

# KAMPEN MET EENZAAMHEID, EEN GEZAMENLIJKE STRIJD

Onderzoek naar een geschikte aanpak tegen  
eenzaamheid bij jongvolwassenen in de  
gemeente Kampen



# Introductie

In deze factsheet staan de uitkomsten van een onderzoek naar een geschikte aanpak tegen eenzaamheid bij jongvolwassenen in de gemeente Kampen. Dit onderzoek is bij GGD IJsselland uitgevoerd.

## Wat weten we al over eenzaamheid?

Eenzaamheid is een complex onderwerp en er zijn veel verschillende oorzaken en gevolgen. Veelvoorkomende oorzaken van eenzaamheid zijn individuele eigenschappen zoals het hebben van een negatief zelfbeeld, een instabiele thuissituatie en/of het hebben van een beperking. Eenzaamheid veroorzaakt vaak een negatieve spiraal, waardoor het zowel in mentaal als fysiek opzicht steeds slechter gaat met de gesteldheid van de eenzame. Eenzaamheid is een onderwerp dat de afgelopen jaren steeds meer in de belangstelling is komen te staan. Het komt voor onder alle leeftijdsgroepen. Opvallend is dat met name bij jongeren en de oudere ouderen (75+) eenzaamheid het meeste voorkomt. Toch zijn maar weinig mensen zich ervan bewust dat eenzaamheid ook bestaat onder jongeren. En ondanks de stijgende hoeveelheid kennis over dit thema, rust er nog steeds een taboe op eenzaamheid. Wel komt het thema 'eenzaamheid bij jongeren' steeds hoger op de agenda te staan door het besef dat het risico's met zich meebrengt later in het leven, zowel op het sociale vlak als voor de gezondheid.

Van de jongvolwassenen in Kampen (19-34 jaar) voelt **48%** zich matig tot ernstig eenzaam (Volwassenenmonitor, 2016).

## 'Eén tegen eenzaamheid' in Kampen

De gemeente Kampen is in 2019 een lokale coalitie tegen eenzaamheid gestart en sluit daarmee aan op het nationale coalitieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'. Het doel van het programma is om de trend van eenzaamheid onder ouderen te doorbreken, door gezamenlijk vanuit de samenleving eenzaamheid te bestrijden. Deze brede beweging staat ervoor dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen, ook als ze minder vitaal en actief zijn. De gemeente Kampen heeft de wens om zich met de coalitie niet alleen op ouderen te focussen, maar zich ook te richten op jongeren en jongvolwassenen.

## Doel van het onderzoek

Het doel van het onderzoek is om de gemeente Kampen te adviseren over een geschikte aanpak van eenzaamheid onder jongvolwassenen. Het onderzoek geeft inzicht in hoe vaak eenzaamheid voorkomt bij jongvolwassenen in de gemeente Kampen en wat belangrijke factoren zijn die samenhangen met eenzaamheid. Daarnaast biedt het onderzoek een overzicht van interventies die geschikt zijn om eenzaamheid bij jongeren en jongvolwassenen aan te pakken. Op basis van de resultaten van het onderzoek, levert deze factsheet ook een beleidsadvies voor de gemeente Kampen.

Van de jongeren in Kampen (klas 2 en 4 voortgezet onderwijs) voelt **7%** zich matig tot ernstig eenzaam (Jij en Je Gezondheid, 2018).



# Aanpak

De onderzoeksresultaten gepresenteerd in deze factsheet zijn gebaseerd op zowel kwalitatieve data afkomstig van interviews, als kwantitatieve data afkomstig van vragenlijsten.

## Interviews met jongvolwassenen

De basis voor deze factsheet zijn interviews met acht jongeren en jongvolwassenen uit de gemeente Kampen die te maken hebben (gehad) met eenzaamheid. Vanuit deze diepte-interviews zijn vijf thema's naar voren gekomen die aandacht verdienen in de aanpak van eenzaamheid. In deze factsheet worden gegevens over eenzaamheid in samenhang met de thema's weergegeven.

## Vragenlijstonderzoek

In het onderzoek is gebruik gemaakt van kwantitatieve gegevens uit twee bronnen:

- **Jij en Je Gezondheid** (2018). Dit heeft betrekking op leerlingen van klas 2 en 4 in het voortgezet onderwijs in de gemeente Kampen.
- **Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen** (2016). Het gaat hierbij om de groep jongvolwassenen van 19 tot en met 34 jaar in de gemeente Kampen.

# Resultaten

Op basis van het onderzoek zijn vijf thema's onderscheiden die samenhangen met gevoelens van eenzaamheid:

- **Een veilige basis**
- **Sociale omgeving en vertrouwen**
- **Structuur**
- **Beperkingen**
- **Hulpverlening**

*"Ja dat herken ik dus inderdaad van vroeger vanuit m'n jeugd en bij mijn vader enzo, als ik me dan zo eenzaam voel, zijn daar gelijk die gedachten aan gelinkt van 'ik ben irritant, ik ben vervelend, ik ben niet leuk!'"*



# 1

## Een veilige basis

Bij de helft van de deelnemers bleek gedurende de interviews dat een instabiele opvoed- en/of opgroeisituatie een belangrijke rol heeft gehad bij hun persoonlijke ontwikkeling en hun perceptie van relaties met anderen. Binnen deze instabiele opvoed- en opgroeisituatie was er vaak sprake van fysiek of verbaal geweld, scheiding, psychiatrische aandoeningen bij één van de ouders of combinaties hiervan. Dit resulteerde bij de deelnemers al vanaf kinderleeftijd vaak in angst of negatieve gedachten, niet alleen over zichzelf, maar ook over de (naaste) omgeving.

Van de jongeren die zich eenzaam voelen, komt **67%** uit een twee-ouder gezin, terwijl dit bij niet eenzame jongeren **87%** is (Jij en Je Gezondheid, 2018).

## 2

### Sociale omgeving en vertrouwen

Meer dan de helft van de geïnterviewde jongvolwassenen geeft aan dat het ontbreken van (voldoende) sociale contacten bijdraagt aan het ervaren van gevoelens van eenzaamheid. De COVID-19 pandemie of een verhuizing hebben er voor gezorgd dat sommige deelnemers minder sociale contacten hebben en zij voelen zich hierdoor eenzamer. Een aantal deelnemers heeft aangegeven graag meer contact te willen met leeftijdsgenoten.

Ook kan een verleden van pesten of een instabiele relatie de gevoelens van eenzaamheid versterken. Deelnemers voelen zich hierdoor vaak onzeker en vertrouwen speelt voor hen een belangrijke rol in sociale relaties.



*“Omdat ik zo onzeker ben ga ik daar teveel over nadenken. Waarom reageert diegene niet? Ik maak me snel zorgen terwijl dat niet nodig is.”*



## 3

### Structuur

Het hebben van een dagstructuur en voldoende tijdsinvulling kan bijdragen aan het verminderen of stabiliseren van gevoelens van eenzaamheid. De helft van de jongvolwassenen die hebben meegewerkt aan de interviews geeft aan dat wanneer zij voldoende tijd investeren in het deelnemen aan activiteiten, de eenzame gevoelens vaak minder sterk aanwezig zijn. Afleiding zorgt voor minder gevoelens van eenzaamheid. Bovendien zorgen bovenstaande activiteiten vaak voor aanspraak met andere mensen.

Van de jongvolwassenen die zich eenzaam voelen, neemt **30%** wekelijks of vaker deel aan verenigingsactiviteiten. Van de niet eenzame jongvolwassenen is dit **43%** (Volwassenenmonitor, 2016).

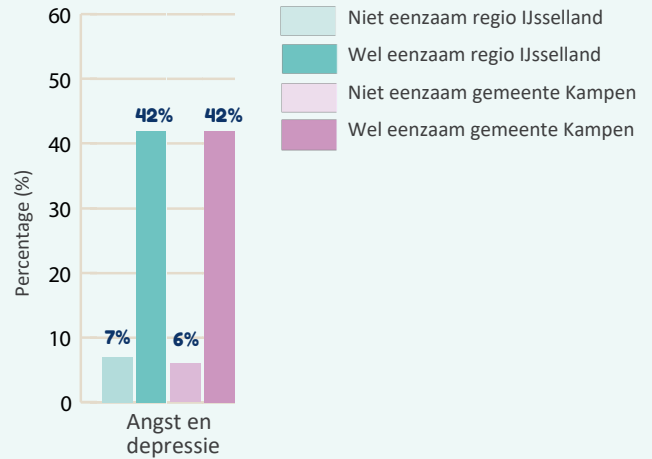
*“Het is vooral als ik in bed lig ofzo, als ik erover na ga denken. Dan realiseer ik me hoe vaak ik alleen ben, maar als ik iets aan het doen ben, dan maakt het me niet zoveel uit.”*

# 4

## Beperkingen

Meer dan de helft van de geïnterviewden gaf aan een psychische of fysieke beperking te hebben. Er is bijvoorbeeld sprake van Attention Deficit Disorder (ADD) of autisme. Zij hebben moeite met het aangaan van sociale contacten.

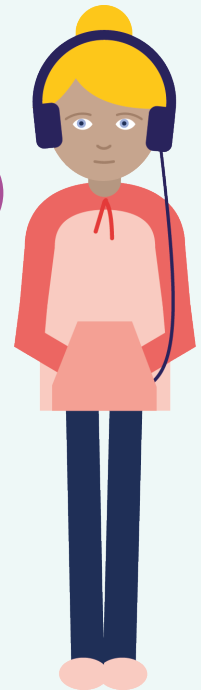
Ook heeft bijna de helft van de deelnemers te maken (gehad) met een psychische beperking, zoals depressie, eetstoornis, post-traumatische stressstoornis (PTSS) of een combinatie hiervan. Door een beperking of psychische stoornis voelen deelnemers zich soms minder begrepen door anderen, waardoor zij zich alleen voelen.



Bron: Jij en Je Gezondheid, 2018.

*“Ik kan de eerste woorden goed zeggen, dus gewoon hoi, goeemorgen, goedemiddag. En voor de rest, ja, vind ik het wel lastig . . . Dan moet ik echt uitzoeken over welke onderwerpen ik goed met iemand kan praten.”*

*“[Over Humanitas Vriendenkring] We zijn een groepje van vier mensen en één vrijwilligster en dan gaan we, eigenlijk hetzelfde als een maatje [Humanitas Tandem]. We spreken gewoon een keer in de zoveel tijd af en dan gaan we iets doen. Bijvoorbeeld bij iemand thuis zitten om de spelletjes te spelen of wat dan ook. We zijn twee keer samen naar een restaurant geweest, dat soort dingen.”*



# 5

## Hulpverlening

Alle geïnterviewde deelnemers hebben op dit moment of in het verleden te maken (gehad) met hulpverlening, waarbij de aard van de hulpverlening verschilt. In sommige gevallen heeft de hulpverlening deelnemers kunnen helpen met hun eenzaamheid. Zo werd een aantal van de geïnterviewden door bestaande hulpverlening doorverwezen naar de activiteiten van Humanitas Tandem, Vriendencafé en Vriendenkring of met het jongerenwerk van Welzijn.

Niet bij alle geïnterviewde jongvolwassenen heeft de hulpverlening effect gehad op de eenzaamheid. Deze groep gaf aan dat het omgaan met bijvoorbeeld de psychische stoornis maar tot op bepaalde hoogte is behaald met behulp van de hulpverlening. Hierbij sloeg bij hen de hulpverlening aan toen zij ‘de knop omzetten’ of zodra zij zelf toegaven te worstelen met psychische problemen.

# Interventies

Er worden op landelijk en lokaal niveau interventies ingezet om eenzaamheid te bestrijden. De belangrijkste interventies voor de gemeente Kampen worden hier gepresenteerd.

## Humanitas Tandem

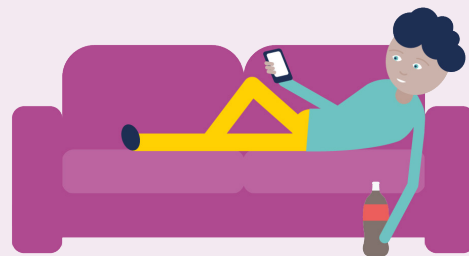
Dit project is voor iedereen vanaf 18 jaar die gevoelens van eenzaamheid heeft. Tandem heeft als doel het voorkomen of doorbreken van sociaal isolement. Tandem koppelt een maatje aan een deelnemer, om zo zelfvertrouwen en zelfredzaamheid te stimuleren. Samen ondernemen ze activiteiten gericht op het doorbreken van het isolement, het uitbreiden van het sociale netwerk en het weer actief deelnemen aan de samenleving.

## Training 'meer contact'

De training 'Meer contact' is opgezet door Bureau Over-ons, dat kennis en tools biedt over eenzaamheid en verbinding. Het betreft een online training die met ingang van september 2020 in de gemeente Kampen aangeboden zal worden, in samenwerking met Humanitas. De training is geschikt voor eenzame (jong) volwassenen vanaf ongeveer 20 jaar. Gedurende twee maanden krijgen de deelnemers dagelijks één mail met een oefening die ongeveer 10 minuten duurt. Dit begint online, maar naarmate de training vordert worden de oefeningen ook offline toegepast. Deelnemers krijgen hierbij persoonlijke ondersteuning, bijvoorbeeld telefonisch of via WhatsApp.

## Join us

Stichting Join us richt zich op eenzame jongeren van 12 tot en met 25 jaar en helpt hen op een krachtige en positieve manier sociaal redzaam te worden. Dit doet zij middels een wekelijkse bijeenkomst van drie uur over de duur van gemiddeld één jaar. Jongeren leren in deze bijeenkomsten van elkaar door peer-to-peer contact. Geschoolde jeugdprofessionals, vaak van welzijnsorganisaties, ondersteunen hen hun doelen te halen door passende interventies in te zetten.



**Deze interventies worden ingezet in de gemeente Kampen**



# Advies en implementatie

Het advies aan de gemeente Kampen wordt verdeeld over advies op de korte, middellange en lange termijn. De adviezen zijn gebaseerd op de onderzoeksresultaten.

## 1

### Korte termijn

#### Samenwerken via nieuwe coalitie 'Eén tegen eenzaamheid bij jongvolwassenen'

Om eenzaamheid bij jongvolwassenen aan te pakken is het voor de gemeente Kampen van essentieel belang samenwerking te zoeken en te versterken met lokale partners die betrokken zijn bij de doelgroep. Belangrijke partners zijn het onderwijs, de jeugdgezondheidszorg, centrum voor jeugd en gezin, Welzijn Kampen en Humanitas Kampen. Het advies is om dit te doen in de vorm van een nieuwe coalitie. Deze nieuwe coalitie zorgt voor verbinding met relevante partijen in Kampen en is op de hoogte van landelijke ontwikkelingen als het gaat om eenzaamheid onder jongvolwassenen. Op deze manier draagt de coalitie bij aan bewustwording, signalering en het inzetten van interventies.

Aandachtspunten binnen het samenwerkingsverband zijn:

- **Structuur:** uitpreken van de rollen en verwachtingen
- **Coördinatie:** verantwoordelijke partij(en) als trekker van de coalitie aanwijzen

#### Monitoren en evalueren van bestaande interventies

Binnen de gemeente Kampen wordt een aantal interventies ingezet om eenzaamheid te bestrijden, zoals Humanitas Tandem en de training 'meer contact'. Om goed zicht te krijgen op de effectiviteit van de interventies is het van belang deze te monitoren en te evalueren op zowel inhoud als proces. Na evaluatie kunnen de interventies eventueel worden bijgesteld of worden herzien. Inmiddels is er op landelijke niveau een handreiking 'Monitoring en evaluatie van eenzaamheid' beschikbaar. Het advies aan de gemeente Kampen is om deze handreiking te gebruiken voor het ontwikkelen van een monitor, aan de hand van de beschreven stappen opgenomen in deze handreiking.

#### Trainen van professionals en andere betrokkenen in het signaleren van eenzaamheid

Uit dit onderzoek is gebleken dat het lastig is om eenzaamheid bij jongvolwassenen te herkennen, wanneer zij niet zelf aangeven met eenzame gevoelens te kampen. Een eerste stap om eenzaamheid te signaleren is zo breed mogelijk zicht hebben op de doelgroep, door de samenwerking met verschillende betrokken partijen aan te gaan. Hierbij kan het gaan om professionals, maar ook om bijvoorbeeld vrijwilligers bij (sport) verenigingen, kerken of andere betrokkenen. Een tweede stap is om deze groep te scholen in het herkennen van signalen van eenzaamheid. Daarom is het advies aan de gemeente Kampen om de partijen die een belangrijke rol spelen in de signalering van eenzaamheid, bij te scholen in het signaleren van eenzaamheid bij jongvolwassenen. Het advies is aan de gemeente Kampen om samen met de betrokken partijen in kaart te brengen wat de scholingsbehoefte is.



## 2

### Middellange termijn

#### Eigenaarschap

Op het moment dat de coalitie is gevormd, kan de gemeente iemand naar voren schuiven die de coalitie kan gaan trekken. Het is aan te bevelen dat eigenaarschap komt te liggen bij de betrokken lokale partijen, met kennis van de doelgroep en van het thema eenzaamheid. De partijen kunnen met elkaar in overleg gaan over de gewenste rol van iedere partij.

#### Interventies specifiek gericht op jongeren

De interventies die op dit moment worden ingezet in de gemeente Kampen, zijn minder geschikt voor jongeren onder de 18 jaar. Daarom is het advies aan de gemeente om op de middellange termijn te inventariseren naar mogelijkheden om ook de jongere leeftijdsgroepen te betrekken in de aanpak tegen eenzaamheid. Een mogelijkheid is bijvoorbeeld het 'Jongerenmaatjes Match' project van Humanitas. Dit richt zich ook op jongeren tussen de 12 en 25 jaar en is in het verleden ook in Kampen toegepast. Een andere mogelijkheid is de interventie 'Join us', die zich op dezelfde leeftijdsgroep richt. Join us is nog niet eerder in Kampen ingezet. De gemeente kan kijken naar subsidiemogelijkheden voor het inzetten van nieuwe (reeds effectief bewezen) interventies.

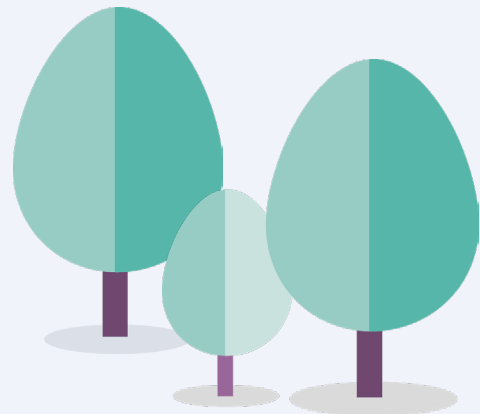
## 3

### Lange termijn

#### Eenzaamheid in het licht van positieve gezondheid

De gemeente Kampen heeft de wens om het beleid zoveel mogelijk vanuit het concept positieve gezondheid vorm te geven. Omdat dit concept nog nadere uitwerking vraagt voor het totale beleid, is het niet haalbaar dit op korte termijn al toe te passen gericht op eenzaamheid.

Op de lange termijn is het advies aan de gemeente Kampen om een breed, integraal beleid op te zetten dat gericht is op positieve gezondheid. Door alle beleidsclusters van het sociale domein te betrekken, is brede kennis beschikbaar en is er een breed bereik van de inwoners van de gemeente. Ook hierin is het voor de uitvoering essentieel dat er samenwerking is met externe partijen. Hierbij kan GGD IJsselland indien gewenst adviseren. Wat betreft de uitvoering kan de coördinatie vanuit de coalitie gaan, zoals in het advies voor de middellange termijn staat beschreven. Bij de interventies is het belangrijk dat deze systematisch worden gemonitord en geëvalueerd en indien nodig worden bijgesteld.







## Colofon

Uitgave GGD IJsselland, oktober 2020

Onderzoek uitgevoerd door Laura Muis

Voor vragen over deze factsheet kunt u mailen naar [onderzoek@ggdijselland.nl](mailto:onderzoek@ggdijselland.nl).

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



IJsselland