

‘TEZAMEN TEGEN VEREENZAMEN

COMMISSIE CULTUUR, TOERISME, SOCIALE COHESIE, SENIOREN
MECHELEN 18 MAART 2021

Leen Heylen, Liesbet Lommelen

WAT IS EENZAAMHEID?

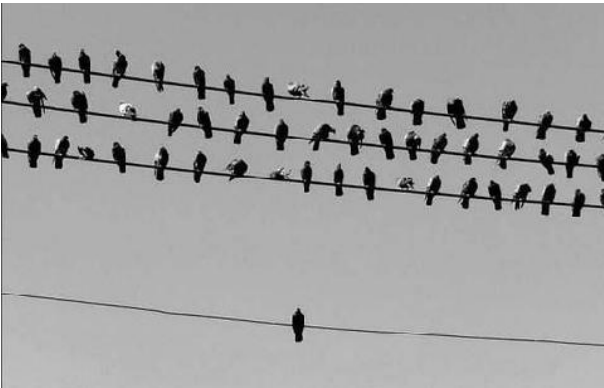


WAT IS EENZAAMHEID?



WAT IS EENZAAMHEID?

Definitie: “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis van (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”



(de Jong-Gierveld, 1984)

WAT IS EENZAAMHEID?

DE RELATIES DIE JE HEBT
JE NETWERK

NEEN? DUS
**GEEN GEVOEL VAN
EENZAAMHEID**



VOEL JE EEN
ONPRETTIG VERSCHIL?
**JE PERSOONLIJKE
INTERPRETATIE**



DE RELATIES DIE JE WIL
HEBBEN
**JE WENSEN EN
VERWACHTINGEN**

JA?
**GEVOEL VAN
EENZAAMHEID**

WAT IS EENZAAMHEID?

Sociale eenzaamheid



Emotionele eenzaamheid



WAT IS EENZAAMHEID?

- Sociale eenzaamheid: gemis dat je ervaart in je brede sociale relatiekring.

“Nee, wij hebben eigenlijk nooit echt vrienden gehad. Wij werkten vroeger altijd veel. En mijn ouders woonden hier bij ons in. De kindjes hadden hier vrienden in de buurt, die gingen daar veel spelen. (...) (We) hebben daar wel spijt van dat we nu geen vrienden hebben ...”

WAT IS EENZAAMHEID?

- Emotionele eenzaamheid: gemis aan een hechte affectieve band met iemand.

“Het was heel zwaar om afscheid te nemen. We hebben heel intens geleefd met zijn tweeën. We hadden geen kinderen, we hebben alleen van elkaar geleefd. ... Ik mis ze iedere dag”

WAT IS EENZAAMHEID?

- Waarom is dit onderscheid in types eenzaamheid belangrijk?
 - Vraagt een andere aanpak

TYPES EENZAAMHEID

Er bestaan 2 types eenzaamheid: **SOCIALE** en **EMOTIONELE** . Het verschil schuilt in wat men mist in het leven.

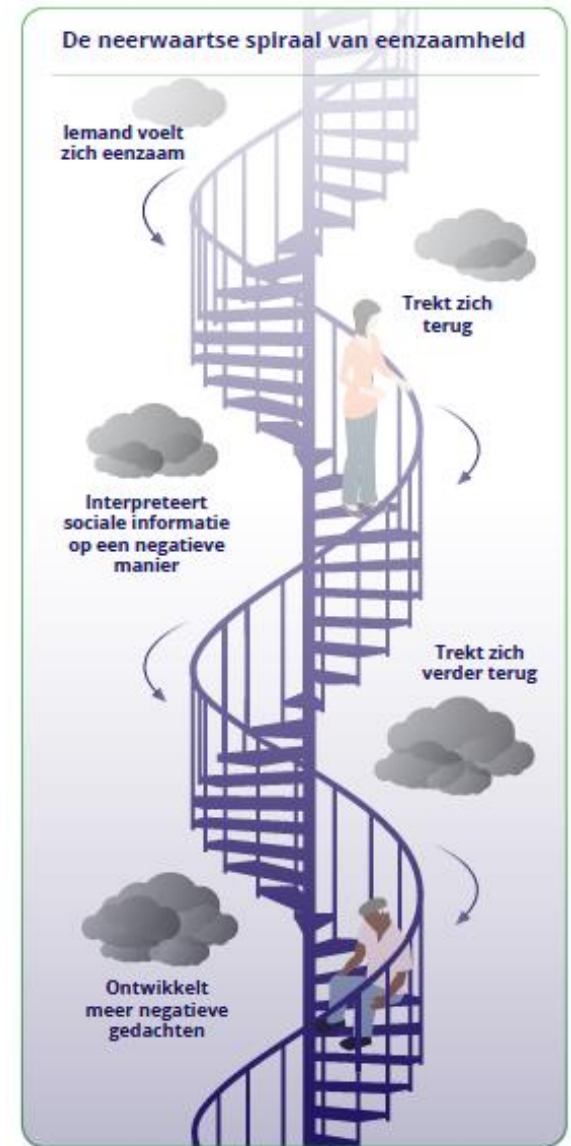
WAT IS EENZAAMHEID?

- Eenzaamheid = onzichtbaar
 - Stigma
 - “mislukt, zielig, er niet bij horen, ...”
 - Taboe
 - Twee op drie 65-plussers die zich eenzaam voelen, vinden het moeilijk om hierover te praten



WAT IS EENZAAMHEID?

- Duur
 - Voorbijgaande eenzaamheid
 - Situationele eenzaamheid
 - Chronische eenzaamheid





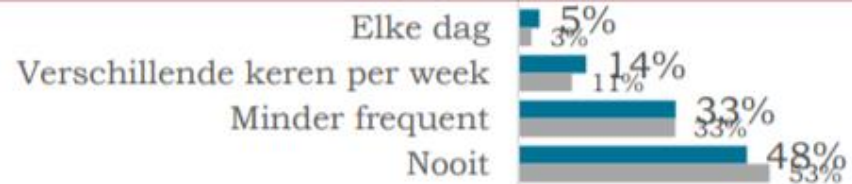
CIJFERS (RISICOFACTOREN)

CIJFERS CORONA

- Eenzaamheid: niet hulpbehoevende 60-84 jarigen (KBS, 2020)

Hoe vaak voelde u zich gedurende de voorbije maand wel eens eenzaam?

■ 2020 ■ 2017

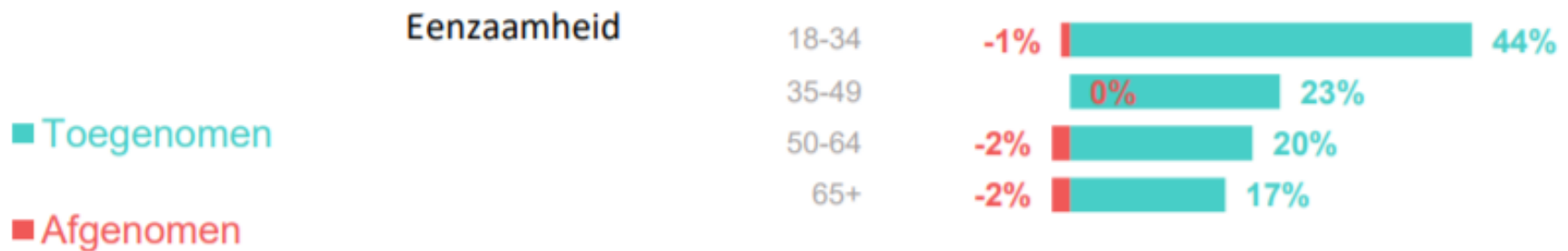


Bijna de helft van de 60-plussers voelt zich wel eens eenzaam

In vergelijking met 2017 voelt men zich in 2020 – allicht in samenhang met de coronacrisis – toch wat eenzamer. Dit geldt vooral voor wie 75 of ouder is. Het aantal 75-plussers dat zich dagelijks eenzaam voelt, verdubbelt zelfs. Dit is een duidelijk andere situatie dan in 2017, toen (met uitzondering van de groep 80+) eenzaamheid afnam met de leeftijd.

CIJFERS CORONA

- Impact van corona op bevolking 18+ (UHasselt, 2020)



• Een kwart van de Vlamingen ervaart meer eenzaamheid en is angstiger. Hoewel 10% meer behoefte heeft aan psychologische hulp, geeft slechts 4% aan meer op consultatie te gaan voor psychologische hulp.

CIJFERS CORONA

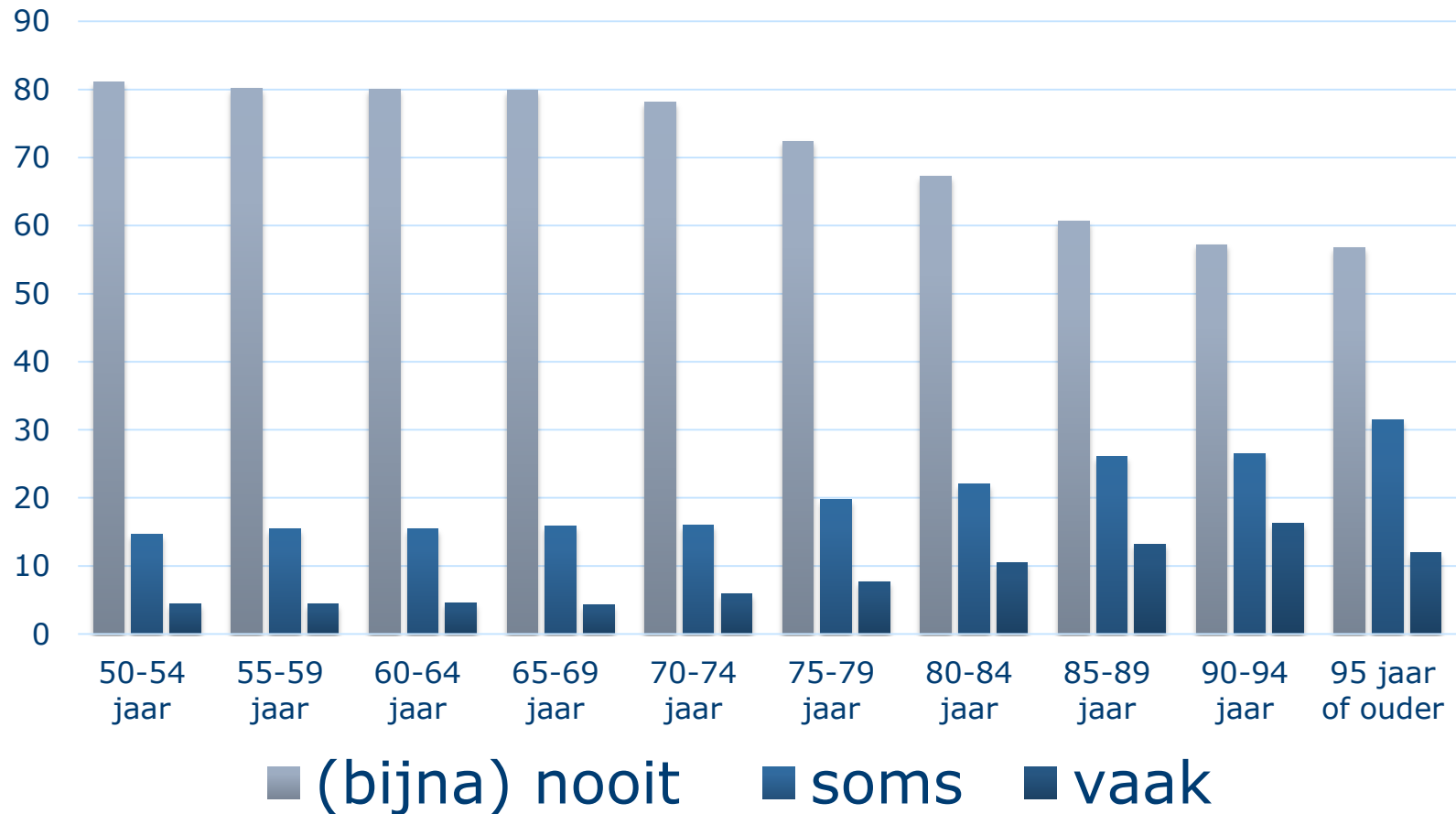
- Nationaal Geluksonderzoek 18+ (UGent, 2021)
 - Gebrek aan autonomie, **eenzaamheid** en angst voor covid-19 sterk gerelateerd aan ongelukkig zijn.
 - Er is een significante toename van gevoelens van eenzaamheid tijdens de tweede golf.
 - 73% is matig tot heel eenzaam (ten opzichte van 65% tijdens de eerste golf).
 - In de leeftijdscategorie van 18 tot 34-jarigen loopt dit zelfs op tot 78%.
 - En wie eenzaam is, heeft 48% meer kans om ongelukkig te zijn in tijden van crisis.

CIJFERS EENZAAMHEID: LEEFTIJD

Tabel: "Hoe vaak voelde je je afgelopen week eenzaam?"

	18+		50+
Nooit of bijna nooit	74%	Nooit of bijna nooit	74%
Soms	19%	Soms	19%
Meestal	4%	Meestal	4%
Altijd of bijna altijd	3%	Altijd of bijna altijd	3%

CIJFERS EENZAAMHEID: LEEFTIJD



CIJFERS EENZAAMHEID: ARMOEDE

Tabel: Eenzaam afgelopen week naar inkomen

	10% armste huishoudens	10% rijkste huishoudens
Nooit of bijna nooit	56%	80%
Soms	29%	17%
Vaak	7,5%	3%
Altijd of bijna altijd	7,5%	0%

CIJFERS EENZAAMHEID: GEZONDHEID

Tabel: Eenzaamheid naar ervaren gezondheid

	Vaak	Soms	Nooit of bijna nooit
Excellent	1,9%	5,6%	92,5%
Heel goed	2,3%	13,4%	84,4%
Goed	4,8%	20,6%	74,6%
Redelijk	8,0%	23,4%	68,5%
Slecht	26,8%	20,6%	52,6%

CIJFERS EENZAAMHEID: BURGERLIJKE STAAT

Tabel: Eenzaam afgelopen week naar burgerlijke staat (in %)

	Nooit of bijna nooit	Soms	Vaak	Altijd of bijna altijd
Gehuwd of samenwonend	85	13	1,5	0,5
Gescheiden	60	26	8	6
Weduwe / weduwnaar	33	39	12	16
Alleenstaand	73	20	4	3

CIJFERS EENZAAMHEID: MANTELZORG

- 18% van de 25- tot 79-jarige Vlamingen voelt zich soms tot vaak eenzaam
- 44% van de 25- tot 79-jarige mantelzorgers voelt zich soms tot vaak eenzaam



AANDACHTSPUNTEN

- Aandacht voor (uitsluiting van oudere) kwetsbare groepen:
 - Holebi's
 - Personen van vreemde origine
 - Mensen met een beperking
 - Mensen met psychische problemen/ dementie

- Gevaar van “*self-fulfilling prophecy*”
 - Mensen die denken dat eenzaamheid bij de oude dag hoort, voelen zich effectief vaker eenzaam als ze ouder zijn (Pikhartova e.a., 2016)

AANDACHTSPUNTEN

“Ik kan ook wel babbelen, maar dan ben ik altijd bang dat ik de mensen verveel. Dat zit in mijn hoofd, ik weet het goed genoeg. Maar als je er dan bij komt zitten en je zit er dan bij en je durft niets zeggen, dan zullen ze ook denken van “zeg, wat komt die naar hier, die hoeft hier niet te zijn”, ... dat zijn mijn gedachten allemaal...”

- Het risico op eenzaamheid hangt samen met:
 - Je levensloop (bv. gezondheid)
 - Je persoonlijkheid (bv. sociale vaardigheden)
 - De samenleving waarin je woont
- Maar ook:
 - Eenzaamheid is van alle leeftijden
 - Zit soms in een hoekje waar we het niet verwachten

DE AANPAK

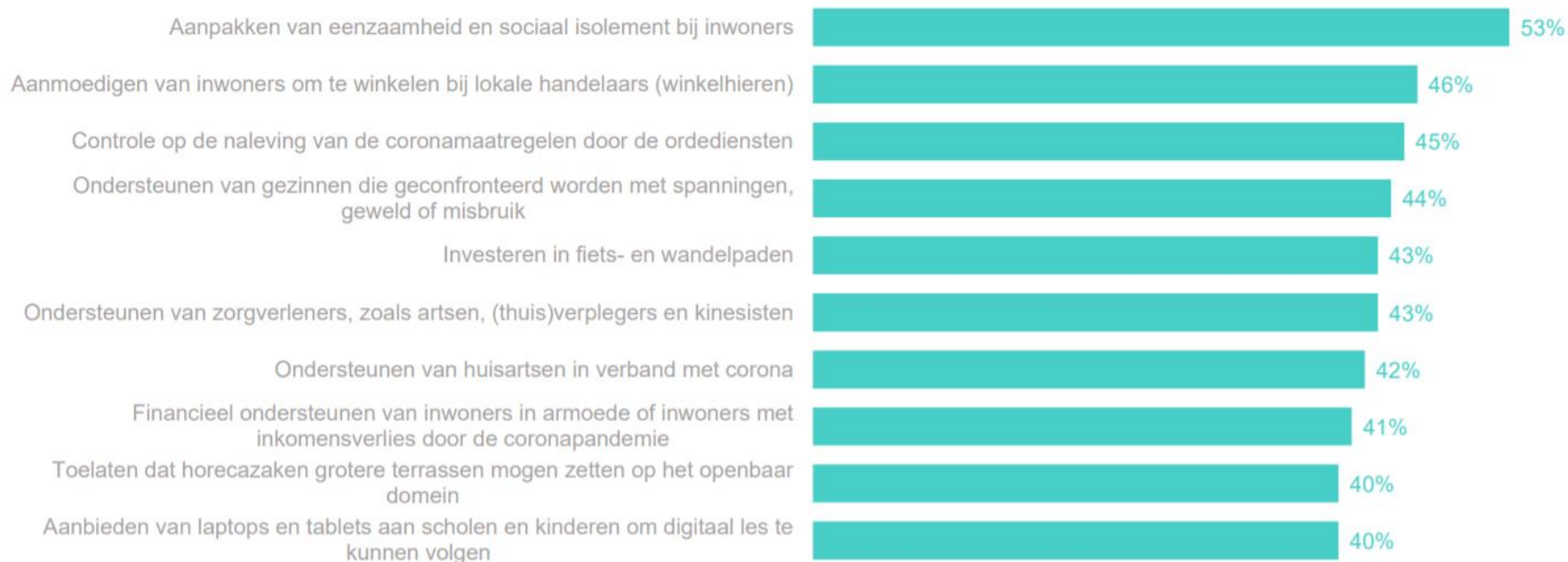


CIJFERS CORONA

Evaluatie van potentiële lokale maatregelen

Op welke beleidsmaatregelen inzetten

Top 10 beleidsmaatregelen



DE AANPAK: BELANG

- Eenzaamheid
 - Zorgt voor mentale en fysieke gezondheidsproblemen
 - Leidt tot een lagere levensverwachting
 - Effect vergelijkbaar met negatief effect van roken, alcohol, hoog BMI, (Holt-Lunstad e.a., 2010; 2015)

DE AANPAK: WETEN WAT TE DOEN



DE AANPAK: SAMENVATTEND

- Eenzaamheid = complex fenomeen
- “De” eenzame bestaat niet, “de” oplossing ook niet

“If people did not have a fundamental need to belong, loneliness as we know it, would not exist”

(Hendrick, 2004)

WWW.VONK3.BE

(DIENSTVERLENING)

WWW.UDENEENZAAM.BE

(GRATIS GIDS)

WWW.OOGVOOREENZAAMHEID.BE

(GRATIS WEBTOOL)

Dienstverlening op maat:

Contact: leen.heylen@thomasmore.be

Liesbet.lommelen@thomasmore.be