslacht en burgerlijke staat, en eenzaamheid te onderzoeken.



Het burgeronderzoek is gebruikt om eenzaamheid in relatie tot omgevingsfactoren, zoals woonachtig in dorp of stad, soort woning, sociale cohesie en veiligheid, te onderzoeken. Met deze informatie is bepaald welke persoonlijke en omgevingskenmerken gerelateerd zijn aan eenzaamheid.

Het tweede onderzoek betrof een literatuurstudie. Bestaande Noord-Europese interventies gericht op het terugdringen van eenzaamheid zijn in kaart gebracht. Hierbij is gekeken op welke oorzaken van eenzaamheid deze interventies zich richtten. Tevens is gekeken of deze interventies gebruikt kunnen worden om eenzaamheid bij ouderen in Zuid-Limburg en specifiek binnen de gemeente Sittard-Geleen terug te dringen.

Resultaten

Kenmerken van eenzaamheid

In de gemeente Sittard-Geleen is 43,5% van de 55-plussers eenzaam. Bij deze groep is een aantal persoonlijke en omgevingskenmerken gevonden die een relatie hebben met een hoge mate van eenzaamheid.

De belangrijkste persoonlijke kenmerken zijn:

- verhoogd risico op psychische problemen zoals angst en depressie
- problemen hebben met (openbaar) vervoer
- mannelijk geslacht
- ongehuwd, alleenstaand en/of verweuwd
- problemen hebben met rondkomen met inkomen.

Omgevingskenmerken die samenhangen met een hoge score op de eenzaamheidsschaal zijn:

- wonen in een stedelijk gebied
- wonen in een flat
- wonen in een buurt waar bewoners de sociale cohesie, veiligheid en saamhorigheid van een buurt als laag beoordelen.

Noord-Europese voorbeelden

In de literatuurstudie zijn 13 interventies gevonden die zich richten op het terugdringen van eenzaamheid. Deze interventies zijn uitgetoetst in Finland, Zweden en Nederland. Slechts bij 5 van deze interventies kon worden aangetoond dat ze een positief effect hadden op het terugdringen van eenzaamheid. Een aanpak op buurt- en wijkniveau lijkt het meest succesvol, omdat hiermee maatwerk

geleverd kan worden voor specifieke doelgroepen of mensen met gelijke kenmerken. Een algemene aanpak is niet te geven. Afstemming op de specifieke problematiek blijkt noodzakelijk.

Conclusie

Lokale inzetbaarheid

Er is geen standaardoplossing voor het eenzaamheidsprobleem beschikbaar. Vanwege de complexiteit van eenzaamheid is het niet eenvoudig om het probleem aan te pakken. Wel dienen gemeenten alert te zijn op armoede bij ouderen gezien mogelijk effect op eenzaamheid. Een op papier geschikte (buitenlandse) interventie is geen garantie voor succes binnen de eigen gemeente. De gemeente Sittard-Geleen gaat bekijken hoe de benoemde elementen binnen de buitenlandse interventies lokaal ingezet kunnen worden.

Aandachtspunten bij dit onderzoek

Beperkingen van het onderzoek

De seniorenmonitor van de GGD Zuid Limburg is een algemeen gezondheidsonderzoek. Om eenzaamheid goed te onderzoeken en in kaart te brengen is het aan te bevelen interviews uit te voeren. Interviews naar oorzaken en beleving van eenzaamheid bij 55-plussers om zo meer inzicht te krijgen in de duur en ernst van de eenzaamheid, en mogelijke oplossingsrichtingen vanuit het perspectief van de oudere zelf.



Aanbevelingen voor gemeenten

Eenzaamheid varieert per persoon, omgeving, cultuur en in de tijd. Daarom is het aan te bevelen om het eenzaamheidsprobleem eerst goed te verkennen en dan pas interventies in te zetten. Belangrijk hierbij is om te onderzoeken wat de achterliggende oorzaken van eenzaamheid zijn en te achterhalen wat de behoeften zijn van de groepen die een verhoogd risico hebben op eenzaamheid.

Colofon

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van ZonMw (projectnummer 204000035).



De onderzoeken zijn in het kader van "Klein maar Fijn" onderzoek uitgevoerd door Lincey Schrijvers, masterstudent Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam. Het onderzoek vond plaats in de periode februari tot juli 2012, onder begeleiding van Suhreta Mujakovic (GGD Zuid Limburg), Ingrid Steenhuis (VU Amsterdam).

Het tweede onderzoek werd uitgevoerd in de periode mei tot augustus 2012 door Bregje Mutsaers, masterstudent Global Health, Maastricht University, onder begeleiding van Suhreta Mujakovic (GGD Zuid Limburg), Lineke van Hal en Mickey Chenault (Maastricht University).

Meer info?

Meer informatie vindt u op <http://www.ggdzl.nl/professionals/themas/depressie/>

Kijk op www.academischewerkplaatslimburg.nl, www.ggdzl.nl of schrijf naar academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05

Geleen, 2013