



Eenzaamheid en zingeving

bij Zeeuwse ouderen

Eenzaamheid en zingeving bij Zeeuwse ouderen

Eenzaamheid is een urgent en complex probleem. Het gaat over gevoelens van verlatenheid of het ontbreken van intimiteit. Eenzaamheid komt in alle levensfasen voor en hoeft geen probleem te zijn als het van tijdelijke aard is. Langdurige eenzaamheid daarentegen kan gezondheid en maatschappelijke participatie nadelig beïnvloeden.

De Jong Gierveld en Van Tilburg (2007) omschrijven eenzaamheid als “het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties”. Als het aantal contacten niet aan iemands verwachtingen voldoet spreekt men van “sociale eenzaamheid”. Als relaties onvoldoende emotionele steun geven wordt dit “emotionele eenzaamheid” genoemd. Naast sociale en emotionele eenzaamheid wordt ook existentiële eenzaamheid onderscheiden (Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, maart 2018). Dit gaat om het ontbreken van zingeving: ‘Wat voeg ik nog toe aan de mensen en contacten om mij heen?’ ‘Wat betekenen ik

nog voor anderen?’ ‘Doe en tel ik nog mee?’. Vooral bij het ouder worden, hebben veel mensen het gevoel dat ze steeds meer buiten de samenleving staan en dat ze geen zinvol en erkend leven meer leiden.

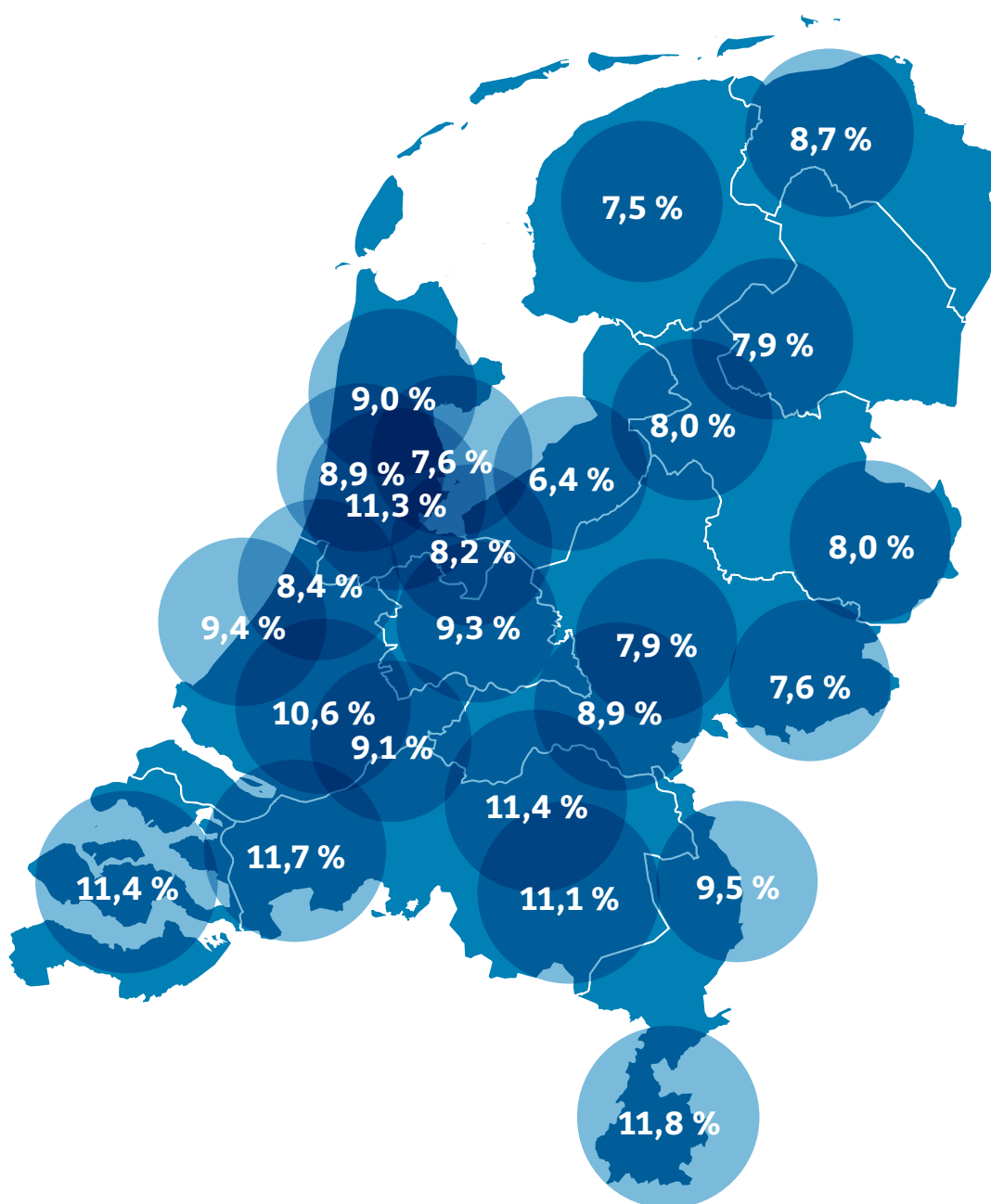
Zingeving is dus een belangrijk aspect om eenzaamheid te voorkomen en verminderen. Uiteraard spelen er vele aspecten een rol in het vóórkomen van eenzaamheid, maar in deze factsheet kijken we specifiek naar deze vorm van eenzaamheid. We beginnen met een algemene schets van eenzaamheid in Zeeland en zoomen vervolgens in op de relatie tussen zingeving en eenzaamheid bij ouderen.



Eenzaamheid in Zeeland

De meest recente gezondheidsmonitor (2016) die de GGD Zeeland heeft uitgevoerd laat zien dat eenzaamheid veel voorkomt onder Zeeuwse ouderen (65 jaar en ouder) (Bron: Gezondheidsmonitor GGD Zeeland 2016). Ongeveer de helft (53%) van de 65-plussers is eenzaam: 42% is matig en 11% is (zeer) ernstig eenzaam.

Zeeland scoort hiermee als regio boven het landelijk gemiddelde (39% matig en 9% (zeer) ernstig eenzaam) en in de top 3 van regio's met het hoogste percentage ouderen dat (zeer) ernstig eenzaam is (zie figuur 1).



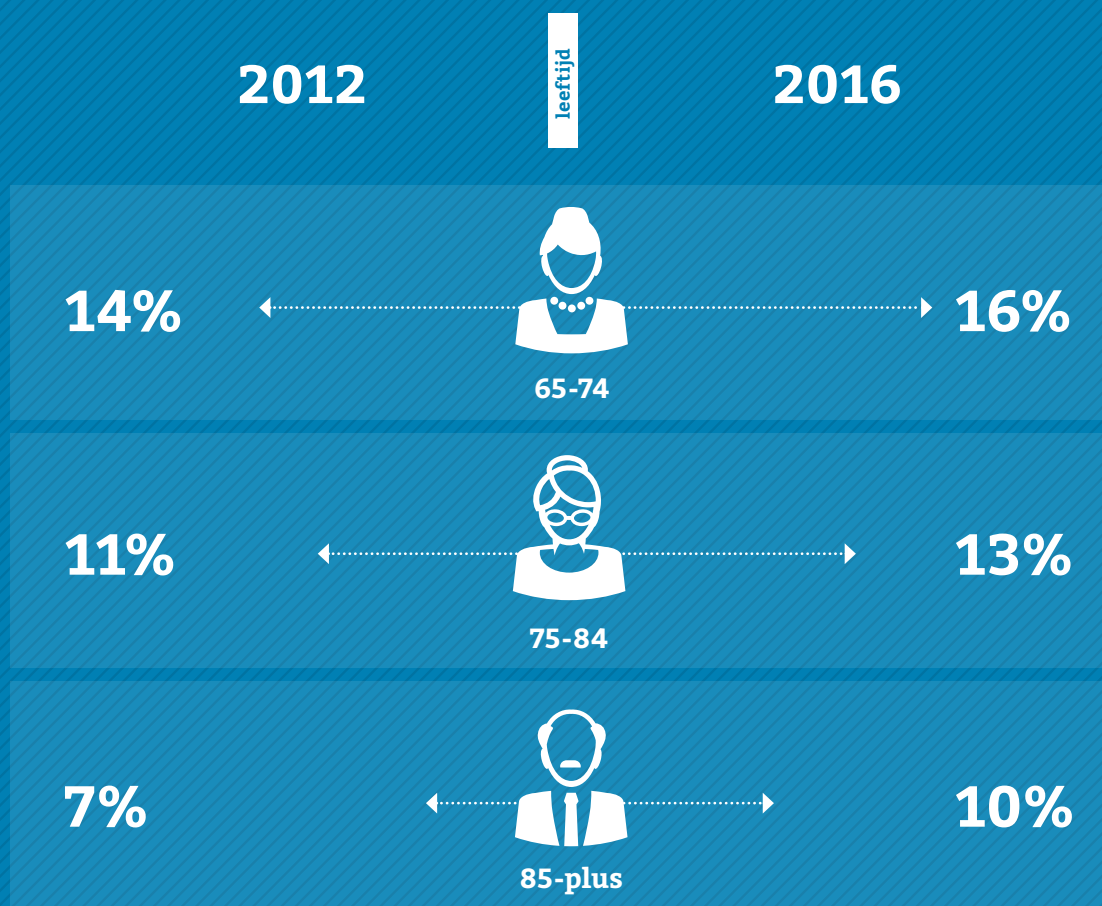
figuur 1: (zeer) ernstige eenzaamheid bij 65 jaar en ouder per regio in Nederland. Bron: Gezondheidsmonitor Ouderen GGD-en CBS RIVM, 2016

Eenzaamheid in de Gezondheidsmonitor



In de Gezondheidsmonitor is eenzaamheid gemeten met de eenzaamheidsschaal van de Jong Gierveld. Deze schaal bestaat uit 11 stellingen die indirect naar eenzaamheid vragen. Voorbeelden van deze stellingen zijn: "Ik mis een echte goede vriend of vriendin" en "Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht". Met de antwoord categorieën "nee", "min of meer" en "ja", kan de respondent aangeven in hoeverre de stelling van toepassing is. De score op deze schaal vormt een maat voor eenzaamheid: niet eenzaam (score 0-2), matig eenzaam (score 3-8) en (zeer) ernstig eenzaam (score 9-11). Voor de leesbaarheid in de factsheet wordt '(zeer) ernstig eenzaam' waar mogelijk omschreven als 'zeer eenzaam'.

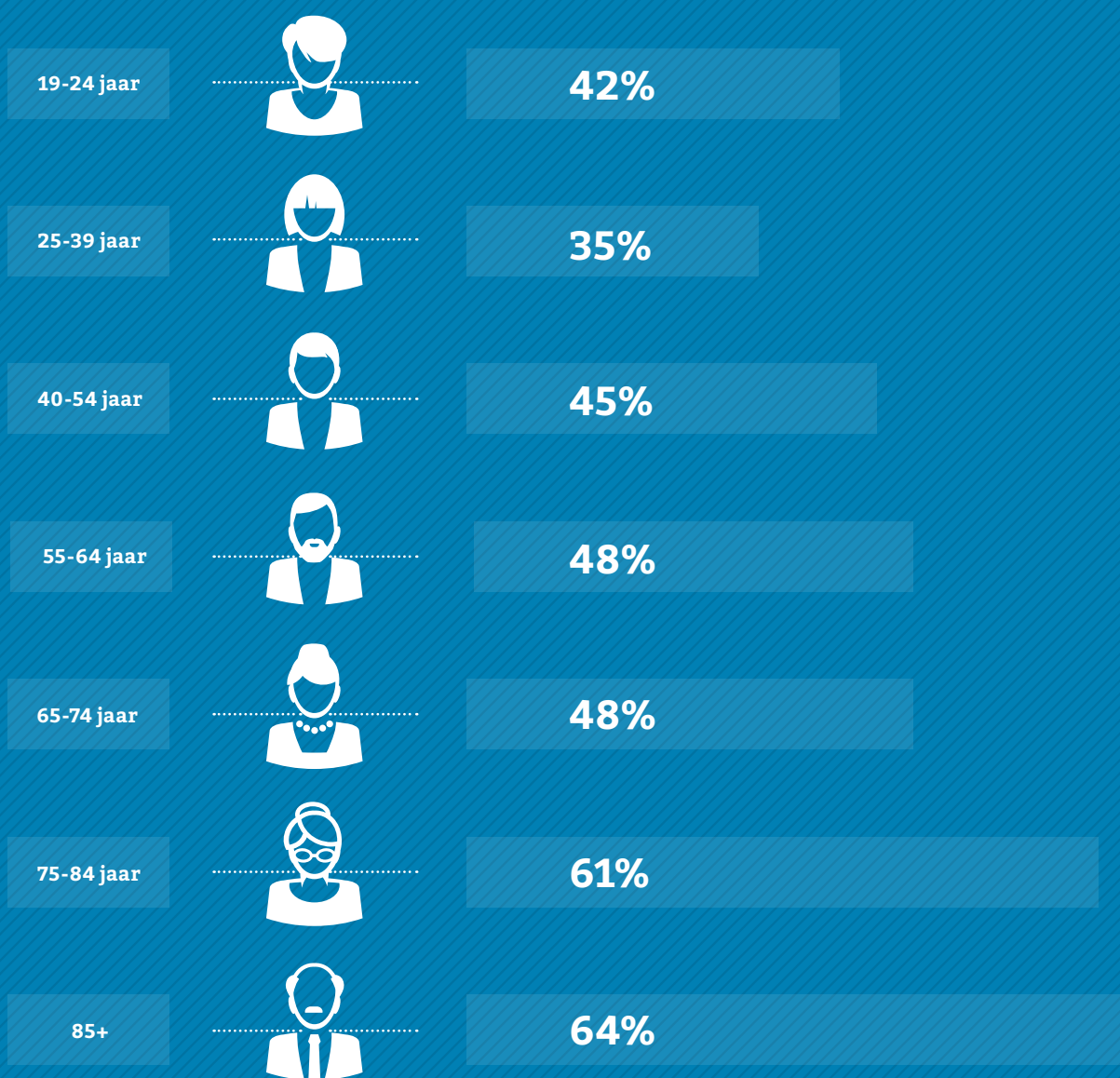
Eenzaamheid onder ouderen is de laatste jaren gestegen (zie figuur 2). In 2012 was 9% van de 65 jarigen en ouder zeer eenzaam en in 2016 11%.



figuur 2: trend (zeer) ernstige eenzaamheid naar leeftijd.
Bron: Gezondheidsmonitor Ouderen GGD Zeeland, 2012-2016

Ouderen zijn een belangrijke risicogroep

Naarmate de leeftijd hoger wordt, zien we gevoelens van eenzaamheid toenemen (zie figuur 3). Vooral onder 75-plussers zijn relatief veel eenzamen.



figuur 3: eenzaamheid naar leeftijd.

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD Zeeland, 2016.



Waarom zijn ouderen een belangrijke risicogroep?



Uit het Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid
(Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, 2018):

“Dat zoveel ouderen eenzaam zijn, heeft verschillende oorzaken. Als mensen ouder worden, krijgen ze steeds meer te maken met verlies: het wegvallen van de partner, waar iemand soms zijn hele leven mee samen is geweest. Het kwijtraken van het netwerk van vrienden, familie en kennissen, waardoor iemand bij steeds minder mensen terecht kan. Het verlies van mobiliteit (bijvoorbeeld hun rijbewijs), waardoor iemand steeds minder gemakkelijk bij andere mensen langs kan gaan en minder eenvoudig op eigen houtje activiteiten kan ondernemen. En het verlies van de gezondheid: zo gaat het gehoor achteruit, gaat bewegen steeds minder makkelijk, wordt het zicht en het geheugen steeds een beetje slechter. Al deze verlieservaringen zijn grote en kleine tegenslagen. Ze zijn moeilijk om mee om te gaan of te accepteren. Hoe kan je nog iets van het leven maken na al deze tegenslagen? Het is tegelijkertijd, juist bij ouderen, moeilijk om iets tegenover al deze verliezen te zetten. Ook hebben veel mensen het gevoel dat ze, naarmate ze ouder worden, steeds meer buiten de samenleving staan, bijvoorbeeld omdat zij niet meer werken: ‘Wat betekenen ik nog voor anderen?’ ‘Doe en tel ik nog mee?’ Ouderen hebben hierdoor soms het gevoel dat zij geen zinvol en erkend leven meer leiden. Zij voelen zich eenzaam.”

Zingeving en eenzaamheid

In de Gezondheidsmonitor wordt een score voor zingeving berekend op basis van drie stellingen: 'Ik heb het gevoel dat ik een richting en doel heb in mijn leven' (stelling 1), 'Mijn dagelijkse activiteiten lijken mij vaak onbelangrijk' (stelling 2) en 'Ik geniet er van om plannen te maken en uit te voeren' (stelling 3). De vijf antwoordcategorieën variëren van 'helemaal mee eens' tot 'helemaal niet mee eens'. Op basis hiervan wordt een somscore berekend. (De antwoordcategorieën op de tweede stelling worden daarbij andersom gecodeerd.) Hoe lager de score hoe minder zingeving men ervaart.

Uit figuur 4 blijkt dat (zeer) ernstige eenzaamheid bijna vier keer zoveel voorkomt bij de groep ouderen met een lage zingeving: 30% is zeer eenzaam in vergelijking met 8% van de groep ouderen die geen lage score op zingeving heeft. De verbanden zijn onafhankelijk van geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.

**Geen lage score
op de 3 items van
zinggeving**

8%

zeer eenzaam

**Lage score
op de 3 items van
zinggeving**

30%

zeer eenzaam

Kenmerken groep zeer eenzame ouderen met lage zingeving

De groep zeer eenzame ouderen met lage zingeving kenmerkt zich door relatief veel



alleenwonenden



lager opgeleiden



75-plussers

In deze groep zijn daarnaast relatief veel mensen die



zich psychisch
on gezond voelen



beperkingen ervaren
door de gezondheid



een langdurige aandoening
of ziekte hebben



hulp ontvangen
vanwege de gezondheid



mantelzorg
ontvangen



grote vraagverlegenheid
ervaren

Belangrijkste resultaten



- Ongeveer de helft van de 65-plussers in Zeeland is eenzaam.
- Zeeland staat in de top 3 van regio's in Nederland met het hoogste percentage (zeer) ernstig eenzame ouderen.
- Eenzaamheid onder Zeeuwse ouderen de laatste jaren gestegen.
- Naarmate we ouder worden, nemen gevoelens van eenzaamheid toe.
- Eenzaamheid hangt met zingeving samen: (zeer) ernstige eenzaamheid komt bijna vier keer zoveel voor bij de groep ouderen met een lage zingeving: 30% is zeer eenzaam in vergelijking met 8% van de groep ouderen die geen lage score op zingeving heeft.
- De groep zeer eenzame ouderen met lage zingeving kenmerkt zich door relatief veel alleenwonenden, lager opgeleiden en 75-plussers.
- In deze groep zijn relatief veel mensen met een langdurige aandoening of ziekte, beperkingen door de gezondheid, die zich psychisch ongezond voelen, hulp ontvangen vanwege de gezondheid, mantelzorg ontvangen en een grote vraagverlegenheid ervaren.

Complex vraagstuk

Eenzaamheid is een complex vraagstuk; het is een subjectief begrip, sterk gerelateerd aan persoonlijke levenservaringen en vanuit verschillende perspectieven te benaderen. Met deze factsheet hebben we slechts één belangrijk aspect van eenzaamheid nader bekeken: zingeving. Door Zeeuwse cijfers te presenteren trachten we meer aanknopingspunten te bieden voor gemeenten en professionals in Zeeland. Er is echter meer nodig om de problematiek van eenzaamheid te verminderen. In het landelijk Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid staan aanknopingspunten voor beleid. Specifiek op zingeving wordt daar het volgende beschreven:

“Zingeving is een belangrijk aspect om eenzaamheid te voorkomen en verminderen. Om daar een bijdrage aan te kunnen leveren is het van essentieel belang dat we kijken naar wat mensen nog wel kunnen in plaats van wat ze niet meer kunnen. De aanpak moet aansluiten bij de talenten, passies en vaardigheden van mensen. Zo leren mensen gebruik te maken van hun eigen kracht en eigen regie. Ontmoetingen mogelijk maken is een goede start, maar in veel gevallen niet voldoende.”

Ingrediënten voor succesvolle aanpakken zijn:

- *Onder leiding van een getrainde deskundige ontdekken wat iemand zijn passie is, wat hij of zij ervaart als welbevinden, en waar iemand gemotiveerd van raakt. Zo vergroot iemand zijn eigenwaarde.*
- *Cursussen gericht op het versterken van eigen regie op het welbevinden. Hier gaan mensen aan de slag met vragen als: Hoe leven mensen gezond en gelukkig? Wat kan ik hier zelf in doen? Wat kunnen we voor elkaar doen? Wat kan de samenleving doen?*
- *(Online) vriendschapskursussen voor mensen die meer uit hun vriendschappen willen halen of nieuwe vriendschappen willen leggen. Met betere sociale vaardigheden kunnen mensen die eenzaam zijn makkelijker nieuwe vrienden maken.*
- *Groepsactiviteiten gericht op sociale activiteiten en sociale steun.*
- *Het betrekken van ouderen bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten die bijdragen aan het bestrijden van eenzaamheid.”*



Meer informatie?

Voor meer cijfers over gezondheid en leefbaarheid van de Zeeuwen kunt u kijken op de ZeelandScan. Meer informatie en cijfers over eenzaamheid in Nederland, zie www.rivm.nl/media/eenzaamheid

Bronnen

- Gezondheidsmonitor GGD Zeeland 2016 <https://www.ggdzeeland.nl/voor-u-en-jou/uw-gezondheid/gezondheidsonderzoek/gezondheidsmonitor/volwassenen.htm>
- Jong Gierveld, J., de, en T.G., van Tilburg, (2007), *Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid*. In: Van Tilburg, T.G. en J. De Jong Gierveld (red.), *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Van Gorcum, Assen, pp.7-14.
- Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (VWS), maart 2018.
- Campen van C. et al. *Kwetsbaar en eenzaam? Risico's en bescherming in de ouder wordende bevolking*. Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), Den Haag, juni 2018.

Colofon



© GGD Zeeland, oktober 2018
Voor vragen: onderzoek@ggdzeeland.nl

www.ggdzeeland.nl
www.zeelandscan.nl