

Goed ouder worden doen we samen

Een Ouderenpanelonderzoek naar sociale contacten en de aanpak van eenzaamheid, in het kader van de Week tegen Eenzaamheid.



Augustus 2022

Inhoud

1. Introductie	3
1.1. Het Ouderenpanel	3
1.2. Deze enquête	3
1.3. Deelnemers	3
2. Panelleden	4
3. Sociale contacten	5
Opvallendste resultaten	5
3.1. Hechte contacten	5
3.2. Terloopse contacten	7
3.3. Drempels bij sociaal contact	9
4. Eenzaamheid	10
Opvallendste resultaten	10
4.1. Gevoelens van eenzaamheid	10
4.2. Eenzaamheid in de omgeving	11
4.3. Aanpak van eenzaamheid	12
4.4. Kans op eenzaamheid verkleinen	13
Conclusie	15
Bijlage 1. Antwoorden op de stellingen van de eenzaamheidsschaal	16

1. Introductie

1.1. Het Ouderenpanel

Het Ouderenpanel bestaat uit 55-plussers die hun mening geven over verschillende thema's. Het Nationaal Ouderenfonds toetst hiermee wat 55-plussers vinden van een bepaald onderwerp uit de maatschappij, of bijvoorbeeld van nieuwe initiatieven. Op deze manier werkt het Nationaal Ouderenfonds niet alleen vóór senioren, maar ook mét senioren.

1.2. Deze enquête

Op 29 september start de Week tegen Eenzaamheid. Dit is een initiatief van het Actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Ontmoeten en verbinden staat centraal in die week. Deze onderwerpen stonden ook voorop in de huidige enquête. Hoe ervaren 55-plussers hun sociale contacten? Nemen zij bewust actie om eenzaamheid te voorkomen? Wat doen zij/zouden zij doen als ze zich eenzaam voelen? Zijn er dingen die anderen kunnen doen op zo'n moment? Doen zij zelf wel eens iets voor iemand die zich eenzaam voelt?

1.3. Deelnemers

De enquête is uitgezet onder ruim 1300 panelleden en stond open van 8 t/m 28 augustus 2022. In totaal vulden 447 panelleden de enquête in (34,4%).

Bij het lezen van de enquête moet rekening worden gehouden met het feit dat het om een *online* enquête ging. Dit betekent dat panelleden op zijn minst minimale digitale vaardigheden hebben. Ouderen die helemaal niet digitaal vaardig zijn, zijn daardoor niet bereikt met deze enquête.

2. Panelleden

Van de deelnemers aan de enquête was 68,6% vrouw en 31,4% man (tabel 1). De gemiddelde leeftijd was 74,8 jaar. De jongste deelnemer was 56 jaar, de oudste 97 jaar (tabel 2).

Tabel 1. Verdeling van geslacht.

Geslacht	Percentage
Man	31.4%
Vrouw	68.6%

Tabel 2. Verdeling van leeftijd

Leeftijd	Percentage
Jonger dan 65 jaar	5.6%
65 tot 70 jaar	16%
70 tot 75 jaar	24.1%
75 tot 80 jaar	17.6%
80 tot 85 jaar	11.7%
85 jaar of ouder	10.4%
Zeg ik liever niet	14.6%

Verreweg de meeste panelleden woonden zelfstandig (tabel 3). Bij 'anders' noemde men een woonwagen en een aantal keer een seniorenflat. Van de panelleden woonde ongeveer de helft alleen (tabel 4) en de andere helft samen met partner, of familie of naasten. Bij 'anders' noemde men gedeeltelijk samen te wonen (LAT-relatie), of een tijdelijke situatie, zoals een zoon die tijdelijk inwoont.

Tabel 3. Verdeling van woonsituatie.

Woonsituatie	Percentage
Zelfstandig	93.4%
Aanleunwoning/serviceflat	2.7%
Woonzorgcentrum	0.8%
Woongroep	0.3%
Anders	2.9%

Tabel 4. Verdeling van burgerlijke staat.

Burgerlijke staat	Percentage
Alleenstaand	50.4%
Samenwonend met partner	45.4%
Samenwonend met familie of vrienden	1.3%
Anders	2.9%

3. Sociale contacten

Na een korte introductie van het onderwerp, richtte de enquête zich eerst op sociale contacten en hoe panelleden hun contacten ervaren.

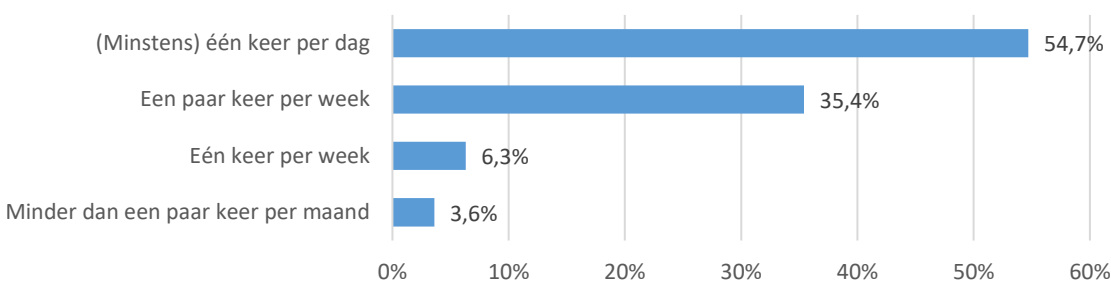
Opvallendste resultaten

- ! De meeste panelleden hebben meerdere keren per week contact met iemand waarmee zij een hechte band ervaren.
- ! Mensen die veel hechte contacten hebben, hebben ook vaker een spontaan contact.
 - o Dit gebeurt vooral op straat of in de supermarkt.
- ! Levensgebeurtenissen als ziekte en met pensioen gaan zorgen voor *minder* sociaal contact. Hobby's, sport en kinderen zorgen juist voor *meer* sociaal contact.
- ! Lichamelijke beperkingen en beperkingen in de mobiliteit zijn de meest voorkomende drempels bij het aan gaan van sociaal contact.

3.1. Hechte contacten

De meeste panelleden gaan geregeld de deur uit, bijvoorbeeld voor boodschappen, om te wandelen, of eropuit te gaan [figuur 1].

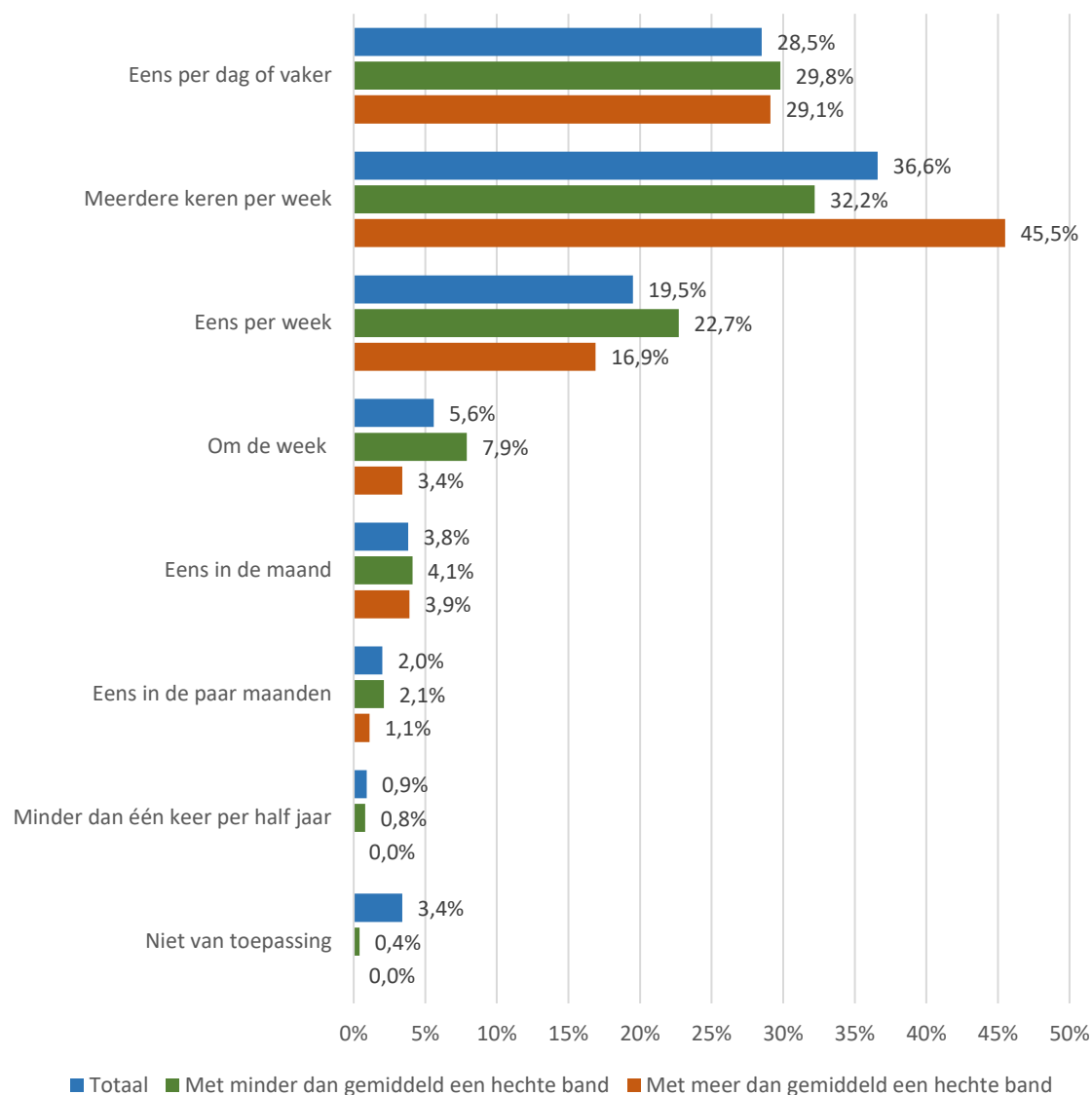
Figuur 1. Aantal keer dat panelleden de deur uit gaan.



Panelleden geven aan gemiddeld met 9,7 mensen een hechte band te ervaren. Het minst genoemde aantal was 0, het hoogst genoemde aantal was 60. Aan de bovenste grens zat echter een aantal uitschieters; de mediaan van het aantal contacten met een hechte band was 7.

De meeste panelleden zien deze hechte contacten met regelmaat (figuur 2), namelijk (minstens) één keer per dag, of een paar keer per week. Noemenswaardig is dat mensen die bovengemiddeld veel hechte contacten hebben, even vaak contact hebben, als mensen met minder dan het gemiddeld aantal hechte contacten. Als iemand minder hechte contacten ervaart, betekent dit dus niet dat zij ook minder contact hebben met iemand waarmee zij een hechte band hebben.

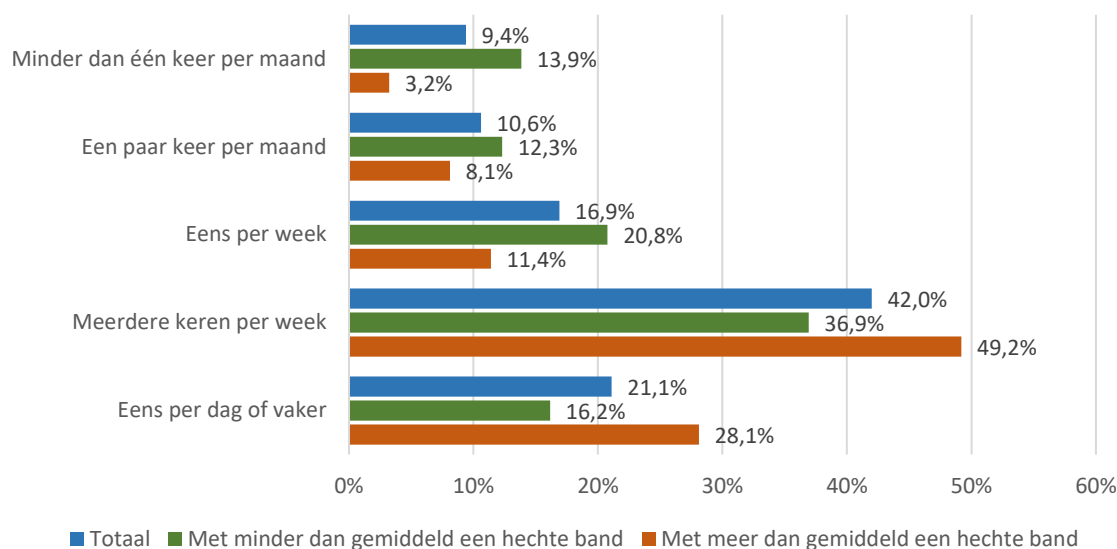
Figuur 2. Aantal keer contact met een hecht iemand.



3.2. Terloopse contacten

Niet alle sociale contacten zijn hecht. Zo heeft 42% van de panelleden meerdere keren per week een terloops/spontaan contact met iemand. Nog eens 21,1% zelfs elke dag (figuur 3). Mensen die bovengemiddeld veel hechte contacten hebben, geven ook aan vaker een terloops gesprek te hebben met anderen.

Figuur 3. Aantal terloopse/spontane contacten.



De terloopse/spontane gesprekken vinden vooral plaats in de directe omgeving, zoals met burens. Daarbij worden de straat (bijvoorbeeld tijdens het wandelen of ergens naartoe) en de supermarkt vaak genoemd. Online en de kapper/manicure/masseur maken de top 5 af.

In de eigen straat
Kapper/manicure/
[Bijv. burens]



65,4%

Op straat



53,5%

In de supermarkt



42,5%

Online



28,5%

masseur



27,6%

Naast deze opties, wordt ook genoemd:

- Tijdens het sporten (20%)
- In de bibliotheek (9,2%)
- In een gebedshuis (8,3%)

- Anders (17,8%)
 - o 9x Vrijwilligerswerk
 - o 7x Thuis (bij zichzelf of bij de ander, bv. bij de kinderen)
 - o 6x Café/terras/koffiehuis
 - o 5x Hond uitlaten
 - o 5x Hobby
 - o 4x Activiteitscentrum
 - o 3x Feestjes/bijeenkomsten
 - o 2x Werk
 - o 2x (In de wachtkamer bij de) fysio
 - o 1x Via organisatie die gezamenlijke maaltijden aanbiedt
 - o 1x In het OV

Hoeveel contact mensen hebben, kan afhangen van verschillende levensgebeurtenissen. Uit de resultaten blijkt dat er veel gebeurtenissen zijn die ervoor kunnen zorgen dat het aantal sociale contacten afneemt (tabel 5). Ziekte of aandoening, met pensioen gaan en veranderen/ontslag van baan worden het meest genoemd. Daarna volgen financiële of psychische problemen.

Aan de andere kant zijn er ook levensgebeurtenissen die ervoor zorgen dat sociaal contact juist toeneemt. Hier worden hobby's/sport en kinderen het meest genoemd (tabel 6).

Tabel 5. Levensgebeurtenissen die zorgen dat sociaal contact afneemt

Minder sociaal contact	Gewogen gemiddelde¹
Ziekte of aandoening	-0.26
Met pensioen gaan	-0.22
Veranderen/ontslag van baan	-0.15
Financiële problemen	-0.12
Psychische problemen	-0.12
Verlies rijbewijs/niet meer kunnen of durven rijden	-0.10
Overlijden partner	-0.09
Kind(eren) het huis uit	-0.09
Scheiding	-0.06
Ziekte of aandoening van een ander (bv. mantelzorger)	-0.05

Tabel 6. Levensgebeurtenissen die zorgen dat sociaal contact toeneemt.

Meer sociaal contact	Gewogen gemiddelde
Hobby's/sport	0.25
Kind(eren) op school	0.18
Kind(eren) krijgen	0.17
Vakantie	0.11
Huwelijk	0.05

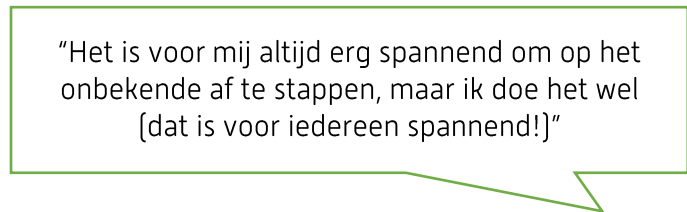
¹Berekend als: -1 = Minder sociaal contact, 0 = Geen invloed, 1 = Meer sociaal contact

3.3. Drempels bij sociaal contact

Er zijn een aantal drempels die sociaal contact vermoeilijken. De meest voorkomende drempels zijn lichamelijke beperkingen (33,6%) en beperkingen in de mobiliteit (27,1%). Daarnaast geeft 16,4% aan geen zin of behoefte te hebben aan (meer) sociaal contact. Bovendien weet ruim 10,3% niet goed hoe zij sociaal contact moeten aan gaan. Aan de andere kant zegt ook 44,8% geen drempels te ervaren.

Panelleden werd ook gevraagd of zij wel eens iets doen om drempels te overbruggen. Het meest genoemde antwoord is dat zij zichzelf dan aansporen om toch die drempel over te stappen en ervoor te gaan. Dit kan bijvoorbeeld door uitnodigingen (toch) te accepteren, door contact te zoeken met anderen, of anderen mee te vragen naar activiteiten. Ook vergroot men de eigen mobiliteit, bijvoorbeeld door alternatief/WMO vervoer aan te vragen. Weer anderen beoefenen een sport of hobby en initiëren soms zelf een clubje of praatgroep.

Aan de andere kant is er ook een aantal deelnemers dat aangeeft dat het helaas niet mogelijk is om iets te doen.



"Het is voor mij altijd erg spannend om op het onbekende af te stappen, maar ik doe het wel (dat is voor iedereen spannend!)"

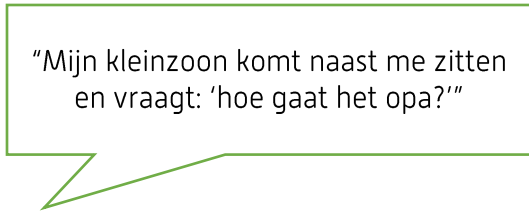


"Ik heb contact gezocht met het buurtteam en ben vrijwilligerswerk gaan doen."

Over wat anderen zouden kunnen doen, zijn panelleden duidelijk. Oprechte belangstelling tonen en luisteren is belangrijk. Voor de één gaat het om diepgaande gesprekken, voor de ander juist om een gezellig praatje, of een kopje koffie. Panelleden zouden het fijn vinden als er iemand langs komt, of als iemand hen ergens mee naartoe neemt. Ook samen activiteiten ondernemen wordt regelmatig genoemd, zoals eropuit gaan, of samen koken en eten.

Een paar panelleden noemt iets anders, zoals therapie. Ook vindt een aantal panelleden dat iemand zelf in actie moet komen bij gevoelens van eenzaamheid.

Panelleden werd tot slot gevraagd of anderen ook daadwerkelijk wel eens iets voor hen gedaan hebben. Een kaartje, kleine attentie, of complimentje krijgen worden vaak genoemd. Ook krijgen panelleden bezoek, of is hen hulp aangeboden bij (kleine) dingen, zoals hulp bij het klussen of met de computer. Anderen noemen dat ze zijn geholpen met vervoer, of dat hen een luisterend oor is aangeboden.



"Mijn kleinzoon komt naast me zitten en vraagt: 'hoe gaat het opa?'"

4. Eenzaamheid

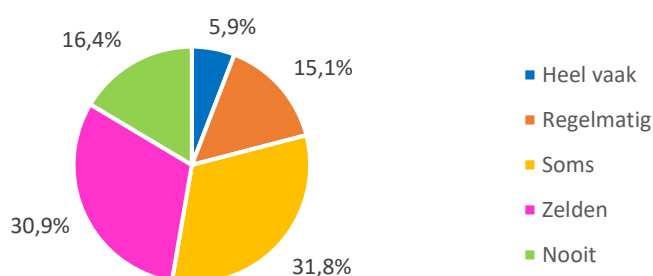
Opvallendste resultaten

- ! 31% voelt zich geregeld eenzaam, waarvan 2,9% ernstig eenzaam en 2% zeer ernstig eenzaam.
- ! Eenzaamheid komt het meest voor onder 80-plussers. Echter, zeer ernstige eenzaamheid komt het meest voor onder mensen tussen 65 – 70 jaar.
- ! Wanneer panelleden zich eenzaam voelen, kijken/luisteren zij meestal naar tv of radio, of lezen een boek. Internet/sociale media en naar buiten gaan kunnen ook helpen.
- ! 58,8% denkt dat een terloopse ontmoeting meestal, of zeker gevoelens van eenzaamheid kan verminderen.
- ! 18,7% zegt behoefte te hebben aan concrete tips om iemand die zich eenzaam voelt te ondersteunen.
- ! 34,9% is het niet eens met de stelling dat eenzaamheid hoort bij het ouder worden. 26,6% denkt van wel.
- ! Eenzaamheid is iets dat we zowel als samenleving moeten aanpakken (78% [helemaal] eens), als iets waar iemand zelf iets aan kan doen (58,5% [helemaal] eens).

4.1. Gevoelens van eenzaamheid

Tot nu toe komt in de resultaten naar voren dat panelleden geregeld sociale contacten hebben. Ruim 47% geeft dan ook aan zich zelden of nooit eenzaam te voelen. Echter, ruim de helft van de panelleden voelt zich wel in meer of mindere mate eenzaam (figuur 4).

Figuur 4. Gevoel van eenzaamheid.



In figuur 4 hierboven is te zien hoe panelleden zelf antwoord geven op de directe vraag of zij zich wel eens eenzaam voelen. Daarnaast vulden de panelleden ook 11 stellingen in over eenzaamheid. Deze stellingen zijn onderdeel van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld^{2,3}. Met deze schaal kan worden ingeschat of er een indicatie van eenzaamheid is. Uit de resultaten blijkt dat ruim 31% zich geregeld eenzaam voelt, waarvan 2,9% ernstig eenzaam en 2% zelfs zeer ernstig eenzaam.

² De Jong – Gierveld, J. (1989). Personal relationships, social support and loneliness. *Journal of social and personal relationships*, 6(2), 197-221.

³ Zie Bijlage 1 voor de antwoorden op de losse vragen van de eenzaamheidsschaal.

Specifiek zit het gevoel van eenzaamheid hem het meest in:

- Het gevoel mensen te missen op wie je volledig kan vertrouwen [27,9%].
- Een echt goede vriend of vriendin missen [24,4%].
- De eigen kring van kennissen te beperkt te vinden [23,2%].

De oudste panelleden ervaren het meest gevoelens van eenzaamheid [40,4% onder 80 tot 85 jarigen en 32,6% onder 85-plussers]. Wat opvalt, is dat ernstige eenzaamheid het meest voorkomt in de groep van 80 tot 85 jaar [7,7%], maar zeer ernstige eenzaamheid komt het meest voor in de groep van 65 tot 70 jaar [7%].

Daarnaast voelen mannen zich iets vaker eenzaam dan vrouwen [respectievelijk 33,6% en 28,8%]. Ook [zeer] ernstige eenzaamheid komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen [respectievelijk 8,4% en 4,2%].

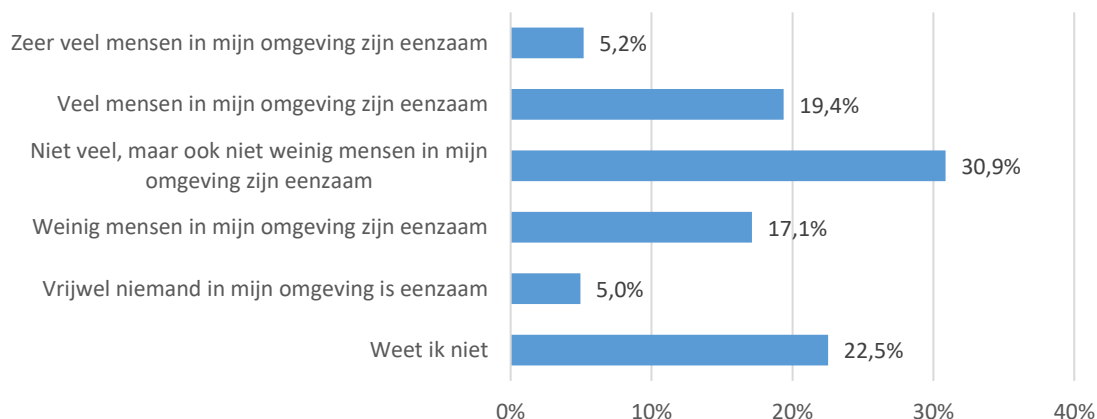
Panelleden die alleen wonen, voelen zich vaker eenzaam dan panelleden die met iemand wonen, zoals met partner of andere naasten [respectievelijk 36,3% en 25,6%]. Ook [zeer] ernstige eenzaamheid komt vaker voor bij alleenstaanden dan bij samenwonenden [respectievelijk 7,9% en 2,3%].

Verder komt emotionele eenzaamheid net iets vaker voor [27,3%] dan sociale eenzaamheid [24,2%]. Bij emotionele eenzaamheid mist iemand een hechte band met één of meerdere personen. Bij sociale eenzaamheid is iemands netwerk klein.

4.2. Eenzaamheid in de omgeving

Aan de ene kant zegt de helft van de panelleden zich soms, regelmatig, of heel vaak eenzaam te voelen. Aan de andere kant schatten zij de hoeveelheid eenzaamheid in de omgeving lager in [figuur 5]. Zo denkt 24,6% dat er [zeer] veel andere mensen in de omgeving zijn die zich eenzaam voelen. Ook denkt 22% dat er nauwelijks tot geen anderen in de omgeving zijn die zich eenzaam voelen en 22,5% weet het niet.

Figuur 5. Eenzaamheid in de omgeving.

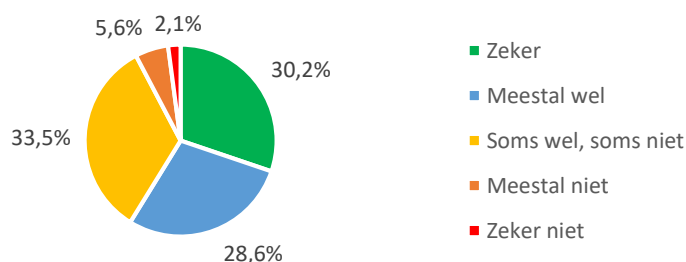


4.3. Aanpak van eenzaamheid

Panelleden hebben verschillende manieren van omgaan met (momenten van) eenzaamheid. Tv kijken, radio luisteren, of een boek lezen worden het meest gedaan. Ook gebruikt men internet of sociale media, of gaan zij juist naar buiten, bijvoorbeeld om te wandelen of te fietsen. Ook een terloopse ontmoeting of spontaan gesprekje kan een gevoel van eenzaamheid verminderen, bijvoorbeeld een praatje in de winkel, op straat, bij de kapper, etc. (figuur 6). Wat hierbij opvallend is, is dat mensen die zich zelden/nooit eenzaam voelen, vaker denken dat een terloopse ontmoeting eenzaamheid kan verminderen [62,8%] dan mensen die zich af en toe of vaak eenzaam voelen [50,4%].

	TV kijken/radio luisteren/boek lezen	66,1%
	Internetten/sociale media	51,3%
	Naar buiten (wandelen, fietsen)	48,5%
	Op bezoek gaan/bezoek ontvangen	29,7%
	Vrijwilligerswerk	29,7%
	Winkelen/boodschappen doen	24,6%
	Bij familie of vrienden langsgaan	23,6%
	Met familie of vrienden (video)bellen	21,9%
	Een uitje maken (bijv. museum of theater)	15,8%
	Sporten in groepsverband	13,6%

Figuur 6. Een terloops/spontaan gesprek kan gevoelens van eenzaamheid verminderen.

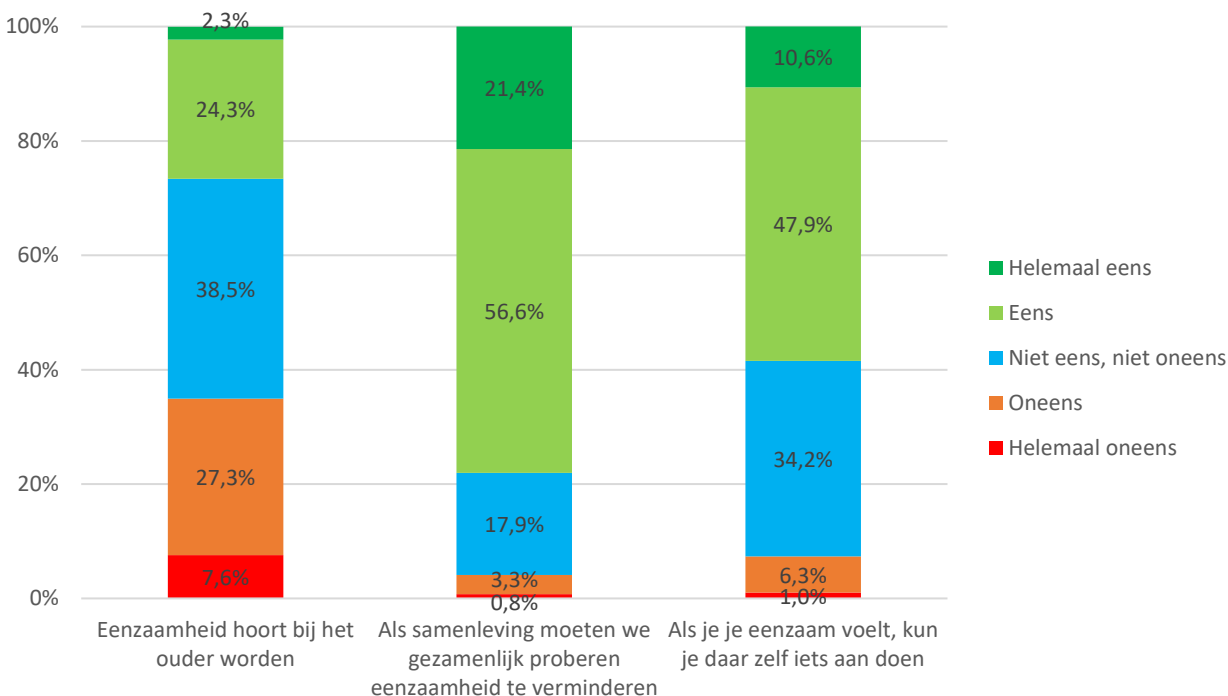


Panelleden doen zelf ook geregeld iets voor anderen die zich eenzaam voelen [68,7%]. In de meeste gevallen gaat het dan om een bezoekje brengen of telefoontje plegen, iemand uitnodigen, een kopje koffie drinken, een luisterend oor aanbieden en vrijwilligerswerk.

Eenzaamheid komt voor in alle leeftijdsgroepen. 34,9% van de panelleden is het dan ook niet eens met de stelling dat eenzaamheid hoort bij het ouder worden (figuur 7). 26,6% denkt van wel.

Daarnaast vinden panelleden dat eenzaamheid zowel iets is waar iemand zelf iets aan kan doen (58,5% is het [helemaal] eens), als ook iets dat we als samenleving gezamenlijk moeten aanpakken (78% is het [helemaal] eens).

Figuur 7. Stellingen rondom eenzaamheid.



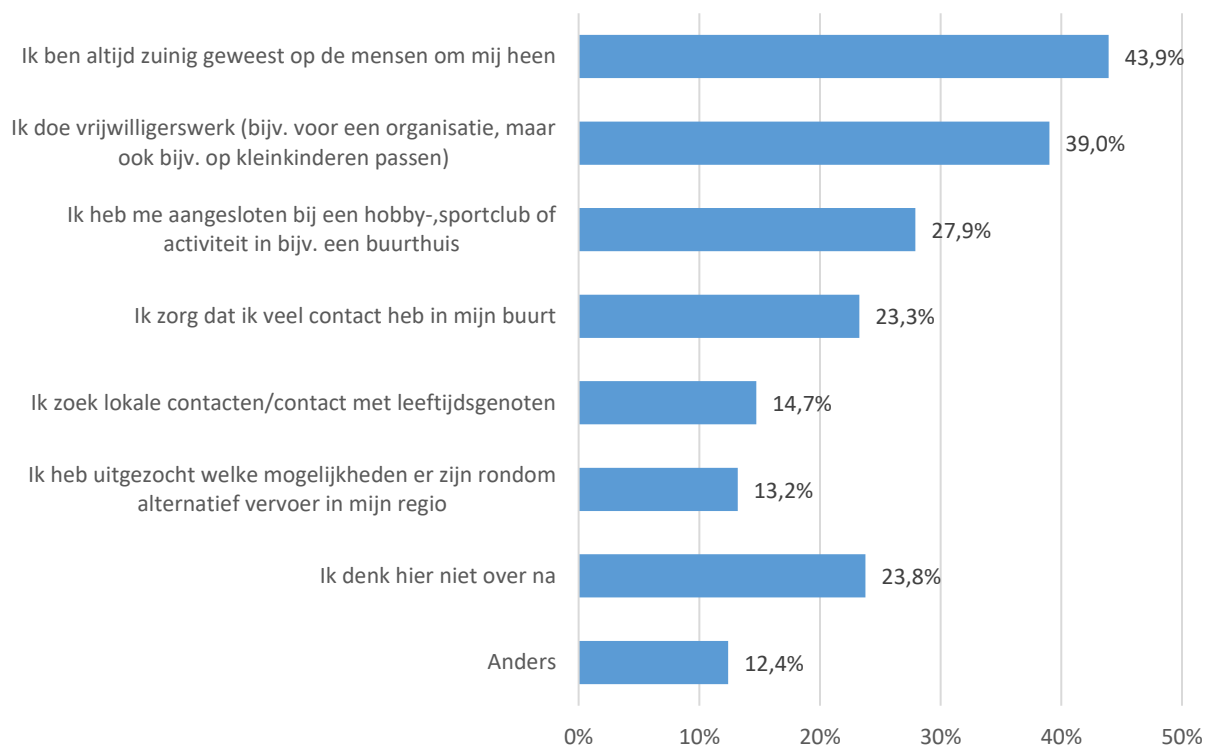
4.4. Kans op eenzaamheid verkleinen

Het laatste deel van de enquête focuste zich op de toekomst. Panelleden werd gevraagd of zij wel eens nadenken over hoe zij de kans op eenzaamheid in de toekomst kunnen verkleinen. Mensen jonger dan 65 jaar denken hier duidelijk minder vaak over na dat 65-plussers (respectievelijk 40% en 22,5% denkt er niet over na).

39% doet vrijwilligerswerk en 27,9% geeft aan zich te hebben aangesloten bij een hobby- of sportclub, of bijvoorbeeld bij activiteiten in een buurthuis. 46,7% is op de hoogte van activiteiten in de gemeente om eenzaamheid tegen te gaan, zoals samen sporten of samen eten. Nog eens 23,3% zorgt veel contact te hebben met mensen in de buurt (figuur 8). Overigens, 43,9% zegt altijd al zuinig te zijn geweest op mensen om hen heen.

Tot slot geeft 18,7% behoefte te hebben aan concrete tips om iemand die zich eenzaam voelt te ondersteunen, zoals ideeën hoe je over het onderwerp kunt beginnen, ideeën voor activiteiten of gesprekskaarten, etc.

Figuur 8. De kans op eenzaamheid verkleinen.



5. Conclusie

Eenzaamheid is een gecompliceerd begrip. Meer dan de helft van de deelnemers (52,8%) gaf aan zich in meer of mindere eenzaam te voelen. Uit de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld blijkt dat 31% zich geregeld eenzaam voelt, waarvan 2,9% ernstig eenzaam en 2% zeer ernstig eenzaam. Mannen en alleenstaanden voelen zich het vaker eenzaam dan vrouwen en samenwonenden. En hoewel eenzaamheid vaker voorkomt in de oudste leeftijdsgroepen (80-plussers), komt zeer ernstige eenzaamheid vooral voor in de groep tussen 65 en 70 jaar.

Tegelijkertijd geeft 42% panelleden aan meerdere keren per week een terloops/spontaan contact te hebben met iemand en 21,1% zelfs elke dag. Dit gebeurt met name op straat en in de supermarkt. Ook hebben de panelleden gemiddeld ruim 9 contacten met wie zij een hechte band ervaren, die zij bovendien geregeld zien.

Er zijn bepaalde levensgebeurtenissen die ervoor zorgen dat sociaal contact vermindert, zoals ziekte/aandoening en met pensioen gaan of van baan veranderen. Hobby's, sport en kinderen zorgen juist voor meer sociaal contact.

Wanneer panelleden zich eenzaam voelen, kijken/luisteren zij naar de tv of radio, gebruiken internet/sociale media, of gaan naar buiten. Een terloops contact of spontane ontmoeting kan gevoelens van eenzaamheid verminderen.

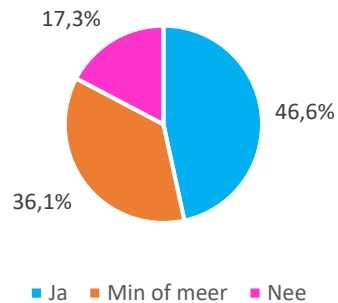
Ook helpt het als anderen oprechte belangstelling tonen, een luisterend oor bieden, op bezoek komen, of je juist mee naar buiten nemen.

Panelleden zijn van mening dat eenzaamheid iets is waar iemand zelf iets aan kan doen, maar ook dat eenzaamheid iets is dat we als samenleving gezamenlijk moeten proberen te verminderen. Want ouder worden doen we samen.

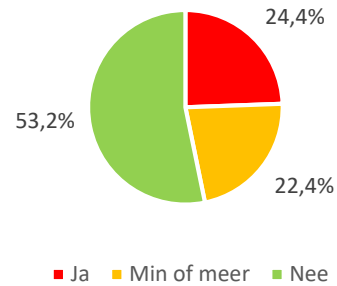
Bijlage 1. Antwoorden op stellingen van de eenzaamheidsschaal

Antwoorden op de 11 stellingen van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld¹.

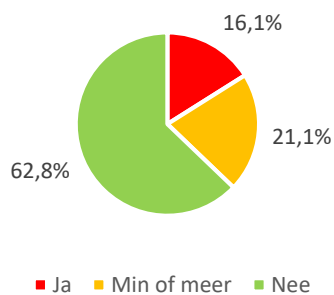
Figuur 9. "Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan."



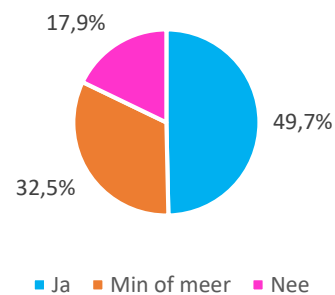
Figuur 10. "Ik mis een echt goede vriend of vriendin."



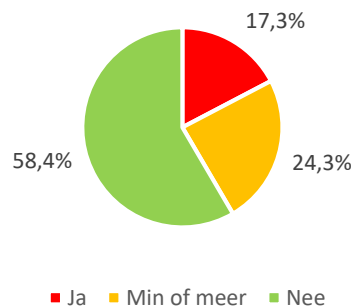
Figuur 11. "Ik ervaar leegte om mij heen."



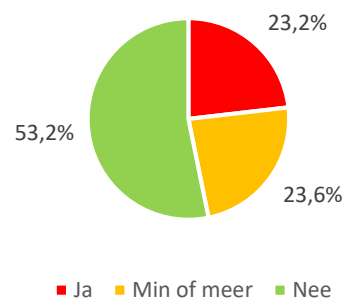
Figuur 12. "Er zijn genoeg mensen op wie ik kan terugvallen in geval van narigheid."



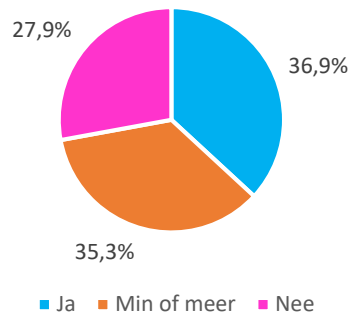
Figuur 13. "Ik mis gezelligheid om mij heen."



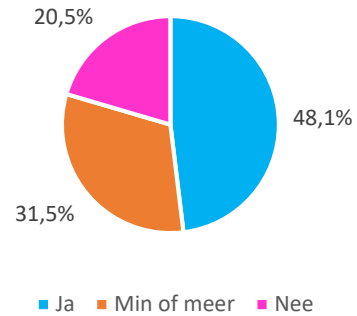
Figuur 14. "Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt."



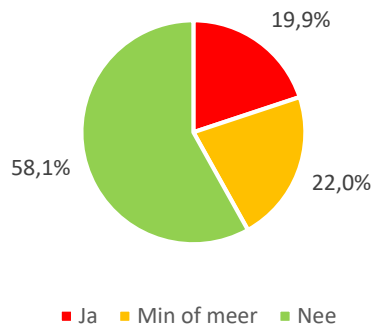
Figuur 15. "Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen."



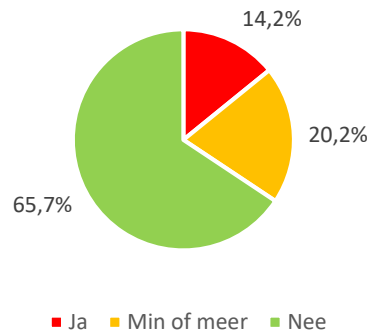
Figuur 16. "Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel."



Figuur 17. "Ik mis mensen om me heen."



Figuur 18. "Vaak voel ik me in de steek gelaten."



Figuur 19. "Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht."

