



FACTSHEET EENZAAMHEID

Wat is het en wat kunnen we doen?

29 september 2021

Deze informatie gaat over het verband tussen eenzaamheid, armoede, laaggeletterdheid en gezondheid. De informatie is bedoeld voor medewerkers en vrijwilligers die betrokken zijn bij de aanpak van eenzaamheid in Capelle aan den IJssel.

Over de achtergronden van eenzaamheid

Eenzaamheid is iets van alle tijden, maar nog steeds een toenemend probleem. Er zijn steeds meer alleenstaande ouderen die zelfstandig thuis wonen. Traditionele sociale verbanden van familie en buurt zijn minder sterk dan vroeger. Ook stellen mensen tegenwoordig hogere eisen aan de kwaliteit van leven: 'gelukkig zijn' met veel sociale contacten. Door sociale media ligt de lat nog hoger. Voldoe je niet aan het ideale plaatje dan kan men zich eenzaam voelen. Dit speelt ook onder jongeren. Eenzaamheid heeft grote nadelige gevolgen, voor mensen zelf en voor de samenleving. Daarom is het belangrijk om dit aan te pakken en meer te weten over de oorzaken en gevolgen. Zoals de samenhang met geldproblemen, laaggeletterdheid en gezondheid.

Wat is eenzaamheid?

Wie last heeft van eenzaamheid mist een hechte, emotionele band met anderen of heeft minder sociale relaties dan gewenst. Dit kan samengaan met een gevoel van leegte, verdriet, angst en zinloosheid, wat weer kan leiden tot lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring: de een heeft meer betekenisvolle relaties of meer vrienden en kennissen nodig dan de ander. Ook is eenzaamheid vaak verborgen, je kunt het niet zien en er wordt weinig over gepraat. Het komt in alle leeftijdsgroepen voor en is vooral een probleem voor mensen die zich sterk of langdurig eenzaam voelen.

Oorzaken

Eenzaamheid heeft verschillende (directe en indirecte) oorzaken. Voorbeelden zijn:

- Relaties die verloren gaan door veranderingen in de persoonlijke omstandigheden zoals overlijden van een dierbare of echtscheiding.

- Persoonlijke eigenschappen, zoals een negatief zelfbeeld en verlegenheid.
- Financiële problematiek: als je langere tijd weinig geld hebt of schulden hebt, kan dit zorgen voor minder contacten. Samen naar de bioscoop, uit eten of een verjaardagsbezoek gaan mensen dan vaak liever uit de weg. Omgekeerd geldt dat mensen met een beperkt netwerk meer kans hebben op geldzorgen. Bij baanverlies zijn er bijvoorbeeld minder mogelijkheden om via de eigen kring een nieuwe baan te vinden.
- Laaggeletterdheid: mensen die minder taalvaardig zijn, hebben vaker minder opleiding, daardoor minder kans op een goed betaalde baan en meer kans op schulden. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de mensen met probleemschulden laaggeletterd is.
- Gezondheid: mensen met langdurige gezondheidsklachten (zowel fysiek als psychisch) zijn vaker eenzaam. Als je moeilijk zelfstandig de deur uit kunt, staat dit in de weg aan contact met anderen. Of als je psychisch niet in orde bent, sta je minder open voor contacten. Dit verergert vaak het gevoel van eenzaamheid.

Feiten over eenzaamheid

- In Nederland is eenzaamheid het grootst in de regio Rijnmond (Rotterdam 52%, Capelle 47%).
- Ouderen, weduwen en weduwnaars, gescheiden mensen, laagopgeleiden, personen met een niet-westerse migratieachtergrond en niet-werkenden voelen zich het vaakst eenzaam.
- 8% van de jongeren voelt zich chronisch eenzaam. Dit percentage is toegenomen tijdens de coronacrisis.

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2016, GGD's, CBS en RIVM.

Gevolgen

Eenzaamheid heeft grote gevolgen. Het is nadelig voor de gezondheid en kan leiden tot minder meedoen in de samenleving. Het verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden. Mensen die zich erg eenzaam voelen, zijn minder gelukkig en hebben vaker een negatief mens- en/of zelfbeeld. Eenzaamheid kan een oorzaak zijn van ongezond gedrag, bijvoorbeeld verslaving. Er is een groter risico op hartproblemen, depressie, dementie en nog meer chronische aandoeningen.

Herkennen

Vrijwel niemand die zich eenzaam voelt, zegt dat openlijk. Om iets aan eenzaamheid te kunnen doen, moet je het kunnen herkennen. Verschillende signalen kunnen wijzen op eenzaamheid:

- Lichamelijke signalen: verslechterde zelfzorg of vermoeidheid.
- Psychische signalen: een negatief zelfbeeld, boosheid, en overmatig gebruik van verslavende middelen.
- Sociale signalen: weinig sociale contacten, claimgedrag en mensen op afstand houden.
- Omgevingssignalen kunnen ook duiden op eenzaamheid, zoals een verwaarloosde woning.

Wat kunnen we doen?

Het is belangrijk eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen. Dat kunnen mensen zelf doen, door te zorgen dat hun sociale netwerk tegen een stootje kan. Maar dat lukt lang niet iedereen. De gemeente zet zich daarom in om eenzaamheid te bestrijden. Samen met maatschappelijke organisaties en bewoners. In Capelle aan den IJssel doen we dat met de Alliantie 'Samen tegen Eenzaamheid'. Deze bestaat uit onder meer organisaties voor zorg, welzijn, maatschappelijke dienstverlening en enkele WOP's. De Alliantie richt zich vooral op het bevorderen van sociale ontmoeting. Er is een programma opgesteld, met de thema's 'Vind elkaar', 'Kwetsbare Capellenaren en

levensgebeurtenissen', 'Eenzaamheid onder jongeren' en 'VerbuurSamen'. Daarnaast zijn er allerlei andere initiatieven in Capelle van bewoners en vrijwilligersorganisaties.

Maak het verschil

U kunt het verschil maken met de volgende praktische tips:

- Wijs op de vele activiteiten en mogelijkheden anderen te ontmoeten. Denk hierbij aan de website watisertedoenincapelle.nl, of de verschillende maatjesprojecten (zie volgende pagina). Ook kunt u mensen wijzen op de Huizen van de Wijk voor een gezellig praatje of contact met buurtgenoten.
- Ook vrijwilligerswerk kan helpen. Raad iemand die graag iets voor een ander wil doen aan om te kijken op capelledoet.nl.
- Bij rouwverwerking komt de informatie op de Capelse Wegwijzer goed van pas: www.capelsewegwijzer.nl/overlijden-en-rouw
- Is laaggeletterdheid aan de orde? Wijs dan op het (Digi)Taalhuis voor allerlei mogelijkheden om te werken aan vaardigheden op gebied van lezen, schrijven, rekenen en de digitale wereld. digitaalhuis@bibliotheekaandenijssel.nl
- Spelen geldproblemen een rol? De website van Welzijn Capelle geeft informatie over hulp bij geldzorgen: www.welzijncapelle.nu/geldzorgen
- Heeft iemand door een slechte gezondheid weinig contacten? Dan kunt u iemand aanraden contact op te nemen met Welzijn Capelle via 010 – 707 49 00 (op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur).

Als mensen het lastig vinden om zelf de eerste stappen te zetten, dan kunt u misschien de eerste keer meegaan of samen de informatie bekijken. Ook zijn er verschillende maatjesprojecten. Zie de volgende pagina voor een overzicht.

Meer informatie

Meer informatie over de achtergronden van eenzaamheid en praktische tips zijn te vinden op de volgende adressen:

- www.eentegeneenzaamheid.nl
- www.capelleaandenijssel.nl/eenzaamheid
- www.welzijncapelle.nu/eenzaamheid
- www.eenzaam.nl
- www.aanpakeenzaamheid.nl

Jongeren en eenzaamheid

- www.eenzamejongeren.com
- www.ease.nl
- www.join-us.nu

De landelijke Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek. Telefoonnummer 088 0767 000. Chatten of mailen is ook mogelijk via deluisterlijn.nl. De Luisterlijn is er voor elke leeftijd.

Maatjes

Er zijn verschillende maatjesprojecten in Capelle en omgeving om mensen die eenzaam zijn te helpen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Alleen is maar alleen van Welzijn Capelle. Dit is een maatjesproject voor ouderen. Meer informatie vind je via www.welzijncapelle.nu/nieuws/samen-tegen-eezaamheid.

- Mantelzorgmaatjes: een maatje denkt mee met en helpt de mantelzorger. Voor meer informatie, zie www.mantelzorgcapelle.nu.
- Welzijn Capelle koppelt jongeren tot 16 jaar aan een student. Daarnaast is er het maatjesproject van Big Brothers, Big Sisters, dat jongeren voor twee jaar aan een buddy koppelt. Voor meer informatie kijk je op www.welzijncapelle.nu/onze-vreedzame-wijk/capelse-maatjes of www.bbbs-rotterdam.com.
- Wens Zoekt Talent: bij dit maatjesproject koppelt de Vijverhof bewoners aan maatjes met dezelfde interesses. Dit is de website van het project: www.wenszoekttalent.nl.
- MOTTO: Diaconaal Platform Capelle koppelt ouderen die tegen zingevingsvraagstukken aanlopen aan een maatje. Wil je meer weten? Kijk dan eens op www.samen010.nl/projecten/alle-projecten/motto.
- Ook op het gebied van sport zijn er maatjesprojecten, zoals de Beweegmaatjes van Sportief Capelle. Daarnaast vind je op de website van Sportief Capelle een overzicht van wandel- en fietsclubs: www.sportiefcapelle.nl/wandelen-en-fietsen.