



Onderlegger voor lokale werkgroepen GALA-doelen ('Galaproduct 1')

Eén tegen eenzaamheid

Relatie met gezondheid

Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Er bestaan verschillende [soorten eenzaamheid](#). Afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken van emotionele of sociale eenzaamheid. Soms komt het tegelijk voor.

Toekomstverwachting

Het aantal eenzamen in Nederland neemt naar verwachting verder toe tot bijna 6,7 miljoen mensen in 2040. Dat komt neer op bijna 45% van de volwassenen van 20 jaar en ouder. Met name onder 75-plussers en alleenwonenden zal eenzaamheid fors stijgen. Dit als gevolg van de vergrijzing en een toenemend aantal eenpersoonshuishoudens, met name door alleenwonende ouderen [[CBS](#)]. Eenzaamheid onder jongeren nam in coronatijd toe [[CBS](#)], maar deze trend was ook al zichtbaar in de periode 2015-2018 [[GGD](#)]. Hoe dit zich in de toekomst zal ontwikkelen is nog niet duidelijk.

Aandachtspunten voor integraal beleid

Zet in op een brede, domein overstijgende aanpak. De sleutel naar het positief beïnvloeden van gezondheid ligt ten dele in het volksgezondheidsdomein en grotendeels in andere beleidsdomeinen:

- Zorg, welzijn en volksgezondheid
- Cultuur en recreatie
- Sport
- Ruimtelijke ordening en volkshuisvesting
- Onderwijs en jeugd

Randvoorwaarden voor succes

- Weten over en bewustzijn van eenzaamheid
- Eenzame mensen herkennen en vinden
- Zorgen voor ondersteuning en activering
- Ervoor zorgen dat het aanbod van goede kwaliteit is
- Goed met elkaar samenwerken
- Informatie van en over eenzaamheid makkelijk en snel kunnen vinden
- Sluit een lokale coalitie
- Versterk het netwerk van professionals en vrijwilligersorganisaties
- Normaliseer het praten over eenzaamheid

Bron: [Lokaal beleid \(eentegeneenzaamheid.nl\)](#)



Op welke manier bijdragen aan het verkleinen van gezondheidsverschillen

Een van de [5 sporen](#) voor een lokale aanpak gezondheidsverschillen is de sociale omgeving. Buurtcontact en ruimte om elkaar te ontmoeten versterken het gevoel van je ergens thuis voelen. Door een sociaal netwerk voelen inwoners zich minder snel eenzaam. Bovendien kunnen mensen in de buurt elkaar steunen als dat nodig is. De gemeente kan bijdragen aan een positieve sociale omgeving, bijvoorbeeld door ontmoetingsplekken te creëren, vrijwilligerswerk te stimuleren, mantelzorgers te ondersteunen en buurtactiviteiten te laten organiseren.

Inspiratie voor (regionale) interventies / (proces) aanpak

- Vorm een coalitie 'Een tegen eenzaamheid': [Mijn gemeente \(eentegeneenzaamheid.nl\)](#). Voorbeelden van initiatieven vind je [via deze pagina](#).
- Onderdeel van 'Een tegen eenzaamheid' is het [Signaalpunt](#). Dit is een laagdrempelig systeem waar iedereen de zorg over eenzame inwoners kan achterlaten. Maar ook als je jezelf eenzaam voelt kun je een signaal afgeven. Deze signalen komen vervolgens terecht bij de juiste personen of organisaties die voor hulp en ondersteuning zorgen.
- [Welzijn op recept](#) kan bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid doordat huisartsen patiënten door kunnen verwijzen naar activiteiten op het gebied van ontmoeting, sport of cultuur.
In regio Zuidoost Brabant werken bijvoorbeeld gemeente Geldrop-Mierlo, Son en Breugel en Someren al met Welzijn op Recept.
- [Join Us](#) is er voor alle jongeren (12-30 jaar) die zin hebben in meer sociaal contact. Sommige jongeren hebben gewoon zin om nieuwe mensen te ontmoeten, een ander mist iemand om zijn verhaal tegen te vertellen en weer een ander is net verhuisd en kan geen aansluiting vinden.
In regio Zuidoost Brabant hebben de gemeenten Bladel, Bergeijk, Son en Breugel, Nuenen, Eindhoven en Veldhoven een fysieke Join Us locatie.
- [Lofjoe](#) is een trainingsbureau voor mensen met een leerachterstand of verstandelijke beperking (met of zonder autisme). Zij zijn gespecialiseerd in het vergroten van kennis en vaardigheden rondom vriendschap, daten, relaties en seksualiteit van zowel cliënten als van zorgprofessionals.
In regio Zuidoost Brabant werken de gemeenten Bladel, Eersel, Bergeijk en Reusel-De Mierden met Lofjoe.
- Meer voorbeelden van erkende interventies vind je terug in het [Overzicht geselecteerde interventies van loketgezondleven.nl](#).
- Achtergrondinformatie: [Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid](#) (Movisie); [routekaart](#) aanpak Eenzaamheid (Movisie)



Partners

- De gemeente via bestuur, beleid en bijvoorbeeld Wmo-loketten
- Wijkteams
- Welzijnsorganisaties
- Wijkorganisaties
- Zorgorganisaties, zoals thuiszorgaanbieders
- Ouderenadviseurs
- Buurt-, maatschappelijk en sociaal werkers
- Woningcorporaties
- Sport-, cultuur-, natuur-, jongeren-, ouderen-, patiënten-, mantelzorg- en andere clubs en verenigingen
- Bibliotheken
- Ervaringsdeskundigen
- Levensbeschouwelijke organisaties, zoals kerkgenootschappen
- Bedrijven die bij eenzamen over de vloer komen, bijvoorbeeld voor cv-onderhoud, meteropname of de aanleg of onderhoud van internetaansluitingen
- Winkeliers, kappers, banken etc.

Beoogd resultaat (lokaal)

Te bepalen binnen gemeente specifiek.

Beoogd resultaat (regionaal)

Vooruitlopend op het proces om te komen tot een regionale, gezamenlijke ambitie, hier een voorstel (bron: [Over Eén tegen eenzaamheid \(eentegeneenzaamheid.nl\)](https://www.eentegeneenzaamheid.nl)). Hierover moet het gesprek op regionaal niveau nog gevoerd worden.

Het doel van Eén tegen eenzaamheid is eenzaamheid in Nederland verminderen. Zodat meer mensen meedoen in de samenleving en zij het gevoel hebben dat zij ertoe doen.

Eén tegen eenzaamheid werkt langs drie actielijnen aan:

1. Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid;
2. Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid;
3. In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid.



Beoogd resultaat (GALA document januari 2023)

Elke gemeente heeft een lokale coalitie Een tegen eenzaamheid.

De vijf pijlers zijn de start van de lokale aanpak tegen eenzaamheid. Met deze pijlers richten lokale partijen een duurzame aanpak in waarin iedereen verantwoordelijkheid neemt.

1. **Bestuurlijk commitment:** de aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Zorg dat het college van burgemeester en wethouders betrokken is. Evenals beleidsmakers van verschillende beleidsterreinen.
2. **Creëer een sterk netwerk:** eenzaamheid aanpakken kan alleen in netwerkverband. Kijk dus naar welke partijen er al zijn, maar maak ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. Betrek daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemer. Maak iemand kartrekker.
3. **Betrek mensen, eenzamen zelf:** er is niet één type eenzame of één type eenzaamheid. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, moet je mensen die eenzaam zijn betrekken. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. Zorg dat je mensen bereikt door achter de voordeur te komen. Haal mensen vervolgens over de drempel.
4. **Werk aan een duurzame aanpak:** kijk naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken en kies voor een duurzame aanpak. Maak onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid en baseer je aanpak op feiten. En maak afspraken wie waar verantwoordelijk voor is.
5. **Monitoring en evaluatie:** eenzaamheid aanpakken is blijven leren in de praktijk. Monitoring en evaluatie dwingen je om samen te blijven leren en de aanpak verder te brengen. Doe dit op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kunnen worden.



Bijlage Eén tegen eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner. Er is een emotionele behoefte.

Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Denk aan het missen van vrienden, kennissen of collega's. Het sociaal netwerk schiet tekort. Er is een sociale behoefte.

Verskil in aanpak

Dit onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het zorgt ook voor een verschillende aanpak.

Overige soorten eenzaamheid

De laatste jaren wordt ook veel gesproken over existentiële eenzaamheid. Bij existentiële eenzaamheid gaat het meer over zingeving dan over je sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

Sociaal isolement

We spreken van sociaal isolement wanneer iemand weinig of geen contacten heeft. Sociaal isolement is niet hetzelfde als eenzaamheid. Het kan wel samenvallen. [Lees meer over sociaal isolement.](#)



Zuidoost Brabant – Cijfers GALA-thema 'Versterken sociale basis'

> Eén tegen eenzaamheid

Toelichting

Eenzaamheid kan voortkomen uit een gebrek aan sociale contacten (sociale eenzaamheid), maar ook met voldoende sociale contacten kan iemand zich eenzaam voelen (emotionele eenzaamheid). Goede contacten in de buurt kunnen ondersteunend zijn bij het verminderen van eenzaamheid. Naast '(ernstige) eenzaamheid' per leeftijdsgroep is er in dit document dan ook aandacht voor de sociale samenhang in de buurt en het hebben van contact met de burens.

Indicator	Populatie	Bron*	Jaar	Nederland	Zuidoost-Brabant*
Onvoldoende sociale cohesie	18+ jr	GM	2020	-	46
Vaak tot altijd eenzaam (afgelopen maand)	VO klas 2, 4	CGMJ	2021	10	7
Ernstig eenzaam	18-64 jr	VM	2020	11	11
	65+ jr	OM	2020	10	11
Heeft regelmatig contact met burens (%)	18+	GM	2020	-	75

*Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (GM); Corona Gezondheidsmonitor Jeugd (CGMJ)

*Dikgedrukt: significant verschil met Nederland

Eenzaamheid

Zeven procent van de jongeren (klas 2 en 4) in de regio Zuidoost-Brabant is in 2021 vaak tot altijd eenzaam geweest, dit cijfer ligt lager dan landelijk (10%). Ernstige eenzaamheid komt bij 11% van zowel de 18-64 jarigen als de ouderen voor.

Bronnen: Gezondheidsmonitor Volwassenen [[VM](#)] en Ouderen [[OM](#)] en Corona Gezondheidsmonitor Jeugd [[CGMJ](#)]

Sociale cohesie

In de regio vindt 46% van dat er onvoldoende sociale cohesie is in de buurt en 75% heeft regelmatig contact met de burens.

Bronnen: Gezondheidsmonitor Volwassenen [[VM](#)] en Ouderen [[OM](#)]

Risicogroepen

Jeugd

Vaak of ernstig eenzaam voelen komt bij jongeren in de regio Zuidoost-Brabant meer voor bij:

- meisjes (vs jongens); vooral emotionele eenzaamheid
- ouder: klas 4 (vs klas 2); 16-18 jarigen (vs 12-15 jarigen); vooral emotionele eenzaamheid
- jongeren met een migratieachtergrond (vs jongeren zonder migratieachtergrond)
- jongeren in éénuoudergezinnen of nieuwgevormde gezinnen (vs gezin met beide ouders)
- jongeren waarbij het gezin moeite heeft om rond te komen (vs geen moeite om rond te komen)

Vooral de verschillen tussen gezinnen die wel/geen moeite hebben met rondkomen zijn groot: de groep eenzame jongeren is ongeveer 4x zo groot bij gezinnen die moeite hebben met rondkomen. In klas 2 en 4 gaat het om 29% vs 7% van de jongeren die in de afgelopen maand vaak tot altijd



eenzaam waren; Bij de groep 12 t/m 18 jarigen gaat het om 15% vs 4% van de jongeren die zich ernstig eenzaam voelden.

Bronnen: [CGMJ](#), [JM](#)

Volwassenen en ouderen

Bij volwassenen en ouderen in Zuidoost-Brabant komt ernstige eenzaamheid vaker voor bij:

- inwoners met een lagere sociaaleconomische status (vs hogere sociaaleconomische status)
- inwoners met een migratieachtergrond (vs een Nederlandse achtergrond)
- vrouwen 65-plus (vs mannen 65-plus)
- ouderen 85-plus (vs 65-84 jarigen)
- alleenwonend 65-plus (vs niet-alleenwonend 65-plus)

De groepen die onvoldoende sociale samenhang in de buurt ervaren en weinig contact hebben met burens zijn vergelijkbaar met de risicogroepen voor ernstige eenzaamheid. Bij de 18-64 jarigen ervaart daarnaast de jongste groep (nog) weinig sociale samenhang in de buurt en bij de 65-plussers heeft de oudste groep (85+) minder contact met burens.

Bronnen: [VM-a](#), [VM-b](#), [OM-a](#), [OM-b](#)

Trends

Jeugd

Een opvallende landelijke trend onder 15-25 jarigen is de toename in emotionele eenzaamheid. In 2019 voelde 8% van de 15-25 jarigen zich emotioneel eenzaam en in 2021 was dit 13,5% [[CBS](#)]. Corona kan hier een rol in gespeeld hebben, maar in de regio Zuidoost-Brabant was in de periode daarvoor, tussen 2015 en 2019, al een stijging zichtbaar in (ernstige) eenzaamheid bij 12 t/m 18 jarigen. Dit geldt zowel voor de emotionele als sociale eenzaamheid [[JM](#)].

Volwassenen en ouderen

Regionaal is er bij zowel 18-64 jarigen als bij ouderen sprake van een stijgende trend in (ernstige) eenzaamheid, in het bijzonder emotionele eenzaamheid. De groep die 'mensen om zich heen mist' is in 2020 groter dan in voorgaande jaren, dit kan samenhangen met de coronaperiode.

In de regio is het aandeel 18-64 jarigen dat onvoldoende sociale cohesie ervaart toegenomen, onder 65-plussers is het afgenomen. De groep inwoners die regelmatig contact heeft met burens is onder 18-64 jarigen afgenomen en onder 65-plussers gelijk gebleven [[VM](#), [OM](#)].

Concluderend: De toenemende (emotionele) eenzaamheid bij jongeren, 18-64 jarigen en 65-plussers en ouderen in de regio is een punt van zorg.

Update:

In het najaar van 2022 is de tussentijdse Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (cGM) uitgevoerd. Ten opzichte van 2020 is in de regio ernstige eenzaamheid onder 18-64 jarigen toegenomen en onder 65-plussers gelijk gebleven. Het aandeel inwoners dat onvoldoende sociale samenhang ervaart in de buurt is bij de 18-64 jarigen gelijk gebleven en bij de 65-plussers afgenomen. Regelmatig contact met de burens is in beide groepen gelijk gebleven.