

WHITEPAPER

# Eenzaamheid:



Een groot maatschappelijk probleem en een uitdaging voor gemeenten.  
Sport en bewegen helpt bij het tegengaan van eenzaamheid.



# Inleiding

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem: meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Die groep bestaat voornamelijk uit ouderen. Eenzaamheid is niet alleen een naar gevoel, het kan ook leiden tot meer kans op Alzheimer en zelfs tot eerder overlijden.

Sporten en bewegen kunnen helpen tegen eenzaamheid. Vanuit de doelen van de Wet maatschappelijke opvang (bevorderen van zelfredzaamheid en participatie van burgers) en de Wet publieke gezondheid (voorkómen van gezondheidsproblemen) hebben gemeenten de taak om aandacht te geven aan het vroegtijdig signaleren, voorkómen en verminderen van eenzaamheid.

Deze whitepaper zet feiten en voorbeelden op een rij van hoe sport een rol kan spelen bij het tegengaan van eenzaamheid. Het helpt gemeenten op weg om de kracht van sport en bewegen te benutten in de aanpak van eenzaamheid.

## Inhoud

<u>Inleiding</u>	2
<b>EENZAAMHEID, EEN MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM</b>	3
<u>Een definitie</u>	3
<u>Feiten en cijfers</u>	4
<u>Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd</u>	5
<b>BELEID</b>	6
<u>Landelijke aanpak van eenzaamheid</u>	6
<u>Lokale coalities tegen eenzaamheid: zet in op bewegen!</u>	6
<b>SPORT EN BEWEGEN: KANSEN BENUTTEN</b>	7
<b>PRAKTIJK</b>	8
<u>In de Rotterdamse praktijk</u>	8
<u>'s Hertogenbosch kiest voor een brede en integrale aanpak</u>	8
<b>INSTRUMENTEN</b>	9
<u>Online tool: wegwijs in de aanpak van eenzaamheid</u>	9
<u>Handreiking lokale aanpak van eenzaamheid</u>	9
<b>INTERVENTIES</b>	10
<u>Erkende Interventies, aanpakken die werken</u>	10
<u>Sociaal vitaal *Eerste aanwijzingen voor effectiviteit</u>	10
<u>Denken en Doen *Goed onderbouwd</u>	10
<u>GoldenSports *Goed beschreven</u>	11
<b>INSPIRERENDE VOORBEELDEN</b>	12
<u>Vereniging Zwem Fit in Roerdal</u>	12
<u>Oldstars walking football, hockey, tennis en de derde helft</u>	12
<b>DRIE TIPS VOOR GEMEENTEN</b>	13



## Eenzaamheid, een maatschappelijk probleem

Iedereen voelt zich weleens eenzaam of alleen. Wat is eenzaamheid precies? En wanneer is eenzaamheid een probleem?

### Een definitie

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Prof. Jenny de Jong-Gierveld heeft een definitie geformuleerd:

*“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”*

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid te onderscheiden:

#### **Sociale eenzaamheid**

Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

#### **Emotionele eenzaamheid**

Dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

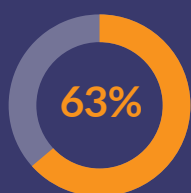
[Bron: [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)]

## Feiten en cijfers

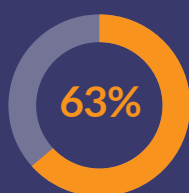
Over actuele landelijke en regionale cijfers, oorzaken en gevolgen lees je meer op [Volksgezondheidszorg.info](http://Volksgezondheidszorg.info). In de volgende infographic de belangrijkste cijfers visueel samengevat:

In 2016 gaf **43%** van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. **10%** voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.

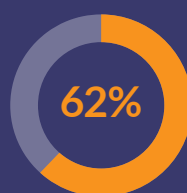
### Eenzaamheid komt voor bij



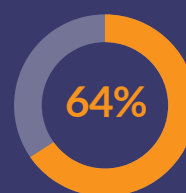
85-plussers



Laagopgeleiden



Weduwen,  
weduwnaars



Niet-westerse  
allochtonen

### Ernstige of zeer ernstige eenzaamheid komt voor bij



85-plussers



Laagopgeleiden



Gescheiden



Niet-westerse  
allochtonen

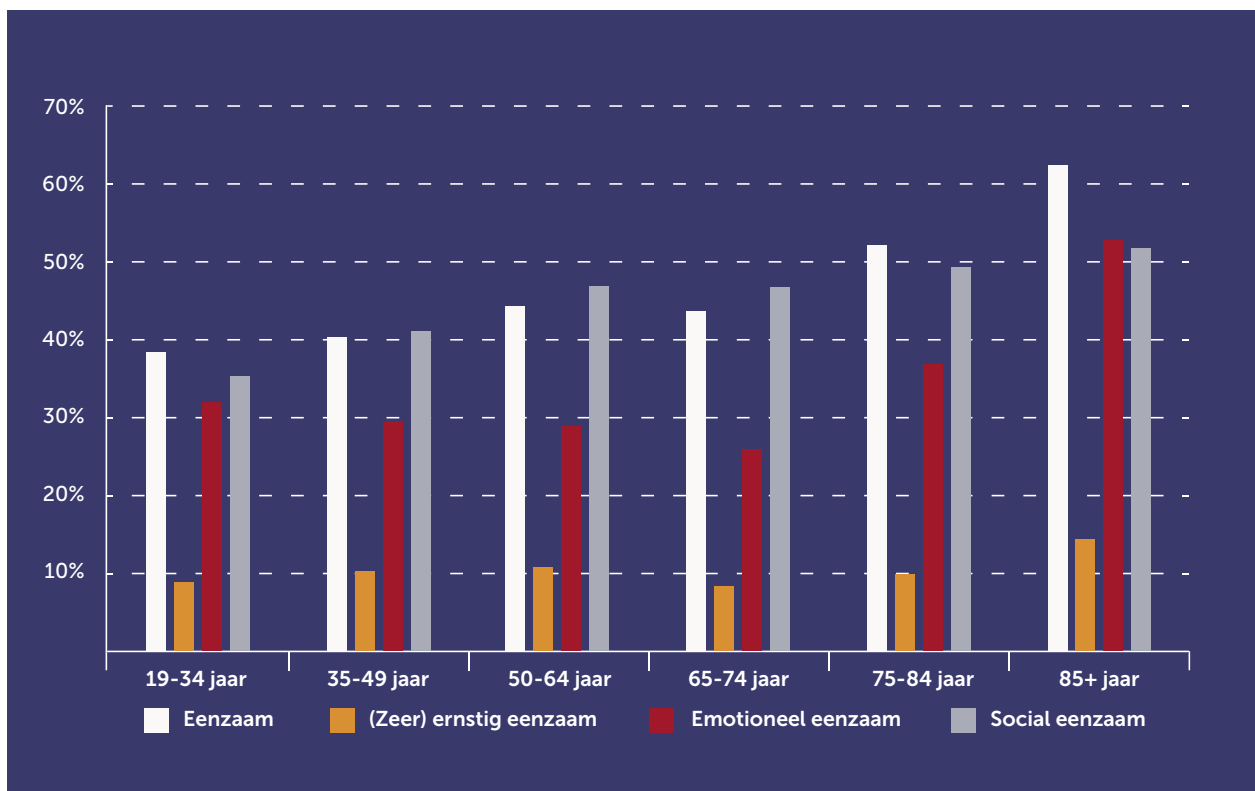
Benieuwd hoe de cijfers binnen jouw gemeente zijn? Het RIVM heeft [de cijfers op gemeentelijk-, wijk- en buurtniveau](#) in kaart gebracht.

## Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd

Eenzaamheid wordt veroorzaakt door een [groot aantal verschillende factoren](#). Eigen gezondheidsproblemen of gezondheidsproblemen van de partner bijvoorbeeld. Of een beperkt sociaal netwerk. Ook verlegenheid, een negatief zelfbeeld of een gebrek aan sociale vaardigheden kunnen bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid.

Naarmate mensen ouder worden, zien we deze gevoelens toenemen. Na de leeftijd van ongeveer 75 jaar is de kans op eenzaamheid groter bij een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner en van andere leeftijdsgenoten en het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid door afnemend fysiek, cognitief en sensorisch (zintuiglijk) functioneren ([van Tilburg, 2007](#); [Jylhä, 2004](#)).

Van de 75-plussers heeft 54 procent gevoelens van eenzaamheid, en 11 procent voelt zich sterk eenzaam. Uit de [Gezondheidsmonitor](#) van 2016 blijkt dat ruim 700.000 ouderen zich eenzaam voelen. In 2030 kunnen dit er 1,1 miljoen zijn. Dat is zorgwekkend. Vooral omdat de [gevolgen van eenzaamheid](#) verstrekkend kunnen zijn: een verhoging van een mogelijk risico op ziekte van Alzheimer, hart- en vaatziekten, depressie, suïcide en vroegtijdig overlijden.



Bron: [Gezondheidsmonitor](#) volwassenen en Ouderen (2016) GGD-en, CBS en RIVM.

## BELEID

### Landelijke aanpak van eenzaamheid

In maart 2018 stuurde minister Hugo de Jonge het actieprogramma [Eén tegen eenzaamheid](#) naar de Tweede Kamer. Het actieprogramma heeft als doel om eenzaamheid onder ouderen te verminderen. Een landelijke coalitie en lokale coalities nemen samen het voortouw voor een trendbreuk van eenzaamheid onder ouderen langs twee actielijnen:

- ➔ Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken.
- ➔ Het doorbreken en duurzaam aanpakken van eenzaamheid. Meer omzien naar elkaar vraagt uiteindelijk een kentering in de hele samenleving. Iedereen kan hierin van betekenis zijn. Daarom is de minister gestart met een bewustwordingscampagne om iedereen in Nederland daartoe te activeren

Maatschappelijke organisaties, gemeenten, bedrijven en ondernemers en de Rijksoverheid slaan hiervoor de handen ineen. Dit doen zij in landelijke en lokale coalities (samenwerkingsverbanden).

### Lokale coalities tegen eenzaamheid: zet in op bewegen!

Bij het uitvoeren van het programma Eén tegen eenzaamheid hebben gemeenten een sleutelrol. Vanuit het ministerie van VWS worden gemeenten ondersteund om [lokale coalities tegen eenzaamheid](#) te vormen. De aanpak kan per gemeente verschillen. Er liggen kansen voor lokale samenwerkingsverbanden vanuit verschillende beleidsterreinen. Onderzoek samen met je collega's bij Zorg, Welzijn, Sport of Openbare Ruimte de vele mogelijkheden van sport en bewegen binnen een lokale coalitie tegen eenzaamheid. Zoek bijvoorbeeld vanuit Zorg en Welzijn de verbinding op met je collega-ambtenaren vanuit het domein van sport en bewegen. Lees [de Handreiking lokale aanpak van eenzaamheid](#).

## SPORT EN BEWEGEN: KANSSEN BENUTTEN

Veel gemeenten richten zich al op kwetsbare en eenzame ouderen vanuit het sociaal beleid. De inzet van sport- en beweegactiviteiten kan daarbij uitstekend werken. Samen sporten of bewegen is immers bij uitstek een manier om anderen te ontmoeten en om bij een groep te horen. Plus: fitte ouderen zijn beter in staat om er op uit te gaan en anderen te ontmoeten of om hun sociale activiteiten te kunnen blijven uitvoeren.

Lees meer over [de rol van sport en bewegen om eenzaamheid tegen te gaan](#).

[Alleenstaande ouderen met fysieke beperkingen zijn vaker eenzaam en bewegen minder](#) dan leeftijdgenoten. Ze lopen daardoor een groot risico op een slechte gezondheid en kwetsbaarheid. Door goede samenwerking tussen zorg, welzijn en sport in combinatie met effectieve beweegprogramma's worden meer vliegen in één klap gevangen. Janet Boekhout van de Open Universiteit deed hier [onderzoek](#) naar.



# PRAKTIJK

## In de Rotterdamse praktijk

Rotterdam zet in haar uitvoeringsprogramma '[Rotterdam ouder & wijzer](#)' in op de aanpak van eenzaamheid. Een van de pijlers hierin is '3.2 ertoe doen'. 'We zetten in op een nog effectievere aanpak van eenzaamheid en zoeken naar interventies die maatwerk bieden voor de verschillende soorten eenzaamheid die er zijn. Daarbij maken we gebruik van het model van bijzonder hoogleraar Anja Machielse. Dit model onderscheidt acht interventieprofielen die handvatten geven voor het vinden van passende interventies. Ouderen krijgen specifieke inzet of begeleiding, afhankelijk van bijvoorbeeld de aard, duur en oorzaak van hun eenzaamheid of isolement. Met preventieve interventies, zoals meer activiteiten rondom zingeving en rouwverwerking en de juiste hulp op het juiste moment, voorkomen we dat ouderen bij verlies (partner, gezondheid) structureel eenzaam worden. Ook het nog beter signaleren van eenzame ouderen is een speerpunt. We betrekken, samen met de Coalitie Erbij Rotterdam, de Rotterdamse bedrijven, onderwijsinstellingen en maatschappelijke organisaties (nog) meer bij de Rotterdamse aanpak tegen eenzaamheid.'

## 's Hertogenbosch kiest voor een brede (gericht op jong en oud) en integrale aanpak

De acties staan verwoord in het actieplan '[Samen is leuker, samen tegen eenzaamheid](#)'. 'Het aanpakken van eenzaamheid is een opdracht voor ons allemaal. Samen met inwoners, vrijwilligers en professionals staan we zij aan zij. Eenzaamheid voorkomen, signaleren en aanpakken vraagt in de kern om bewustwording en het met elkaar bespreekbaar maken.

Onze aanpak hebben we vastgelegd in vier sporen.'

- 1 Enzaamheid op de kaart houden: versterken aandacht voor elkaar
- 2 Kennis krijgen, houden en delen: herkennen van eenzaamheid
- 3 Samenwerken en interventies in stad, wijk en buurt
- 4 Activiteitenkalender





## INSTRUMENTEN

### Online tool: wegwijs in de aanpak van eenzaamheid

Eenzaamheid is een overstijgend vraagstuk in het sociaal domein. Het hangt samen met allerlei andere problematiek zoals schulden, life events waar mensen mee te maken krijgen, psychische kwetsbaarheid, stress en overbelasting. Om eenzaamheid duurzaam aan te pakken, ontkom je er niet aan keuzes te maken en daarmee focus aan te brengen. Maar waar kun je je allemaal op richten? En welke activiteiten passen daar dan bij? Om op deze vragen antwoord te bieden, ontwikkelde Movisie, in samenwerking met de gemeente Amsterdam, de online tool 'Wegwijs in de aanpak van eenzaamheid'.

### Handreiking lokale aanpak van eenzaamheid

Eenzaamheid is een actueel en urgent probleem. Het is tegelijkertijd een complex vraagstuk dat individuele oplossingen vraagt. Daarvoor is samenwerking tussen verschillende mensen en organisaties op lokaal niveau noodzakelijk. Deze handreiking van de 'coalitie erbij' helpt alle betrokkenen om hier zo goed mogelijk aan te werken. De handreiking is gebaseerd op opgedane ervaringen in meer dan twintig gemeenten, verspreid over het land.

# INTERVENTIES

## Erkende Interventies, aanpakken die werken

Hoe kun je sporten en bewegen stimuleren? Welke aanpakken zijn in de praktijk al succesvol gebleken? In de [database sport- en beweeginterventies](#) vind je de interventie die het beste past bij jouw situatie en doelgroep. Snel, overzichtelijk en met praktische handvatten.

In de sociale sector zijn veel methoden ontwikkeld om vraagstukken slagvaardig aan te pakken. In de databank [Effectieve sociale interventies](#) vind je alle beschikbare informatie over interventies bij elkaar. Ook zie je of een interventie is beoordeeld als 'goed beschreven' of is erkend door de erkenningscommissie Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid.

## Sociaal vitaal \*Eerste aanwijzingen voor effectiviteit

[Sociaal Vitaal](#) is een programma dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen met een laag opleidingsniveau en/of inkomen, in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering.

Oordeel van de erkenningscommissie: 'Sociaal Vitaal is een planmatig opgezette interventie die een belangrijke, moeilijk bereikbare doelgroep bedient. De jarenlange ervaring met GALM geeft vertrouwen. Het oordeel geldt voor de uitkomstmaten fysieke fitheid (beenkracht en uithoudingsvermogen) en ervaren eenzaamheid. Voor deze uitkomstmaten zijn in drie respectievelijk twee studies positieve, significante effecten gevonden, tot zelfs 5 jaar na start met de interventie.'

## Denken en Doen \*Goed onderbouwd

Voor gemeenten is concrete invulling van 'ouderenbeleid' – waarbij ook aandacht aan het bestrijden van eenzaamheid wordt gegeven – vaak aanleiding om de interventie [Denken en Doen](#) te laten uitvoeren. In wijk of dorp worden ouderen uitgenodigd deel te nemen aan een langdurige cursus om te leren briden. In groepen komt men (gedurende ca. twee jaar) wekelijks bijeen onder leiding van een ervaren bridgedocent. Hierbij helpen de inhoudelijke regels van het spel en de organisatie eromheen op zeer natuurlijke wijze om binnen de groep het sociaal verband aan te brengen en te verstevigen. De bridgedocent heeft een actieve rol bij het creëren van een positieve sociale omgeving en het stimuleren van de sociale interactie tussen deelnemers.

Denken en Doen is gericht op het verminderen en voorkomen van eenzaamheid door het bewerkstelligen van een (nieuw) sociaal netwerk onder de doelgroep, met bridge als middel. De erkenningscommissie oordeelt dat de onderbouwing hiervoor overtuigend is neergezet.

## GoldenSports \*Goed beschreven

Samen buiten sporten in de buurt voor 55+. Stichting GoldenSports biedt de interventie [GoldenSports](#) aan. GoldenSports stimuleert senioren om meer te gaan bewegen. Op deze manier blijven ze langer gezond en ontmoeten ze leeftijdgenoten in de buurt. Belangrijke elementen van GoldenSports zijn: sport en bewegen in de buitenlucht, voor elk niveau geschikt, onder deskundige begeleiding, veel variatie in de trainingen, betaalbaar en vrijwilligers spelen een belangrijke rol in de organisatie. In 2017 heeft het Mulier Instituut [effectonderzoek](#) gedaan onder 350 deelnemers aan de interventie. Naast fysieke effecten (75% ervaart een verbeterde conditie, 64% ervaart een verbeterde coördinatie) zijn er ook duidelijke effecten op het verminderen van eenzaamheid:

- ➔ 81% ontmoet nieuwe buurtgenoten
- ➔ 84% sport vaker door het samen te doen.



# INSPIRERENDE VOORBEELDEN

## Vereniging Zwem Fit in Roerdal

Een mooi initiatief is Zwem Fit. Enkele tientallen jaren geleden door een lokale zorgverlener gestart, waarna de deelnemers zich hebben verenigd in de huidige [vereniging Zwem Fit](#). De vereniging in Roerdalen heeft inmiddels 120 leden actief in zeven groepen. En zorgt ervoor dat deze leden in groepsverband 1x per week een beweegprogramma in het water krijgen. De oudste deelnemer is 93 jaar en de jongste deelnemer 62. De deelnemers in groepen zorgen ervoor dat er een social group ontstaat waarbinnen de deelnemers ook contact met elkaar houden bij afwezigheid, ziekte etc. Voor velen is deze activiteit een van de weinige keren dat men nog buitenshuis komt. De leden zorgen onder elkaar voor transport uit de dorpen naar het zwembad. Binnen Roerdalen fungeert een wensbus die inmiddels ook door de leden gebruikt wordt voor het transport.

In het kader van de WMO faciliteert de gemeente een 4-tal leden, waardoor zij wekelijks kunnen komen naar Zwem Fit. Dit betekent: thuis worden opgehaald, hulp bij aan/uitkleden, begeleiding van/naar en in het water en weer thuisgebracht. De groepen kletsen vaak na afloop onderling bij met een kopje koffie en organiseren zelf een of meer keren per jaar een uitstapje of etentje.

## Oldstars walking football, hockey, tennis etc. en de derde helft

Met [OldStars](#) ontwikkelt het Nationaal Ouderenfonds de ouderenvriendelijke sportomgeving in Nederland door te starten bij de verenigingen. Ze lanceert na OldStars walking football meer nieuwe aangepaste spelvormen voor 55-plussers. Ouderen kunnen nu ook kiezen voor OldStars walking hockey, OldStars tennis, OldStars tafeltennis, OldStars walking handball, OldStars walking rugby, OldStars walking korfbal en OldStars walking basketball.

De volgende stap in de strijd tegen eenzaamheid van het Ouderenfonds is '[De Derde Helft](#)'. 'Door voort te bouwen op de kracht van het verenigingsleven en de verbroedering van sport, creëren we met elkaar een ouderenvriendelijke sportomgeving en een sociaal actieve leefwereld voor ouderen. Het doel van dit project is om 2.500 55-plussers te bereiken en hen de gelegenheid te geven een actieve plek te veroveren als vrijwilliger en deelnemer in het verenigingsleven. Vrijwilligerswerk, sportieve en sociale activiteiten zijn immers tijdens 'De Derde Helft' van het leven bij uitstek middelen om eenzaamheid te voorkomen of verminderen.' Tijdens De Derde Helft organiseren 50 sportverenigingen in samenwerking met ouderen activiteiten in hun clubhuis, zoals dansavondjes, computerles, yoga, stand up comedy- en literatuuravonden.



## Drie tips voor gemeenten:

- 1** Breng in kaart: Om een inhoudelijk keuze te kunnen maken in de aanpak van eenzaamheid is het allereerst van belang dat alle beschikbare kennis, activiteiten en voorzieningen in de gemeente worden gebundeld. Op deze manier krijg je als gemeente goed zicht op wat er al aanwezig is en wat er nog mist. Dit kan ondersteunend zijn bij het kiezen van een focus.
- 2** De aanpak kan per gemeente verschillen. Er liggen kansen voor lokale samenwerkingsverbanden vanuit verschillende beleidsterreinen. Onderzoek samen met je collega's bij Zorg, Welzijn, Sport of Openbare Ruimte de vele mogelijkheden van sport en bewegen binnen een lokale coalitie tegen eenzaamheid. Betrek ook meer de 1ste lijns zorgprofessionals. En werk samen met instanties die niet vanzelfsprekend zijn, bijvoorbeeld gekoppeld aan life events (bv. uitvaartonderneming).
- 3** In vrijwel alle gemeenten werken buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en cultuurcoaches. Zij hebben als taak sporten, bewegen en/of deelnemen aan cultuur door kwetsbare groepen te stimuleren en verbinden verschillende sectoren. Ze zoeken en ontwikkelen passend aanbod. Ouderen zijn al vaak een doelgroep. Gemeenten kunnen de aanpak van eenzaamheid en de inzet van passende interventies als focus meegeven.

## Verder lezen:

[Een tegen eenzaamheid](#)

[Preventie van eenzaamheid: Bouwstenen voor beleid](#)



### **Wat er speelt**

We leven in een tijd waarin gemak voorop staat, zitten een gewoonte is en kinderen vaak achter een beeldscherm spelen. Het gevolg is dat minder dan de helft van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet. Als Kenniscentrum Sport & Bewegen geloven wij dat het toepassen van kennis de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen vergroot en daarmee bijdraagt aan een sociaal en vitaal Nederland. Waarin mensen op een goede, plezierige en veilige manier kunnen sporten en bewegen.

### **Wat wij doen**

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt feitelijke en onderbouwde kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals zodat zij die gericht kunnen inzetten. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over dat wat werkt en wat niet. We delen inspirerende ideeën, vernieuwende voorbeelden, praktijkervaringen en verhalen. We helpen professionals om vragen over sport en bewegen zo goed mogelijk te beantwoorden of door onderzoek te initiëren als het antwoord er nog niet is.

Om al die kennis te vergaren en beschikbaar te stellen werken we nauw samen met sportbonden, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten, kennisinstituten, universiteiten, hogescholen en nog veel meer partijen, in binnen- en buitenland.

### **Contactpersoon eenzaamheid:**

Jolanda de Zeeuw

[jolanda.dezeeuw@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:jolanda.dezeeuw@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

06 - 21 64 95 76

Foto's: Kenniscentrum Sport & Bewegen, Mathilde Dusol, GoldenSports, Shutterstock

december 2019