



Factsheet

Eenzaamheid onder laagopgeleide ouderen en oudere migranten

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is "het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan betekenisvolle sociale relaties." Iemand met weinig sociale contacten hoeft zich niet per se eenzaam te voelen. Aan de andere kant kan iemand met veel sociale contacten zich toch eenzaam voelen. Pas wanneer je het gemis aan sociale relaties als negatief ervaart, spreek je van eenzaamheid.

Sociale en emotionele eenzaamheid

Eenzaamheid kunnen we onderscheiden in twee vormen: sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid wordt ervaren wanneer iemand een tekort aan sociale relaties heeft. Emotionele eenzaamheid kenmerkt zich door een gebrekkige kwaliteit van relaties. De beleving van emotionele eenzaamheid blijkt heftiger te zijn dan sociale eenzaamheid. De meest ernstige eenzaamheid wordt ervaren wanneer beide vormen aanwezig zijn.

Kwetsbare groepen

Eenzaamheid komt meer voor onder kwetsbare groepen zoals mensen met een laag opleidingsniveau of migranten. Uit cijfers blijkt dat het merendeel van de laagopgeleiden van 19 jaar of ouder zich eenzaam voelt. Dat is aanzienlijk meer dan de 32% onder hoogopgeleiden (tabel 1). Daarnaast komt eenzaamheid meer voor onder migranten dan onder autochtone Nederlanders (tabel 2).

Tabel 1. Eenzaamheid naar opleidingsniveau (%)

Opleidingsniveau Bevolking van 19 jaar en ouder	Eenzaam	(Zeer) ernstig eenzaam	Emotioneel eenzaam	Sociaal eenzaam
Laag (lager onderwijs)	57,1	16,7	44,8	52,1
Midden 1 (mavo, lbo)	43,7	10,1	29,7	44,7
Midden 2 (havo, vwo, mbo)	36,4	7,5	25	38
Hoog (hbo, wo)	32	5,4	21,6	33,1

Tabel 2. Eenzaamheid naar etniciteit (%)

Herkomst Bevolking van 19 jaar en ouder	Eenzaam	(Zeer) ernstig eenzaam	Emotioneel eenzaam	Sociaal eenzaam
Autochtoon	35,3	6,6	23,5	36,5
Westers allochtoon	45,3	10,9	32,9	45,1
Niet-westers allochtoon	60	19,8	47	58,4

Bron: Gezondheidsmonitor Volwassenen 2012, GGD'en, CBS en RIVM, 2012; bewerkt door het RIVM

Niet-westerse ouderen

De gezondheidsmonitoren van de 4 grote Nederlandse steden (Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht) laten zien dat eenzaamheid het meest lijkt voor te komen onder 65-plussers van Turkse afkomst. Hierna komt

Feiten en cijfers

Algemeen

In Nederland voelen 5 miljoen volwassenen zich wel eens eenzaam.

Van de 2,9 miljoen 65-plussers voelt bijna 1 miljoen zich eenzaam.

Hiervan voelen 200.000 ouderen zich extreem eenzaam.

Vanaf 75 jaar neemt eenzaamheid onder ouderen sterk toe door overlijden van hun partner en andere leeftijdgenoten en door afname in mobiliteit.

Eenzaamheid komt meer voor onder mensen met een lage opleiding en onder migranten.

De groep kwetsbare ouderen (65+) zal de komende jaren sterk toenemen van 750.000 tot 1 miljoen in 2025.

Onder migranten lijkt eenzaamheid het meest voor te komen bij mensen van Turkse of Marokkaanse afkomst.

Oudere migranten zijn drie tot vier keer vaker dement dan Nederlandse leeftijdgenoten.

Eenzaamheid is vaak nog een taboe-onderwerp waar niet graag over wordt gesproken of hulp voor wordt gevraagd.

eenzaamheid het meest voor onder Marokkaanse en Surinaamse ouderen.
Zowel sociale als emotionele eenzaamheid komt meer voor onder niet-westerse ouderen.

Oorzaken eenzaamheid

Eenzaamheid lijkt sterk samen te hangen met burgerlijke staat. Aangezien ouderen vaker verweduwd zijn, komt eenzaamheid onder deze groep veel voor en met name sociale eenzaamheid. Van de ruim 2.9 miljoen 65-plussers blijkt bij ongeveer 1 miljoen mensen eenzaamheid een rol te spelen. Hiervan voelen 200.000 mensen zich extreem eenzaam. Aanzienlijke stijging van emotionele eenzaamheid onder ouderen is vaak pas zichtbaar vanaf een leeftijd van 75 jaar of ouder door verlies van de partner, wegvallen van leeftijdsgenoten en achteruitgang van fysieke, cognitieve en sensorische functies.

Redenen voor de verhoogde aanwezigheid van eenzaamheid onder kwetsbare groepen kan worden verklaard door een lage sociaaleconomische status en chronische gezondheidsproblemen die vaker voorkomen onder deze groep. Bovendien lijken cultuurspecifieke achtergronden een rol te spelen.

Taboe

Onder de niet-westerse bevolking heerst een taboe op eenzaamheid. Oudere migranten vinden het vaak moeilijk om uit te spreken dat zij zich eenzaam voelen waarbij gevoel van schaamte meespeelt. Ondanks dat familiebanden vaak sterk zijn onder niet-westerse gezinnen, is de realiteit vaak zwaar en tegen de verwachting in. Een oudere migrant met een grote familie kan zich toch eenzaam voelen doordat de sociale contacten niet voldoen aan de verwachtingen die door ouderen worden gekoesterd.

Gevolgen van eenzaamheid

Dat eenzaamheid een vervelend gevoel kan geven is over het algemeen bekend, maar het besef dat eenzaamheid ook ernstige gevolgen voor de gezondheid kan hebben lijkt minder aanwezig. Eenzaamheid kan impact hebben op de fysieke gezondheid. Dit kan zich uiten in hoge bloeddruk en kan leiden tot hart- en vaatziekten. Eenzaamheid kan ook leiden tot depressiviteit en zelfs suïcide. Daarnaast lijkt er een verband te bestaan tussen eenzaamheid en dementie. Ernstig eenzame ouderen lijken een twee keer zo grote kans te hebben op het ontwikkelen van Alzheimer dan niet eenzame ouderen.

Interventies

Het aanpakken van eenzaamheid is geen gemakkelijke taak omdat er vaak een taboe op eenzaamheid heerst waardoor het moeilijk is om bespreekbaar te maken. Soms werkt het om het over 'isolement' te hebben in plaats van 'eenzaamheid'. Daarnaast kunnen er veel verschillende oorzaken zijn van eenzaamheid en gaat iedereen er op zijn eigen manier mee om. Het aanpakken van eenzaamheid vereist maatwerk.

Eenzaamheidsinterventies zijn vaker onderzocht onder autochtone ouderen dan onder migranten ouderen. De interventies waarvan wordt verwacht dat ze het meest effectief zijn onder oudere migranten

Ondanks dat migranten vaak grote families hebben ondervinden zij toch vaak eenzaamheid: de realiteit voldoet niet aan hun verwachtingen.

Eenzaamheid kan leiden tot zowel lichamelijke als psychische gezondheidsproblemen.

Eenzaamheid is tevens een risicofactor voor depressiviteit en dementie.

Interventies

Het aanpakken van eenzaamheid vereist maatwerk.

Geen gemakkelijke taak door aanwezigheid taboesfeer.

Al veel bestaande interventies, maar velen zijn niet getest op effectiviteit onder verschillende bevolkingsgroepen.

Interventies die verwacht effectief zijn onder oudere migranten hebben een educatief karakter of zijn gericht op ICT.



