

Cynthia Hoogveld, manager Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland

## ‘Eenzaamheid heeft groot effect op je gezondheid’

**‘Het maatschappelijk werk kan een belangrijke rol spelen bij het helpen van mensen die langere tijd eenzaam zijn. Er is meer dan een leuke activiteit of het advies aan mensen om er eens op uit te gaan voor nodig om deze mensen weer op de rit te krijgen.’ Dit zegt Cynthia Hoogveld van de Maatschappelijke Dienstverlening Flevoland (MDF), dat onder meer een dependance heeft aan De Helling in Dronten.**



Cynthia Hoogveld: ‘Maatschappelijk werk kan belangrijke rol spelen’.

‘Met eenzaamheid hebben we als maatschappelijk werk natuurlijk altijd te maken gehad, maar dan zagen we het vaker gekoppeld aan een ander probleem, bijvoorbeeld bij schulden, rouw of bij mensen die in een isolement raken na een scheiding. Het schuurde eerder veel meer tegen andere problemen aan, terwijl het nu steeds meer losgekoppeld wordt gezien. Dat is een goede ontwikkeling, ik hoop dat hier-

door het taboe ook meer doorbroken wordt.’

Het maatschappelijk werk beweegt mee met de ontwikkelingen, zo constateert Cynthia. ‘Het beeld dat eenzaamheid hoort bij oudere alleenstaande mensen die de deur niet meer uitkomen, klopt niet. Denk maar eens aan een grote middengroep die het zo op het oog prima voor elkaar heeft, actief in het leven staan maar

waar toch de eenzaamheid kan toeslaan als er iets in het leven gebeurt, zoals een scheiding, werkloosheid, geboorte van een kind of door verlies van een dierbare. Wanneer je je langere tijd eenzaam voelt kan dat bovendien een groot effect hebben op je gezondheid.’

### Hulp op maat

Cynthia roept dan ook vooral mensen op die twijfels hebben

over hun welzijn om contact te zoeken. ‘We helpen je om te kijken wat jouw hulpvraag precies is. Dat kan bijvoorbeeld ook zijn door iemand te helpen bij financiële vraagstukken, of door te bellen naar instanties.’ Cynthia wijst er ook op hoe belangrijk het is om als organisaties over en weer door te verwijzen. ‘Daarom is het ook zo goed dat de coalitie ZamenEen verder vorm krijgt. Onze medewerkers doen ook mee aan de deskundigheidsbevordering via ZamenEen, wat erg waardevol is. Wij weten hoe belangrijk het is om dit samen te doen. Door eenzaamheid als losse hulpvraag te zien krijg je een goed aanknopingspunt om ook eventueel onderliggende problematiek aan te pakken. Daarbij moeten we de sterke punten en expertise van alle betrokken organisaties bundelen. Wij van MDF willen in dat opzicht ook graag onze eigen rol hierin oppikken en verder uitbouwen.’

### Hoe ontstaat eenzaamheid?

Eenzaamheid kan ontstaan door een specifieke of plotselinge gebeurtenis, gecombineerd met een aantal persoonlijkheidskenmerken. Zaken zoals echtscheiding, stoppen met werken door ontslag of pensioen, het overlijden van een levenspartner of andere naaste, verhuizen of het krijgen van een kind kunnen oorzaken zijn. Ook levensopvattingen, geartheid, geestelijke en lichamelijke beperkingen kunnen leiden tot eenzaamheid. Mantelzorgers vormen een risicogroep doordat zij vanwege hun zorgtaak minder tijd hebben om hun sociale netwerk te onderhouden. Bepaalde persoonlijkheidskenmerken spelen een rol bij gevoelens van eenzaamheid. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een gebrekkig gevoel van eigenwaarde of een gering zelfvertrouwen, angsten of een neiging naar perfectionisme. Omdat iemands persoonlijkheid voor een groot deel wordt gevormd onder invloed van de opvoeding en omgeving, biedt deze kennis mogelijk ingang voor preventie.

## De GGD Buurtmonitor verklaart: eenzaamheid in cijfers uitgedrukt

**De GGD Flevoland streeft naar een gezonder en veiliger Flevoland en verzamelt daarom allerlei informatie over de gezondheidstoestand van de inwoners van deze provincie.**

De cijfers worden ook op lokaal niveau uitgesplitst, zodat we de situatie in Dronten kunnen belichten. ZamenEen heeft samen met onderzoekers van de GGD de beschikbare cijfers over eenzaamheid eens op een rij gezet. Afgaande op de situatie in 2016 kunnen we stellen dat ruim een kwart van de Drontener volwassenen van 19 jaar en ouder zich wel eens eenzaam voelt; bij de senioren

is dat 40%. Ernstige eenzaamheid speelt bij 8%; zeer ernstige eenzaamheid bij 2%. (Zeer) ernstige eenzaamheid bij Drontense senioren ligt onder het Flevolands en landelijk gemiddelde. Opvallend is dat

in Flevoland met name inwoners van 80+ zich eenzaam voelen. Sociale eenzaamheid, waarbij het ontbreekt aan een netwerk van familie, vrienden, kennissen en burens, komt vaker voor dan emotionele een-

zaamheid. Vrouwen hebben vaker dan mannen last van het gemis van een bepaalde kwaliteit in het contact.

Uit metingen van de GGD in 2016 blijkt dat 4% van de jongeren in Dronten een hoog risico op eenzaamheid loopt. Daarnaast heeft 4% een matig risico. Deze percentages komen overeen met het gemiddelde in Flevoland. Zelfs met veel mensen in de buurt kunnen jongeren zich eenzaam voelen, bijvoorbeeld doordat ze het gevoel hebben dat anderen niet om hen geven of omdat ze zich niet verbonden voelen met anderen.



### Emotionele en sociale eenzaamheid

De GGD maakt een onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Wie emotionele eenzaamheid ervaart, mist een hecht contact zoals bijvoorbeeld met een partner of hartsvriend(in). Iemand zonder ondersteunend netwerk en weinig sociale contacten is sociaal eenzaam. Een gevarieerd netwerk van relaties biedt de beste bescherming tegen eenzaamheid: het is dan ook zaak om bestaande contacten te onderhouden en steeds nieuwe banden te smeden.

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op [www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl). Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar [aanmelden@zamen-een.nl](mailto:aanmelden@zamen-een.nl) en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar [info@zamen-een.nl](mailto:info@zamen-een.nl).

[www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl) Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

