Vlaams Parlement

1559 (2017-2018) – Nr. 1
ingediend op 16 april 2018 (2017-2018)

Conceptnota voor nieuwe regelgeving

van Lorin Parys, Peter Persyn, Tine van der Vloet,
Elke Sleurs, Danielle Godderis-T'Jonck en Björn Anseeuw

betreffende de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen

verzendcode: WEL

INHOUD

1. Context 3
1.1. Begripsafbakening 3
1.2. Wat zijn de oorzaken van eenzaamheidsgevoelens? 4
2. Eenzaamheid in cijfers 5
2.1. Op zoek naar de risicofactoren 5
2.2. Eenzaamheid is van alle leeftijden 9
2.3. Eenzaamheid bij personen met een beperking 10
2.4. Evolutie van eenzaamheid in België 10
2.5. In Europees perspectief 11
3. Gevolgen: eenzaamheid komt zelden alleen 12
4. Beleidsvoorstel 13
4.1. Interventiedatabank 14
4.2. Vlaamse ondersteuning 14
4.3. Innoveren met sociale-impactobligaties 15
4.4. Iedereen in het bad 15
4.5. Parlementaire focusgroep 16
Geciteerde werken 17

1. Context

"Man opgegeten door eigen honden" (De Telegraaf, 2013), "Vrouw slaapt jaar lang naast lijk van haar man" (Het Laatste Nieuws, 2013), "Lichaam gevonden van man die 2 jaar dood was" (De Redactie, 2010), of recenter: "Honderdtal mensen woont begrafenis eenzame man bij na oproep pastoor" (Het Laatste Nieuws, 2017) en "Drie eenzame doden in drie dagen: het is genoeg geweest" (De Milde & Le Bacq, 2017). Dat zijn allemaal krantenkoppen over vereenzaamde personen die maanden of jaren na hun overlijden pas worden teruggevonden in hun woonplaats. Het zijn vaak net die krantenkoppen die het langst in ons geheugen blijven hangen.

De laatste jaren verschijnen op zeer regelmatige basis artikels in de Vlaamse geschreven media over het maatschappelijke probleem van eenzaamheid (Debusschere, 2015; Bourlon, 2015; Van Garderen, 2015; Dalemans, 2015; Van Dooren, 2016; Leyman, 2016; De Cort, 2016; De Decker, 2016; Van Damme, 2017; Goethals, 'Met twee smaakt het eten beter', 2017). Het grote aantal artikels over dat onderwerp geeft toch aan dat (gevoelens van) eenzaamheid een maatschappelijk gegeven is waar velen mee geconfronteerd worden. Hoe komt het dat eenzaamheid een probleem kan vormen in een maatschappij waar iedereen 'bevriend' is met iedereen?

De manier waarop onze maatschappij naar eenzaamheid kijkt, is gebonden aan zowel de culturele als tijdsgebonden context waarin we op dit moment leven. Bovenal is eenzaamheid een persoonlijk gevoel, waar elk individu op een andere manier mee omgaat. De 16e-eeuwse Franse filosoof Montaigne (Les Essais de Michel de Montaigne, 1965) beschouwde eenzaamheid veeleer als een positief gevoel en zelfs een genot. In zijn Essays (1580) schreef hij immers: "Als ik in mijn eentje door een mooi park wandel en mijn gedachten een poosje door andere dingen in beslag worden genomen, richt ik ze daarna weer op de wandeling, het park, het genot van de eenzaamheid en mijzelf.".

1.1. Begripsafbakening

Mensen zijn sociale wezens die er behoefte aan hebben om zich verbonden te voelen met betekenisvolle anderen die ze kunnen vertrouwen en met wie ze een wederzijdse affiniteit hebben. Het geeft ons een doel in het leven en het helpt ons te overleven en onszelf te ontplooien. Eenzaamheid is het negatieve gevoel dat zich kenmerkt door een gemis aan sociale relaties, zoals hierboven is beschreven (Cacioppo & Patrick, 2008).

In de wetenschappelijke literatuur en in wetenschappelijk onderzoek wordt een onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid (Weiss, 1973; Van Tilburg & de Jong-Gierveld, 2007):
- sociale eenzaamheid manifesteert zich door een sterk gemis aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen, zoals collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde interesses enzovoort;
- emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis door de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, een familielid, of een beste vriend of vriendin. Die eenzaamheid kan bijvoorbeeld ontstaan na een (echt)scheiding of door bepaalde professionele vereisten.

Eenzaamheid hoeft echter niet altijd iets blijvends te zijn. Daarom is er een duidelijk onderscheid tussen voorbijgaande eenzaamheid, die dus van tijdelijke aard is, situationele eenzaamheid als gevolg van een specifieke gebeurtenis en chronische eenzaamheid met een langdurig karakter. Het spreekt voor zich dat in deze conceptnota de focus voornamelijk op de laatste vorm van eenzaamheid zal liggen.

Jorna (2012) heeft het in zijn boek ook over het bestaan van existentiële eenzaamheid. Die vorm van eenzaamheid heeft volgens de auteur te maken met het individuele verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen en het gevoel op je plek te zijn in de samenleving. Existentiële eenzaamheid kan ook omschreven worden als 'een gevoel van zinloosheid'. Die vorm van eenzaamheid wordt in deze conceptnota ook buiten beschouwing gelaten. De focus van deze conceptnota zal liggen op sociale en emotionele eenzaamheid van chronische aard.

De objectieve omvang van een sociaal netwerk kan worden onderscheiden van de subjectieve beleving van de kwaliteit ervan. Mensen bij wie objectief kan worden vastgesteld dat ze een zeer klein of helemaal geen sociaal netwerk hebben, noemt de wetenschappelijke literatuur 'sociaal geïsoleerd', maar dat is geen synoniem van het begrip 'eenzaamheid'. Gevoelens van eenzaamheid zijn zeer moeilijk objectief vast te stellen wegens het persoonlijke karakter ervan. Eenzaamheid is een subjectieve beleving en is daarom niet altijd problematisch. Het is dan ook essentieel om eenzaamheid niet te problematiseren, maar wel een evenwicht te vinden en de nodige aandacht ervoor te vragen in de maatschappij.

Sociale eenzaamheid	sterk gemis aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen om je heen, zoals collega's, buurtgenoten …
Emotionele eenzaamheid	sterk gemis door afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of beste vriend(in)
Existentiële eenzaamheid	individueel verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn in de samenleving
Sociaal isolement	de objectieve omvang van een sociaal netwerk van een persoon

Afbeelding 1: Verschillende soorten eenzaamheid.

1.2. Wat zijn de oorzaken van eenzaamheidsgevoelens?

De oorzaken van eenzaamheidsgevoelens zijn behoorlijk divers en uiteenlopend. Grosso modo kunnen drie groepen worden onderscheiden: individuele oorzaken, maatschappelijke oorzaken en oorzaken die te vinden zijn in veranderingen binnen het sociale netwerk (Fokkema & Van Tilburg, 2007).

Bij de individuele oorzaken horen de persoonlijke eigenschappen en capaciteiten van de personen die aangeven gevoelens van eenzaamheid te ervaren. Het gaat dan om personen die minder sociaal vaardig zijn, een negatief zelfbeeld hebben, lijden aan sociale angsten of een gebrek aan zelfvertrouwen. Maar er zijn ook gezondheidsproblemen die kunnen leiden tot een gevoel van eenzaamheid, zoals slecht te been zijn of slechtziend zijn. Ten slotte worden ook een gebrek aan financiële middelen en te hoge verwachtingen van sociale relaties vaak gezien als oorzaken van eenzaamheid.

Sociale netwerken zijn een belangrijke buffer tegen gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid. Veranderingen in die netwerken kunnen eenzaamheid doen ontstaan. Voorbeelden daarvan zijn echtscheidingen, een ontslag of een nieuwe job, verhuizen naar een nieuwe buurt, het overlijden van iemand van het sociale netwerk, hoge werkdruk enzovoort.

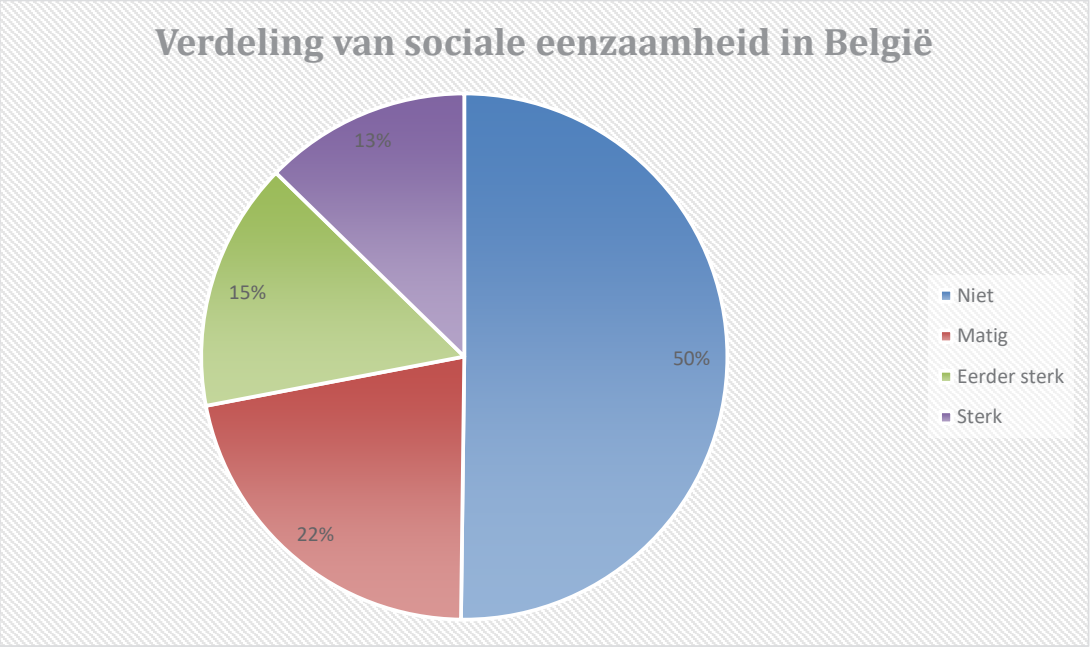
De verdere individualisering van de maatschappij wordt vaak genoemd als oorzaak van eenzaamheid. De steeds toenemende welvaart en verhoogde mobiliteit zorgt ervoor dat we steeds hectischer zijn gaan leven en dat de bestaande traditionele sociale verbanden verdwijnen. Mensen worden geacht zelf te investeren in die sociale verbanden. Daardoor kunnen mensen met beperkte sociale vaardigheden, die minder zelfzeker zijn of lijden aan sociale angsten, een hoger risico op eenzaamheid lopen. Toch blijkt uit de meeste onderzoeken dat de stelling dat eenzaamheid toeneemt en dat de individualisering van de maatschappij of het wijd verspreide gebruik van sociale media factoren zouden zijn die eenzaamheid versterken, niet kan worden bewezen. Sommige studies laten zelfs een kleine daling zien. In een Brits onderzoek beweert 6 procent van de volwassen Britten dat ze zich de hele de tijd of het grootste deel van de tijd eenzaam voelen. Dat zijn cijfers die niet zoveel verschillen van de resultaten van een vergelijkbaar onderzoek uit 1948: daarin gaf 8 procent van de Britten aan dat ze zich vaak tot steeds eenzaam voelen. Ook in onderzoek uit de Verenigde Staten zijn vergelijkbare tendensen opgetekend.

2. Eenzaamheid in cijfers

Zijn de krantenkoppen aan het begin van deze conceptnota alleenstaande gevallen of is er toch sprake van een tendens? Uit cijfers van de Vlaamse Regering blijkt dat van de alleenwonenden en stedelingen iets minder dan 10 procent van de 1500 respondenten aangeeft zich van anderen geïsoleerd te voelen. Zo'n 30 procent geeft aan dat hun sociale relaties veeleer oppervlakkig zijn, een cijfer dat bij 75-plussers oploopt tot 40 procent (Studiedienst van de Vlaamse Regering, 2016). Toch blijkt dat eenzaamheid geen exclusieve eigenschap van ouderen is.

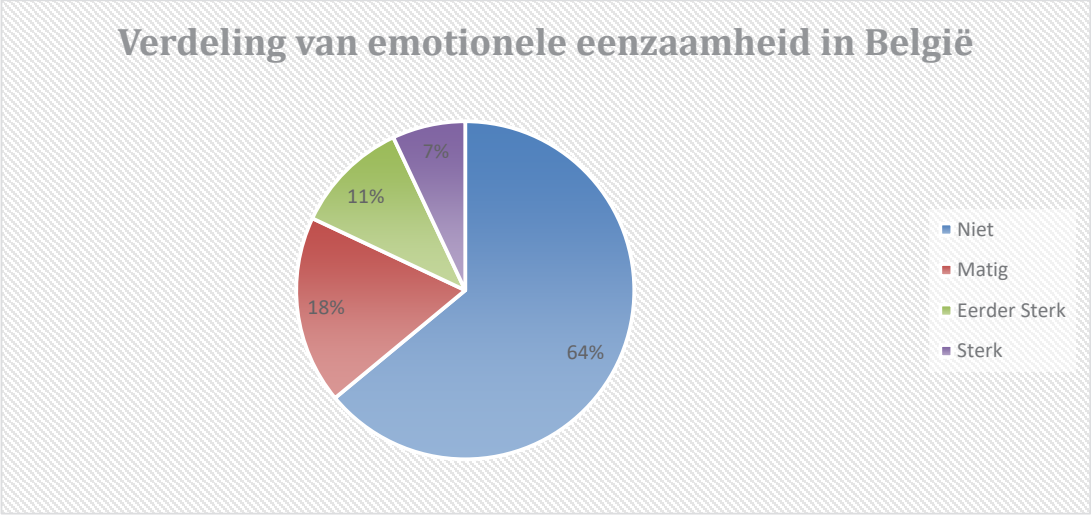
2.1. Op zoek naar de risicofactoren

Wetenschappelijk onderzoek geeft meer inzicht in de risicofactoren voor eenzaamheid. De onderstaande gegevens komen uit een onderzoek van Leen Heylen, onderzoekster bij de Thomas More Hogeschool (Heylen, 2011; 2013). Ook de Koning Boudewijnstichting heeft onderzoek gevoerd naar eenzaamheid in België (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).



Afbeelding 2: Procentuele verdeling van sociale eenzaamheid in België (Heylen, 2013).

De bovenstaande grafiek toont de verdeling van sociale eenzaamheid bij Belgen tussen 18 en 79 jaar. De steekproef werd afgenomen bij 7144 respondenten. Ongeveer de helft van hen geeft aan geen sociale eenzaamheid te ervaren; 22 procent voelt zich matig sociaal eenzaam en 28 procent voelt zich eerder sterk tot sterk sociaal eenzaam. Bij emotionele eenzaamheid kan een soortgelijke verdeling worden vastgesteld.



Afbeelding 3: Procentuele verdeling van emotionele eenzaamheid in België (Heylen, 2013).

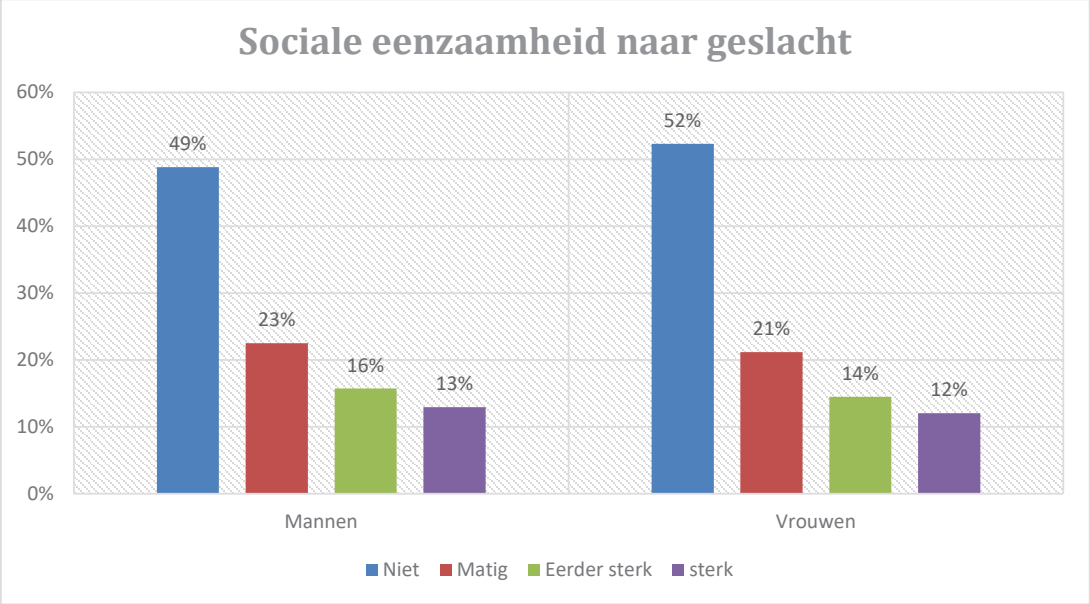
Niet iedereen die gevoelens heeft van sociale eenzaamheid, heeft daarom ook gevoelens van emotionele eenzaamheid. Omgekeerd geldt dat evenzeer. Wel heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat sociale en emotionele eenzaamheid een sterke samenhang vertonen: hoe sterker iemand zich sociaal eenzaam voelt, hoe hoger het risico op emotionele eenzaamheid en vice versa (Heylen, 2013, p. 498). In Nederland bestaat overigens min of meer dezelfde verdeling.

De leeftijdsgroep van 40 tot en met 69 jaar loopt het hoogste risico op gevoelens van sociale eenzaamheid, zoals blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van Leen Heylen (2014). 30 procent van die groep voelt zich eerder sterk tot sterk sociaal eenzaam. In de leeftijdscategorie van 18 tot en met 29 jaar ligt dat percentage een stuk lager: op zo'n 18 procent. Zelfs in de oudste leeftijdsgroep van 70 tot en met 79 jaar ligt dat percentage iets lager: op zo'n 27 procent. Er is hier sprake van een curvilineair verband: het hoogste risico ligt bij de middelste leeftijdsgroep. Uit een onderzoek van de Koning Boudewijnstichting blijkt dan weer dat de kans op eenzaamheid opnieuw toeneemt naarmate iemand ouder wordt. Volgens de resultaten uit die studie zijn 85-plussers vaker zowel emotioneel als sociaal eenzaam dan 'jongere ouderen' (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).

Daarnaast is er ook een verband tussen leeftijd en emotionele eenzaamheid, maar het is niet zo sterk als dat tussen leeftijd en sociale eenzaamheid. Anders dan bij het risico op sociale eenzaamheid, is het risico op emotionele eenzaamheid het hoogst in de oudste leeftijdsgroep (70 tot en met 79 jaar). De verschillen met andere leeftijdsgroepen blijken echter niet groot.

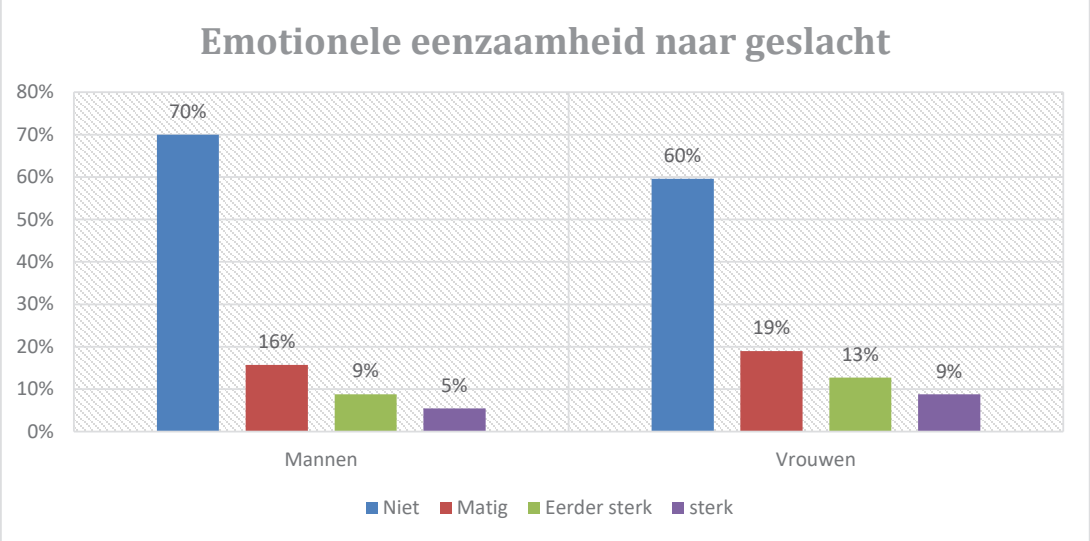
De volgende vraag over eenzaamheid bij ouderen is evident: is er een verschil tussen ouderen die nog thuis wonen en ouderen in een woonzorgcentrum? Onderzoek van Dykstra stelt dat geïnstitutionaliseerd leven op zich geen effect heeft op eenzaamheid, maar dat de hogere prevalentiecijfers verklaard moeten worden door een lagere functionele status. Het onderzoek van de Koning Boudewijnstichting komt tot dezelfde conclusie. Concreet betekent dat, als je alle thuiswonende oude-

ren vergelijkt met ouderen in woonzorgcentra, dat ouderen in woonzorgcentra zich vaker eenzaam voelen. Maar als je diezelfde vergelijking maakt met een groep van zorgafhankelijke ouderen die nog thuis wonen, dan valt het verschil in eenzaamheid met ouderen in woonzorgcentra weg (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).



Afbeelding 4: Procentuele verdeling van sociale eenzaamheid in België, naar geslacht (Heylen, 2013).

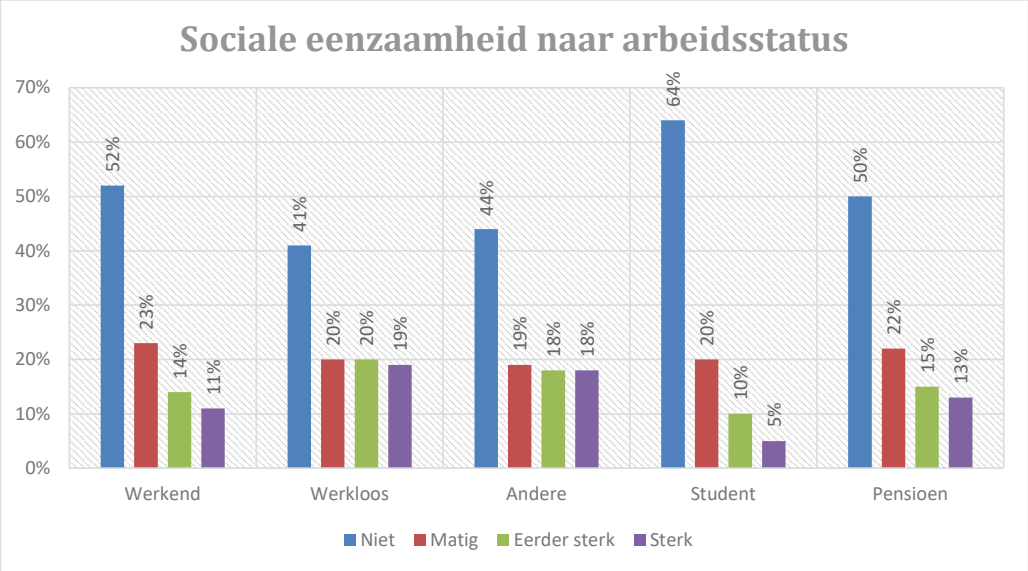
Tussen mannen en vrouwen zijn maar kleine verschillen als het aankomt op gevoelens van sociale eenzaamheid. Een man heeft gemiddeld gezien een iets hoger risico op sociale eenzaamheid. De verschillen zijn sterker bij emotionele eenzaamheid: vrouwen lopen een opmerkelijk hoger risico op dat soort eenzaamheid. Van de mannen voelt 70 procent zich niet emotioneel eenzaam, tegenover 60 procent bij de vrouwen. Aan de andere kant van het spectrum zien we dat 5 procent van de mannen zich sterk emotioneel eenzaam voelt, tegenover 9 procent bij vrouwen.



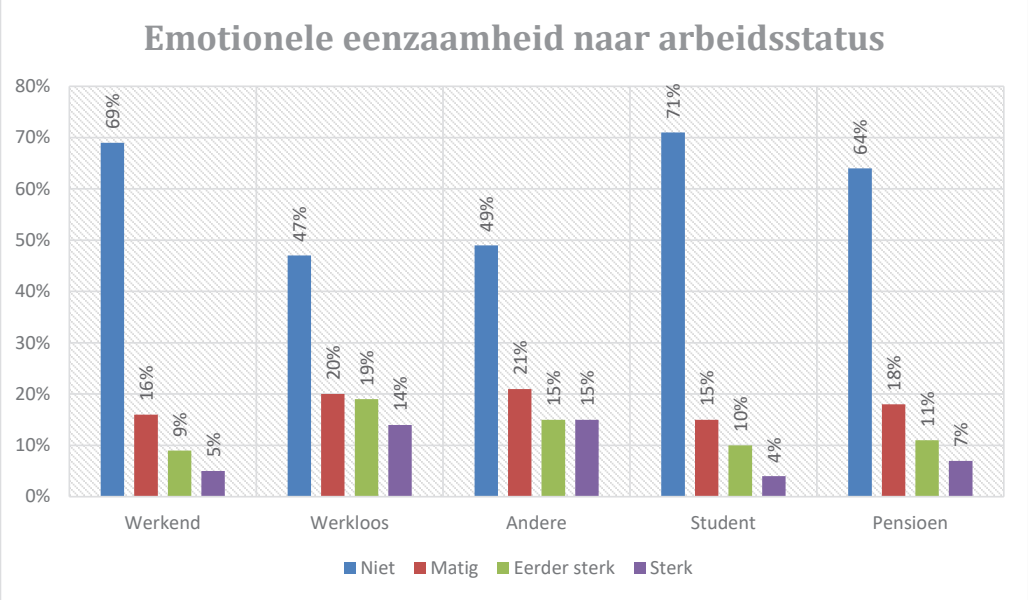
Afbeelding 5: Procentuele verdeling van emotionele eenzaamheid in België, naar geslacht (Heylen, 2013).

Ook de partnerstatus heeft invloed op gevoelens van sociale en emotionele eenzaamheid. Het laagste risico op sociale eenzaamheid is te vinden in de groep met een niet-inwonende partner. Het risico ligt hoger bij een inwonende partner of geen partner, maar tussen die partnerstatussen is weinig verschil op te tekenen. Bij emotionele eenzaamheid blijkt uit het onderzoek van Leen Heylen dat het grootste risico bestaat bij de afwezigheid van een vaste partner. Het risico ligt voor dat soort eenzaamheid lager bij personen met een partner, al dan niet inwonend.

Ten slotte wordt ook de samenhang tussen de socio-economische status en eenzaamheid aangehaald. Hoe hoger iemand opgeleid is, hoe lager het risico op zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Wie het financieel moeilijk heeft, heeft een opmerkelijk hoger risico op beide vormen van eenzaamheid. Ook de arbeidsstatus heeft een effect op het risico op eenzaamheid. Studenten hebben het laagste risico, werklozen het hoogste risico.



Afbeelding 6: Procentuele verdeling van sociale eenzaamheid in België, naar arbeidsstatus (Heylen, 2013).



Afbeelding 7: Procentuele verdeling van emotionele eenzaamheid in België, naar arbeidsstatus (Heylen, 2013).

Uit de multivariate analyse van Heylen (2013) worden de onderstaande belangrijke conclusies getrokken:
1° in verband met sociale eenzaamheid:
- hoe ouder iemand is, hoe hoger het risico op sociale eenzaamheid;
- mannen lopen een significant hoger risico op sociale eenzaamheid dan vrouwen;
- partnerstatus heeft een beperkt effect: er zijn geen significante verschillen tussen personen met en zonder partner;
- een subjectief gevoel over de eigen gezondheid is een sterk bepalende factor voor sociale eenzaamheid: hoe slechter de ingeschatte gezondheid, hoe hoger het risico op sociale eenzaamheid. Opvallend is dat dit subjectieve gevoel niet gelijkloopt met de objectieve gezondheidsparameters;
- arbeidsstatus heeft maar een beperkte invloed op sociale eenzaamheid;
- opleidingsniveau heeft een significant effect op gevoelens van sociale eenzaamheid;
- hoe iemand de eigen financiële situatie inschat, heeft een effect op het risico op sociale eenzaamheid;

2° in verband met emotionele eenzaamheid:
- er is geen bewezen samenhang tussen emotionele eenzaamheid en leeftijd;
- vrouwen lopen een hoger risico op emotionele eenzaamheid dan mannen;
- partnerstatus is een van de sterkst bepalende factoren voor emotionele eenzaamheid;
- het subjectieve gezondheidsgevoel hangt, net als bij sociale eenzaamheid, samen met een hoger risico op emotionele eenzaamheid. Ook daarop heeft de objectieve gezondheidsindicator geen effect;
- werklozen en personen met een andere status zoals huisvrouwen of -mannen, of personen die loopbaanonderbreking nemen, zijn vaker emotioneel eenzaam dan personen die werken. Studenten voelen zich minder vaak emotioneel eenzaam;
- personen die moeite hebben om financieel rond te komen op het einde van de maand, hebben een hoger risico op emotionele eenzaamheid;
- hoe lager personen opgeleid zijn, hoe vaker ze zich emotioneel eenzaam voelen.

2.2. Eenzaamheid is van alle leeftijden

"Young or old, loneliness doesn't discriminate" – Jo Cox

Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met de oude dag. Uit het wetenschappelijk onderzoek van Heylen (2014) blijkt echter dat die stelling niet opgaat voor de emotionele eenzaamheid: een significant verband tussen leeftijd en emotionele eenzaamheid is tot dusver niet aangetoond. Wat sociale eenzaamheid betreft, klopt de stelling wel in beperkte mate: hoe ouder iemand is, hoe hoger het risico op sociale eenzaamheid. Eenzaamheid op zich komt voor in alle leeftijdscategorieën. Onder meer daarom wil deze conceptnota de nodige aandacht vestigen op eenzaamheid bij jongeren. Volgens een kleinschalig onderzoek van De Redactie (nu VRT NWS) blijkt immers dat bijna acht op de tien Vlaamse jongeren zich in zekere mate eenzaam voelt; 21 procent voelt zich zelfs vaak tot altijd eenzaam (Huyghebaert & Coen, 2016).

Hoewel veel jongeren almaar actiever worden op sociale media, voelen ze zich blijkbaar toch zeer vaak eenzaam. Dat toont aan dat bij eenzaamheidsgevoelens niet de kwantiteit van de sociale relaties bepalend is, maar wel de kwaliteit. Luc Goossens, professor Psychologie aan de KU Leuven, zoekt een mogelijke verklaring in het feit dat jongeren in een levensfase zitten waar erg veel veranderingen plaatsvinden: identiteitsvorming, vrienden zoeken, de juiste studie vinden, een job vinden (Huyghebaert & Coen, 2016). Eenzaamheid van tijdelijke aard is niet problematisch, maar bij ongeveer 3 procent van de jongeren tussen 14 en 18 jaar

blijkt het te gaan om chronische vormen van eenzaamheid. Goossens vindt het een onderschatte problematiek, die toch ongeveer even vaak voorkomt als autisme (3 procent) of ADHD (5 procent).

Specifiek voor jongeren die in een bepaalde vorm van jeugdhulp zitten of de jeugdhulp net hebben verlaten, kan eenzaamheid ook een probleem vormen. Daarbij denken we automatisch aan Jordy Brouillard, die in 2016 stierf van ontbering in een tentje in het Gentse recreatiedomein Blaarmeersen. Jongeren uit een kwetsbaar milieu kunnen zelden rekenen op een uitgebreid en ondersteunend netwerk, waardoor het proces van opgroeien en op hun eigen benen leren staan vaak zeer moeizaam verloopt. In de gids 'Sur Ma Route' stelde Cachet vzw, een vereniging van jongeren met ervaringen in de jeugdhulp, vast dat eenzaamheid "het grootste en meest traumatiserende struikelblok" is waar jongvolwassenen na de jeugdhulp op botsen (Vrijens & Clé, 2017).

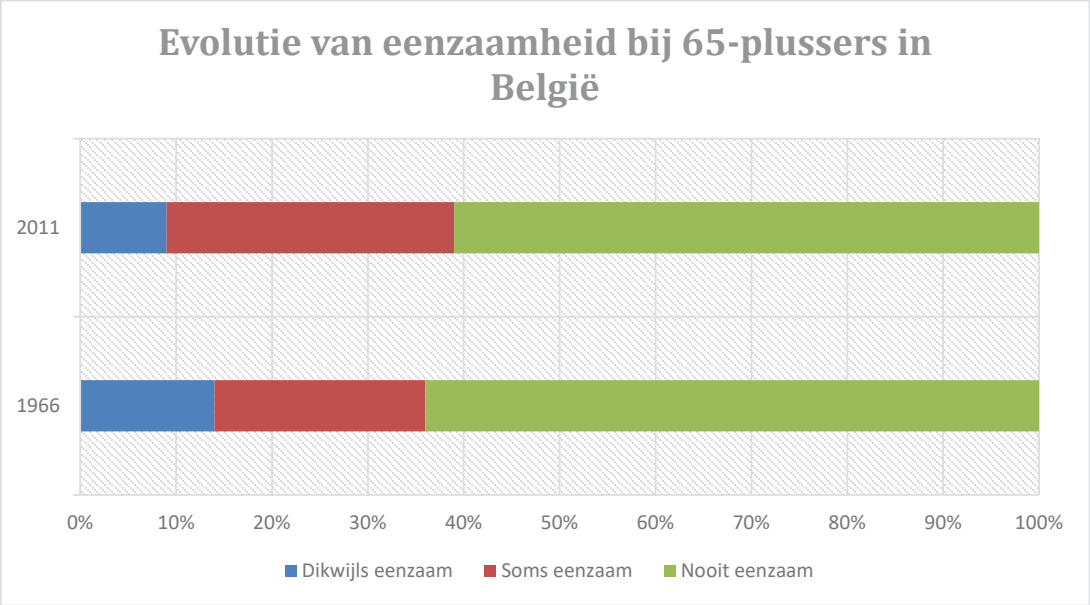
2.3. Eenzaamheid bij personen met een beperking

Uit onderzoek van de KU Leuven naar de sociaal-economische positie van personen met een beperking in Vlaanderen blijkt dat 31 procent van die doelgroep zich vaak of zelfs altijd eenzaam voelt. 56 procent heeft zelfs geen wekelijks contact met vrienden. Personen met een beperking hebben met andere woorden een beperkte maatschappelijke participatie en zijn sterk sociaal geïsoleerd. Om gevoelens van sociaal isolement en eenzaamheid te doorbreken, is een allesomvattende aanpak nodig, waarbij betekenisvolle en duurzame tewerkstelling een factor kan zijn. Personen met een beperking zijn immers maar in beperkte mate aanwezig op de arbeidsmarkt (Moron & Debels, 2012).

Personen met een beperking die leven in een residentiële instelling, lopen om verschillende redenen ook risico op gevoelens van eenzaamheid. Vaak ligt de residentiële setting ver weg van familie en vrienden, wat resulteert in het verlies van natuurlijke netwerken en ondersteuning. Vaak hebben ze bovendien niet de mogelijkheid om te beslissen wat ze doen en laten in het dagelijkse leven. Een andere factor zijn de obstakels die ze ondervinden om zich te verplaatsen (Lambreghts, 2015). Uit het onderzoek van Moron & Debels (2012) blijkt bijvoorbeeld dat 57 procent van de personen die deelnamen aan een steekproef, in het afgelopen jaar nooit op restaurant is geweest.

2.4. Evolutie van eenzaamheid in België

Onderzoeksresultaten uit verschillende Europese landen lijken aan te tonen dat er vandaag niet meer eenzaamheidsgevoelens zijn dan vroeger. Ook in België tekent dezelfde tendens zich af: de prevalentie van eenzaamheid is de afgelopen decennia niet toegenomen. Bij 65-plussers is het aantal personen dat zich eenzaam voelt, zelfs gedaald. Dat valt te verklaren doordat ouderen vandaag gezonder, onafhankelijker en actiever leven (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).

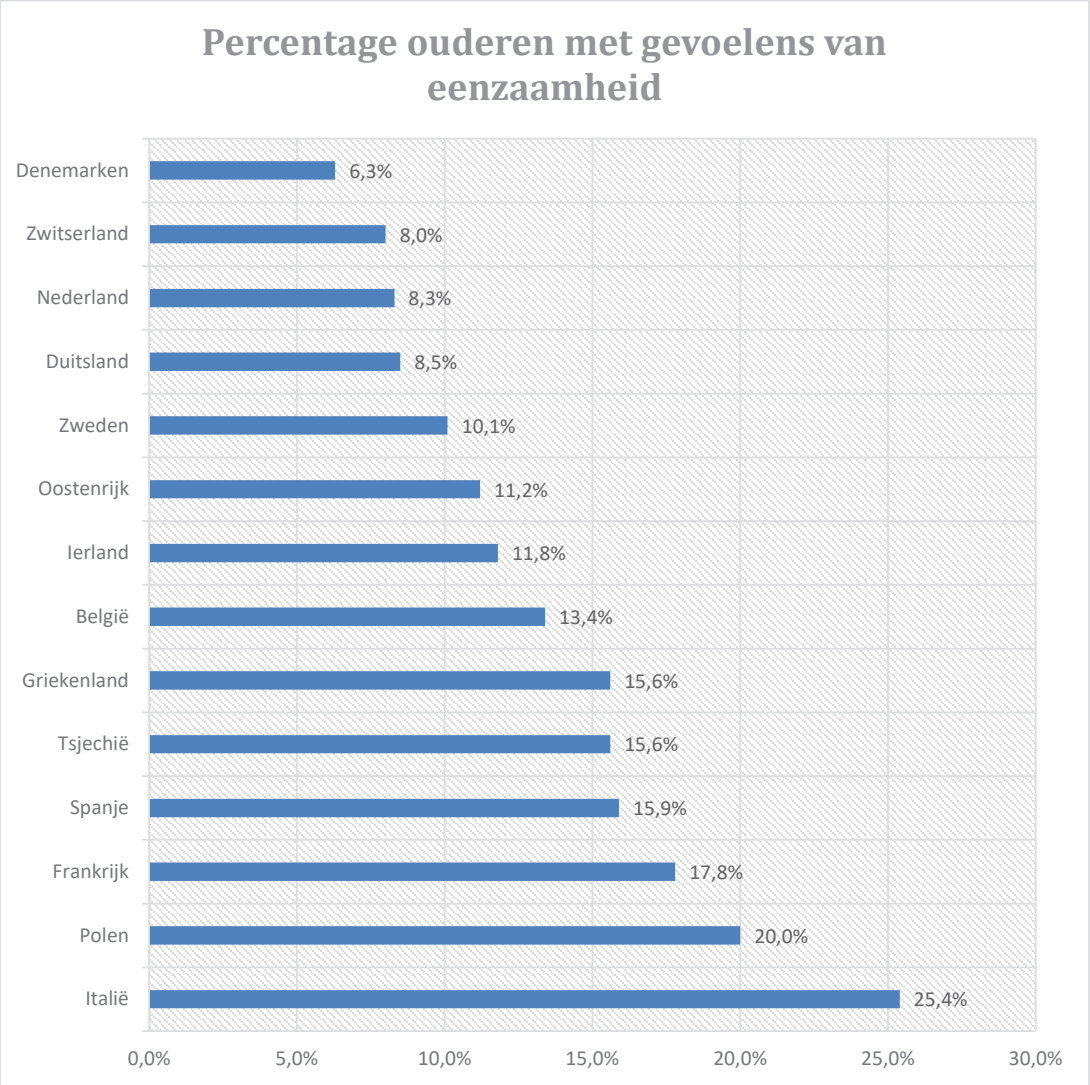


Afbeelding 8: Procentuele verdeling van eenzaamheid bij 65-plussers in België: vergelijking tussen 1966 en 2011 (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).

De studie van de Koning Boudewijnstichting toont aan dat uit de vergelijking van gegevens van 2000 en 2011 blijkt dat eenzaamheid niet is toegenomen bij oudere personen, maar dat dit vooral te danken is aan de sterkere daling van de sociale eenzaamheid. De emotionele eenzaamheid bij ouderen is in 2011 gestegen tegenover 2000. Het onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid zorgt voor een dubbelzinnige interpretatie, maar de stelling dat ouderen de afgelopen decennia eenzamer geworden zijn, is een mythe.

2.5. In Europees perspectief

Eenzaamheid is zeker en vast geen exclusief probleem voor Vlaanderen of België. Uit de onderstaande grafiek blijkt bovendien dat eenzaamheid in Noord-Europese landen als Nederland, Denemarken, Zweden en Duitsland een lagere prevalentie vertoont dan in Zuid-Europese landen als Italië, Spanje en Frankrijk. België schippert tussen beide. De studie van de Koning Boudewijnstichting bevestigt dat onderscheid tussen Noord- en Zuid-Europa (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012).



Afbeelding 9: Percentage ouderen met eenzaamheidsgevoelens in veertien Europese landen (Fokkema, De Jong Gierveld, & Dykstra, 2012).

De drie belangrijkste elementen die de internationale verschillen kunnen verklaren, zijn de samenstelling van de bevolking, de karakteristieken van een land, en de interactie tussen individuele kenmerken en de kenmerken van een land. Zo kunnen de relatief hoge percentages van eenzaamheid in Tsjechië en Griekenland verklaard worden door het hoge percentage ongehuwden bij de oudere populatie in die landen. Het huwelijk beschermt immers doorgaans wel tegen eenzaamheid. Beperkte financiële middelen en een slechte gezondheid zijn de oorzaak van de hoge eenzaamheid in Spanje, Italië, Tsjechië en Polen. Een hoger welvaartsniveau en goede socialezekerheidsvoorzieningen kunnen bescherming bieden tegen eenzaamheid.

3. Gevolgen: eenzaamheid komt zelden alleen

Eenzaamheid discrimineert niet, aldus Jo Cox. Uit de bovenstaande cijfers blijkt dat gevoelens van eenzaamheid voorkomen bij elke leeftijdscategorie. Ook bij jongeren kan eenzaamheid ook andere problemen met zich mee brengen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat eenzaamheid bij jongeren kan leiden tot sociale problemen of gezondheidsproblemen (Jones, Schinka, Van Dulmen, Bossarte, & Swahn, 2011).

Eenzaamheid op zich hoeft geen probleem te zijn. Iedere persoon voelt zich in de loop van zijn leven weleens eenzaam. Als die gevoelens van eenzaamheid langere tijd aanhouden en als de persoon die gevoelens als ernstig ervaart of niet op eigen kracht uit het proces van vereenzaming kan raken, wordt het problematisch. Meer en diepgaander wetenschappelijk onderzoek naar het fenomeen zorgt ervoor dat er steeds meer bekend is over wat eenzaamheid nu precies is, over de oorzaak ervan en de mogelijke effecten op de lichamelijke en psychische gezondheid. Zeker chronische eenzaamheid kan tot heel wat fysieke en psychische klachten leiden. Voorbeelden daarvan zijn depressie, alcoholverslaving, cognitieve achteruitgang, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en een verminderd afweersysteem (Bassuk, Glas, & Berkman, 1999; Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015).

Bovendien lijkt eenzaamheid vaak voor te komen in een zichzelf versterkende negatieve spiraal. Eenzaamheid kan leiden tot een lager zelfbeeld en een gevoel van leegte of algemene ontevredenheid over het eigen leven. Als gevolg daarvan zoeken mensen soms instantbevrediging door veel te eten, te drinken of te roken, door impulsief koopgedrag of door weinig te bewegen. Daardoor ontstaan weer andere psychische en fysieke problemen, wat dan weer een negatief effect heeft op zelfwaardering en algemene tevredenheid, en het risico op eenzaamheid vergroot. Daarbij is het belangrijk dat eenzame personen niet worden 'geforceerd' om die negatieve spiraal te doorbreken door hen sociale contacten te laten aangaan die evenmin positief zijn voor hun ontwikkeling. Zo mag een kind dat gepest wordt op school, niet gedwongen worden om toch naar die school te gaan met de bedoeling om het risico op eenzaamheid te verkleinen.

Eenzaamheid brengt kosten voor de samenleving met zich mee. Mensen die leven in eenzaamheid, hebben minder mogelijkheden om terug te vallen op een sociaal vangnet in hun directe omgeving. Als er problemen ontstaan, gaan ze vaker op zoek naar professionele hulp- en zorgverlening. Een oudere persoon zonder sociaal vangnet kan bijvoorbeeld moeilijk een beroep doen op mantelzorg en zal dus sneller op zoek moeten naar professionele zorgverlening en eerder worden opgenomen in een woonzorgcentrum. Bovendien kan eenzaamheid leiden tot een hoger risico op gezondheidsproblemen (The Scottish Government, 2018). Investeren in eenzaamheid heeft dus wel degelijk ook vanuit economisch oogpunt nut. De 'Commission on Loneliness' van Jo Cox berekende dat elke pond die geïnvesteerd wordt in eenzaamheid, een return heeft van 1,26 pond.

4. Beleidsvoorstel

Iedere persoon ervaart eenzaamheid op een andere manier, met een andere intensiteit, en gaat er dan ook op een andere manier mee om. Een allesomvattende oplossing lijkt daarom veeleer utopisch. En toch is er een tendens in verschillende Europese landen om het probleem steeds hoger op de politieke agenda te zetten. Het beste voorbeeld daarvan is de benoeming van een minister tegen eenzaamheid in Groot-Brittannië (Goethals, 2018), maar ook in bijvoorbeeld Frankrijk en Nederland leeft het debat (Le Dauphiné Libéré, 2018; van der Zwet & van de Maat, 2016). De onderliggende structurele problemen moeten worden aangepakt.

In Nederland werd op basis van wetenschappelijke literatuur in het dossier van Movisie (2016) uiteengezet welke werkzame factoren er zijn op het gebied van eenzaamheidsvermindering. Daarnaast wordt ook toegelicht welke stappen er nodig zijn voor een passende aanpak en welke veelbelovende manieren van aanpak er zijn. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de logische reactie op eenzaamheid die erin bestaat eenzame personen in contact te brengen met anderen, niet altijd juist of voldoende is. De kwantiteit van sociale relaties is niet de enige factor: ook de kwaliteit is bepalend. Een toename van het aantal contacten is dus niet altijd een oplossing (Fokkema & Van Tilburg, 2007). Toch is de primaire oplossingsrichting logisch: de ontwikkeling van een sociaal netwerk, het aangaan van nieuwe

relaties of het verbeteren van bestaande sociale relaties. Een tweede mogelijke oplossingsrichting is het verlagen van de wensen en verwachtingen die in sociale relaties worden gesteld. Ten derde kunnen eenzame personen ook leren omgaan met eenzaamheid door bijvoorbeeld acceptatie, relativering of afleiding.

Ook in Schotland werd een strategie uitgeschreven om de aanpak van eenzaamheid te stroomlijnen. 'A Connected Scotland' is het gevolg van de werkzaamheden van het 'Equal Opportunities Committee Inquiry into Age and Social Isolation' van het Schotse Parlement, dat pleitte voor het uitschrijven van een nationale strategie tegen eenzaamheid. Daarin wordt een belangrijke rol weggelegd voor de gemeenschap. "We think that the role of Government in reducing social isolation and loneliness is to foster the right environment and create the conditions for people and communities to design and deliver the solutions that best meet their needs", klinkt het (The Scottish Government, 2018, p. 12). Ook in het Britse Parlement werkte de 'Commission on Loneliness' van Jo Cox aan een plan van aanpak. Onder andere het aanstellen van een minister tegen eenzaamheid is daar een gevolg van (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017). In januari 2016 verscheen in Groot-Brittannië al een soort gids voor lokale besturen met richtlijnen om eenzaamheid aan te pakken (Local Government Association, 2016).

In Vlaanderen zijn er een aantal lokale initiatieven die willen inspelen op eenzaamheidsgevoelens en de mogelijke gevolgen daarvan. Een voorbeeld is de 'Oe ist?'-campagne van de provincie West-Vlaanderen, die mensen er meer toe wil aanzetten om te praten met elkaar en ook een luisterend oor te bieden, en zo het aantal zelfdodingen in de provincie terug te dringen (Vercramer, 2015). Andere voorbeelden zijn Mi Babbel in Aalst, Bclose in Antwerpen, Buren voor Buren in Kortrijk of Buurt Babbel Netwerken in Mechelen. Maar er is geen echte coördinerende aanpak in Vlaanderen. Gemeenten komen elk met eigen initiatieven, dikwijls zonder te weten of die initiatieven een positief effect hebben. Opvallend is wel dat het overgrote deel van die projecten gericht zijn op het oudere publiek, hoewel in deze conceptnota is aangetoond dat eenzaamheid niet discrimineert op basis van leeftijd.

Dat is meteen ook het doel van deze conceptnota. De indieners van deze conceptnota zijn ervan overtuigd dat de gemeenschap en de lokale besturen een essentiële rol moeten spelen in de aanpak van eenzaamheid, maar dat de Vlaamse overheid daarin een ondersteunende rol moet opnemen. Het ontwikkelen van een stevige lokale gemeenschap vormt een goede basis voor de aanpak van eenzaamheid, zo blijkt uit een panelgesprek dat werd georganiseerd door The Guardian (Hardy, 2014). Daarom blijken lokale initiatieven vanuit de lokale overheden het best geschikt in de strijd tegen eenzaamheid.

4.1. Interventiedatabank

Elke gemeente of stad hoeft niet steeds opnieuw het warm water uit te vinden als het gaat over eenzaamheid en sociaal isolement. Daarom wordt voorgesteld om een interventiedatabank in het leven te roepen. Die moet niet alleen goede praktijkvoorbeelden verzamelen en inspireren, maar moet er bovendien voor zorgen dat op basis van wetenschappelijke inzichten duidelijk wordt welke interventies op langere termijn effecten sorteren. Een dergelijke databank kan elke aanpak bijvoorbeeld in een van de volgende vier gangbare categorieën indelen: theoretisch goed onderbouwd, waarschijnlijk effectief, bewezen effectief, en kosteneffectief.

4.2. Vlaamse ondersteuning

Een analyse van de bestaande acties in Vlaanderen leert dat de overgrote meerderheid van de interventies gericht is op het opsporen en aanpakken van eenzaamheid bij ouderen en mensen in armoede. De Vlaamse strategie rond eenzaamheid moet lokale besturen bewust maken van de mismatch tussen doelgroep en aanpak.

Een ondersteunend plan van aanpak moet gestoeld zijn op de juiste cijfers en gegevens. Een Vlaamse indicator voor vereenzaming, die wordt ontwikkeld en opgenomen in de Vlaamse indicatoren, kan dus niet langer ontbreken. Op basis van een groot aantal studies moeten voldoende kwalitatieve data worden ontwikkeld. De negatieve gevolgen van eenzaamheid zijn immers veel uitgebreider onderzocht dan de mogelijke interventies die eenzaamheid kunnen verminderen (Vandenbroucke, Lebrun, Vermeulen, & Declercq, 2012). Op die manier kan jaarlijks worden gerapporteerd aan een parlementaire focusgroep die het fenomeen eenzaamheid volgt.

4.3. Innoveren met sociale-impactobligaties

Om innovatieve projecten te ondersteunen kunnen de betrokken overheden op zoek gaan naar financiering door middel van sociale-impactobligaties (SIO's). Ook lokale overheden kunnen daar onder bepaalde voorwaarden mee aan de slag.

Een voorbeeld van een dergelijke SIO is te vinden in Worcestershire, Groot-Brittannië. Die SIO is het resultaat van een samenwerking tussen het bestuur van Worcestershire en een aantal andere partners zoals AgeUK en Nesta. Het doel van die SIO bestaat erin om 3000 vijftigplussers te ondersteunen en eenzaamheidgevoelens bij die personen te verminderen. Over een periode van vijftien jaar zou dat voor de overheid een besparing van 3 miljoen Britse pond kunnen betekenen. De SIO had toegang tot 850.000 pond verzameld sociaal kapitaal en de ontwikkeling ervan kostte ongeveer 189.000 pond (Big Social Capital, 2016).

Vóór een dergelijke constructie in Vlaanderen kan worden opgezet, is het noodzakelijk dat eenzaamheid ook gemeten wordt aan de hand van verschillende parameters. Potentiële investeerders willen immers dat kan worden aangetoond op welke manier de resultaten van de SIO achteraf zullen worden geanalyseerd en beoordeeld. De kerndoelstelling van een SIO bestaat erin een innovatieve aanpak binnen een sociaal-maatschappelijk relevante thematiek te kunnen toepassen in een context die het meten van het succes en de impact van die methodiek maximaliseert. Bij een geslaagd project behalen de investeerders hun rendement, maar nog belangrijker is dat de verworven kennis klaar is om opgeschaald te worden binnen de overheid. Het moet duidelijk zijn aan de hand van welke parameters kan worden geconcludeerd dat de doelstelling al dan niet gehaald is door het gebruik van de gefinancierde methodieken.

4.4. Iedereen in het bad

Om het taboe dat vandaag op het onderwerp rust te doorbreken, is het van belang dat het onderwerp bespreekbaar wordt. Als onderdeel van een Vlaamse ondersteunende strategie voor de lokale besturen zal de Vlaamse overheid dus een campagne moeten uitwerken die eenzaamheid en sociaal isolement bespreekbaar maakt.

In Nederland werd in 2014 een campagne gelanceerd met de naam 'Zorg tegen eenzaamheid' (Gezondheid.be, 2015; Zorg tegen eenzaamheid, 2014). Die campagne is een sprekend voorbeeld van de manier waarop een draaiboek kan worden opgemaakt. De website inventariseert immers de interventies waarvan is aangetoond dat ze hebben gewerkt in de strijd tegen eenzaamheidsgevoelens. Uit een onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam kwamen de dertien belangrijkste interventies naar boven waarvan de effectiviteit werd bewezen (Hommersom & van Tilburg, 2015).

Als onderdeel van een campagne tegen eenzaamheid en sociaal isolement is redactionele aandacht uiteraard belangrijk. De bijzondere regels en voorwaarden om financiële middelen van de overheid te krijgen voor de uitvoering van de openbareomroepopdracht, worden vastgelegd in een beheersovereenkomst tussen de Vlaamse Gemeenschap en de Vlaamse Radio- en Televisieomroeporganisatie (VRT). De indieners van deze conceptnota vragen om eenzaamheid ook mee te nemen in de volgende beheersovereenkomst tussen de Vlaamse overheid en de openbare omroep als thema dat bijzondere aandacht verdient.

4.5. Parlementaire focusgroep

Tot slot pleiten de indieners van deze conceptnota voor de oprichting van een parlementaire focusgroep, over de partijgrenzen heen, die het onderwerp van nabij volgt en aanbevelingen suggereert.

Lorin PARYS
Peter PERSYN
Tine VAN DER VLOET
Elke SLEURS
Danielle GODDERIS-T'JONCK
Björn ANSEEUW

Geciteerde werken

Bassuk, S., Glas, T., & Berkman, L. (1999). Social Disengagement and Incident Cognitive Decline in Community-Dwelling Elderly Persons. Annals of Internal Medicine (131), 165-173.

Big Social Capital. (22 september 2016). Reconnections Social Impact Bond: reducing loneliness: An in-depth review produced as part of the Commissioning Better Outcomes evaluation. Geraadpleegd op Big Social Capital: https://www.bigsociety-capital.com.

Bourlon, H. (21 maart 2015). De economie van de eenzaamheid. De Tijd, p. 61.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company.

Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. (2015). Loneliness. Clinical import and interventions. Perspectives on Psychological Science, 10 (2), 238-249.

Choi, M., Kong, S., & Jung, D. (2013). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: a meta-analysis. Healthcare Informatics Research, 18 (3), 191-198.

Dalemans, E. (20 oktober 2015). Woonst en eenzaamheid zijn grootste probleem. Het Laatste Nieuws, p. 19.

De Cort, G. (23 augustus 2016). Oude bomen verplant je niet. De Standaard, p. 16.

De Decker, M. (20 oktober 2016). 165.000 65-plussers zijn erg eenzaam. De Standaard, p. 2.

De Milde, D., & Le Bacq, T. (2 augustus 2017). Drie eenzame doden in drie dagen: het is genoeg geweest. Het Nieuwsblad, p. 4.

De Redactie. (8 november 2010). Lichaam gevonden van man die 2 jaar dood was. Geraadpleegd op De Redactie: http://deredactie.be.

De Standaard. (15 september 2015). Drie procent jongeren is chronisch eenzaam. Geraadpleegd op De Standaard: http://www.standaard.be.

De Telegraaf. (22 november 2013). Belgische man opgegeten door eigen honden. Geraadpleegd op De Telegraaf: www.telegraaf.nl.

Debusschere, B. (13 maart 2015). Eenzaamheid is een stille doder. De Morgen, p. 14.

Dickens, A., Richards, S., Greaves, C., & Campbell, J. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. BMC Public Health, 11 (1).

Fokkema, T., & Van Tilburg, T. (2007). Loneliness interventions among older adults: sense or nonsense? Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 38 (4), 185-203.

Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. (2012). Cross-National Differences in Older Adult Loneliness. The Journal of Psychology, 2012 (1-2), 201-228.

Gezondheid.be. (december 2015). 13 tips om eenzaamheid in de zorg te verminderen. Geraadpleegd op Gezondheid.be: http://www.gezondheid.be.

Goethals, M. (20 januari 2017). Met twee smaakt het eten beter. De Standaard, p. 10.

Goethals, M. (20 januari 2018). Een Britse minister tegen eenzaamheid. De Standaard, p. 4.

Grosse Detters, F., & Mehl, M. (2012). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. Social Psychological and Personality Science, 4 (5).

Hardy, R. (21 augustus 2014). The community is key in tackling loneliness. Geraadpleegd op The Guardian: https://www.theguardian.com.

Het Laatste Nieuws. (19 november 2013). Vrouw (69) slaapt jaar lang naast lijk van haar man. Geraadpleegd op Het Laatste Nieuws: http://www.hln.be.

Het Laatste Nieuws. (1 juni 2017). Honderdtal mensen woont begrafenis eenzame man bij na oproep pastoor. Geraadpleegd op Het Laatste Nieuws: http://www.hln.be.

Heylen, L. (2011). Oud en eenzaam? Een studie naar de risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid bij ouderen. Antwerpen: Universiteit Antwerpen.

Heylen, L. (2013). Eenzaamheid, van alle tijden (?) Risicofactoren voor sociale en emotionele eenzaamheid in België. In Welzijn en Zorg in Vlaanderen. Wegwijzer voor de sociale sector 2013-2014 (pp. 483-501). Mechelen: Kluwer.

Heylen, L. (18 november 2014). Oud en eenzaam? Een gids door de mythe. Geraadpleegd op Oud en eenzaam?: http://www.oudeneenzaam.be/.

Hommersom, S., & van Tilburg, T. (september 2015). Voorkomen of verminderen van eenzaamheid in de langdurige zorg. Geraadpleegd op Samen tegen eenzaamheid: https://www.samentegeneenzaamheid.nl.

Hortulanus, R., Machielse, A., & Meeuwesen, L. (2003). Sociaal isolement: Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland. Den Haag: Elsevier Overheid.

Huyghebaert, P., & Coen, H. (8 juni 2016). Bijna 8 op de 10 Vlaamse jongeren (in zekere mate) eenzaam. Geraadpleegd op De Redactie: http://www.deredactie.be.

Jo Cox Commission on Loneliness. (15 december 2017). Combatting loneliness one conversation at a time: A call to action. Geraadpleegd op Age UK: https://www.ageuk.org.uk.

Jones, A., Schinka, K., Van Dulmen, M., Bossarte, M., & Swahn, M. (2011). Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 40 (6), 818-824.

Jorna, T. (2012). Mag een mens eenzaam zijn? Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving. Amsterdam: SWP.

Lambreghts, P. (16 april 2015). Onafhankelijk leven leidt tot isolement. Geraadpleegd op Onafhankelijk Leven vzw: https://www.onafhankelijkleven.be.

Le Dauphiné Libéré. (23 januari 2018). La solitude touche de plus en plus les jeunes. Geraadpleegd op Le Dauphiné Libéré: http://www.ledauphine.com.

Leyman, D. (30 maart 2016). Ontsnappen uit een web van eenzaamheid. De Morgen, p. 36.

Local Government Association. (januari 2016). Combating loneliness: A guide for local authorities. Geraadpleegd op Local Government Association: https://www.local.gov.uk.

Montaigne, M. d. (1965). Les Essais de Michel de Montaigne. (V.-L. Saulnier, Red.) PUF. Geraadpleegd op 31 augustus 2017.

Moron, M., & Debels, A. (6 december 2012). Sociaal-economische positie van personen met een handicap en analyse van de effectiviteit van tegemoetkomingen aan personen met een handicap. Geraadpleegd op Belspo: http://www.belspo.be.

Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: adolescent online and offline behavior. Cyberpsychology & Behavior, 7 (1), 35-39.

Studiedienst van de Vlaamse Regering. (2016). VRIND 2016: Vlaams Regionale Indicatoren. Brussel: Vlaamse overheid.

The Scottish Government. (januari 2018). A Connected Scotland: Tackling social isolation and loneliness and building stronger communities. Geraadpleegd op Scottish Government: http://www.gov.scot.

Van Damme, F. (12 januari 2017). Niet alleen, wel eenzaam. De Morgen, p. 16.

van der Zwet, R., & van de Maat, J. (september 2016). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Geraadpleegd op Movisie: https://www.movisie.nl.

Van Dooren, P. (6 januari 2016). Eenzaamheid maakt dik. De Standaard, p. 11.

Van Garderen, F. (5 augustus 2015). Daar is de zomer, daar is de eenzaamheid. De Morgen, p. 4.

Van Tilburg, T., & de Jong-Gierveld, J. (Red.). (2007). Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum.

Vandenbroucke, S., Lebrun, J.-M., Vermeulen, B., & Declercq, A. (2012). Oud word je niet alleen. Een enquête over eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen in België. Brussel: Koning Boudewijnstichting.

Vercramer, D. (11 juni 2015). 'Oe ist?' is nieuwe campagne van provincie. Geraadpleegd op Focus WTV: http://www.focus-wtv.be.

Verduyn, P., Seungjae Lee, D., Jiyoung, P., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. Journal of Experimental Psychology, 144 (2), 480-488.

Vrijens, C., & Clé, A. (13 juni 2017). Wij zijn gewone kinderen in een ongewone situatie: 179 jongeren over hun ervaring met de jeugdhulp. Geraadpleegd op Sociaal.net: http://www.sociaal.net.

Weiss, R. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Boston: Massachusetts Institute of Technology.

Zorg tegen eenzaamheid. (2014). Geraadpleegd op Zorg tegen eenzaamheid: http://www.zorgtegeneenzaamheid.nl.