



Feiten, meningen en ervaringen van patiënten

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een thema dat veel aandacht verdient. Meer dan een miljoen Nederlanders heeft hiermee te maken. Dit onderzoek geeft inzicht in de mate waarin men zich wel eens eenzaam voelt. Dit is in dit onderzoek subjectief uitgevraagd, waarin letterlijk aan de mensen gevraagd is in hoeverre zij wel eens eenzaam zijn. Daarnaast is het ook objectief gemeten met behulp van de eenzaamheidsschaal van De Jong – Gierveld. Die schaal meet aan de hand van elf objectieve criteria hoe eenzaamheid wordt ervaren. Daarbij wordt tevens gekeken in hoeverre men sociale en/of emotionele eenzaamheid ervaart. Sociale eenzaamheid draait om het gebrek aan contact met andere mensen, als vrienden collega's of kennissen. Emotionele eenzaamheid is er wanneer iemand een hechte band met één of meerdere personen mist. Denk aan een partner of gezinsleden.



Totale aantal deelnemers dat de vragenlijst heeft ingevuld 7.000



Eenzaamheid volgens de Jong – Gierveld

In dit onderzoek is eenzaamheid ook op objectieve wijze gemeten. Hiervoor is gebruik gemaakt van de eenzaamheidsschaal van De Jong – Gierveld.

Mate van eenzaamheid onder deelnemers (n=6912)

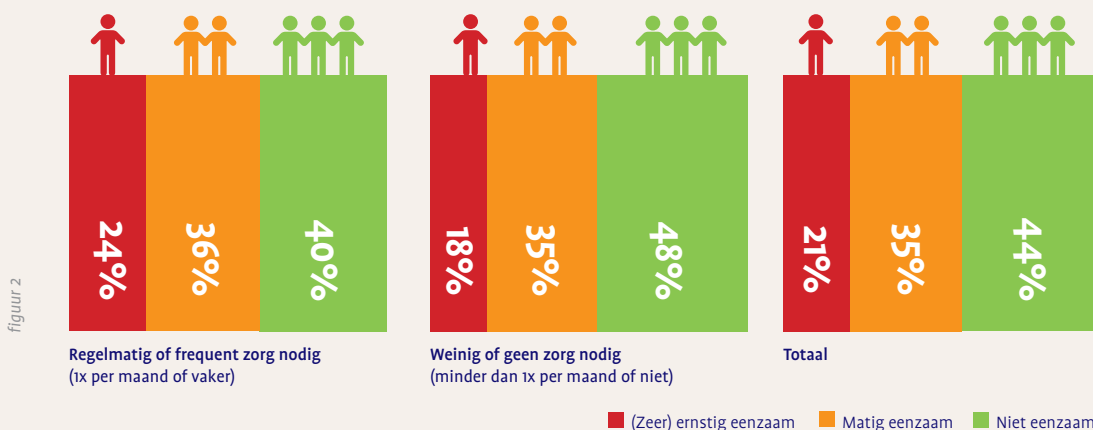


figuur 1



Eenzaamheid als men zorg nodig heeft, bijvoorbeeld thuiszorg of contact met wijkverpleging

Eenzaamheid naar de mate waarin men zorg nodig heeft (N=6912)

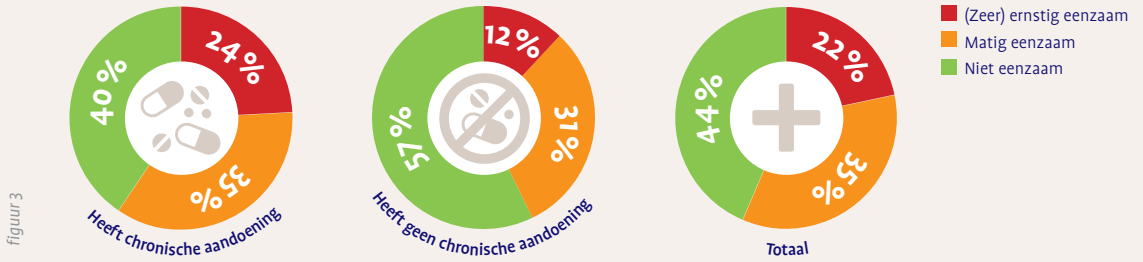


figuur 2



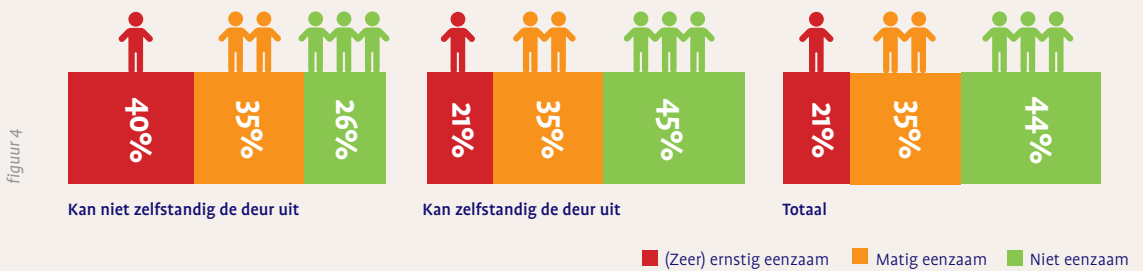
Eenzaamheid en een chronische aandoening

Eenzaamheid bij het wel of niet hebben van een chronische aandoening (n=6837)



Eenzaamheid en zelfstandig de deur uit kunnen

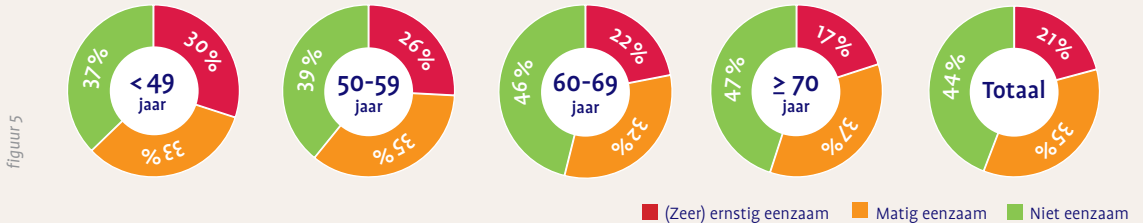
Eenzaamheid gekoppeld aan de vraag of mensen wel of niet zelfstandig de deur uit kunnen (n=6918)



Eenzaamheid en leeftijd

Leeftijd blijkt van invloed te zijn op de mate van eenzaamheid

Eenzaamheid en leeftijd (n=6404)



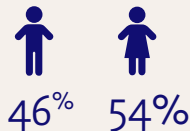
Het gevoel van eenzaamheid neemt af naarmate men ouder is. Zo is 30% van de groep jonger dan 49 jaar (zeer) ernstig eenzaam, tegenover 17% van de groep van 70 jaar en ouder.



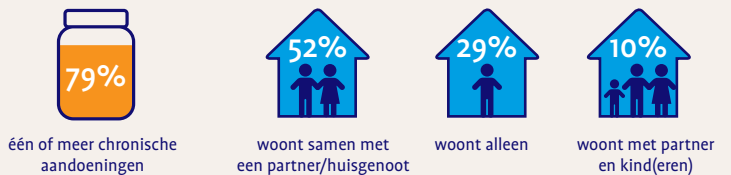
Deelnemers

Gemiddelde leeftijd van de deelnemers: **62**

Geslacht van de deelnemers



Profiel van de deelnemers Leeftijd (n=6845)





Eenzaamheid is een groot probleem. Landelijk gezien zegt iets meer dan 30 procent van de mensen dat ze soms eenzaam zijn. En 8 procent voelt zich erg eenzaam. (Bron: VUmc 2009 CvO). De mensen die aan een onderzoek naar eenzaamheid van Patiëntenfederatie Nederland deelnamen zijn somberder. Van hen zegt 20 procent zich heel erg eenzaam te voelen. En bijna 35 procent ervaart soms eenzaamheid. Het verschil kan mogelijk worden verklaard door de samenstelling van het panel van de Patiëntenfederatie. Dat panel telt relatief veel ouderen en veel mensen met een chronische aandoening. Juist het wel of niet hebben van een chronische aandoening blijkt van groot belang bij het gevoel van eenzaamheid.



“Omdat ik al 10 jaar een ernstige chronische ziekte heb en mij soms wat verlaten voel omdat ik in mijn eigen “zieke” wereld ben. Het leven gaat voor de meeste mensen om mij heen, meer dan voorspoedig. En dan heb ik het gevoel dat mijn leven niet meer zo boeiend is.”

Chronische ziekte is een belangrijke factor

Mensen met een chronische ziekte voelen zich veel vaker eenzaam dan mensen zonder aandoening. En van de mensen met een chronische ziekte voelen mensen jonger dan vijftig jaar zich veel vaker eenzaam dan ouderen.

Mensen die hun gevoel van eenzaamheid wijten aan hun ziekte geven onder meer aan dat zij in een isolement zitten. Ze voelen zich niet begrepen door anderen of ze komen als gevolg van hun ziekte of beperking hun huis niet meer uit. Ze missen dan sociale contacten en kunnen geen baan meer hebben. Dat leidt vervolgens weer tot verergering van de eenzaamheid. Wie een chronische ziekte heeft, onderneemt minder iets tegen de eenzaamheid, dan mensen die geen aandoening hebben. Waarom dat zo is, wordt in het onderzoek niet duidelijk. Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat zij de puf niet hebben om actie te ondernemen. Want 16 procent van de mensen met een chronische aandoening geeft aan niets te doen tegen de eenzaamheid, terwijl ze daar wel behoefte aan hebben.

Anderzijds zegt 20 procent van de mensen met een aandoening niets te doen tegen eenzaamheid omdat daar geen behoefte aan is. Van de mensen zonder aandoening heeft 22 procent geen behoefte iets aan de eenzaamheid te doen.

Belang van sociale contacten

Eenzaamheid kan worden tegengegaan door sociale contacten. Van de bijna zeventuizend mensen die deelnamen aan het onderzoek zegt 96 procent dat ze zelfstandig de deur uit kunnen. Van hen zegt 45 procent dat ze zich niet eenzaam voelen. 35 procent voelt zich matig eenzaam en 21 procent van de mensen die wel de deur uit kunnen zonder hulp voelt zich ernstig eenzaam.

Bij de kleine groep van mensen die niet zelfstandig de deur uit kunnen is het gevoel van eenzaamheid veel groter. Van hen zegt 40 procent zich erg eenzaam te voelen, 35 procent voelt zich matig eenzaam en 25 procent voelt zich niet eenzaam.

Niet alleen ouderen

Het zijn vooral mensen jonger dan 50 jaar met een chronische ziekte bij wie de eenzaamheid zich laat voelen. Van de mensen onder de 50 jaar die geen ziekte hebben, zegt 15 procent dat ze zich zeer eenzaam voelen. Maar als ze

een chronische ziekte hebben zegt 37 procent erg eenzaam te zijn. Dat is veel meer dan het gemiddelde: want van alle mensen met een chronische aandoening voelt 24 procent zich zeer eenzaam, zegt 35 procent zich matig eenzaam te voelen en zegt 40 procent zich niet eenzaam te voelen. De aard van de ziekte speelt mogelijk ook een rol bij het gevoel van eenzaamheid. Mensen met psychische problemen hebben het meeste last van eenzaamheid(sgevoelens). Van hen zegt 51 procent zich zeer eenzaam te voelen en nog eens 35 procent voelt zich matig eenzaam. Amper 14 procent voelt zich niet eenzaam.



“Het probleem zal nooit helemaal worden opgelost omdat er mensen zijn die er ook echt niet voor openstaan.”

Aanbevelingen

- Vanuit de politiek wordt met het Pact voor de ouderenzorg ingespeeld op meer aandacht voor de problematiek die eenzaamheid bij deze groep met zich meebrengt. De resultaten van dit onderzoek tonen aan dat eenzaamheid niet alleen bij ouderen voorkomt. Mensen met een chronische ziekte voelen zich vaak eenzaam, ook als ze jonger dan vijftig jaar zijn. Het is belangrijk dat hun verhaal ook gehoord wordt en dat er gezocht wordt naar mogelijke oplossingen.
- Eenzaamheid moet bespreekbaar worden. Minister De Jonge van VWS doet in zijn begroting een oproep aan gemeenten om alle eenzame 75-plussers een keer per jaar thuis te bezoeken. Het zou goed zijn als gemeenten de oproep van de minister ter harte nemen, maar zich niet beperken tot ouderen. Heb oog voor eenzaamheid van chronisch zieken en gehandicapten. Zoek deze mensen op en praat over wat hen bezighoudt. Nodig ze uit hun verhaal te doen.
- Het is van belang dat patiëntenorganisaties het thema eenzaamheid op de agenda zetten. Haal ervaringen op en praat over dit probleem. Eenzaamheid mag geen taboe zijn. Het is belangrijk dat mensen met een chronische aandoening of een beperking het aandurven om dit onderwerp bespreekbaar te maken in hun omgeving.
- Mijnkwaliteitvanleven.nl kan in kaart brengen hoe mensen hun eigen situatie ervaren. Deze vragenlijst brengt voor negen levensgebieden in kaart, hoe iemand denkt over zijn situatie, of het beter kan en wat daarvoor nodig is (waaronder het onderhouden van sociale contacten en relaties). Deelnemers ontvangen een persoonlijk overzicht. De uitkomsten bieden aan de persoon en zijn omgeving houvast om te bespreken of en welke vorm van ondersteuning nodig is. www.mijnkwaliteitvanleven.nl

Het volledige onderzoek vindt u [hier](#).

Colofon Patiëntenmonitor

Het Zorgpanel is een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland. De Patiëntenfederatie vertegenwoordigt 170 patiëntenorganisaties. Wij maken ons sterk voor alle mensen die zorg nodig hebben.

© Communicatie – oktober 2018