

Samen ben je niet alleen

*Eenzaamheid bij ouderen in
Twenterand*

Factsheet



Samen ben je niet alleen

Eenzaamheid bij ouderen in Twenterand

Factsheet

Februari 2018

Factsheet gebaseerd op de uitkomsten van de Gezondheidsmonitor 2016

Gezondheid, leefstijl en welzijn van volwassenen en ouderen in Twente

Gezondheid, leefstijl en welzijn van volwassenen en ouderen in Twenterand

Uitgave:

GGD Twente, stafafdeling

053 487 68 00

info@ggdtwente.nl

Tekst en analyse:

Olga Souverein

Jannet Visser

Gegevens en onderzoeksresultaten zijn digitaal beschikbaar via:

www.twentsegezondheidsverkenning.nl

Twentse

Gezondheids

Verkenning (TGV)

Samen ben je niet alleen

Eenzaamheid bij ouderen in Twenterand

Uit de gezondheidsmonitor in Twente van 2016 komt naar voren dat veel mensen wel eens eenzaam zijn. Door de jaren heen is eenzaamheid in de meeste gemeenten toegenomen. In 2010, bij de vorige monitor onder ouderen, was 40% van de Twentse ouderen eenzaam. In 2016 is dit gestegen naar 44%. In Twenterand zijn de percentages ten opzichte van voorgaande monitoren gelijk gebleven. In 2010 is 41% van de ouderen eenzaam; dit is in 2016 eveneens 41%. Ook al nemen de percentages niet toe, eenzaamheid blijft een omvangrijk probleem. Bovendien wordt uit de monitoren duidelijk dat eenzaamheid niet alleen bij ouderen voorkomt, maar ook bij volwassenen en bij de jeugd.

In deze factsheet wordt informatie over eenzaamheid bij ouderen gegeven op basis van Nederlandse, Twentse en gemeentelijke cijfers uit de gezondheidsmonitor 2016. Vanwege de kleine aantallen in de gemeentelijke respondentengroep zijn statistische verbanden uitgerekend op basis van Twentse cijfers. Mogelijk biedt deze factsheet een aanknopingspunt om eenzaamheid bij ouderen tijdig te signaleren en de omvang van de problematiek te verminderen.

Definitie eenzaamheid

Er zijn veel mensen in Nederland, die zich wel eens eenzaam voelen, jong en oud. In Twente is dat niet anders.

Eenzaamheid is een vervelend gevoel. Een gevoel van leegte en gemis. Anderen kunnen dat gevoel niet zien. Dit maakt eenzaamheid tot een verborgen probleem. Het kan gemakkelijk onderschat worden. Bovendien zullen mensen die eenzaam zijn, dit niet zo gauw aan anderen laten merken. Iemand die het fijn vindt om alleen te zijn, is niet eenzaam.

Er is sprake van eenzaamheid, als er een discrepantie ontstaat tussen gewenste en gerealiseerde sociale relaties. Zowel het aantal sociale contacten als ook de kwaliteit van de sociale contacten zijn bepalend voor gevoelens van eenzaamheid. Mensen kunnen zich eenzaam voelen met veel mensen om zich heen of helemaal niet eenzaam met een klein sociaal netwerk. Dit hangt sterk af van de eigen beoordeling van de kwaliteit van de sociale contacten. Ook is de ervaren sociale steun vanuit dit netwerk van belang.

Sociale en emotionele eenzaamheid

Er worden twee typen eenzaamheid onderscheiden: emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid ontstaat bij het subjectief ervaren van een sterk gemis rond de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in).

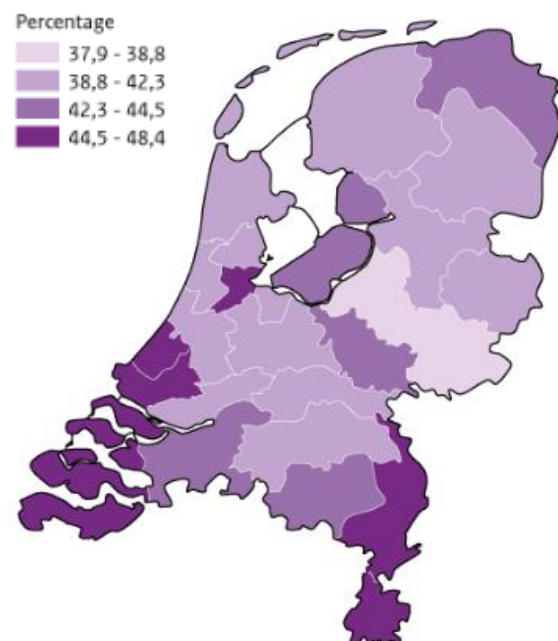
Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het subjectief ervaren gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, burens, collega's of mensen om samen een hobby mee uit te oefenen.

Van de ouderen in Twenterand rapporteert 41% sociale eenzaamheid (volwassenen 36%) en 25% emotionele eenzaamheid (volwassenen 21%). Er is vrijwel altijd sprake van een

combinatie van beide typen eenzaamheid.

Zowel bij ouderen als volwassenen speelt het aantal sociale contacten een grotere rol bij het voorkomen van eenzaamheid dan de kwaliteit van deze contacten.

Omvang eenzaamheid Eenzaamheid in Nederland

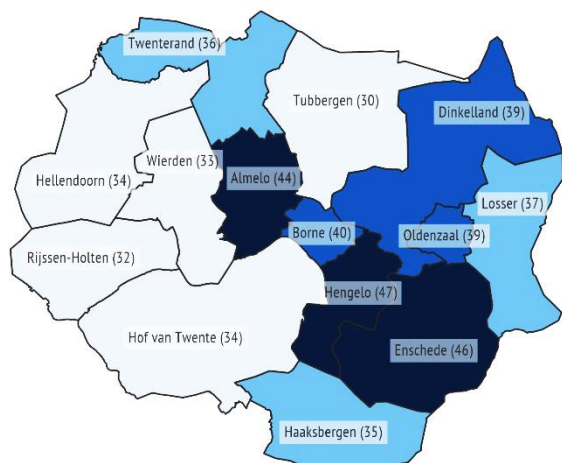


Figuur 1. Eenzaamheid per GGD regio

Bron: RIVM, 2016

In het zuidwesten van het land in de GGD-regio's Haaglanden (48%) en Rotterdam-Rijnmond (47%) is het percentage mensen dat eenzaam is het hoogst. Ook in Zuid-Limburg is het percentage hoog (48%). Gemiddeld geeft 43% van de Nederlandse bevolking van 19 jaar en ouder aan eenzaam te zijn. In Twente ligt het percentage op 40%.

Eenzaamheid in Twente



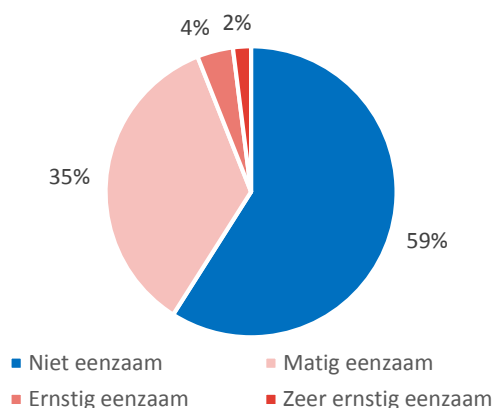
Figuur 2. Eenzaamheid per gemeente

Het hoogste percentage eenzame mensen is te vinden in Hengelo met 47%. Op de tweede plaats staat Enschede met 46%. Eenzaamheid komt meer voor in stedelijke gebieden. Twenterand scoort met 36% aanzienlijk lager. Het laagste percentage eenzame mensen is te vinden in Tubbergen (30%). Mogelijk is in deze gemeente en in andere laag scorende gemeenten de traditie van noaberschap stevig geworteld.

Eenzaamheid bij ouderen in Twenterand

In de gezondheidsmonitoren wordt eenzaamheid gemeten met behulp van een standaard meetinstrument, namelijk de eenzaamheidschaal van De Jong-Gierveld. Aan de hand van elf stellingen kunnen ouderen aangeven in hoeverre zij tevreden zijn met hun sociale contacten. Er zijn zowel positieve als negatieve stellingen geformuleerd. De somscores voor deze stellingen zijn een maat voor eenzaamheid.

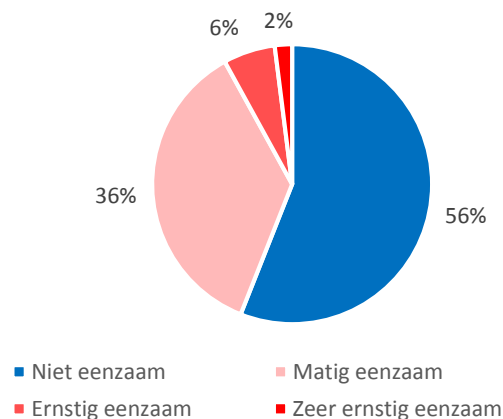
In de stellingen valt het woord eenzaamheid niet. Er wordt uitsluitend gevraagd naar de aard en omvang van de sociale contacten.



Figuur 3. Eenzaamheid bij ouderen in Twenterand

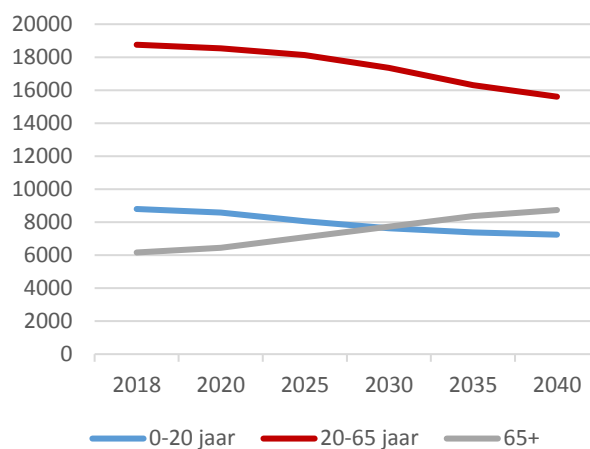
Uit figuur 3 blijkt dat ruim de helft van de ouderen (59%) in Twenterand niet eenzaam is. Ruim een derde is matig eenzaam en 6% is ernstig tot zeer ernstig eenzaam. Vier op de tien ouderen is in meer of mindere mate eenzaam. Ruim 2.400 ouderen in Twenterand zijn eenzaam.

De verschillen in eenzaamheid tussen ouderen in Twenterand en Twente zijn klein.



Figuur 4. Eenzaamheid bij ouderen in Twente

Door de vergrijzing zal het aantal eenzame ouderen toenemen.



Figuur 5. Bevolkingsprognose Twenterand

Nu is 18% van de inwoners van Twenterand 65 jaar of ouder (ruim 6.000 personen). Naar verwachting is dit percentage in 2040 gestegen naar 28% (bijna 9.000 personen). Het aantal eenzame ouderen bij ongewijzigd beleid zal dan bijna 3.600 zijn.

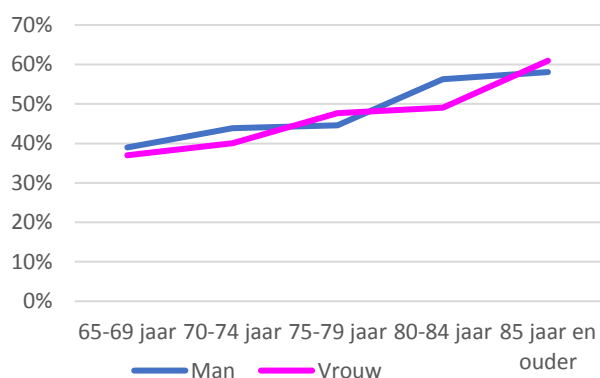
Risicogroepen

Gevoelens van eenzaamheid kunnen op elke leeftijd voorkomen, maar ouderen vormen toch wel een risicogroep. Ouderen die alleenstaand zijn, een laag inkomen hebben, een dierbare hebben verloren, problemen met de gezondheid hebben en boven de 80 jaar zijn lopen extra risico om eenzaam te worden.

Eenzaamheid en achtergrondkenmerken

Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd

Volwassenen zijn minder eenzaam dan ouderen. Dit is in Twenterand niet anders. 34% van de volwassenen is eenzaam tegenover 41% van de ouderen. Binnen de groep ouderen neemt de eenzaamheid aanzienlijk toe. Steeds meer dierbaren overlijden en het sociale netwerk wordt kleiner, maar ook meer ziekten en minder zelfredzaamheid, dus gebondenheid aan huis, spelen een rol. Eenzaamheid neemt toe van 38% in de groep 65 tot 70 jaar naar 60% in de groep 85+.



Figuur 6. Eenzaamheid naar leeftijd en geslacht (Twentse cijfers)

Weinig verschil tussen mannen en vrouwen

Ondanks het feit dat vrouwen langer leven dan mannen en zij bovendien vaak getrouwd zijn met een oudere man, is er weinig verschil in eenzaamheidsgevoelens tussen mannen en vrouwen. Zie figuur 6.

In Twenterand is 44% van de mannen en 39% van de vrouwen eenzaam. Dit verschil is echter niet significant.

Door het verschil in levensverwachting staan veel meer vrouwen dan mannen er in de laatste levensfase alleen voor. Toch betekent dit niet dat vrouwen eenzamer zijn dan mannen. Het betekent wel dat de omvang van de groep eenzame ouderen voor een groot deel uit vrouwen bestaat. Van de totale groep 65+ is 45% man en 55% vrouw. Bij de 85+ is die verhouding: 29% man en 71% vrouw.

Inkomen hangt samen met eenzaamheid

Het inkomen van ouderen hangt samen met het voorkomen van eenzaamheid. Hoe lager het inkomen, hoe groter de kans op eenzaamheid. Bovendien hebben eenzame ouderen wat meer moeite om rond te komen. Van de eenzame ouderen heeft 14% moeite met rondkomen; bij de niet-eenzamen is dat 6%.



Figuur 7. Eenzaamheid naar inkomen (Twentse cijfers)

47% van de ouderen in Twenterand heeft een laag inkomen. 7% van de ouderen in Twenterand heeft het afgelopen jaar moeite gehad met het rondkomen van het huishoudinkomen.

Geen verband tussen eenzaamheid en opleiding

Bij ouderen hangt opleiding niet samen met het voorkomen van eenzaamheid. Laag, middelbaar of hoog opgeleide ouderen zijn allemaal ongeveer even eenzaam.

71% van de ouderen in Twenterand is laag opgeleide (laag = lagere school, mavo, lbo). 17% heeft een middelbaar opleidingsniveau (havo, vwo, mbo) en 12% is hoog opgeleide (hbo, universitair). Het opleidingsniveau ligt lager dan gemiddeld in Twente.

Bij volwassenen hebben zowel het opleidingsniveau als het inkomen invloed op het voorkomen van eenzaamheid.

Burgerlijke staat

Eenzaamheid hangt samen met burgerlijke staat. Ongehuwden, gescheiden mensen, weduwen en weduwnaars zijn vaker eenzaam dan gehuwden of samenwonende partners.



Figuur 8. Eenzaamheid naar burgerlijke staat (Twentse cijfers)

In Twenterand is 69% van de ouderen gehuwd of samenwonend, 6% is ongehuwd of gescheiden en 26% is weduwe of weduwnaar.

Eenzaamheid en lichamelijke gezondheid

Ervaren gezondheid

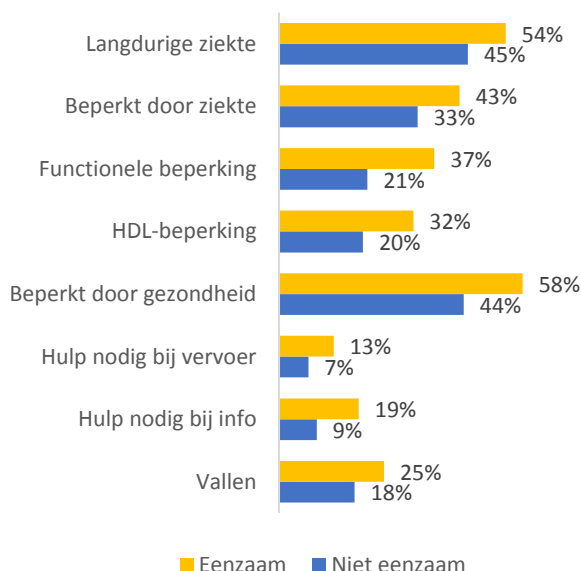
Langdurige eenzaamheid heeft directe gevolgen voor de kwaliteit van leven en heeft negatieve invloed op de gezondheid. De ervaren gezondheid, ook wel subjectieve gezondheid of gezondheidsbeleving genoemd, weerspiegelt het eigen oordeel over de gezondheid. Wie positief oordeelt over de eigen gezondheid en kan beter omgaan met gezondheidsproble-

men of die nu lichamelijk, psychisch of sociaal van aard zijn.

Eenzame mensen oordelen negatiever over de eigen gezondheid. Van de niet-eenzame Twentse ouderen beoordeelt 75% de eigen gezondheid als (zeer) goed; bij eenzame ouderen ligt dit percentage op 56%.

In Twenterand beoordeelt 65% van de ouderen de eigen gezondheid als (zeer) goed.

Ziekte, beperkingen en zelfredzaamheid



Figuur 9. Eenzaamheid naar ziekte, beperkingen en zelfredzaamheid (Twentse cijfers)

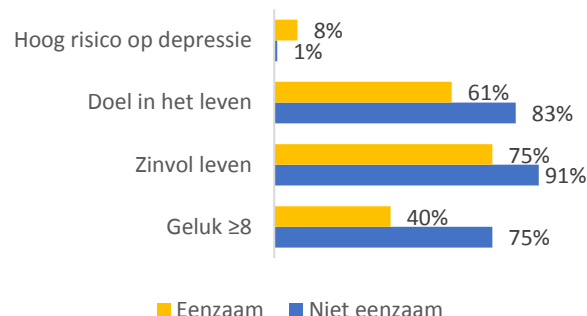
Eenzame ouderen hebben vaker een langdurige ziekte en zijn daar beperkt door. Ze hebben meer functionele¹ en HDL²-beperkingen en zijn door hun minder goede gezondheid meer beperkt in het dagelijks functioneren. Ze hebben vaker hulp nodig bij vervoer en bij het lezen en begrijpen van gezondheidsinformatie. Eenzame ouderen lopen meer kans om te vallen.

Ouderen hebben over het algemeen vaker hulp nodig bij het lezen en begrijpen van bijsluiters, folders of ander geschreven materiaal van een dokter of apotheek dan volwassenen. In Twenterand heeft 18% van de ouderen hulp nodig bij het lezen van gezondheidsinformatie. Niet alleen beperkte taalvaardigheid speelt hierbij een rol, maar ook het niet (meer) kunnen lezen van de kleine lettertjes. Ruim een derde van de ouderen die hulp nodig heeft, kan de kleine lettertjes niet lezen.

¹ Functionele beperkingen zijn beperkingen in horen, zien en mobiliteit

Eenzaamheid en psychische gezondheid

Eenzaamheid hangt samen met iemands psychische gesteldheid.



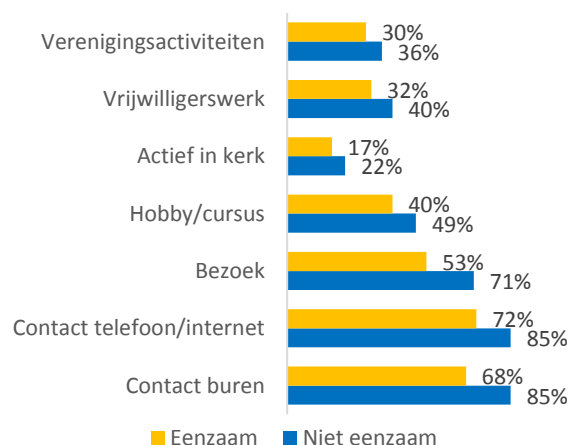
Figuur 10. Psychische gezondheid en eenzaamheid bij ouderen (Twentse cijfers)

Er bestaat een verband tussen eenzaamheid en het risico op depressie. Eenzame mensen ervaren het leven als minder zinvol en hebben minder vaak een doel voor ogen.

Eenzame ouderen zijn aanzienlijk minder vaak gelukkig. Toch geeft nog 40% van de eenzame ouderen het eigen geluksgevoel een 8 of hoger (op een schaal van 0 tot en met 10). Niet alle eenzame ouderen zijn dus ongelukkig.

Eenzaamheid en sociaal functioneren

De mate van eenzaamheid wordt bepaald door aard en omvang van de sociale contacten die men heeft. Dat kunnen contacten zijn met burens, familie en vrienden en contacten die men opdoet door het uitvoeren van een hobby, lid te zijn van een club of vereniging, bezigheden voor de kerk te hebben of door het uitvoeren van vrijwilligerswerk.



Figuur 11. Sociaal functioneren en eenzaamheid (Twentse cijfers)

² HDL = Huishoudelijke Dagelijkse Levensverrichtingen

Eenzame ouderen doen minder vaak vrijwilligerswerk, zijn minder actief in de kerk, hebben minder vaak een hobby, doen minder vaak een cursus en zijn minder vaak lid van een vereniging. Dat dan het aantal contacten minder is, is te verwachten. Er worden ook minder contacten onderhouden via telefoon of internet. Eenzame ouderen gaan minder op bezoek en krijgen zelf ook minder bezoek. Eenzame ouderen hebben wat minder vaak contact met de burens. Bij het geven van mantelzorg is er geen verschil tussen eenzame en niet-eenzame ouderen. 14% van de ouderen in Twenterand geeft mantelzorg.

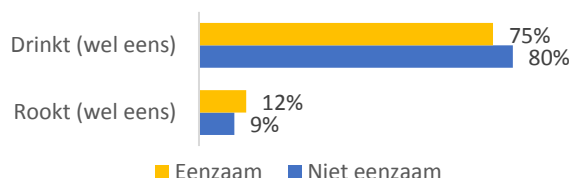
Eenzaamheid en leefstijl

De veronderstelling dat eenzame ouderen minder bewegen, meer overgewicht hebben, meer roken en meer alcohol drinken, blijkt niet te kloppen.

Er is geen verband gevonden tussen eenzaamheid en bewegen en eenzaamheid en overgewicht. Met andere woorden: eenzame ouderen voldoen ongeveer even vaak aan de beweegnorm en hebben even vaak overgewicht als niet-eenzame ouderen.

Daarentegen is er wel een verband tussen eenzaamheid en roken en eenzaamheid en alcohol drinken.

Eenzame ouderen drinken minder alcohol, dan niet-eenzame ouderen, maar ze roken wel meer.



Figuur 12. Eenzaamheid, roken en alcohol drinken (Twentse cijfers)

Het is uit de data van de monitor niet vast te stellen of de ouderen eenzaam zijn geworden vanwege hun gezondheid of dat hun gezondheid achteruit is gegaan als gevolg van eenzaamheid. Er is uitsluitend een verband geconstateerd tussen eenzaamheid en heel veel factoren op het gebied van lichamelijke en psychische gezondheid, sociaal functioneren en leefstijl die daarmee samenhangen. Uit de cijfers komt duidelijk naar voren, dat eenzame ouderen een kwetsbare groep zijn.

Voor wie aan de slag wil

Het verminderen of voorkomen van eenzaamheid onder ouderen is niet eenvoudig. Eenzame ouderen hebben vaak meerdere gezondheidsproblemen, zowel op het lichamelijke, als het psychische en sociale vlak. Wie door ziekte gebonden is aan huis kan zich behoorlijk eenzaam voelen. Wie zijn of haar partner verliest kan in een rouwperiode terecht komen, waarbij eenzaamheid de kop op kan steken.

Eenzaamheid kent vele oorzaken en even zoveel verschijningsvormen. Dit vraagt eigenlijk om interventies op maat. Er zullen eenzame ouderen gebaat zijn met een groepsgericht aanbod; er zullen ook eenzame ouderen zijn die meer geholpen zijn met een individuele benadering.

Landelijk gezien wordt er een veelheid aan interventies aangeboden. In veel gemeenten zijn bijvoorbeeld bezoeken diensten of er is lotgenotencontact voor verweduwd personen met als doel het verdriet een plaats te geven en de draad als alleenstaande weer op te pakken. Vanuit de GGZ worden ook wel cursussen rouwverwerking aangeboden.

Een andere veel voorkomende interventie zijn huisbezoeken door vrijwilligers van welzijnsorganisaties, het Rode Kruis, De Zonnebloem, Humanitas of de kerk.

Landelijk wordt er de laatste jaren campagne gevoerd om eenzaamheid onder de aandacht van een groter publiek te brengen en bespreekbaar te maken. De Week tegen eenzaamheid is van 27 september – 6 oktober 2018. Ook via internet en bijvoorbeeld het SeniorWeb worden allerlei initiatieven ontwikkeld om eenzaamheid tegen te gaan.

Enkele algemene tips voor wie aan de slag wil:

1. Vooraf
 - Bepaal welke organisaties/personen te maken (kunnen) hebben met eenzaamheidsproblematiek.
 - Kies voor een gezamenlijke aanpak.
 - Zorg voor voldoende draagvlak.
 - Maak een (voorlopig) plan.
 - Zorg dat er een trekker is.
2. Het eenzaamheidsprobleem
 - Onderzoek de omvang en aard van het probleem.
 - Bepaal de doelgroep, kenmerken, gezondheidssituatie.
 - Inventariseer/bedenk mogelijke oplossingen.
3. De interventie
 - Welke interventies zijn er?
 - Wat wordt lokaal aangeboden?
 - Is er wat bekend over het effect?

- Sluit aan bij bestaande initiatieven.
- Weeg kosten en baten af.

4. Uitvoering

- Neem de tijd voor een goede voorbereiding.
- Maak gebruik van bekende kanalen om de doelgroep te bereiken.
- Weeg af of een professional en/of vrijwilliger wordt ingezet en waarvoor.
- Zorg dat voldoende deelnemers worden bereikt.
- Zorg dat de interventie voor langere tijd kan worden ingezet.
- Voer een proces- en een effectevaluatie uit.

Ondersteuning vanuit de GGD Monitoren, beleidsadvisering en ondersteuning

De GGD krijgt door middel van schriftelijk vragenlijst onderzoek inzicht in de gezondheidssituatie en leefstijl van de Twentse bevolking. Eenzaamheid is een van de onderwerpen, waarover informatie wordt verzameld. Gegevens uit de monitoren zijn de basis voor preventief gezondheidsbeleid. Het voorkomen of verminderen van eenzaamheid is vaak onderdeel van dit beleid. De GGD voert zelf geen preventie activiteiten uit op het gebied van eenzaamheid. De GGD adviseert bij de ontwikkeling van preventief gezondheidsbeleid, ondersteunt de uitvoering van gezondheid bevorderende activiteiten en stimuleert lokale samenwerking en afstemming tussen verschillende organisaties, zoals welzijnswerk, thuiszorg en huisartsen.

SOEK

SOEK staat voor Senioren Op Eigen Kracht. Eén van de manieren om wat aan eenzaamheid bij ouderen te doen is door het uitvoeren van preventieve huisbezoeken. Vanuit het welzijnswerk worden in een aantal Twentse gemeenten SOEK-huisbezoeken aangeboden. Het doel van de huisbezoeken is om vroegtijdig problemen op het gebied van zelfredzaamheid, eenzaamheid en maatschappelijke participatie te signaleren. Het accent ligt daarbij op het stimuleren van eigen kracht en verantwoordelijkheid. De respons op de huisbezoeken is ongeveer 50%.

De GGD ondersteunt de lokale SOEK-huisbezoeken met begeleidend onderzoek en stimuleert de professionalisering van het werk door (vrijwillige) seniorenvoorlichters. SOEK wordt uitgevoerd in de gemeenten Tubbergen, Dinkelland, Wierden, Hellendoorn, Hof van Twente, Oldenzaal en Losser.

Het team epidemiologie, gezondheidsbevordering en beleid (EGB) werkt aan een gezond Twente. Door onderzoek geven wij inzicht in de gezondheid, leefstijl en welzijn van de Twentse bevolking.

Wij ondersteunen gemeenten bij het ontwikkelen en uitvoeren van preventief gezondheidsbeleid. Beleid dat ervoor zorgt dat de inwoners van Twente gezond worden, gezond zijn en gezond blijven. Wij leveren kennis over gezondheidsbevordering en geven advies over de aanpak. We adviseren over het kiezen, ontwikkelen, implementeren en uitvoeren van preventie activiteiten. Op deze manier werken wij aan een gezond Twente.

Wilt u meer weten over de gezondheid in Twente? Kijk dan op www.twentsegezondheidsverkenning.nl.



EMAIL

info@ggdtwente.nl

TWITTER

[@TwentseGV](https://twitter.com/TwentseGV)

WEBSITE

[twentsegezondheidsverkenning.nl](http://www.twentsegezondheidsverkenning.nl)



Meer weten?

EMAIL

info@ggdtwente.nl

TWITTER

[@TwentseGV](https://twitter.com/TwentseGV)

WEBSITE

twentsegezondheidsverkenning.nl

Februari 2018