Eenzaamheid in de digitale stad

Vrouw (33) ligt vijf weken dood in huis

STADSKANAAL — Een 33-jarige vrouw uit Stadskanaal heeft vijf weken dood in haar flat gelegen voordat ze werd gevonden. Dat heeft de politie gisteren bevestigd. De vrouw is een natuurlijke dood gestorven.

Een buurvrouw rook onraad nadat de vrouw zich al lange tijd niet had laten zien. Ook de grote stapel post bij de voordeur wekte argwaan. Toen ze de deur niet opendeed en er niet werd gereageerd op haar telefoontjes, waarschuwde zij de politie.

Volgens een politiewoordvoerder leidde de vrouw een teruggetrokken bestaan. Ze had weinig contact met haar buren. De politie heeft de familie inmiddels in kennis gesteld. (ANP)

Lichaam overleden man ligt twee jaar in woning

DEN HAAG – De politie heeft donderdag in Den Haag het lijk gevonden van een man die ongeveer twee jaar geleden in zijn woning is overleden. Het gaat om het overschot van een 60-jarige man. Waaraan hij is gestorven, is nog onduidelijk. De politie vond het stoffelijk overschot toen zij op verzoek van een deurwaarder aanwezig was bij de ontruiming van de woning. (ANP)

Groningse man ligt half jaar dood in huis

GRONINGEN — Een 46-jarige Groninger heeft een halfjaar dood in zijn flatwoning gelegen. De man stierf een natuurlijke dood, zo heeft de politie gisteren bekendgemaakt. Familie nam poolshoogte toen de brievenbus begon uit te puilen. (ANP)

Een jaar dood in appartement

Meer dan een jaar heeft een 49-jarige man dood in zijn appartement in Oostende geleden. Niemand gaf hem ooit op als vermist. De vondst gebeurde deze week op aanwijzen van zijn bank. (yng)

Lilian Linders
Maart 2004

Inhoudsopgave

0. Voorwoord 5
1. Inleiding 6
2. Verschijnselen, oorzaken en gevolgen 8
2.1 Subjectieve en objectieve eenzaamheid 8
2.2 Wie zijn eenzaam? 9
2.3 Oorzaken van eenzaamheid 9
2.4 Eenzaam in de stad 10
2.5 Maatschappelijke schade 11
3. Beleid 13
3.1 Eenzaamheid op de sociale agenda 13
3.2 Monitoring van sociale kwaliteit in de buurt 13
4. Sociale netwerktheorieën 15
4.1 Het tekort in de moderne samenleving 15
4.2 De kracht van de moderne samenleving 16
4.3 Van plaatsgebonden naar netwerksamenleving 16
5. De onderzoeksresultaten 18
5.1 Twee verschillende brillen 18
5.2 De eenzaamheidsschaal 19
5.3 Eenzaamheid in Eindhoven 19
5.4 Eenzaamheid en maatschappelijke participatie 23
5.5 Eenzaamheid en zorgnetwerken 28
5.6 Eenzaamheid en internet 30
5.7 Conclusies 33
6. Medicijnen tegen eenzaamheid 34
6.1 Het bereiken van de doelgroep 34
6.2 interventies 35
6.3 Projecten die investeren in het verbeteren van sociale kwaliteit 42
7. Conclusies en aanbevelingen 48
8. Verwijzingen 51

0. Voorwoord

Stel je voor dat een burger uit een ver continent toegang krijgt tot onze media en zich op die manier een beeld moet vormen van onze samenleving. Deze persoon kan bijna niet anders dan geconfronteerd worden met het fenomeen van de lang liggende lijken. Met grote regelmaat berichten onze kranten over doden die lange tijd onopgemerkt in hun woning blijven liggen, als wrang symbool van hun verdwijning uit de samenleving reeds voor die dood.
Als diezelfde burger uit een ver continent toegang krijgt tot onze wetenschap en zich op die manier een beeld moet vormen van onze samenleving, wint het idee van een vereenzaamde samenleving aan kracht. Auteurs als Robert Putnam hebben met kracht van argumenten de erosie van het sociaal kapitaal in de Amerikaanse maatschappij beschreven, en al te eenvoudig werd die analyse geprojecteerd op de Nederlandse situatie.
Als tenslotte diezelfde burger uit dat ver continent de beleidsstukken leest, wordt het idee van de vereenzaamde samenleving opnieuw bevestigd. Meerdere beleidsstukken van de rijksoverheid en lokale overheden, meerdere rapporten van onderzoeksinstellingen en adviesraden uit het Haagse waarschuwen voor de zwakker wordende sociale netwerken en toename van eenzaamheid.

In het kader van ons onderzoek naar de digitale broedplaats in Eindhoven, hebben we in 2002 samen met de dienst bestuursinformatie en onderzoek (BIO) van de gemeente Eindhoven een bewonersenquête gehouden. In die vragenlijst waren naast de te verwachten vragen over bezit en gebruik van technologie, ook vragen over sociale netwerken en eenzaamheid opgenomen. Een belangrijke doelstelling van de broedplaats is immers die sociale netwerken te versterken met behulp van technologie. Hoe die doelstelling bereikt is, zal blijken na de analyse van de gegevens uit de tweede meting later in 2004.

Nu reeds kunnen we evenwel op basis van de cijfers van 2002 en eerdere gegevens uit Eindhoven de eenzaamheid in de stad in beeld brengen. Lilian Linders brengt in dit rapport verslag uit van de bevindingen uit die analyse. En die houden een dubbele verrassing in. Niet alleen daalt de eenzaamheid in de stad, maar de eenzaamheid die er is blijkt nauwelijks verband te houden met leeftijd. Het algemene beeld dat vooral ouderen eenzaam zijn en dat eenzaamheid toeneemt, blijkt niet te kloppen.
Dit rapport stopt niet bij de wetenschappelijke analyse van het verschijnsel eenzaamheid, maar ontwikkelt ook een interventie-perspectief. Hoe kunnen we in de stad sociale interventies organiseren die de nog aanwezige eenzaamheid verkleinen, hoe kunnen we preventief te werk gaan? Dit interventie-perspectief benadrukt ook de eigenheid van Fontys als hogeschool. Het gaat ons niet alleen om observatie en analyse, maar ook om de maakbaarheid en de mate waarin een ongewenste situatie als eenzaamheid door gericht beroepsmatig handelen veranderd kan worden.

Onze dank gaat uit naar Nicole Goossens (ministerie van EZ), Piet de Kort (BIO, gemeente Eindhoven), Peter van Nierop (GGD Eindhoven) en Wim Woertman (ministerie van VWS) voor hun bijdrage aan dit onderzoek.

Jan Steyaert
Lector ‘sociale infrastructuur en technologie’
Fontys Hogescholen

1. Inleiding

Dood en vergeten
"Door het trappenhuis omhoog naar de dichtgekitte deur met sporen van braak. Voor de kerst is er binnen chemisch gereinigd, het laatste restje ongedierte stierf achter de plinten. Maar ook de mannen van de Roteb hebben de plek op de vloer er niet uitgekregen. De plek herinnert aan een mislukt leven, falende hulpverlening, gebrekkige sociale controle, laks recherchewerk en doorknarsende bureaucratische raderen. Twee jaar en vier á vijf maanden voordat iemand doorhad dat er iets niet in de haak was. Terwijl buiten de wereld voortraasde, vestigde Ton Zuur met die lange ligtijd een sinister record." (van Casteren, 2003)

Eenzaamheid is een thema dat regelmatig in het nieuws is. Berichten in landelijke en regionale kranten over doden die na lange tijd gevonden worden zijn vaak klein maar maken toch indruk. Niemand wil op zo'n manier aan zijn einde komen. Toch blijkt een groep mensen er niet in te slagen een kring van vrienden, bekenden en familie op te bouwen of in stand te houden. Zij leven een eenzaam leven, afgezonderd van anderen. Terwijl juist in onze huidige samenleving de roep om niet aan de zijlijn te blijven staan maar actief deel te nemen aan het maatschappelijke leven steeds luider wordt.
Het lijkt erop dat vooral een groeiende groep ouderen zich teweer stelt tegen een scenario van sociaal isolement. De snelle vergrijzing van de samenleving heeft als gevolg dat vooral (aankomende) ouderen zich steeds meer zorgen maken over wie straks voor hen zal zorgen. Ze proberen maatregelen te treffen waarmee ze kunnen voorkomen afhankelijk te worden van de kinderen of (mantel)zorg. Tegelijkertijd leeft het schrikbeeld om in een bejaardentehuis terecht te komen meer dan ooit.
Er zijn naast vergrijzing nog meer kenmerken van onze moderne cultuur die in verband gebracht worden met eenzaamheid, zoals individualisering, gezinsverdunning en ook de opkomst van nieuwe technologieën zoals pc en internet. Vooral de 'vertechnologisering' van de samenleving wordt vaak beschreven als een trend die verarming aan sociale contacten in de hand werkt. Tegelijkertijd wordt internet beschreven als een middel dat nieuwe vormen van sociale contacten tot stand kan brengen.

Het doel van dit rapport is een beeld te geven van de omvang en aard van eenzaamheid in de stad, tegen de achtergrond van de digitalisering van de samenleving. Het materiaal uit de 0-meting uit september 2002 van het Digistein onderzoek te Eindhoven[1] is hiervoor de empirische basis. De volgende vragen worden behandeld.
Wat bedoelen we als we het over eenzaamheid hebben? Wie zijn er eigenlijk eenzaam in onze samenleving; zijn er specifieke risicogroepen aan te wijzen? Wat zijn de oorzaken en gevolgen? Welke maatschappelijke ontwikkelingen spelen een rol bij eenzaamheid? Is er

[1] Het Eindhovense 'Digistein' is één van de 4 digitale broedplaatsen die eind 2001 opgestart zijn door het Ministerie van Binnenlandse Zaken (BZK). In deze broedplaatsen worden instrumenten ontwikkeld om met behulp van technologie de sociale kwaliteit van de stad te verbeteren. Om een effectevaluatie van het experiment Digistein te organiseren, voert Fontys Hogeschool Sociaal Werk een reeks onderzoeksactiviteiten uit, zowel kwalitatief als kwantitatief van aard. Het volledige overzicht van die activiteiten is beschreven in de sneuvelnota Digistein Onderzoek & Evaluatie (DOE). In deze nota wordt verslag gedaan van de kwantitatieve 0-meting van Digistein. Deze meting vond plaats in September 2002 en had de vorm van een postenquête onder de bevolking (15-84 jaar) van Eindhoven.

gericht overheidsbeleid ten aanzien van dit fenomeen? In wat voor theoretisch kader kunnen we eenzaamheid plaatsen? En last but not least: wat kunnen we eraan doen?

Dit onderzoek probeert een antwoord op deze vragen te vinden. Hoofdstuk 2 behandelt hoe en waar eenzaamheid zich manifesteert en wat de oorzaken en gevolgen zijn. In hoofdstuk 3 wordt gekeken naar overheidsbeleid ten aanzien van eenzaamheid. Vervolgens geeft hoofdstuk 4 kort een aantal actuele analyses van eenzaamheid in relatie tot sociale netwerken. Hoofdstuk 5 bevat de resultaten van het Digistein onderzoek. Hoofdstuk 6 biedt een overzicht van een aantal (mogelijke) medicijnen tegen eenzaamheid. Deze worden onderverdeeld in interventies bij doelgroepen en projecten die inzetten op sociale kwaliteit. Het laatste hoofdstuk formuleert op grond van de bevindingen conclusies en aanbevelingen.

2. Verschijnselen, oorzaken en gevolgen

In Groningen en Amsterdam begeleiden dichters anonieme doden naar hun laatste rustplaats. Op oproepen in kranten om deze overledenen te identificeren had niemand gereageerd (Freriks, 2003). Het blijft gissen naar de levensloop die deze mensen achter de rug hebben, maar aan hun dood is hoogstwaarschijnlijk grote eenzaamheid vooraf gegaan.

Bij deze onbekende doden is sprake van extreem sociaal isolement en dat is vrij uitzonderlijk. Toch roepen juist dit soort verhalen vragen op over het verschijnsel eenzaamheid. Waar komt eenzaamheid het meest voor? Over wie hebben we het eigenlijk? Wat zijn de oorzaken? En wat zijn de gevolgen? Om te beginnen staan we stil bij een aantal manieren om eenzaamheid te definiëren.

2.1 Subjectieve en objectieve eenzaamheid

Dit onderzoek beschrijft eenzaamheid via twee verschillende invalshoeken. De eerste is hoe mensen zelf hun eenzaamheid ervaren: subjectieve eenzaamheid. De definitie van eenzaamheid van de RMO past binnen deze benadering: "het gaat om door betrokkenen zelf niet gewenste en negatief beleefde eenzaamheid, die zij niet op eigen kracht kunnen overwinnen, en die langdurig van karakter en intens van beleving is" (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997).

De tweede invalshoek is de meer objectieve manier van kijken naar eenzaamheid. Men gaat dan niet uit van hoe eenzaam men zich voelt, maar van de daadwerkelijke contacten die mensen hebben: de netwerkomvang. Het Digistein onderzoek heeft gegevens verzameld over het aantal ontmoetingen van mensen met vrienden en/of bekenden, hun betrokkenheid bij de buurt, deelname aan vrijwilligerswerk en andere sociale verbanden, en het internetgebruik. Deze vormen van sociale contacten vallen onder de objectieve benadering van eenzaamheid. Door de netwerkgrootte te combineren met vragen over subjectieve eenzaamheid kwamen Utrechtse onderzoekers uit bij de volgende typologie van sociale contacten (Hortulanus, Machielse, & Meeuwesen, 2003):

1. De sociaal weerbaren (64%). Dit zijn mensen met veel contacten die zich hier prima bij voelen.
2. De eenzamen (22%). Mensen die zich ondanks hun vele contacten erg eenzaam voelen.
3. De contactarmen (8%). Mensen met weinig contacten die daarmee wel tevreden zijn.
4. De sociaal geïsoleerden (6%). Mensen met weinig contacten die zich daar erg eenzaam onder voelen. Dit is een groep die het meest onzichtbaar blijft.

Uit deze typologie blijkt dat mensen met een groot netwerk zich toch eenzaam kunnen voelen of omgekeerd mensen met een klein netwerk geen eenzaamheid hoeven ervaren. De contactarmen en de eenzamen zijn erg kwetsbaar en lopen risico in een sociaal isolement terecht te komen.

Onderhavige studie maakt een minder genuanceerd onderscheid tussen contactarmen, eenzamen en sociaal geïsoleerden. We hebben het alleen over eenzamen en sociaal geïsoleerden. Met de groep eenzamen bedoelen we de mensen die aangeven dat ze zich eenzaam *voelen*, ongeacht het aantal contacten dat ze hebben. Met sociaal geïsoleerden bedoelen we iedereen met *weinig sociale contacten*, ongeacht of ze zich daar wel of niet eenzaam bij voelen. In hoofdstuk 5 van deze studie wordt, enigszins vergelijkbaar met het Utrechtse onderzoek, gekeken in hoeverre deze twee groepen overlappen.

2.2 Wie zijn eenzaam?

Een groep die als het over eenzaamheid gaat veel in de schijnwerpers staat is ouderen. HP/De Tijd wijdt in mei 2003 een artikel aan het onderwerp: “Leuk oud worden. Manieren om de eenzaamheid voor te zijn! (de Moor, 2003). Het Brabants Dagblad kopte 17 mei 2003 op de voorpagina: “Ouderen vaker eenzaam”.

We zien dat eenzaamheid vaak automatisch wordt gekoppeld aan leeftijd. Onze samenleving zou door de toenemende vergrijzing geconfronteerd worden met een steeds grotere groep eenzamen. De aanpak van eenzaamheid zou zich dus vooral moeten richten op deze groeiende groep ouderen.

Toch blijkt uit onderzoek dat eenzaamheid onder veel meer groepen voorkomt. RMO stelt dat ouderen niet per definitie eenzamer zijn dan andere groepen in de samenleving. Doelgroepenbeleid ten aanzien van deze groep zou daarom niet nodig zijn. Ook sociaal isolement blijkt onder alle leeftijdsgroepen voor te komen (Machielse, 2003). Andere risicogroepen die genoemd worden zijn: mensen die gescheiden zijn of verweduwd, allochtonen, mensen met een lage opleiding en/of laag inkomen, stadsbewoners, mensen zonder werk, mantelzorgers, eenoudergezinnen (Hortulanus et al., 2003; Machielse, 2003; Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997).

2.3 Oorzaken van eenzaamheid

Eenzaamheid kan zowel persoonlijk als maatschappelijk verklaard worden.

Verklaringen in de persoonlijke levenssfeer zijn te vinden in persoonlijkheidskenmerken van mensen zoals (het ontbreken van bepaalde) sociale vaardigheden, of ingrijpende gebeurtenissen in het leven zoals het verlies van partner. Demografische factoren als opleiding, burgerlijke staat en arbeidssituatie blijken zelfs een vrij gering effect te hebben op sociaal isolement (tezamen een effect van 5%). Individuele factoren spelen een veel grotere rol. Mensen zijn sociaal weerbaarder wanneer ze persoonlijk competenter zijn, minder last hebben van depressieve gevoelens, minder negatieve persoonlijke gebeurtenissen hebben meegemaakt en zich beter beschermd weten (tezamen een effect van 14%)(Hortulanus et al., 2003).

Naast oorzaken van eenzaamheid op het persoonlijke vlak is een aantal dominante maatschappelijke trends aan te geven die van invloed (kunnen) zijn op sociaal isolement en eenzaamheid. Eén daarvan is individualisering.

De diversiteit in levenslopen van mensen is veel groter dan een aantal decennia geleden. Door de toegenomen mobiliteit en ontwikkeling van de welvaart zijn mensen minder gebonden aan de plaats waar ze wonen of vandaan komen. Vrouwen nemen in steeds grotere getale deel aan onderwijs en arbeidsmarkt. Het traditionele model van het gezin met de werkende man en zijn vrouw thuis met de kinderen wordt meer en meer losgelaten (SCP, 2003). Daarbij is het aantal echtscheidingen de afgelopen decennia toegenomen. Een derde ervaart na de echtscheiding langdurige negatieve sociale gevolgen. Mensen die gescheiden en alleenstaand zijn blijken minder vaak en minder diverse sociale contacten te hebben dan hertrouwde personen. Zij doen ook minder vaak mee aan sociale activiteiten zoals bezoek aan café, bioscoop of theater (Terhell, 2004).

Het totale aantal huishoudens stijgt jaarlijks, terwijl tegelijkertijd het aantal personen per huishouden afneemt. Deze gezinsverdunning heeft, naast individualiseringsprocessen, een aantal andere oorzaken. De vergrijzing van de bevolking heeft invloed op het aantal éénpersoonshuishoudens, het aantal gezinnen met kinderen neemt af, en het gemiddelde aantal kinderen per gezin is de laatste decennia gestaag gedaald. Het gevolg van deze gezinsverdunning is dat het meest nabije sociale netwerk dat iemand tot zijn beschikking heeft kleiner is geworden.

Door al deze ontwikkelingen zijn de keuzemogelijkheden van mensen voor hoe ze hun leven willen inrichten nemen toegenomen. In plaats van te leven binnen vanzelfsprekende traditionele verbanden kiezen mensen steeds meer voor de relaties die ze willen aangaan. Daarbij blijkt het sociale netwerk dat men heeft bepalend te zijn voor de leefstijl die men heeft (Ganzeboom, 1988). Wanneer het netwerk beperkt is of nauwelijks bestaat zal de leefstijl ook binnen kleinere kring tot uitdrukking komen.
Een ander kenmerk van deze tijd, dat niet los gezien kan worden van de hiervoor geschetste ontwikkeling, is dat de vrije tijd van de bevolking in de jaren negentig aanzienlijk is afgenomen. Een van de oorzaken hiervan is de grotere arbeidsparticipatie. De bezuiniging op vrije tijd is vooral ten koste gegaan van lezen en sociale contacten (Breedveld & van den broek, 2001).
In de dienstverlenende sector zien we de het menselijk contact verdwijnen. Thuisbezorging van warme maaltijden gebeurt niet meer door een hulpverlener maar door een commercieel bedrijf. De NS ruilt veel loketten in voor automaten. Door de kaartjes aan het loket duurder te maken wordt het kopen bij een bemenst loket zelfs ontmoedigd. Handelingen bij balies van banken en postkantoren zijn grotendeels vervangen door pinautomaten. Winkelpersoneel in de grotere winkels is alleen nog te vinden aan de kassa. Kleine, informele contacten worden weg-gereorganiseerd.
Ook in het publieke domein worden ontmoetingsmogelijkheden kleiner, vooral in de verstedelijkte omgeving. Dankzij onherbergzame steden met een mens-onvriendelijke infrastructuur dreigt de mens te verdwijnen van de straat. De straten zijn voor de zwervers, vandalen en criminelen en de brave burger trekt zich ‘cocoonend’ terug achter de geraniums (Sennett, 1992).

Samenvallend met deze trends zien we de aandacht van media en politiek voor sociale cohesie, netwerken en communicatie in onze samenleving groeien. Juist omdat sociale contacten niet meer vanzelfsprekend op buurtniveau plaatsvinden, worden andere netwerken zoals vriendschapsbanden, verenigingsleven en werk belangrijker (de Hart, Knol, Maas - de Waal, & Roes, 2002). Dat vraagt ook andere sociale vaardigheden van mensen. Niet iedereen bezit in gelijke mate het vermogen om te functioneren in een netwerksamenleving. Als sociale contacten niet meer vanzelfsprekend zijn, maar iets ‘waaraan gewerkt moet worden’, ligt eenzaamheid op de loer bij degenen die daar minder sterk in zijn. “Wie oud, slecht opgeleid, gehandicapt of werkloos is heeft niet veel kans meer op zelfontplooiing in een maatschappij waarin juist zelfontplooiing een sterk op prestatie gericht karakter heeft gekregen en vrijwel geheel gebaseerd is op een hoge mate van sociale competenties” (Schnabel, 1999).
In feite is het bezitten van een omvangrijk sociaal netwerk de norm geworden. Individuen beoordelen hun situatie door hun realiteit aan de heersende norm af te meten. Lopen norm en realiteit uiteen, dan is er een probleem. In een samenleving die hoge eisen stelt aan sociale netwerken zal er eerder een verschil ontstaan tussen de feitelijke netwerken die burgers bezitten en de netwerken waarover ze zouden willen beschikken (Smolenaars, 2003). In hoofdstuk 5 wordt uiteengezet hoe de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en van Tilburg (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999) de discrepantie tussen gewenste en feitelijke situatie meet.

2.4 Eenzaam in de stad

Dat juist steden een poëtische uitvaart voor hun ongeïdentificeerde doden regelen is niet voor niets. In een stedelijke omgeving blijkt meer sociaal isolement voor te komen dan in dorpen (Hortulanus et al., 2003). Dat heeft voor een deel te maken met de bevolkingssamenstelling. In steden wonen meer jongeren, alleenstaanden, ongehuwden, gescheiden mensen,

eenoudergezinnen en migranten. Tevens kampen grote steden met een aantal hardnekkige problemen, zoals het achterblijven van de woningkwaliteit en de uitstroom van gezinnen. Er vormen zich wijken waar concentraties van problemen ontstaan. Deze gaan gepaard met achterstanden in bijvoorbeeld inkomen en opleiding. De criminaliteit en gevoelens van onveiligheid en verloedering nemen er toe (SCP, 2003).
Stedelingen hebben minder contacten in de buurt. Naarmate de lokale sociale oriëntatie minder wordt, zijn er meer contactarmen, eenzamen en sociaal geïsoleerden te vinden. De sociale (zorg) netwerken van stadsbewoners zijn kleiner en minder hecht dan die van dorpsbewoners. Daardoor doen stadsbewoners vaker een beroep op voorzieningen als wijkverpleging, maatschappelijk werk en sociale dienst (Hortulanus et al., 2003).
Een woonomgeving waarin het maken van sociale contacten gemakkelijk is kan sociale relaties in wijk of buurt versterken. De fysieke woonomgeving in de stad nodigt daartoe echter weinig uit: er is gebrek aan informele ontmoetingsplekken in de openbare ruimte: de zogenaamde 'derde plaatsen' (Oldenburg, 1999). Dat begint al bij de jeugd, die door het drukke verkeer nauwelijks meer op straat kan spelen. Maar ook voor volwassenen is er gebrek aan informele en veilige ontmoetingsplekken. Het gaat om bankjes op een plein of in een park, de kruidenier om de hoek of een postkantoor. De negatieve invloed van druk verkeer op het sociale verkeer mag niet onderschat worden. Allereerst is de auto zelf in principe een privé ruimte waarbinnen men niet noodzakelijkerwijs interactie met anderen aan hoeft te gaan. Maar ook straten waar zwaar verkeer doorheen gaat zijn niet aantrekkelijk om eens een praatje te maken. Bewoners van dergelijke drukke straten ontmoeten minder vaak hun buurtgenoten en ontwikkelen ook minder vriendschappen in zo'n buurt (Nash & Christie, 2003)

2.5 Maatschappelijke schade

Wanneer sociale netwerken tussen mensen zwak zijn, kan dat nadelige gevolgen hebben voor het functioneren van die samenleving als geheel. Mensen die niet of weinig deel uitmaken van sociale netwerken zijn minder maatschappelijk actief dan mensen met uitgebreide sociale netwerken. Hun participatie in verenigingsleven, vrijwilligerswerk en allerlei andere organisaties is kleiner. Door dit sociale isolement kunnen mensen het contact met de normen en waarden in de samenleving kwijtraken. Daarom zijn sociale relaties van grote betekenis voor de stabiliteit en cohesie in de samenleving (Hortulanus et al., 2003).
Onderzoek naar de oorzaken van het niet stemmen ondersteunt de relatie tussen participatie (voor wat betreft het naar de stembus gaan) en eenzaamheid. (Dekker, 2002). De kans op niet-stemmen is groter bij diegenen die eenzaam zijn en tevens zelden of nooit contact hebben met familie, buren, vrienden of kennissen.
Sociaal isolement is het tegengestelde van maatschappelijke participatie (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997). Met andere woorden, de samenleving loopt de bijdrage van mensen die sociaal geïsoleerd zijn mis. Deze 'kostenpost' kan zich uitstrekken tot een terrein als veiligheid. Wanneer buurtbewoners weinig contact met elkaar hebben, voelen ze zich minder verantwoordelijk voor elkaar en de buurt, waardoor de veiligheid afneemt (Jacobs, 1961). Buiten negatieve gevolgen van eenzaamheid op het maatschappelijke leven kunnen er ook negatieve effecten voor de gezondheid optreden. In contact blijven met je vrienden en familie komt de gezondheid ten goede. Veel sociaal geïsoleerden die tevens maatschappelijk inactief zijn kampen met lichamelijke en psychische gezondheidsklachten. Ze hebben last van vermoeidheid, hoofdpijn, stress, slapeloosheid en depressiviteit (Machielse, 2003). Ook is er samenhang gevonden tussen gevoelens van eenzaamheid en hart- en vaatziekten (Hawkley, Burleson, Berntson, & Cacioppo). Langdurige extreme eenzaamheid kan zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid bedreigen en levert daarmee hogere kosten op voor de zorg.

Toch blijkt dat sociaal geïsoleerden nauwelijks een beroep doen op professionele voorzieningen om steun te vinden op emotioneel gebied. (Hortulanus et al., 2003; Machielse, 2003). Ze doppen hun eigen boontjes zo lang als het kan. Pas als het echt mis gaat kloppen ze aan voor professionele hulp.
Zeer ernstige langdurige eenzaamheid en sociaal isolement kunnen leiden tot maatschappelijk ongewenste verschijnselen zoals verslavingsgedrag, criminaliteit, vandalisme, zelfbeschadiging, verwaarlozing en vervuiling. Zwervers, daklozen en junks zijn in de grote steden een vanzelfsprekend onderdeel van het straatbeeld. Deze groep zal echter nauwelijks deelnemen aan onderzoek over eenzaamheid en blijft daarmee buiten beeld bij de meeste analyses.

Het plaatsen van eenzaamheid in een context van maatschappelijke schade levert argumenten op die maatschappelijke interventie rechtvaardigen. Eenzaamheid wordt zo een onderwerp van overheidsbeleid.

3. Beleid

Bij een geïndividualiseerde samenleving hoort dat mensen geacht worden voor zichzelf te zorgen. Ze dienen in hun eigen inkomen te voorzien en niet afhankelijk te worden van bijvoorbeeld hulpverleners of een uitkering. Het overheidsbeleid past in dit stramien: zij zet voornamelijk in op zelfredzaamheid.

3.1 Eenzaamheid op de sociale agenda

De overheid stimuleert de zelfredzaamheid van mensen door hen instrumenten aan te reiken waarmee ze een zelfstandig leven kunnen leiden. Zij zet niet expliciet in op het bestrijden van eenzaamheid of sociaal isolement.
De traditionele sociale agenda richt zich op werk, inkomen, sociale uitsluiting, armoede en steun van zieken, gehandicapten, jeugd en ouderen. Aandacht voor eenzaamheid hoort in principe bij die sociale agenda. Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn, en Zorg (VWS) kiest voor een algemene aanpak, gericht op de bevordering van sociale integratie en het geven van sociale steun. In de Welzijnsnota 1999- 2002 wordt aandacht besteed aan de sociale integratie van jongeren, ouderen, gezinnen en kwetsbare groepen (Ministerie van VWS, 1999). Hieronder valt ook het stimuleren van informele steun in de vorm van vrijwilligerswerk en mantelzorg. De nota 'Sport, bewegen en gezondheid' (Ministerie van VWS, 2001) wil maatschappelijke participatie en het voorkomen van sociaal isolement bevorderen door bijvoorbeeld lidmaatschappen van sportverenigingen te stimuleren. Bij sociale activering (dat onder het Ministerie van EZ valt) ligt de nadruk van het beleid sterk op deelname aan de arbeidsmarkt. van bepaalde groepen in de samenleving.
Achter dit beleid ligt op dit moment geen gerichte beleidsvisie aanwezig over de betekenis van goed functionerende sociale netwerken en de schadelijkheid van sociaal isolement (Hortulanus et al., 2003).
Eenzaamheid zou in de volgende Welzijnsnota een belangrijkere plek kunnen krijgen. Dat kan afgeleid worden uit de toespraak van staatssecretaris Ross in oktober 2002 ter gelegenheid van 50 jaar welzijn (*Speech van de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Clémence Ross-van Dorp, ter gelegenheid van 50 jaar welzijn op maandag 21 oktober 2002 in de Ridderzaal te Den Haag.*, 2002). Hierin kondigde ze aan eenzaamheid als prominent thema aan de orde te stellen. Op welke manier dat ze dat zal doen is vooralsnog de vraag. De nieuwe welzijnsnota laat, mede door de kabinetsperikelen van de afgelopen jaren, helaas nog op zich wachten. De toonzetting van het huidige kabinet wijst evenwel duidelijk in de richting van de ‘eigen verantwoordelijkheid’ en ‘participatie’ van burgers. Deze lijn zou nadelig kunnen uitpakken voor degenen die in een sociaal isolement zitten. Juist bij deze groep ontbreken de handvatten van sociale netwerken om zich aan op te trekken. Wie niet in staat is zelf zinvolle relaties op te bouwen is in onze moderne samenleving sterk in het nadeel (Machielse, 2003).

3.2 Monitoring van sociale kwaliteit in de buurt

De effecten van het overheidsbeleid worden gemeten met de monitor van het Grote Steden Beleid (GSB monitor). De ‘monitor leefbaarheid en veiligheid’ maakt hiervan deel uit. Deze monitor meet periodiek wat maatschappelijke trends en de effecten van de geleverde beleidsinspanningen zijn op het terrein van leefbaarheid en veiligheid (Intomart, 2000). Ook sociale kwaliteit op buurt- en wijkniveau wordt hierin meegenomen. Onderdelen van de vragenlijst zijn: de kwaliteit van sociale contacten, ontmoetingen met vrienden en bekenden, betrokkenheid bij de buurt en deelname aan vrijwilligerswerk, sport- en verenigingsleven. Uit de uitkomsten van de monitor blijkt dat de kwaliteit van sociale relaties in de buurt of wijk

zeer belangrijk is voor de veiligheid en leefbaarheid. Voor veiligheid is deze kwaliteit zelfs de belangrijkste factor, en voor leefbaarheid de belangrijkste factor op één na (Alleen het percentage werklozen in de buurt scoort hier hoger). Het rapport stelt dat beleid gericht op het verbeteren van de sociale kwaliteit zeer hoge prioriteit moeten krijgen (Intomart, 2000). Uit het jaarboek grotestedenbeleid blijkt dat de beoordeling van de sociale relaties in de woonomgeving door bewoners tussen 1997/1998 en 2001/2002 vrijwel gelijk is gebleven (Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, 2002a). De rapportages van de gemeenten laten zien dat de beleidsinzet ter bevordering van sociale contacten tussen bewoners in de praktijk vaak lastig is. Veel projecten komen moeizaam van de grond of lopen voortijdig ten einde. De kans van slagen van projecten lijkt groter te worden naarmate aangehaakt wordt bij bestaande initiatieven. Het opzetten van iets totaal nieuws biedt minder houvast. Voorbeelden van overheidsprojecten met een buurtaanpak gericht op sociale kwaliteit zijn 'Onze Buurt Aan Zet' en 'Digitale broedplaatsen'.[2] In hoofdstuk 6 worden deze projecten verder uitgewerkt.

In Gent (België) ziet men sociaal isolement resulteren in steun voor het Vlaams Blok. In de Gentse leefbaarheidmonitor (Raymaekers, Goedele, & Vandekerckhove, 2003) wordt de sociale kwaliteit van de woonomgeving meegenomen met behulp van hetzelfde soort vragen als de Nederlandse GSB monitor stelt. Het percentage geïsoleerd levende Gentenaars komt vrijwel overeen met het percentage Vlaams-Blok stemmers. "Wie in een sociaal isolement leeft voelt zich onzekerder en onveiliger en zal eerder op een extreemrechtse partij als het Vlaams Blok stemmen", aldus de burgemeester van Gent in het Gents Dagblad van 9 mei 2003. Hier wordt een rechtstreekse relatie gelegd tussen sociaal isolement en politiek-maatschappelijke gevolgen. Of deze stemmers dezelfde mensen zijn als de geïsoleerd levende Gentenaars is niet onderzocht, zo blijkt uit het eindrapport van de Gentse leefbaarheidmonitor

De uitspraak van de burgemeester van Gent wordt niet met cijfers onderbouwd en is enkel gebaseerd op een vermoeden. Wat we eerder wel constateerden is dat eenzaamheid en het weinig ontmoeten van vrienden en bekenden samenhangt met niet-stemmen. Eenzaamheid en sociaal isolement leiden eerder tot een afname van politieke betrokkenheid dan tot rechts-extremistisch stemgedrag.

[2] Voor meer informatie over deze projecten zie respectievelijk www.onzebuurtaanzet.nl en www.sqm.nl

4. Sociale netwerktheorieën

Eenzaamheid wordt vaak in één adem genoemd met (het ontbreken van) sociale cohesie tussen mensen. Sociale cohesie draait om sociale netwerken die ontstaan door de relaties die mensen onderhouden met anderen (familie, vrienden, collega's verengingen). Als mensen eenzaam zijn, functioneren deze netwerken niet goed (de Haan & Steyaert, 2002).
De druk op sociale netwerken is in de loop van de tijd toegenomen. Traditionele sociale verbanden zoals kerk, buurt, familie, verenigingsleven of vakbond nemen tegenwoordig een veel minder prominente plaats in dan vroeger. Stabiele contacten van beperkte omvang maakten plaats voor een veelvoud van sociale verbanden. De opkomst van de verzorgingsstaat in Nederland droeg ertoe bij dat persoonlijke zorg van mensen voor elkaar voor een groot deel werd overgenomen door instellingen. Al met al leverde dat meer individuele keuzevrijheid op. Tegelijkertijd leidden de veranderende relaties tussen mensen tot onzekerheid.
Over die individualisering van de samenleving zijn verschillende visies.

4.1 Het tekort in de moderne samenleving

Volgens Amerikaanse sociologen als Putnam leven we in een samenleving vol geïsoleerde individuen, arm aan sociaal kapitaal (Putnam, 2000). Sociaal kapitaal verwijst naar verbindingen tussen mensen. In een samenleving met veel sociaal kapitaal zijn sociale netwerken sterk. Sociale netwerken versterken niet alleen de productiviteit van individuen maar ook die van groepen. Putnam beschrijft de norm van de wederkerigheid als een belangrijk kenmerk van sociale netwerken: als ik iets voor jou doe, doe jij ook iets voor mij. Deze wederkerigheid moet niet gezien worden als een verplichting die onmiddellijk door de ontvanger van de gunst vervuld moet worden, maar meer als een investering gebaseerd op het vertrouwen dat die ooit op de een of andere manier iets zal opleveren. Zo kan iemand die weinig aansluiting heeft bij zijn omgeving meeprofiteren van het opgebouwde kapitaal in zijn buurt doordat anderen hebben afgesproken regelmatig avondwandelingen te maken om de veiligheid te verbeteren.
Putnam ziet sociaal kapitaal als een vrij concrete investering van individuen die een meerwaarde voor de groep oplevert. Dit betekent dat ook als de oorzaken van iemands isolement op het individuele vlak liggen (bepaalde persoonlijkheidkenmerken en/of ingrijpende gebeurtenissen), de bestrijding ervan door het versterken van het sociaal kapitaal toch doeltreffend kan zijn.

Putnam beschrijft twee vormen van sociaal kapitaal: 'bonding' en 'bridging' sociaal kapitaal. Bonding social capital gaat over relaties tussen mensen binnen de eigen groep. Het gaat hier vooral om onderlinge solidariteit. Deze vorm van sociaal kapitaal kan leiden tot uitsluiting van anderen, maar dat hoeft niet te gebeuren. Analoog aan het onderscheid tussen bonding en bridging sociaal kapitaal is de beschrijving van interne en externe buurtcohesie van Hortulanus (Hortulanus et al., 2003). Interne buurtcohesie richt zich op de relaties tussen buurtbewoners onderling, en bij externe buurtcohesie onderhouden bewoners relaties met de wijdere omgeving. Beide vormen kunnen tot positieve sociale effecten leiden. Bridging sociaal kapitaal slaat, zoals de naam al zegt, bruggen tussen verschillende groepen (jong - oud, allochtoon - autochtoon, katholiek - protestant). Woolcock voegt linking social capital toe (Woolcock & Sweetser, 2001): de relaties die mensen hebben met 'de machtigen der aarde', ongeacht of deze macht nu aan politieke of financiële invloeden ontleend wordt. We hebben het bij linking social capital feitelijk over maatschappelijke of politieke participatie. Als al deze vormen van sociaal kapitaal (vrijwel) ontbreken, kunnen mensen in de ernstig verwaarloosde situaties terechtkomen waarover we in de krant lezen.

Amerikaanse sociologen als Putnam en Oldenburg zien de laatste 25 á 30 jaar de betrokkenheid tussen mensen en met de gemeenschap waarin ze leven steeds meer afnemen. Oldenburg observeert een afname van plekken waar mensen op een gemakkelijke, informele manier, contact met elkaar kunnen hebben (Oldenburg, 1999). Hij ziet deze "derde plaatsen" bedreigd [3], vooral door stedengroei en stedelijke ontwikkelingen. Voor de kruidenier op de hoek is een anoniem grootschalig winkelcentrum in de plaats gekomen. De fysieke ruimte nodigt steeds minder uit tot contact en "people remain lonely within their crowds" (Oldenburg, 1999). Mensen gaan minder bij elkaar op visite, kerkbezoek neemt af, café bezoek vermindert en sportbeoefening individualiseert. Oldenburg beschouwt individualisering als een van de wrange vruchten van de technologische vooruitgang. Hij ziet online chatten, surfen op internet of e-mailen als geïsoleerde bezigheden, die tot eenzaamheid kunnen leiden. Ook volgens Laura Pappano betalen mensen een hoge prijs voor de technologische vooruitgang. Dankzij die technologieën blijven mensen meer en meer verstoken van échte sociale contacten. (Pappano, 2001). Putman noemt dergelijke maatschappelijke ontwikkeling "bowling alone" (2000). Er wordt enorm veel gebowld in de VS, maar steeds meer individueel terwijl sporten in groepsverband afneemt.

Bovenstaande Amerikaanse sociologen schetsen de hedendaagse samenleving vooral in termen van verlies, waarbij nostalgie de boventoon voert. Andere onderzoekers wijzen op belangrijke ontwikkelingen die door hen over het hoofd gezien worden. Bovendien is maar de vraag of de hier geschetste visies over de Amerikaanse samenleving zomaar getransplanteerd kunnen worden op de Nederlandse.

4.2 De kracht van de moderne samenleving

Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) stelt dat een groot deel van de hierboven geschetste zorgen zijn geïmporteerd. Uit hun analyse van de indicatoren participatie en sociaal vertrouwen blijkt dat ze nauwelijks van toepassing zijn op de Nederlandse of zelfs de West-Europese situatie (SCP, 1999). Ook bij de RMO komen geruststellende geluiden vandaan. Ofschoon de aanleiding voor de adviesaanvraag van de RMO de zorg was dat eenzaamheid erger zou worden als gevolg van de individualisering in de samenleving constateert zij geen toename van eenzaamheid in Nederland. Er zijn voldoende gezonde krachten in de samenleving om structurele vereenzaming te voorkomen en/of tegen te gaan (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 1997).
Paul Schnabel wijst erop dat individualisering juist weer tot nieuwe vormen van sociale samenhang en betrokkenheid leidt. Door de verzelfstandiging van mensen ten opzichte van elkaar, hun emancipatie, hebben mensen hun keuzevrijheid vergroot. "De maakbaarheid van het eigen leven en van de eigen persoon is letterlijk een levenswerk en ook een leven werk geworden" (Schnabel, 1999). Ook vanuit de VS wordt erop gewezen dat in een veranderende samenleving oude zaken plaats maken voor nieuwe die niet per definitie slechter hoeven zijn.

4.3 Van plaatsgebonden naar netwerksamenleving

Om nieuwe vormen van sociale netwerken te ontwaren, moet je bereid zijn op een andere manier naar de wereld te kijken. Eerdergenoemde Amerikaanse pessimistische visies hebben te weinig oog voor de keerzijde van een leven in hechte gemeenschappen met veel sociale controle en weinig ruimte voor individuele ontplooiing. Ze zien nauwelijks nieuwe ontwikkelingen en positieve kanten van individualisering. Een socioloog als Putnam heeft het vooral over het aftakelen van oude vormen van buurtgemeenschappen en participatie terwijl

[3] Op de eerste plaats noemt Oldenburg huishouden. Mensen besteden steeds meer tijd binnen de privacy van dit huishouden, onder andere door de tijd die besteed wordt aan televisie kijken, die gestaag toeneemt. Op de tweede plaats staat het werk. Ook hieraan wordt steeds meer tijd besteed, door de stijgende arbeidsparticipatie.

er vlak onder zijn neus hele nieuwe sociale netwerken en gemeenschappen ontstaan (Wellman, Quan Haase, Witte, & Hampton, 2001). Plaatsgebonden sociale netwerken worden inderdaad steeds minder belangrijk, maar tegelijkertijd ontstaat een netwerksamenleving waarin relaties gaan lopen langs lijnen als opleiding, inkomen en werk. Mensen kunnen meer dan ooit kiezen voor contacten met anderen en zijn niet meer gedwongen hun sociale leven te beperken tot letterlijk de nabije omgeving.
In de moderne samenleving wonen familie, vrienden en bekenden niet meer vanzelfsprekend bij elkaar in de buurt, willen allochtonen contact onderhouden met het thuisfront en moet het woon-werkverkeer steeds grotere afstanden overbruggen. Hierin past een netwerktechnologie als internet alsof het ervoor gemaakt is… feitelijk lijken computers steeds meer op gemeenschappen van mensen. Met de komst van internet en e-mail is de interactie van de mens met de computer gesocialiseerd (Wellman, 2001). Computers zijn door de ontwikkeling van netwerktechnologieën als internet en e-mail geëvolueerd naar een zeer geschikt middel om sociale contacten te onderhouden. De technologie heeft een nieuwe dimensie aan individualisering gegeven. Als de verspreiding van pc en internet zo doorgaan beschikt ieder individu in Nederland straks over zijn eigen virtuele netwerk waarin hij nieuwe sociale netwerken kan opbouwen (Schnabel, 1999).
Uit de Netville studie van Keith Hampton naar de invloed van nieuwe internettechnologieën op de sociale interacties tussen familie, vrienden en buurtgenoten blijkt dat dit soort technologieën sociale netwerken versterkt, sociaal kapitaal vergroot en buurtgemeenschappen versterkt (Hampton, 2001). Netville is een wijk waar voornamelijk hogere middenklasse woont. Er is geen vergelijkbaar onderzoek gedaan in wijken met een andere bevolkingssamenstelling.

Hoe is het in Nederland nu feitelijk gesteld met eenzaamheid en sociaal isolement? Zowel het Digistein onderzoek als onderzoeksmateriaal van de gemeente Eindhoven en materiaal van de GGD geven een beeld van de omvang en de aard van eenzaamheid in de stad.

5. De onderzoeksresultaten

De basis voor deze studie ligt in het empirisch materiaal dat verkregen is uit de 0-meting van het Digistein onderzoek. Alle vragen uit dit onderzoek zijn in november 2002 meegenomen bij de schriftelijke inwonersenquête van de gemeente Eindhoven. De respons op de enquête was 49,8%. Er waren in totaal 1459 respondenten. 0-15 jarigen en mensen ouder dan 85 zijn niet meegenomen in het onderzoek, evenals huishoudens met meer dan 10 personen. Vanwege de representativiteit van het onderzoek voor de Eindhovense populatie is de respons teruggewogen op buurtcode, jaar vestiging gemeente, aantal bewoners per adres en leeftijd. In dit onderzoek zijn verschillende soorten variabelen gemeten. Allereerst zijn dat sociaal-economische kenmerken zoals leeftijd, opleiding en inkomen. Daarnaast is ook informatie ingewonnen over ict-bezit en -gebruik. De kern van het Digistein onderzoek gaat over sociale kwaliteit. Aansluitend bij het werk van Duyvendak en Putnam (Duyvendak, 1997; Putnam, 2000, 2002) zijn drie niveaus van sociale cohesie geoperationaliseerd: het hebben van een sociaal netwerk, een vriendenkring (microniveau, 'bonding social capital'); de relaties tussen sociale groepen, bijvoorbeeld tussen autochtonen en allochtonen (mesoniveau, 'bridging social capital') en maatschappelijke participatie (macroniveau, 'linking social capital'). Daarnaast zijn zorgnetwerken en veiligheid bevraagd.

Voor dit rapport zijn de Digistein onderzoeksresultaten geanalyseerd op eenzaamheid en de relatie met verschillende andere aspecten van sociaal kapitaal. In paragraaf 5.1 worden subjectieve en objectieve eenzaamheid onderscheiden. De volgende paragraaf beschrijft bij welke groepen van de Eindhovense bevolking eenzaamheid het meeste voorkomt. Daarnaast komt de relatie met sociaal economische kenmerken als inkomen, opleiding en leeftijd aan de orde. Vervolgens wordt het verband tussen eenzaamheid en maatschappelijke en sociale participatie en deelname aan zorgnetwerken onderzocht. Met andere woorden: hoe zit het met het verlies van sociaal kapitaal bij de eenzamen in vergelijking met degenen die zich niet of minder eenzaam voelen. De analyse geeft daarvoor een beeld van de mate waarin mensen vinden dat ze deel uitmaken van de buurtgemeenschap, hun betrokkenheid bij de buurt en politiek en investering van mensen in sport, hobbyclub en vrijwilligerswerk.

5.1 Twee verschillende brillen

Analoog aan gangbare definities van subjectieve en objectieve veiligheid werden in dit onderzoek zowel subjectieve als objectieve eenzaamheid gemeten. Een veelgebruikt instrument om subjectieve eenzaamheid te meten is de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld en Van Tilburg (paragraaf 5.2). De tweede invalshoek is een meer objectieve manier van kijken naar eenzaamheid (paragraaf 5.3). In deze benadering staan de concrete sociale netwerken van mensen, zoals het aantal contacten dat ze hebben of hun maatschappelijke participatie centraal. Onderzoek van mensen als Putnam en Oldenberg volgt deze laatste koers.
Subjectieve en objectieve eenzaamheid hoeven elkaar niet per se te overlappen. Mensen die weinig sociale contacten hebben hoeven zich niet per definitie eenzaam te voelen. Sterker nog, het kan een keuze zijn. Omgekeerd kunnen mensen met uitgebreide sociale netwerken zich wel degelijk eenzaam voelen. Toch is de gedachte vrij wijdverbreid dat een stevig sociaal netwerk mensen minder kwetsbaar maakt voor eenzaamheid. In hoeverre de 'subjectief eenzamen' en de 'objectief eenzamen' overlappen komt in paragraaf 5.3 aan de orde. Wanneer de celvulling te laag was om goed te kunnen toetsen op significantie zijn categorieën van variabelen samengevoegd.

5.2 De eenzaamheidsschaal

Om subjectieve eenzaamheid te meten is de eenzaamheidsschaal van de Jong Gierveld gebruikt. Het model van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld is ontwikkeld volgens de zogenaamde cognitieve theoretische benadering van eenzaamheid. Voor de berekening van de scores is gebruik gemaakt van de Manual of the Loneliness Scale 1999 (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999). Een belangrijk kenmerk van deze benadering is dat men de discrepantie tussen dat wat mensen verlangen aan affectie en intimiteit van anderen en wat ze in werkelijkheid hebben aan het licht brengt. Hoe groter het verschil, hoe groter de eenzaamheid.
Met behulp van de volgende 11 vragen over eenzaamheid is een eenzaamheidsscore per respondent berekend:

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mij dagelijkse probleempjes terecht kan
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin
3. Ik ervaar een leegte om me heen
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
5. Ik mis gezelligheid om me heen
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
9. Ik mis mensen om me heen
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mij vrienden terecht

De antwoordcategorieën per vraag waren: “zeer zeker”(5), “ja” (4), “min of meer”(3), “nee (2) en ”zeker niet”(1)”. Respondenten die 2 of meer vragen niet beantwoord hadden zijn verwijderd uit het databestand. Daardoor zijn er voor de analyses op eenzaamheid nog 1331 respondenten over. Van de overige missing values is de ontbrekende score vervangen door de gemiddelde score van de antwoorden van de betreffende case. De scores voor de positief geformuleerde vragen zijn omgekeerd (door ze van het getal 6 af te trekken).
De scores variëren van 0 (helemaal niet eenzaam t/m 11 zeer sterke eenzaamheid).
Vervolgens zijn de scores, conform de richtlijnen van De Jong Gierveld en van Tilburg ingedeeld in 4 niveaus, te weten: niet eenzaam (score 0, 1 of 2), matige eenzaamheid (scores 3 t/m 8), sterke eenzaamheid (scores 9 of 10) en zeer sterke eenzaamheid (score 11) (De Jong Gierveld & Van Tilburg, 1999).

5.3 Eenzaamheid in Eindhoven

Tabel 1 Scores eenzaamheid in Eindhoven (eenzaamheidsschaal van de Jong Gierveld) opgedeeld in 4 categorieën, n=1331

Eenzaamheidscategorieën	scores in %
niet eenzaam	65
matige eenzaamheid	28
sterke eenzaamheid	5
zeer sterke eenzaamheid	2

In tabel 1 staan de eenzaamheidsscores van de respondenten weergegeven. Bij een kleine groep mensen is sprake van zeer sterke eenzaamheid, namelijk 2% van de gehele steekproef. Bij een iets hoger percentage (5%) is sprake van sterke eenzaamheid. Dit lijken lage getallen

maar feitelijk betekent dit dat één op de 12 à 13 mensen zich sterk of zeer sterk eenzaam voelt.
Er blijken significante verschillen te zijn in mate van eenzaamheid tussen mannen en vrouwen. Van de mannen is 62% niet eenzaam, en van de vrouwen 67%. Vooral bij zeer sterke eenzaamheid zijn de verschillen groot. Van de vrouwen ervaart 1,1% zeer sterke eenzaamheid. Bij de mannen is dat 3,8%. Dat is 3,5 keer zo veel!

Om te bekijken of de eenzaamheid in de afgelopen jaren toegenomen is geeft de gezondheidspeiling van de GGD uit 1998/1999 goed vergelijkingsmateriaal (van Nierop, 2000). Voor deze peiling is eveneens gebruik gemaakt van de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld en van Tilburg. Bovendien is dit onderzoek onder de zelfde populatie uitgevoerd als het Digistein onderzoek. Een verschil tussen het GGD onderzoek met het Digistein onderzoek is dat de cijfers uit het GGD onderzoek betrekking hebben op 15-75 jarigen. Ten behoeve van de vergelijking tussen beide onderzoeken zijn alleen respondenten in deze leeftijdscategorie met elkaar vergeleken.

Wanneer we het GGD onderzoek uit 1998 vergelijken met de resultaten uit het Digistein onderzoek uit 2002 blijkt dat de eenzaamheid in Eindhoven de afgelopen jaren is afgenomen (tabel 2). De groep mensen die zich niet eenzaam voelt is toegenomen met 7% (van 58% tot 65%). De groepen sterk eenzamen en zeer sterk eenzamen zijn elk afgenomen (respectievelijk met 0,4 en 0,2 %).
Dat neemt niet weg dat nog steeds 35% van de bevolking zich in meer of mindere mate eenzaam voelt.

Tabel 2 Scores eenzaamheid in Eindhoven (eenzaamheidsschaal van de Jong Gierveld) opgedeeld in 4 categorieën 1998 en 2002

	Gemeente Eindhoven Scores in %	
Eenzaamheidscategorieën	GGD 1998 (n=7965)	Digistein 2002 (n=1270)
niet eenzaam	58	65
matige eenzaamheid	33	27
sterke eenzaamheid	5,7*	5,3*
zeer sterke eenzaamheid	2,5*	2,3*

* Om misleiding door afronding te voorkomen zijn hier in tegenstelling tot in de overige tabellen cijfers achter de komma weergegeven

Hoe is die eenzaamheid nu verdeeld over verschillende leeftijdsgroepen? Zijn ouderen eenzamer dan jongeren?
Het eerste dat opvalt in tabel 3 is dat 5 procent van de jongeren onder de 20 zeer sterke eenzaamheid ervaart (het gaat hier in absolute getallen om 3 van de 57 respondenten t/m 20 jaar). Ook springt de jongste leeftijdscategorie eruit met matige eenzaamheid. Liefst 39% van deze groep ervaart matige eenzaamheid. Verder is eenzaamheid tamelijk gelijkmatig verdeeld over de verschillende leeftijdscategorieën. Een uitschieter vinden we onder de ouderen van 51 t/m 60 jaar. 10% van deze groep ervaart sterke tot zeer sterke eenzaamheid, iets meer dan de andere groepen. Bij de hoogste leeftijdsgroep neemt de eenzaamheid weer enigszins toe. De gevonden (zeer zwakke) samenhang tussen leeftijd en eenzaamheid is niet significant.

Er is een voorbehoud te maken over de cijfers. Omdat alle huishoudens boven de 10 personen zijn uitgesloten van de steekproef, zijn bewoners van bejaarden- en verzorgingstehuizen niet meegenomen in het onderzoek. Dat geldt ook voor ouderen boven de 85. Deze groepen vallen buiten de meeste surveys. Dit kan gevolgen hebben voor de resultaten.

Tabel 3 Eenzaamheid naar leeftijdscategorieën, n=1330

Eenzaamheid	**Leeftijdscategorieën scores in %**						
	t/m 20	21 t/m 30	31 t/m 40	41 t/m 50	51 t/m 60	61 t/m 70	71 t/m 85
Niet eenzaam	56	66	68	69	56	66	50
Matige eenzaamheid	39	27	23	25	34	26	40
Sterke eenzaamheid	0	5	6	5	6	7	6
Zeer sterke eenzaamheid	5	2	2	1	4	2	4

(r_s = 0,043, p = 0,060, eenzijdig)

De gemeente Eindhoven heeft in de seniorenmonitor van 2002 ook gekeken naar eenzaamheid bij ouderen (de Kort & Vriens, 2003). Daarbij is gebruik gemaakt van de eerdergenoemde cijfers uit de GGD monitor (van Nierop, 2000). Ook uit deze gegevens blijkt dat de mate van eenzaamheid onder de 55-74 jarigen nauwelijks afwijkt van die van de totale bevolking.

Eerder constateerden we dat eenzaamheid vaak geassocieerd wordt met de lagere inkomensgroepen. Uit tabel 4 blijkt dat naarmate het inkomen lager is mensen zich vaker sterk tot zeer sterk eenzaam voelen. Ter vergelijking: van de hoogste inkomenscategorie voelt 72% zich niet eenzaam terwijl het percentages voor de laagste categorie 49% is. Opvallend is dat de groep die het één na laagste inkomen heeft eruit springt met slechts 44% 'niet eenzamen'. Toch blijkt slechts een zwakke negatieve samenhang tussen inkomen en eenzaamheid (r_s = 0,201).

Tabel 4 Eenzaamheid per inkomenscategorie, n=1295

	Inkomenscategorieën (geïmputeerd[4]) scores in %				
Eenzaamheid	minder dan € 775	€ 775 - €1.090	€ 1.090 - € 1.590	€ 1.590 - €1.770	€ 2.770 en meer
Niet eenzaam	49	44	64	71	72
Matige eenzaamheid	33	42	28	24	25
Sterke en zeer sterke eenzaamheid	19	14	8	5	3

(r_s = 0,201 , p < 0,001, eenzijdig)

[4] Vanwege de hoge non-respons op de vraag naar inkomen is een schatting gemaakt (imputatie) van deze niet ingevulde inkomens op basis van andere (sociaal-economische) kenmerken van deze respondenten.

Eerder noemden we de relatie tussen opleiding en eenzaamheid. Lager opgeleiden zijn eenzamer dan de hoger opgeleiden voor wat betreft sterke tot zeer sterke eenzaamheid (tabel 5). Correlatie tussen eenzaamheid en opleiding is er nauwlijks.

Tabel 5 Eenzaamheid naar opleidingsniveau, n=1331

	Opleidingsniveau scores in %			
Eenzaamheid	laag	midden	hoog	anders
Niet eenzaam	58	72	66	63
Matige eenzaamheid	30	24	30	25
Sterke en zeer sterke eenzaamheid	12	5	4	12

(r_s = 0,079 , p = 0,002, eenzijdig)

Eerdergenoemde Eindhovense ouderenmonitor vindt een relatie tussen huishoudsituatie en burgerlijke staat van en eenzaamheid. Uit het Digistein onderzoek blijkt een sterke relatie. 26% van de éénoudergezinnen ervaart sterke tot zeer sterke eenzaamheid (tabel 6). Alleenstaanden scoren tevens hoog met 13% in deze categorie.

Tabel 6 Eenzaamheid en huishoudsituatie n=1311

	Huishoudsituatie scores in %				
Eenzaamheid	alleenstaand	Eenouder - gezin	(Echt)paar met kinderen	(Echt)paar zonder kinderen	anders
Niet eenzaam	53	60	70	66	83
Matige eenzaamheid	34	14	26	29	12
Sterke en zeer sterke eenzaamheid	13	26	4	5	5

(Chi^2 = 58,8 p < 0,001)

Ook arbeidsparticipatie kan een rol spelen bij eenzaamheid. Enerzijds zou de toegenomen arbeidsparticipatie ertoe kunnen leiden dat mensen geen tijd meer hebben om hun sociale netwerken op peil te houden. Anderzijds kan verondersteld worden dat mensen die (langdurig) zonder werk zijn veel sociale contacten moeten missen. Tabel 7 laat zien dat arbeidsongeschikten en werkzoekenden veel eenzamer zijn dan mensen met werk, huismannen/vrouwen of gepensioneerden etc. (23% is van de arbeidsongeschikten is sterk tot zeer sterk eenzaam, en 56% van de werkzoekende zonder werk is matig eenzaam). De afgelopen jaren heeft de bloeiende economie ook in Eindhoven veel mensen aan het werk geholpen. Uit de kerncijfers van de gemeente Eindhoven (zie www.eindhoven.nl) blijkt dat het aantal niet-werkende werkzoekenden de afgelopen jaren aanzienlijk is afgenomen. Sinds 1997 is het jaargemiddelde werklozen gedaald van 12576 tot 6826 in 2002. Dat is een daling

van 46%. Een deel van de afname van de eenzaamheid in Eindhoven kan hieraan toegeschreven worden.

Mensen die 'legitiem' zijn gestopt met werken door met pensioen of in de VUT te gaan voelen zich minder eenzaam dan arbeidsongeschikten en werkzoekenden. Toch is de eenzaamheid van eerstgenoemde groep hoger dan bij het werkende deel van de bevolking. Opvallend is dat huisvrouwen zich het minst eenzaam voelen.

Tabel 7 Eenzaamheid en arbeidssituatie n = 1106

	Arbeidssituatie scores in %				
Eenzaamheid	Baan/bedrijf	Huisman/ vrouw	Arbeidson-geschikt	Werkzoekend Zonder werk	VUT, pensioen, WAO etc
Niet eenzaam	69	74	43	43	61
Matige eenzaamheid	27	23	34	56	36
Sterke en zeer sterke eenzaamheid	5	4	23	1	4

Er is tevens gekeken of er een verband bestaat tussen eenzaamheid en woonduur. Dat is niet gevonden. Er zijn geen (significante) verschillen gevonden in mate van eenzaamheid en hoe lang iemand ergens woont. Dit ondersteunt het eerder beschreven proces van afname van het belang van buurt- en plaatsgebonden sociale netwerken in de afgelopen decennia.

5.4 Eenzaamheid en maatschappelijke participatie

De vorige paragraaf beschreef eenzaamheid als persoonlijke beleving. Om eenzaamheid in kaart te brengen kan ook gekeken worden naar de feitelijke mate van participatie en sociale contacten die mensen onderhouden. In het Digistein onderzoek zijn ontmoetingen met vrienden en bekenden, deelname aan verenigingsleven, deelname aan vrijwilligerswerk en contacten met andere buurtbewoners of inspanningen in de buurt gemeten. Is het nu zo dat mensen die hoog scoren op de eenzaamheidsschaal inderdaad minder vrienden en bekenden ontmoeten en minder investeren in buurt, verenigingsleven, vrijwilligerswerk enz.?

In de enquête Leefbaarheid en Veiligheid van de gemeente Eindhoven uit 1999 (opgenomen in de Inwonersenquête) zijn vragen opgenomen om maatschappelijk isolement in kaart te brengen (de Kort, 2000). Wanneer deze vragen overeenkomen met die uit het Digistein onderzoek dienen deze cijfers als vergelijkingsmateriaal.

Uit de analyse blijkt dat het aantal ontmoetingen dat mensen hebben met vrienden en bekenden de afgelopen jaren is toegenomen (tabel 8). In 1999 ontmoette 54% van de respondenten vrienden en bekenden, tegen 66% in 2002.

Tabel 8 Frequentie ontmoetingen met vrienden of kennissen

	Frequentie ontmoeting vrienden en bekenden scores in %	
	1999 Enquête leefbaarheid en veiligheid N=4206	2002 Digistein n=1418
enkele malen per week	54	66
1 x per week	14	13
meerder malen per maand	23	16
1 x per maand	4	2
minder dan 1 x per maand	4	3

Mensen hebben meer sociale contacten met vrienden en bekenden dan drie jaar geleden. Deze stijging loopt parallel met de eerder geconstateerde afname van subjectieve eenzaamheid.
Het zal niemand verbazen dat het merendeel van de respondenten dat aangeeft enkele malen per week vrienden of kennissen te ontmoeten zich veelal niet eenzaam voelt (74%) (zie tabel 9). Toch is evengoed bij 22% van de bewoners die enkele malen per week vrienden of kennissen ontmoet sprake van matige eenzaamheid, en bij 4% sprake van sterke eenzaamheid tot zeer sterke eenzaamheid. Omgekeerd voelt ongeveer één derde van de respondenten die slechts 1 keer per maand of minder vrienden of bekenden ontmoet zich niet eenzaam. Beide groepen overlappen dus niet. De kwaliteit van de relatie kan hier een rol spelen: de weinige sociale contacten die men heeft, blijken te voldoen (Hortulanus et al., 2003). De gevonden samenhang is zwak ($r_s = 0{,}286$).
Dat het aantal contacten een indicator voor eenzaamheid is, blijkt uit de volgende cijfers. Van de mensen die minder dan 1 keer per maand vrienden of kennissen ontmoeten, voelt slechts 33% zich niet eenzaam. Naarmate de respondenten minder contacten hebben scoren ze hoger op de eenzaamheidschaal.

Tabel 9 Scores eenzaamheid naar frequentie ontmoetingen met vrienden of kennissen, n=1322

	Frequentie ontmoetingen scores in %				
Mate van eenzaamheid	enkele malen per week	1 x per week	meerdere malen per week	1 x per maand	minder dan 1 x per maand
niet eenzaam	74	52	49	29	33
matig eenzaam	22	39	35	54	41
Sterke tot zeer sterke eenzaamheid	4	10	16	18	26

($r_s = 0{,}286$, $p < 0{,}001$, eenzijdig)

Een andere indicator voor objectieve eenzaamheid (sociaal isolement) is betrokkenheid bij de buurt. Die betrokkenheid begint met het gevoel tot de buurtgemeenschap te behoren en het hebben van een gevoel van verbondenheid met de mensen uit de naaste omgeving. Uit de onderzoeksresultaten blijkt (tabel 10) dat 76% van de bewoners zich rekent tot de

'buurtgemeenschap' maar dat minder bewoners (64%) zich verbonden voelen met mensen uit hun straat of directe omgeving. Opvallend is dat de meeste mensen vinden dat zij medeverantwoordelijk zijn voor de leefbaarheid van hun buurt (83%) maar dat zij minder actief geweest zijn om de buurt te verbeteren (18%). Het gevoel van verantwoordelijkheid vertaalt zich dus niet automatisch in handelen.

Tabel 10 Scores betrokkenheid bij de buurt, n = 1366-1389

	Betrokkenheid bij de buurt scores in %	
	ja	nee
Rekent u zichzelf tot de buurtgemeenschap?	76	24
Voelt u zich in het algemeen verbonden met mensen uit uw straat of directe omgeving?	64	37
Bent u van plan om binnen 2 jaar te verhuizen?	22	78
Bent u het afgelopen jaar actief geweest om uw buurt te verbeteren?	18	82
Voelt u zich medeverantwoordelijk voor de leefbaarheid in uw buurt?	83	17

Uit de vergelijking met de enquête leefbaarheid en veiligheid blijkt dat het percentage bewoners dat zich verantwoordelijk voelt voor de leefbaarheid in de buurt tot en met 1999 steeds afnam. Tussen 1999 en 2002 is dit percentage behoorlijk toegenomen met een sprong van 67% in 1999 naar 83% in 2002 (tabel 11). Deze toename loopt parallel met het toegenomen aantal ontmoetingen met vrienden en bekenden en de afname in eenzaamheid.

Tabel 11 Verantwoordelijkheidsgevoel voor de buurt van 1996 – 2002

	1996	**1997**	**1999**	**2002**
% dat zich medeverantwoordelijk voelt voor de buurt	78	76	67	83

Wat is nu de relatie tussen eenzaamheid en betrokkenheid bij de buurt? Uit de analyse blijkt dat hoe eenzamer mensen zijn hoe minder ze zich bij de buurt betrokken voelen (tabel 12). Mensen die matige of sterke tot zeer sterke eenzaamheid ervaren rekenen zichzelf minder tot de buurtgemeenschap, voelen zich minder verbonden met mensen uit de straat of directe omgeving en voelen zich minder verantwoordelijk voor de leefbaarheid in de buurt. Tevens is deze groep vaker van plan om te verhuizen. Alleen bij de vraag of men het afgelopen jaar actief geweest is om de buurt te verbeteren zien we een opmerkelijke uitkomst. Mensen die matige of sterke eenzaamheid ervaren blijken zich meer ingezet te hebben om de buurt te verbeteren (21% bij beide categorieën, tegen 15% van de niet-eenzamen). Een verklaring zou kunnen zijn dat deze groep (door de eenzaamheid) meer tijd ter beschikking heeft om actief te zijn voor de buurt en die tijd wellicht ook gebruikt vanuit de motivatie iets aan de eenzaamheid te willen doen.

Tabel 12 Scores eenzaamheid en betrokkenheid bij de buurt, n varieert tussen 1250 – en 1263

	Mate van eenzaamheid scores in %			
Betrokkenheid buurt	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid
Rekent u zichzelf tot de buurtgemeenschap?*	80	70	58	53
Voelt u zich in het algemeen verbonden met mensen uit uw straat of directe omgeving?**	68	54	44	47
Bent u van plan om binnen 2 jaar te verhuizen?***	18	25	46	31
Bent u het afgelopen jaar actief geweest om uw buurt te verbeteren?****	15	21	21	13
Voelt u zich medeverantwoordelijk voor de leefbaarheid in uw buurt?*****	88	77	73	69

* $Chi^2 = 36,1$ p = < 0,001 ** $Chi^2 = 38$ p = < 0,001 *** $Chi^2 = 36,9$ p = < 0,001 ****$Chi^2 = 8$ p = < 0,05 ***** $Chi^2 = 32,6$ p = < 0,001

Betrokkenheid bij de buurt manifesteert zich ook door inspanningen van mensen voor het algemene belang. In het Digistein onderzoek is gevraagd of men zich de afgelopen jaren wel eens actief heeft ingespannen voor een kwestie die van belang is voor gemeente, bepaalde groepen in de gemeente of de buurt. Tevens is gevraagd of men de afgelopen jaren wel eens een buurtoverleg heeft bijgewoond.

Tabel 13 Scores betrokkenheid bij gemeente/buurt, n = resp. 1315 en 1304

	Mate van eenzaamheid scores in %			
Betrokkenheid gemeente/buurt	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid
Heeft u zich de afgelopen jaren wel eens* actief ingespannen voor een kwestie die van belang is voor gemeente, bepaalde groepen in de gemeente of de buurt ?	19	13	24	17
Heeft u de afgelopen 2 jaar wel eens een wijk- of buurtoverleg bijgewoond?**	20	20	31	10

* $Chi^2 = 9,2$ p = < 0,03 ** de gevonden verschillen zijn niet significant

De resultaten zijn verrassend (zie tabel 13). Bij beide vragen zien we dat de groep sterk eenzamen eruit springt met hoge percentages. 24% van de sterk eenzamen heeft zich de afgelopen jaren wel eens ingespannen voor een kwestie van algemeen belang, tegen 19% van de niet eenzamen. Van de groep die zich matig eenzaam voelt heeft maar 13% zich actief ingespannen.
De analyse van het bijwonen van buurt- of wijkoverleg geeft eveneens verrassende uitkomsten. Ook hier scoort de groep sterk eenzamen opvallend hoog met 31% tegen 20% van de niet eenzamen. Wellicht geldt hierbij eenzelfde verklaring als bij het actief inspannen voor de buurt: een combinatie van beschikbare tijd en het proberen door inspanningen voor gemeente of buurt uit het isolement te komen.

Het doen van vrijwilligerswerk is een belangrijke vorm van maatschappelijke participatie. 35% van de Eindhovenaren doet aan de een of andere vorm van vrijwilligerswerk. Ook hier doet zich weer een opvallend verschil voor met 1999: toen gaf slechts 26% aan vrijwilligerswerk te doen. Dat kan te maken hebben met de vraagstelling. Het onderzoek van de gemeente Eindhoven uit 1999 vraagt alleen of men vrijwilligerswerk doet, terwijl het Digistein onderzoek een hele waslijst met soorten vrijwilligerswerk aanbiedt om uit te kiezen waarvan de categorie ‘ik doe geen vrijwilligerswerk’ er één is. Hierdoor kan het zijn dat mensen zich pas tijdens het doorlezen van de keuzemogelijkheden realiseren dat bijvoorbeeld hun werkzaamheden voor de vrouwenvereniging of het schoolbestuur ook vrijwilligerswerk zijn.
Landelijke gezien lag het percentage deelname aan vrijwilligerswerk in 2000 op 31% (SCP, 2002). Het PON deed in 1999 onderzoek naar vrijwilligers in Brabant en telde 39% vrijwilligers in deze provincie (Verheijen & Daal, 1999).

Van de mensen die niet eenzaam zijn doet de grootste groep, 38%, vrijwilligerswerk. Van de matig eenzamen doet 28% vrijwilligerswerk. Ook hier weer springt de categorie sterk eenzamen eruit met 35% deelname aan vrijwilligerswerk.
Tenslotte is het aandeel in vrijwilligerswerk van de mensen die zeer sterke eenzaamheid ervaren het laagst, namelijk 26%.

Ook lidmaatschap van hobbyclub en sportvereniging en vooral ook hoe vaak men actief is voor deze clubs zijn indicatoren voor maatschappelijke participatie.
39% van de inwoners in Eindhoven is lid van een sportvereniging. Daarvan is 45% niet eenzaam, 35% matig eenzaam en 19% sterk eenzaam. Van de zeer sterk eenzame respondenten is liefst 46% lid van een sportvereniging! De gevonden verschillen zijn statistisch significant: $p< 0{,}001$. Bovendien is het grootste deel van alle respondenten die lid is van een sportvereniging daar ook minstens één keer per week actief. Alle categorieën scoren boven de 89%, maar de groep zeer sterk eenzamen scoort hier 100%, evenals de groep die sterk eenzaam is.

Het lidmaatschap van hobbyvereniging laat een ander beeld zien. 11% van de respondenten geeft aan lid te zijn van een hobbyvereniging, maar tussen de verschillende eenzaamheidscategorieën is er weinig verschil te zien. Dat geldt ook voor de frequentie waarmee men aangeeft actief te zijn voor de hobbyvereniging.

We zien dat de groep die zeer sterke eenzaamheid ervaart bij veel aspecten van maatschappelijke participatie achterblijft bij de rest. Misschien heeft deze groep niet (meer) het vermogen om er op eigen kracht wat aan te doen. Sporten is een gunstige uitzondering,

maar we weten niet of het hier om individuele of teamsporten gaat. Misschien gaan ze wel allemaal in hun eentje bowlen...

5.5 Eenzaamheid en zorgnetwerken

Voorliggende paragraaf probeert behandelt hoe mensen de hulpbereidheid van hun directe omgeving ervaren. Vervolgens komen de verschillen tussen de categorieën eenzamen in hun beleving van hun directe omgeving aan de orde. Daarna wordt een aantal stellingen besproken die over gepercipieerde hulpbereidheid van buurtgenoten gaan. Tenslotte konden de respondenten aan de hand van een aantal denkbeeldige situaties aangeven of ze hun buren om hulp zouden vragen.

Hoe ervaren de bewoners hun eigen buurt voor wat betreft vriendelijkheid en hulpbereidheid? Uit tabel 14 blijkt dat 57% het eens is met de stelling dat de mensen in hun omgeving in het algemeen erg vriendelijk zijn en hulpbereid en 6% is het hier mee oneens. Een groot deel (37%) weet geen antwoord te geven op deze stelling, misschien omdat ze hun buurtgenoten niet kennen en daarom de inschatting niet kunnen maken.
De verschillen tussen eenzamen en niet-eenzamen zijn groot. 62% van de niet eenzamen is het met bovenstaande stelling eens tegen 42% van de groep die sterke tot zeer sterke eenzaamheid ervaart. De mensen die niet vinden dat de mensen in hun wijk in het algemeen erg vriendelijk zijn en bereid zijn te helpen, scoren hoger op de eenzaamheidsschaal.

Tabel 14 Scores gepercipieerde hulpbereidheid, n = 1313

	Mate van eenzaamheid scores in %		
"De mensen zijn hier in het algemeen erg vriendelijk en bereid je te helpen"	Niet eenzaam	Matige eenzaamheid	Sterke tot zeer sterke eenzaamheid
Mee eens	62	50	42
Mee oneens	4	6	22
Weet niet	34	44	36

* $Chi^2 = 68,9$ p = < 0,001

Aan de respondenten is tevens gevraagd in welke denkbeeldige situaties zij denken dat hun buren/buurtgenoten zouden helpen (tabel 15).
Ongeveer driekwart denkt dat buren bereid zullen zijn om meubels te vervoeren naar het huis van autoloze buren en ongeveer een even groot deel zal hulp bieden tegen een groep jongeren die de respondent lastig valt. Een kleine kwart denkt juist dat de buren de hulp niet zouden bieden.
De respondenten denken dat minder mensen zullen meedoen aan een protestactie tegen de gemeente of helpen een leegstaand gebouw voor de buurt te benutten.

Tabel 15 Denkt u dat uw buren/buurtgenoten in de volgende denkbeeldige situatie zou helpen?

Antwoorden op denkbeeldige situaties scores in %			
Meubels vervoeren naar het huis van autoloze buren			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
26	51	19	4
Hulp bieden tegen een groep jongeren die u lastig valt			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
21	55	19	5
Meedoen aan protestacties tegen de gemeente			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
13	38	37	11
Helpen een leegstaand gebouw voor de buurt te benutten			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
5	39	45	11

Als we bovenstaande vragen relateren aan eenzaamheid komt een consequent beeld naar voren. Hoe eenzamer, hoe lager de hulpbereidheid ingeschat wordt. Bij alle voorgestelde denkbeeldige situaties zijn de verschillen sterk en significant: $p < 0{,}001$. Tabel 16 geeft de hulpbereidheid van alle eenzaamheidscategorieën weer. De 4 denkbeeldige situaties zijn hier samengevoegd tot de multiple respons set 'gepercipieerde hulpbereidheid'.

Tabel 16 Multiple responsset gepercipieerde hulpbereidheid buren in 4 denkbeeldige situaties

	Mate van eenzaamheid scores in %			
Hulpbereidheid in 4 denkbeeldige situaties	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid
Zeker wel	19	12	12	7
Waarschijnlijk	49	43	35	38
Waarschijnlijk niet	27	35	40	42
Zeker niet	5	10	13	13

Vervolgens is gevraagd in welke denkbeeldige situaties de respondenten zelf buren of buurtgenoten om hulp zou vragen (tabel 17). Ook hier zien we dat ongeveer driekwart voor een aantal zaken wel hulp zou vragen zoals bij planten verzorgen tijdens vakantie, kleine dingen lenen en boodschappen doen bij ziekte. Opvallend is dat voor klusjes doen of een persoonlijk probleem bespreken minder snel de buren worden ingeschakeld. Wellicht zijn dit hulpvragen waar net een beter contact nodig is dan de eerste drie denkbeeldige situaties.

Tabel 17 Zou de respondent in de onderstaande denkbeeldige situaties zelf buren/buurtgenoten om hulp vragen?

Antwoorden op denkbeeldige situaties scores in %			
De planten verzorgen tijdens de vakantie			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
54	21	17	9
Kleine dingen lenen (bijv. gereedschap)			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
60	23	11	6
Boodschappen doen bij ziekte			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
45	27	22	6
Klusjes doen in huis			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
26	26	34	13
Een persoonlijk probleem bespreken			
zeker wel	waarschijnlijk	waarschijnlijk niet	zeker niet
22	25	31	23

De mensen die minder snel hulp vragen zijn zelf ook eenzamer. Dat geldt voor alle 5 denkbeeldige situaties. Alle gevonden verschillen zijn significant: $p < 0{,}001$. Ook van bovenstaande denkbeeldige situaties is een multiple respons set gemaakt (tabel 18).

Tabel 18 Multiple responsset hulp vragen aan buren in 5 denkbeeldige situaties

	Mate van eenzaamheid scores in %			
Hulp vragen in 5 denkbeeldige situaties	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid
Zeker wel	46	33	28	27
Waarschijnlijk	25	24	22	33
Waarschijnlijk niet	21	28	31	25
Zeker niet	9	15	19	15

Uit de analyse blijkt dat de mensen die niet of minder vinden dat buren behulpzaam zullen zijn, zelf ook eenzamer zijn. Diegenen die zelf minder snel hulp vragen zijn ook eenzamer dan mensen die dat wel doen.

5.6 Eenzaamheid en internet

De RMO merkte op dat de verdergaande individualisering een bedreiging kan vormen voor de collectieve verbanden en daarmee voor de sociale cohesie in de samenleving. Ict zou dat nog

meer kunnen versterken. Anderzijds wijst de RMO ook op de mogelijkheden die het internet biedt voor het ontstaan van nieuwe 'virtuele' sociale netwerken (Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling, 2000). Uit het Permanent Onderzoek Leefsituatie (POLS) blijkt dat het voor het aantal contacten met buren niet zoveel uitmaakt of men een computer heeft die aangesloten is op het net of niet, terwijl de familiale contacten frequenter worden onderhouden door personen die niet over internet beschikken (Schmeets, 2001). Bijgaande tabel 19 bevestigt dit. Mensen die tenminste 1 x per week vrienden of bekenden ontmoeten hebben zelfs vaker toegang tot internet dan mensen die minder frequente ontmoetingen hebben. Vooral de groep die minder dan een keer per maand vrienden en bekenden ontmoet heeft opvallend weinig toegang tot internet: slechts 34% tegen 73% van degenen die minstens enkele keren per week vrienden en bekenden ontmoeten. Naar de relatie oorzaak-gevolg kunnen we slechts gissen.

Tabel 19 Scores frequentie ontmoetingen vrienden en bekenden en internettoegang, N = 948

	Frequentie ontmoetingen scores in %				
Internettoegang	enkele malen per week	1 x per week	meerdere malen per week	1 x per maand	minder dan 1 x per maand
Thuis of ergens anders toegang	73	73	61	69	34

$Chi^2 = 39,6$ p = < 0,001

De relatie eenzaamheid en internettoegang (tabel 20) vertoont overeenkomsten met de vorige tabel. Hoe eenzamer, hoe minder toegang. Alleen mensen die zich extreem eenzaam voelen hebben bijna evenveel internettoegang (74%) als mensen die niet eenzaam zijn (77%).
We kunnen hieruit niet concluderen dat mensen minder eenzaam zijn dankzij hun internettoegang. Het is even aannemelijk dat mensen die niet eenzaam zijn door hun sociale contacten een internetaansluiting aanschaffen.
In elk geval blijkt uit tabellen 19 en 20 op geen enkele manier dat toegang tot internet leidt tot eenzaamheid.

Tabel 20 Scores eenzaamheid en internettoegang

	Mate van eenzaamheid scores in %			
Internettoegang	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Sterke eenzaamheid	Zeer sterke eenzaamheid
Thuis of ergens anders toegang tot internet	77	67	64	74

$Chi^2 = 15,9$ p = 0,001

Er kan een relatie liggen tussen eenzaamheid en de tijd die men besteedt aan internet. Onlangs heeft het Rotterdamse onderzoeksbureau IVO een onderzoeksrapport uitgebracht over internetverslaving (Meerkerk, Laluan, & van den Eijnden, 2003). De verontrustende uitkomst van dit onderzoek luidt dat 66000 Nederlanders verslaafd zijn aan internet. Deze groep

‘compulsieve gebruikers’ heeft door haar mateloze internetgebruik problemen met de directe omgeving zoals partner, kinderen en werkgever.
Er is een voorbehoud te maken bij de analyse van de relatie tussen eenzaamheid en tijd besteed aan internet. De vraag naar de inschatting van het tijdgebruik voor privé doeleinden leverde een hoge non-response op: 26,5% heeft niet geantwoord. Deze hoge non-respons kan selectief zijn. De cijfers in tabellen 21 en 22 zijn alleen als indicatief te beschouwen.
Uit tabel 21 is af te leiden dat er een nauwelijks verband bestaat tussen internetgebruik en het aantal vrienden en bekenden dat men ontmoet.. De groep die aangeeft 1 tot 10 uur per week te internetten ontmoet het vaakst vrienden en bekenden. Vooral wanneer het aantal uren besteed aan internet oploopt tot 20 uur per week of meer dan neemt die frequentie van ontmoetingen weer af. Daar staat tegenover dat respondenten die nooit internet gebruiken het minst vaak ontmoetingen met vrienden en bekenden hebben.
De onderzoekers in het Rotterdamse onderzoek naar internetverslaving stellen zelf dat hun onderzoeksresultaten erop wijzen dat internetproblemen veeleer een uiting zijn van onderliggende psychische problematiek, dan dat het gebruik van internet zelf tot psychische problemen leidt.

Tabel 21 Scores frequentie ontmoeting vrienden en bekenden en schatting internetgebruik voor privé-doeleinden, n = 1074

Frequentie ontmoeting vrienden en bekenden	**Geschatte aantal uren internetgebruik per week scores in %**			
	Nooit	1-10 uur	15 uur	20 uur of meer
enkele keren per week tot 1 x per week	69	83	84	79
meerder malen per maand	24	14	11	15
1 x per maand of minder	8	3	6	6

(r_s = - 0,056 , p < 0,033, eenzijdig)

Ook bij de relatie tussen uren internetgebruik en eenzaamheid vinden we nauwelijks samenhang (tabel 22). Wel vallen de scores bij sterke en zeer sterke eenzaamheid van respondenten die 15 uur en 20 uur of meer per week internetten op (respectievelijk 16 en 17%). De groep die aangeeft nooit te internetten is minder sterk tot zeer sterk eenzaam (9%), maar scoort weer wel uitzonderlijk hoog op matige eenzaamheid (42%).

Tabel 22 Scores eenzaamheid en schatting internetgebruik voor privédoeleinden, n = 1050

Eenzaamheid	**Geschatte aantal uren internetgebuik per week scores in %**			
	Nooit	1-10 uur	15 uur	20 uur of meer
Niet eenzaam	50	69	55	65
Matige eenzaamheid	42	25	29	18
Sterke en zeer sterke eenzaamheid	9	6	16	17

(r_s =- 0,024 , p= 0,033, eenzijdig)

5.7 Conclusies

Naar aanleiding van bovenstaande analyse is een aantal lijnen aan te geven.

- De feitelijke eenzaamheid daalt, zowel in objectieve als in subjectieve zin.
- Eenzaamheid correleert niet met leeftijd. Ook de correlatie van eenzaamheid met opleiding en inkomen is zwak. Eenzaamheid manifesteert zich met name onder eenoudergezinnen, alleenstaanden, en arbeidsongeschikten. Daarnaast voelen mannen zich eenzamer dan vrouwen.
- De betrokkenheid bij de buurt is de laatste jaren toegenomen. Het gevoel van betrokkenheid bij de buurt vertaalt zich niet automatisch naar feitelijke inzet voor de buurt.
- Mensen die eenzaam zijn doen minder vrijwilligerswerk en zijn in allerlei opzichten minder betrokken bij de buurt. Eén (tussen)categorie eenzamen is hierop een uitzondering. Mensen die sterke eenzaamheid ervaren scoren relatief hoger in maatschappelijke participatie dan de groepen die zich minder eenzaam voelen. Ook scoren ze in dat opzicht hoger dan de categorie zeer sterk eenzamen.
- Mensen die eenzaam zijn hebben negatievere opvattingen over hun buurt voor wat betreft hulpbereidheid en vriendelijkheid. Naarmate men zich eenzamer voelt daalt de verwachting dat in bepaalde situaties hulp geboden zal worden door de buurtgenoten. Mensen die zich eenzaam voelen zijn tevens minder snel geneigd hulp te vragen in denkbeeldige situaties.
- Er zijn geen bewijzen gevonden dat internettoegang op zichzelf eenzaam maakt. Integendeel. Mensen die geen toegang hebben tot internet zijn eenzamer dan mensen die wel toegang hebben. De angel zit meer in overmatig gebruik van internet. De gevarenzone doemt op wanneer gemiddeld 20 uur of meer per week voor privé doeleinden geïnternet wordt. Tegelijkertijd blijkt dat eenzaamheid juist veel voorkomt bij mensen die nooit internetten voor privé gebruik.

Er is een grote variëteit aan (beproefde) medicijnen tegen eenzaamheid. Sommige richten zich op specifieke doelgroepen. Andere richten zich op het versterken van het sociale netwerk ter bescherming van kwetsbare individuen.

6. Medicijnen tegen eenzaamheid

(..) Er bestaat geen medicijn
tegen oud of eenzaam zijn
Roland Siebelink

De vele initiatieven die gericht zijn op het bestrijden van eenzaamheid bij ouderen laten zien dat er wel degelijk geloof is in een aanpak van eenzaamheid. Zonder al die zorg voor ouderen zou de eenzaamheid onder deze groep wellicht veel groter zijn. Ouderen hebben te maken met een combinatie van factoren die het risico van eenzaamheid vergroten. Zo gaat de gezondheid naarmate de leeftijd vordert vaak achteruit, hebben ouderen steeds vaker te maken met verlies van partner en andere naasten en maken ze geen deel meer uit van het arbeidsproces. Daar staan een aantal compenserende factoren tegenover. Ouderen beschikken bijvoorbeeld over meer vrije tijd, nemen vaker deel aan het verenigingsleven dan jongere generaties en doen meer vrijwilligerswerk. Bovendien gebeurt er al heel veel voor ouderen om eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan.
Dat eenzaamheid voorkomt bij andere groepen dan ouderen wordt in de eerste lijn veel minder herkend, en ook minder erkend. Dat heeft als gevolg, dat interventies voor deze groepen veel minder ontwikkeld zijn.

6.1 Het bereiken van de doelgroep

Om een juiste diagnose en behandeling voor te kunnen stellen moet de eenzame medemens wel in beeld zijn. Wat opvalt is dat degenen waaraan lichamelijk wat mankeert soms nog wel bereikt worden via huisarts, thuiszorg etc. Er is echter een grote groep die onzichtbaar blijft, die juist door de (psychische) aard van de problematiek niet naar buiten treedt. Juist mensen die sociaal geïsoleerd zijn, zijn moeilijk te bereiken. Eenzaamheid is een taboe, “een soort falen dat niemand wil toegeven” zegt Jennie Gierveld (Smolenaars, 2003). Naasten, onderzoekers en mensen werkzaam in de zorg zullen dan ook indirect naar eenzaamheid moeten vragen. Uit onderzoek naar de leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen blijkt hoe moeilijk het is om de ‘harde kern’ van eenzamen te bereiken (Machielse, 2003). Van de deelnemers aan dit onderzoek werd veel gevraagd. Ze deden mee aan een telefonische enquête en aan een persoonlijk interview, waarbij ze meestal in hun eigen huis bezocht werden. Deze groep stelde zich daarmee nog open voor sociaal contact. Met deze onderzoeksmethode is hoogstwaarschijnlijk lang niet iedereen van de groep sociaal geïsoleerde burgers bereikt. Machielse stelt dan ook dat de groep uit haar onderzoek waarschijnlijk maar het topje van de ijsberg is. Het Digistein onderzoek bestond alleen uit een post enquête, maar ook hierbij is er een reële kans dat een deel van de (ernstig) sociaal geïsoleerden niet de moeite nam een dergelijke lange vragenlijst in te vullen en op te sturen.

Uit de onderzoeken van Hortulanus et al. en Machielse blijkt dat sociaal isolement veel te maken heeft met persoonskenmerken, zoals sociale vaardigheden. Mensen die in een sociaal isolement zitten zijn meestal nauwelijks actief om iets aan hun situatie te doen. Ze berusten in hun situatie en hebben een negatief zelfbeeld. Sociale netwerken die kunnen ondersteunen om uit het isolement te komen zijn er nauwelijks. Een aanpak van eenzaamheid zal hiermee rekening moeten houden. Daarbij zijn veel hulpverleningstrajecten vooral individueel gericht. De ondersteunende rol die sociale netwerken kunnen vervullen wordt daardoor nogal eens vergeten (Hendrix, 1997).
In paragraaf 6.2 focussen we voornamelijk op interventies gericht op het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement bij individuen. In paragraaf 6.3 gaat het vooral om de netwerken om die burger heen; het versterken van het sociaal kapitaal in de samenleving.

6.2 interventies

Er zijn talloze initiatieven te vinden die zich richten op de aanpak van eenzaamheid bij ouderen. Een inventarisatie van interventies bij ouderen werd geordend op basis van 4 categorieën, namelijk o*ntmoetingsvormen*; h*uisbezoek*; c*ursus, gespreksgroep en therapie* en W*oonzorgvormen* (Linnemann, van Linschoten, Royers, Nelissen, & Nitsche, 2002). De indeling blijkt ook bruikbaar om interventies gericht op ander doelgroepen onder te rangschikken. Daarvoor zijn de 4 categorieën uitgebreid met: *Maatjes, buddy's en lotgenoten;* P*reventie*; *Inzet van ict* en S*ociale activering, arbeidsbemiddeling en vrijwilligerswerk*.

1. Ontmoetingsvormen
Het gaat hier om activiteiten die opgezet zijn voor thuiswonenden. Het creëren van sociale contacten en gezelligheid staan centraal. Meestal worden de activiteiten ondersteund door vrijwilligers. Voorbeelden van dit soort bijeenkomsten, meestal gericht op ouderen zijn koffieochtenden, klaverjasbijeenkomsten, gymnastiek, samen eten en uitstapjes. Vrijwilligersorganisaties, kerken, wijkverenigingen en dergelijke zijn de organisatoren. Ouderen zelf organiseren ook veel activiteiten, zoals leesclubs, fietstochtjes maken enz. Niet alleen voor ouderen, maar voor alle leeftijdsgroepen zijn de wandelgroepen. Wel zijn het toch vaak ouderen die eraan deelnemen, en/of mensen met een chronische ziekte.

"Verschillende gemeenten in de regio Helmond hebben het bestrijden van eenzaamheid en het bevorderen van een gezonde leefstijl als speerpunten van het Lokale Gezondheidsbeleid gekozen. Een wandelgroep schept de mogelijkheid om sociale contacten te leggen en zorgt voor regelmatige beweging. Kortom een interventie die het Lokale Gezondheidsbeleid concreet vormgeeft. Bovendien zijn de kosten laag en vergt de opzet weinig organisatie. In Veldhoven is een dergelijke groep gestart met 15 deelnemers en inmiddels uitgegroeid tot 120. Veel mensen lopen mee op advies van hun huisarts om meer te bewegen vanwege een chronische ziekte, maar wat blijkt..... de belangrijkste drijfveer om mee te blijven wandelen zijn de sociale contacten."
Uit: www.boogprojecten.tk

Een voorziening van heel andere aard is de dagopvang. Hier wordt de meer kwetsbare groep door professionele begeleiders opgevangen.
Tevens zijn er speciale ontmoetingsvormen voor allochtone ouderen.
Het voordeel van al deze ontmoetingsvormen is dat ze laagdrempelig en informeel zijn. De doelstelling eenzaamheidsbestrijding is niet expliciet aanwezig. Dat kan wel tot gevolg hebben dat niet alle mensen die extra aandacht nodig hebben die vanzelfsprekend krijgen (Linnemann et al., 2002).

2. Maatjes, Buddy's en lotgenoten
We onderscheiden deze ontmoetingsvorm van de vorige, omdat de doelstelling hier veel explicieter het doorbreken van isolement is.
Het eerste maatjesproject ontstond vanuit de geestelijke gezondheidszorg in Amsterdam Oud-West. De vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg bleek als keerzijde te hebben dat de deelnemers/bewoners in een sociaal isolement terecht dreigden te komen. Daarom is in 1994 overgegaan tot de oprichting van een 'vriendendienst', waarbij een vrijwilliger en een (ex-) psychiatrische patiënt aan elkaar werden gekoppeld op basis van gedeelde hobby's en interesses. Het idee bleek ook in uitvoering een groot succes (de Hart et al., 2002). Inmiddels zijn er landelijk 55 vriendendiensten actief. De Stichting

Vriendendiensten Nederland (SVN) is het landelijk netwerk dat bereikbaar is via het Trimbosinstituut. Binnen dit netwerk kunnen ervaringen worden uitgewisseld en kan deskundigheid worden overgedragen. Voor meer informatie hierover zie ook www.vriendendiensten.nl.
Organisaties die heel actief zijn op dit gebied zijn Humanitas: www.humanitas.nl en het Rode Kruis, www.rodekruis.nl. Maatjesprojecten en aanverwante initiatieven zijn al lang niet meer alleen gericht op (ex) psychiatrische patiënten. Iedereen die eenzaam of sociaal geïsoleerd is kan terecht voor een maatje. In het maatjesproject voor AMA-18 plussers in Breda worden jonge vluchtelingen voor een bepaalde periode gekoppeld aan een vrijwilliger van het Nederlandse Rode Kruis. Zie ook www.vluchtelingenwerk.nl . De vrijwilliger helpt de jonge vluchteling bij het vinden van zijn/haar eigen weg in de nieuwe omgeving en bij het opbouwen van de eigen sociale netwerken. Buddyprojecten koppelen vrijwilligers vooral aan aids-patiënten.

Het vinden van een maatje om mee te praten, te winkelen, naar een museum te gaan, te fietsen of te wandelen is door de individualisering van de maatschappij niet meer zo eenvoudig als het lijkt. Een maatjesproject biedt dan uitkomst. Deze interventie is er op gericht dat vrijwilligers of gelijkgestemden gekoppeld worden aan mensen die op zoek zijn naar een maatje. Het haalt mensen uit een isolement en stimuleert hen om het leven weer op te pakken en biedt een luisterend oor. Soms groeit een koppeling uit tot een hechte vriendschap. Het project VOC Tandem Twente is een voorbeeld van een dergelijk maatjesproject. Ongeveer 90 vrijwilligers zijn actief en bezoeken gemiddeld 100 deelnemers. Uniek aan deze aanpak is dat koppelingen door zorgaanbieders worden ingekocht. Zij hoeven voor de bemiddeling pas te betalen als de koppeling daadwerkelijk het gewenste succes heeft. Het zogenaamde 'no cure no pay concept'.
Uit: www.boogprojecten.tk Zie ook: www.voctandem.nl

Uit evaluatieonderzoek blijkt dat de aanvragers van een maatje tevreden zijn over hun informele contacten en dat deze hun sociale isolement vermindert (de Hart et al., 2002). Echter, het werven en vasthouden van vrijwilligers blijkt een knelpunt te zijn. Er zijn zelfs al wachtlijsten ontstaan voor mensen die op zoek zijn naar een maatje. Dat heeft ook te maken met de hoge eisen die aan de vrijwilligers gesteld (moeten) worden. Een opmerkelijke ontwikkeling is dat de diensten die de vrijwilligers in de maatjesprojecten aanbieden in toenemende mate door patiënten worden ‘ingekocht’ en betaald uit hun persoonsgebonden budget. Een van de voordelen hiervan is dat mantelzorgers ontlast worden (Machielse, 2003).
Bij maatjes projecten is er sprake van vraag (degene die behoefte heeft aan contact) en aanbod van vriendschap (de vrijwilliger). Bij lotgenotencontacten vinden gelijkgezinden elkaar vanuit dezelfde behoefte. Er zijn talloze initiatieven die lotgenotencontact ondersteunen. Zo bestaan er lotgenotencontactgroepen voor weduwen, depressieven, borderliners, bijstandsvrouwen, 2e generatie oorlogsslachtoffers enz. Ook voor bijna elke (chronische) aandoening bestaat wel een lotgenotencontactgroep. Een belangrijke bestaansreden voor lotgenotencontactgroepen is niet alleen het uitwisselen van (ervarings) deskundigheid, maar vooral ook het delen van ervaringen en het bestrijden van het isolement dat het probleem of de aandoening vaak met zich meebrengt.
Tegenwoordig zijn er ook op internet talloze lotgenotencontactgroepen te vinden. Zie bijvoorbeeld www.lotgenotencontact.nl voor het vinden van een lotgenoot ‘op maat’.

“Ik heb nu een computer en daar zit ik op een lijst van ouders met gehandicapte kinderen, nou… sindsdien… heerlijk dat verruimt mijn blik, ik heb veel meer contacten en daar ben ik heel blij mee. Zij zitten in precies dezelfde omstandigheden, ook waar ze tegenaan botsen…

naar familie toe en naar kennissen en… maar je vertelt ook de leuke dingen… dat vind ik heerlijk. En ik kan het dus op mijn tijd doen" (409, vrouw, 56 jaar) (Machielse, 2003).

Ook mailgroepen zijn vaak een platvorm voor lotgenotencontact. Seniorweb (www.seniorweb.nl) biedt bijvoorbeeld diverse mailgroepen aan voor senioren. Een van de mailgroepen heeft het thema 'ontmoetingen' met onderwerpen als 'beterschap', 'maatje zoekt maatje', 'partner als mantelzorger', 'reisgenoten', 'rouwverwerking', 'vriendinnenclub' en 'vrouwencafé.

3. Huisbezoek

Er zijn verschillende vormen van huisbezoek. Activerend huisbezoek is oorspronkelijk bedoeld voor ouderen vanaf ongeveer 55 jaar die het even niet alleen redden doordat een aantal problemen zich opstapelt (problemen sociale netwerk, moeizame contacten kinderen, afnemende gezondheid, financiële problemen etc.). Huisbezoek kan een uitkomst zijn voor iedereen met een beperkt sociaal netwerk. Vaak is zo'n probleemsituaties tijdelijk en kan praktische en sociale steun voldoende zijn om er weer bovenop te komen. De methode wordt toegepast door getrainde vrijwilligers.

Vanaf november 2003 zond de Humanistische Omroep een viertal documentaires uit van Frans Bromet over het contact tussen de hulpvragende en -gevende mens. Een van de afleveringen ging over weduwnaar Henk Stal en de vrijwilliger die hem helpt zijn zaakjes weer op orde te krijgen.
Henk Stal is sinds twee jaar weduwnaar. Zijn vrouw regelde in het huishouden en de geldzaken. Vanaf het moment dat ze er niet meer was, ging het helemaal mis. Rekeningen werden niet betaald, schulden liepen drastisch op. Gert-Jan Nieland komt namens Humanitas om de week op zijn vrije zaterdag langs om de financiële puinhoop weg te werken. Hij kan goed structuur aanbrengen en wil dat graag leren aan anderen. Het vrijwilligerswerk is voor hem ook een manier om contact te maken.

Een andere, meer gestructureerde methode van huisbezoek is de vijf-gesprekken methode. In 5 gesprekken wordt de sociale situatie van de oudere in kaart gebracht. Elk gesprek duurt een uur en wordt bij de oudere thuis gevoerd. De methode stelt hoge methodische eisen aan de vrijwilliger.
De ouderenadviseur staat de oudere terzijde bij meer complexe hulpvragen.
Dan zijn er bezoekdiensten voor weduwen en weduwnaars. De bezoeken worden uitgevoerd door lotgenoten die steun bieden in de rouwverwerking. Dergelijke bezoekdiensten zouden ook heel geschikt zijn voor alleenstaanden waarbij ook andere contactpersonen in de buurt ingeschakeld zouden kunnen worden.
Al hiergenoemde vormen van huisbezoek hoeven niet exclusief voor de oudere te gelden. Het instellen van een contactpersoon in de buurt die op bezoek kan gaan bij mensen die zitten te vereenzamen behoort ook tot de mogelijkheden.
Huisbezoeken zijn effectieve middelen om de eenzaamheid te doorbreken. Er is echter een aantal beperkingen. Voor vrijwilligers is het vaak lastig om systematisch te werken en niet uit hun rol te vallen. Hoe complexer de problemen, hoe meer geldt dat afgestemd moet worden met andere partijen in het veld, zoals indicatiestellers, zorgconsulenten en casemanagers (Linnemann et al., 2002).

Voor gedetineerden heeft Humanitas de Bezoekgroep Gedetineerden en de bezoekgroep Jong Gedetineerden opgericht. In beide gevallen bezoeken vrijwilligers gemiddeld eens per twee weken een gedetineerde die behoefte heeft aan contact en zich geïsoleerd voelt. Contact met

een vrijwilliger biedt afleiding en een kans om eens op een andere manier met een medemens in contact te komen. Hierdoor kan het verblijven in een Penitentiaire Inrichting draaglijker worden. In 2001 is er een contractafspraak gemaakt met de Reclassering die in 2005 moet leiden tot een landelijk dekkend netwerk van bezoekgroepen in gevangenissen.

4. Cursus, gespreksgroep en therapie
Een kenmerk van deze interventie is dat het aanbod alleen door professionals uitgevoerd wordt, en inhaakt op het gemeenschappelijke van de problematiek. Er bestaan gespreksgroepen voor oudere vrouwen, vriendschapscursussen, groepstherapie en psychotherapie. De sterke kant van dit soort interventies ligt in het versterken van het vermogen van de oudere om bevredigende sociale contacten te leggen. Nadeel is dat het moeilijk is om deze doelgroep te bereiken. De werving is specifiek gericht op bestrijding van eenzaamheid en dat trekt niet gemakkelijk deelnemers. Een gezellige activiteit trekt veel meer deelnemers dan bijvoorbeeld een vriendschapscursus. Ook zijn ouderen nog niet zo gewend aan therapie als ondersteuning. Bovendien blijken therapeuten zelf nog te aarzelen over de effectiviteit van therapie bij ouderen (Linnemann et al., 2002). Een dergelijke interventie is wellicht meer geschikt voor jongere deelnemers.
Voor sociaal geïsoleerden die vastlopen op het werk door hun moeizame sociale vaardigheden is een communicatiecursus een mogelijkheid. Dat betekent wel dat bedrijfsartsen, bedrijfsmaatschappelijk werkers en leidinggevenden alert moeten zijn op de problemen die sociaal isolement op het werk met zich kunnen meebrengen (Machielse, 2003).

5. Woon-zorgvormen
Binnen de oorspronkelijke indeling vallen onder deze categorie alleen vormen van wonen die expliciet tot doel hebben het bestrijden van eenzaamheid. In de thuiszorg, het verzorgingstehuis en verpleeghuis worden vaak contactbevorderende maatregelen getroffen door middel van belevingsgerichte zorg. Voorts zijn er specifieke woonvormen voor sociaal geïsoleerde ouderen, zoals het Abbeyfieldhuis, waarvan er 5 zijn in Nederland. Ook in verzorgingstehuizen staat eenzaamheidsbestrijding vaak soms op de agenda.
Een nadeel van deze vorm is institutionalisering: de regie van de ouderen over hun eigen leven wordt overgenomen door de regie van het instituut. Dat kan alleen voorkomen worden als de aanpak goed geïntegreerd is in alle delen van de organisatie en het individuele niet verloren gaat in het collectief. In de praktijk blijken zorgcentra meestal te kampen met geld- en personeelsgebrek en is er weinig ruimte voor een consequente aanpak van eenzaamheid. Verder is er altijd een spanningsveld tussen privacy en ontmoeting. Groot- en kleinschaligheid hebben ieder zo hun eigen voor- en nadelen (Linnemann et al., 2002).
Om de nadelen van institutionalisering te omzeilen, nemen (aankomende) ouderen steeds vaker zelf het initiatief om alternatieve woonvormen te vinden waarbij ze minder snel aangewezen zijn op zorginstellingen en volop kunnen profiteren van sociale contacten met leeftijdgenoten dicht in de buurt. Zoals bij ‘’Woongemeenschap Samen Verder” in Tilburg.

Na een feestelijke opening van het gebouw konden 25 mensen hun woning in het complex betrekken. Een overdekte en verwarmde galerij maakt het gemakkelijker om even bij elkaar langs te gaan en in een gemeenschappelijke ruimte worden tal van activiteiten georganiseerd. Mevrouw De Beer somt op: “Drie ochtenden per week kan men gezamenlijk koffie drinken, twee middagen per week is de handwerkclub actief, op een andere middag kan men tekenen of schilderen en op minstens drie avonden per week kan men kaarten of andere spelletjes doen.” De bewoners prijzen zich gelukkig met de 1300 m2 grote tuin, die ze gezamenlijk Onderhouden (Maas & van de Wakker, 2002).

De stichting ‘Een goede buur’ heeft zich ten doel gesteld om te zoeken naar mogelijkheden om mensen hun buren te laten kiezen, als ze te oud zijn om hun (verre) vrienden te bezoeken. Daarvoor zijn de oprichters in 2000 begonnen met het ontwikkelen van een website. Ouderen die willen wonen met mensen met dezelfde leefstijl of interesses kunnen daarop vinden waar en hoe dat mogelijk is: www.goedebuur.nl

In Nederland zijn verschillende vormen van beschermd wonen en woonzorgcomplexen ontwikkeld zodat mensen met een zorgbehoefte zo lang mogelijk in de eigen wijk en de eigen woning kunnen blijven. De gemeente Eindhoven ontwikkelt hiervoor woonservicezones. Dat wordt mogelijk gemaakt door in de wijk levensloopbestendigde woningen te bouwen of woningen goed aan te passen. De organisatie van de zorg zal hierop afgestemd worden. Ook voor het uitbouwen van burenhulp en zelfhulp is ruimte gecreëerd in dit model (Ruinaard & Boltong, 2003)

6. Sociale activering, arbeidsbemiddeling en vrijwilligerswerk

In Nederland is een breed aanbod van sociale activeringstrajecten voor langdurig werklozen voorhanden. De sociale activeringsfunctie wordt gezien als een eerste stap in de richting van betaald werk. De gunstige ontwikkelingen op de arbeidsmarkt van de afgelopen jaren hadden tot gevolg dat alleen nog een zeer moeilijk bemiddelbare restcategorie zonder werk zat. Bij deze groep is welzijnsbevordering het primaire doel. Toeleiding tot de arbeidsmarkt is een veel verder weg gelegen doel. Het vergroten van maatschappelijke participatie en het voorkomen van sociaal isolement staan veelal centraal.
Uit evaluatieonderzoek blijkt dat sociale activeringstrajecten bij de deelnemers tot een toename in het aantal contacten buiten de directe familie- en vriendenkring te leiden. Hierbij gaat het voornamelijk om relaties met de andere deelnemers. Ruim eenderde geeft aan ook buiten de activiteiten van het experiment om contact te hebben met hun lotgenoten. De verruiming van de kennissenkring blijkt gunstig te zijn voor het welbevinden; ruim een kwart van de ondervraagden zegt zich minder eenzaam te voelen dan voorheen (de Hart et al., 2002). Een kanttekening die gemaakt wordt bij deze resultaten is dat alleen degenen die door een strenge selectie komen mee mogen doen aan dergelijke trajecten. Verder is de kans groot dat bij de nameting van het onderzoek alleen de meest geslaagden het evaluatieformulier hebben ingevuld en opgestuurd
Uit het onderzoek van Machielse blijkt dat sociaal geïsoleerden nauwelijks bereikt worden met deze trajecten. Toch hopen sommigen dat ze ooit nog aan het werk komen, en zien ze zelf het vinden van werk vaak als een mogelijke uitweg uit hun geïsoleerde bestaan. Jobcoaching kan hier een oplossing bieden. Jobcoaching (begeleid werken) helpt mensen met ernstige psychische beperkingen bij het vinden en het behouden van een betaalde baan. Het gaat om intensieve en langdurige trajecten die beginnen bij het vinden van een werkplek. Ook gedurende de baan blijft de coach de deelnemer begeleiden. De begeleiding zit hem vooral in het omgaan met de sociale verhoudingen op het werk, want juist daar ligt het pijnpunt bij de sociaal geïsoleerde De resultaten van jobcoaching blijken in de praktijk goed te zijn (Erp & Weeghel, 2000).
Ook werken op therapeutische basis, normaal van toepassing op mensen die door ziekte een tijd afwezig zijn geweest van hun werk, zou een opstap kunnen zijn voor het wennen aan een baan (Machielse, 2003).

De Jellinek Kliniek biedt een reïntegratieproject voor ex-verslaafden aan. Hiermee worden ze geholpen bij het vinden van een opleiding, baan of vrijwilligerswerk. Het reïntegratieproject is vooral bedoeld om deelnemers te leren functioneren in een werkritme, en hoe zij horen om te gaan met hun collega’s. Het zelfvertrouwen van de cliënten groeit, ze komen uit hun

isolement en leren weer zin aan het bestaan te geven. Eén op de vijf deelnemers aan het project vindt na afloop werk of begint aan een opleiding. Daarnaast verzorgt Werk en Scholing, een onderdeel van de Jellinek kliniek, diverse cursussen, zoals Word, Windows en internet. Deze laatste tiendaagse cursus heeft in 2002 voor zestig procent van de deelnemers geleid tot een passende baan.
Voor mensen die nog steeds verslaafd zijn, en ook dak- en thuislozen, is er Interactief, een initiatief van een groot aantal grote en kleine zorg- en hulpverleningsinstellingen in Amsterdam. Het bestaat uit een fysiek loket waar verslaafden en dak- en thuislozen zich kunnen melden om geïnformeerd te worden over dagbestedings- en werkactiviteiten. Interactief fungeert als een soort uitzendbureau van dagactiviteiten. Met middelen uit de broedplaats Cyborg worden via www.dagactiviteiten .nl de werkactiviteiten met zoekfaciliteiten en projectinformatie gepubliceerd. Internet is voor deze doelgroep een heel geschikt medium. In de zorgsector zijn steeds meer internetcafés beschikbaar en het blijkt een populair medium te zijn bij daklozen en verslaafden. Als iemand uit de doelgroep een geschikte werkactiviteit heeft gevonden dan kan hij zich melden bij het fysieke loket.
Met het project Microbanenmarkt (www.microbanenmarkt.nl) wil Cyburg de 'klus-economie' in Zeeburg stimuleren. Het project is bedoeld als aanvulling/vervanging van het briefje op het prikbord in de supermarkt of de annonce in het plaatselijke suffertje. Het doel is dat meer mensen aan het werk komen, en werkgevers c.q. opdrachtgevers er gemakkelijk terecht kunnen. Deze dienst is ook bedoeld voor mensen die (nog) niet een-twee-drie de weg weten of over de netwerken beschikken om gemakkelijk een klus te vinden.

Het doen van vrijwilligerswerk kan een belangrijke rol spelen bij het tegengaan van sociaal isolement. Uit de analyse van het Digistein onderzoek blijkt dat mensen met stevige sociale netwerken meer vrijwilligerswerk doen. De groep die extreme eenzaamheid ervaart doet weinig vrijwilligerswerk. Juist de groep daaronder, die minder eenzaam is maar wel sterke eenzaamheid ervaart doet relatief veel vrijwilligerswerk. De ervaring van het maatschappelijk werk is dat mensen die eenzaam zijn vrijwilligerswerk aangrijpen om onder de mensen te komen. Ook uit de eerdergenoemde documentaireserie van Frans Bromet blijkt dat het leggen van contacten een motivatie vormt om vrijwilligerswerk te doen. Bij seniorweb keert de mogelijkheid om vrijwilligerswerk aan te pakken als medicijn tegen eenzaamheid regelmatig terug in het debat.
Voor de groep die sociaal geïsoleerd is kan de stap naar vrijwilligerswerk te groot zijn. Uit het onderzoek van Machielse blijkt dat sociaal geïsoleerden zelfs in het geheel geen vrijwilligerswerk doen. We zagen eerder al wel dat vanuit het vrijwilligerswerk steeds meer initiatieven ontstaan om de sociaal geïsoleerde te bereiken in de vorm van lotgenotencontacten-, buddy- en maatjesprojecten.

7. Inzet van ICT
Bestrijding van eenzaamheid en sociaal isolement kan ook anders dan face to face plaatsvinden. Een relatief groot deel van de sociaal geïsoleerden grijpt naar de telefoon om een hulpdienst te bellen als de nood te hoog wordt (Machielse, 2003). Dat geeft in elk geval verlichting. Bovendien is de drempel om de telefoon te pakken lang niet zo hoog als die voor de deur van het RIAGG. Zo ontstaan telefooncirkels voor een praatje en ter controle dat alles in orde is en zijn er anonieme praatlijnen waar men juist op de late avond terecht kan. Voor de jongere generaties is er de kindertelefoon.
Eerder schetsten we al de (digitale) mogelijkheden voor lotgenotencontacten, buddy's en maatjesprojecten. Er duiken steeds meer initiatieven op die ict inzetten als middel om eenzaamheid te bestrijden. Juist voor mensen die slecht ter been zijn waardoor ze nauwelijks meer de deur uitkomen is internet een probaat middel om contacten te leggen. Maar internet is ook een laagdrempelig medium voor wie moeite heeft met het leggen van sociale contacten.

Eén van de mogelijkheden die internet biedt in dit opzicht is de chatbox. Portals als chat.pagina.nl of www.chatten.nl geven een overzicht van het aanbod
Chatten gebeurt altijd onder een schuilnaam. Die anonimiteit is voor chatters een belangrijk voordeel. Verlegenheid en sociale angst die in het normale leven een belemmerende factor kunnen vormen, spelen in het virtuele leven een veel kleinere rol. Eenzaamheid en verveling zijn vaak drijfveren zijn om te gaan chatten. Behalve voor het aangaan van nieuwe contacten blijkt internet voor sommigen ook een geschikt medium te zijn om bestaande contacten te onderhouden. Het vormt voor hen een volwaardig alternatief voor bestaande communicatiemiddelen als telefoon en brief. De via internet opgedane nieuwe contacten kunnen aan een behoefte voldoen waaraan de bestaande contacten in het normale leven minder goed kunnen voldoen. Deze nieuwe contacten zijn nog onbevooroordeeld. Doordat de betreffende chatpartner geen deel uitmaakt van het normale sociale netwerk kan men zich vrij uitspreken zonder dat er angst hoeft te bestaan dat de uitgewisselde informatie gevolgen heeft voor de bestaande relaties in het echte leven. Wanneer de chatpartner niet voldoet aan de gewenste omgangsvorm is hij of zij eenvoudig in te wisselen voor een andere (Meerkerk et al., 2003).

Het is ook mogelijk je aan te sluiten bij een online community. Friendster, op dit moment een grote hype in de VS, is een online community speciaal gericht op het leggen van sociale contacten. www.friendster.com verbindt mensen via netwerken van vrienden en kennissen. Na het aanmaken van je profiel kun je vrienden en bekenden vragen zich aan te melden. Hun namen komen er vervolgens bij op je eigen pagina. Ook de vrienden van vrienden worden op deze manier toegankelijk. Zo ontstaat een uitgebreid sociaal netwerk dat je verbinden kan met honderden of misschien wel duizenden mensen. Nederlandse equivalenten van Friendster zijn www.focusgroepen.nl of www.myfriendsonline.nl. Het grote verschil met chatboxen is dat de deelnemer niet anoniem blijft. Het is juist de bedoeling dat mensen elkaar via via leren kennen, en daarvoor moet de ware identiteit bekend zijn.
Speciaal voor het zoeken van een partner zijn er talloze datingsites, te veel om op te noemen. Zie voor een overzicht bijvoorbeeld http://dating.linkplaats.nl/ .

Een project om mensen uit te rusten met ict dat inhaakt op de voordelen van internet voor het leggen en onderhouden van sociale contacten is Esc@pe. Dit pilot-project werd op initiatief van de Stichting SeniorWeb Eindhoven in het leven geroepen. Het beoogt maatschappelijk/ sociaal geïsoleerden door het gebruik van PC en Internet met anderen (w.o. lotgenoten) in contact te brengen. Het doel is het isolement van deze groep te verminderen. De deelnemers ontvingen de benodigde apparatuur voor de looptijd van het project in bruikleen. De deelnemers en hun vaste begeleider van de hulporganisatie werden beiden aan huis door een vrijwilliger van SeniorWeb (SW) geïnstrueerd in het gebruik van hard- en software. Daarna bleef de SW-vrijwilliger beschikbaar voor hulp en raad op dit terrein. De deelnemers aan dit project werden geselecteerd op grond van hun hoge score op de eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld en Van Tilburg. Dezelfde schaal die ook gebruikt werd voor het Digistein onderzoek. Uit de eerste evaluatiegegevens blijkt dat de eenzaamheid van een deel van de deelnemers is afgenomen.
Het Amerikaanse Chips project, te vinden op www.korrnet.org/chips/ is vergelijkbaar met Esc@pe. Hier worden mensen die aan huis gebonden zijn uitgerust met PC's waar ze met behulp van vrijwilligers leren e-mailen en internetten met als doel het sociale isolement te doorbreken. Een verschil is dat ook mantelzorgers tot de doelgroep behoren. Een groep die zelf niet slecht ter been is maar wel degelijk in een isolement terecht kan komen door de gebondenheid aan de persoon waarvoor ze zorgen.

Omdat er een toenemende belangstelling van senioren voor ict projecten blijkt te bestaan heeft KBO-Brabant (Katholieke Bond voor Ouderen, overkoepelend orgaan van Brabant) het Computer-plus project opgestart. Een van de deelprojecten hiervan is gericht op de bestrijding van eenzaamheid: "Alleen, maar niet eenzaam". Bij de KBO is gebleken dat ouderen er niet graag voor uitkomen dat ze eenzaam zijn. Oudere vrouwen lijken zich ervoor te schamen. Toch is er bij velen wel een grote behoefte aan contact, aan het uitwisselen van ervaringen. Internet en e-mail bieden de mogelijk om, desgewenst anoniem, contacten te leggen en ervaringen met anderen te delen. Het doel van dit project is om vijftig-plus vrouwen met weinig contacten of met problemen, waarover ze met anderen willen praten, via de computer uit hun isolement halen. Hiermee wil KBO-Brabant 10 tot 15 jonge oudere vrouwen in Noord-Brabant bereiken. De deelnemers hebben een basiscursus gevolgd of ze hebben zichzelf enige basiskennis van de computer eigen gemaakt. De uitvoering van het project is gepland voor 2005.

Ook senioren in woonzorgcentrum Vonderhof in de Eindhovense wijk Strijp maken kennis met ICT als hulpmiddel om onderlinge contacten te onderhouden. Het project wordt gefinancierd met middelen uit het Digistein project. Gebruikmakend van de internetcafés in verschillende woonzorgcentra en andere locaties met computers in Strijp kunnen senioren via video-conferencing met elkaar in contact komen. In de woonzorgcentra worden senioren uit het centrum en oudere inwoners die nog zelfstandig wonen, door vrijwilligers begeleid bij het bedienen van de computer. Zo leren senioren nieuwe communicatiemiddelen te gebruiken en verbreden ze hun mogelijkheden om contacten te leggen.

8.Preventie

We zagen dat sociaal isolement vooral bepaald wordt door individuele factoren, zoals persoonlijkheidskenmerken. Het komt vaak voor dat sociaal geïsoleerde mensen zelf ook uit een gezin komen met weinig sociale contacten (Machielse, 2003). Bij het aanleren van sociale vaardigheden zou de school wellicht een rol kunnen spelen. Al vanaf de kleuterschool kan het lespakket gericht zijn op het stimuleren van empatische vermogens van kinderen en het aanleren van sociaal gedrag. Ook voor docenten ligt er een taak in het signaleren als kinderen erg op zichzelf zijn en in het voorkomen van sociaal isolement. Een leerlingvolgsysteem kan daarbij helpen. Op latere leeftijd zou het vak communicatie in het lespakket opgenomen kunnen worden. Vervolgens kan op de middelbare school het vak sociale vaardigheden ingevoerd worden, af te sluiten met een sociale stage.

Ook bij de kinderopvang kan het bestrijden van sociaal isolement al een rol spelen. Het mes snijdt daarbij aan twee kanten. Peuterspeelzalen in achterstandswijken worden in het beleid opgevat als een middel om het sociaal isolement van sommige groepen (met name allochtone) moeders te doorbreken. Bovendien worden moeders via verschillende activiteiten ondersteund bij de opvoeding, waarmee het beleid zich in feite richt op de bevordering van een gezonde en verantwoorde ontwikkeling van kinderen. Dat geldt ook voor kinderdagverblijven, alleen blijken daar vooral hoog opgeleide goed verdienende moeders gebruik van te maken (de Hart et al., 2002).

6.3 Projecten die investeren in het verbeteren van sociale kwaliteit

Een andere manier om eenzaamheid aan te pakken is door de sociale kwaliteit op buurtniveau te verbeteren. De interventies richten zich dan niet zozeer op het individu, maar op het versterken van de sociale netwerken daaromheen.

Onze Buurt Aan Zet
Onze Buurt aan Zet (OBAZ) is een project dat voortkomt uit het Grotestedenbeleid: www.onzebuurtaanzet.nl. Het project wil de leefbaarheid, veiligheid en sociale cohesie in wijk verbeteren. Dertig Nederlandse steden kregen geld om deze ambitie waar te maken. Het belangrijkste kenmerk van de manier van werken bij OBAZ is dat de buurtbewoners echt zelf aan zet zijn. Gemeentes en buurtbewoners werkten nauw samen. Uiteindelijk bepaalden de bewoners zelf wat ze het belangrijkste vonden. Bij de vele initiatieven klinkt vooral de roep om het verbeteren van veiligheid en het schoonmaken en opknappen van de buurt luid door. Dit soort gezamenlijke activiteiten blijken een band te scheppen tussen buurtbewoners onderling. Als mensen zich veiliger voelen op straat, durven ze ook meer de deur uit te gaan. Dat heeft weer een effect op sociaal isolement. Hieronder een greep uit projecten die het vergroten van verbondenheid tussen bewoners nadrukkelijk meenamen in hun plannen.

In de buurten Boswijk en Waterwijk in Lelystad werden aanpakken voor veiligheid, onverschilligheid en sociaal isolement met elkaar gecombineerd.

"Een eigen website voor de Waterwijk en een verwelkomingsproject voor nieuwe bewoners van de Boswijk zijn twee projecten die de bevroren verhoudingen in de wijken langzaam ontdooien. Ze zorgen voor meer betrokkenheid van de - nieuwe - bewoners bij hun leefomgeving. Bovendien doen twee jongerenlokalen in de wijken hun deuren vaker open en moeten 'overdekte zitgelegenheden' rumoerige jongeren in de toekomst weghouden op ongewenste plekken. 'Als veiligheidsman had ik verwacht dat de buurt meer politie op straat wilde', aldus Van Twillert. 'Maar ze vroegen meteen om een website, meer speelterreinen, hangplekken en een kinderboerderij. Deze bewoners zijn ondanks alle problemen dus toch apetrots op hun wijk. En met deze projecten willen ze dat illustreren' (Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, 2002b)."

Een ander voorbeeld van een project gefinancierd met middelen uit Onze buurt aan Zet is gesitueerd in de overwegend allochtone Amersfoortse wijk Koppel-Kruiskamp. Om het gevoel van verbondenheid in de buurt te bevorderen en de persoonlijke situatie van mensen te verbeteren werd het project 'samen buurten' opgezet.

"Een veldje in de buurt werd aangepast zodat de buurtbewoners er echt gebruik van zouden kunnen maken. Bijvoorbeeld om er te kunnen sporten, maar ook voor vrouwen om er te kunnen picknicken. Het veldje wordt nu veel intensiever gebruikt. Tegelijkertijd werden in deze buurt leegstaande gedeelten van de school ingezet voor het project 'Buitenkast'. Kinderen kunnen er speelgoed huren in ruil voor het doen van klusjes. Dat is dan meestal het opruimen van zwerfvuil, boodschappen doen voor mensen die slecht ter been zijn, of op elkaar passen. De Buitenkast is een groot succes, vooral omdat de kinderen er verantwoordelijk gedrag leren, en normen en waarden. Ook de moeders van de kinderen maken dankbaar gebruik van de Buitenkast; er staat koffie voor ze klaar en het haalt ze uit de sociale kaders van hun eigen gezin (Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties, 2002b)."

Aanpassing van de fysieke ruimte
In hoofdstuk 2 constateerden we dat de stedelijke omgeving vaak niet uitnodigt tot contact.

"Er bestaat immers nauwelijks nog een informele ruimte waar straatgenoten elkaar buiten hun private domein spontaan treffen. Vroeger wisselden huisvrouwen in buurtwinkeltjes en op

straat onderlinge wetenswaardigheden (inclusief de voor sociale cohesie cruciale roddel) uit, maar daar hebben emancipatie en het verdwijnen van de oude buurtwinkeltjes een einde aan gemaakt. Uit onderzoek blijkt dat het informele praatje op straat en in buurtwinkeltjes de grote verliezers zijn van de moderne tijdsbesteding. Die veranderingen zorgen ervoor dat mensen in toenemende mate 'onwetend' blijven van elkaar; niet omdat ze dat perse willen, maar omdat de informele mogelijkheden om terloops kennis van elkaar zijn geminimaliseerd." (van der Lans, 2003)

De stedelijke infrastructuur waarbij wonen, werken en vrije tijd (inclusief winkelen) gescheiden gebieden zijn wordt de laatste decennia steeds minder populair. In de Verenigde Staten ontstond met het "New Urbanism" (www.cnu.org) een beweging binnen de stadsontwikkeling. De pleitbezorgers van deze stroming laten zien dat de fysieke woonomgeving zo ingericht kan worden, dat deze de sociale contacten bevordert. Ze ontwerpen buurten waar plaats genoeg is voor voetgangers. Buurten waar je nooit langer dan 5 minuten hoeft te lopen voor je bij een winkel bent waardoor de auto kan blijven staan. Het moet er prettig wonen zijn voor jong en oud of gehandicapt. Buurten zijn duidelijk van elkaar afgescheiden met een centrum met veel publieke ruimte. Straten moeten ervaren worden als prettige gedeelde ruimte waar mensen zich veilig kunnen voelen.
In eerdergenoemd project uit van Onze Buurt Aan Zet wordt een grasveld in de wijk omgetoverd tot een ontmoetingsplek. Waterwijk vraagt om meer speelplekken voor kinderen en meer hangplekken. In deze voorbeelden is de vraag naar dergelijke plekken vanuit de bewoners ontstaan. Het Amerikaanse Project for Public Spaces (www.pps.org) is gebaseerd op de idee dat de openbare ruimte sociale contacten bevordert als je rekening houdt met de mensen voor wie die ruimte ontworpen wordt.
Een bankje in een park of op de hoek van de straat, verkeersdrempels, stoepen waarop niet geparkeerd wordt, slim ingerichte woonerven. Het zijn allemaal middelen om de publieke ruimte vriendelijker en veiliger in te richten zodat een praatje meer voor de hand ligt. Voor sommige mensen is zo'n praatje genoeg om de dag door te komen, voor andere is het een onderdeel van of opstap naar sterkere sociale verbanden.

Digitale broedplaatsen
Eveneens opgezet met middelen van het Grotestedenbeleid, en met doelstellingen die voor een deel verwant zijn aan OBAZ zijn de Digitale broedplaatsen[5]. Ook hier is de inhoudelijke doelstelling het verbeteren van de sociale kwaliteit op buurtniveau. Toegevoegd zijn de ingrediënten 'experiment' en 'ict'. In de vier digitale broedplaatsen Amsterdam, Den Haag, Deventer en Eindhoven wordt geëxperimenteerd om uit te zoeken hoe ict de sociale kwaliteit in wijken en buurten kan vergroten. In OBAZ was het uitgangspunt dat de buurtbewoners grotendeels bepaalden welke prioriteiten er in de buurt gesteld moesten worden op het gebied van sociale kwaliteit. De broedplaatsen bestaan enerzijds uit voorbeeldprojecten, anderzijds uit Fondsen voor lokale initiatieven waar buurtbewoners, buurtorganisaties en andere belanghebbenden aanspraak op konden maken. De experimenten richten zich op vier thema's: sociale cohesie in buurt en wijk, burgerparticipatie, veiligheid en integratie. Een deel van de projecten is erop gericht de sociale netwerken op buurtniveau te versterken met behulp van ict.
Er is een aantal projecten dat zich specifiek richt op het tegengaan van anonimiteit in buurten vanuit de gedachte dat elkaar kennen en samen dingen doen kan bijdragen aan een fijnere en

[5] Voor meer informatie over de Digitale broedplaatsen en de eruit voortgekomen projecten zie: www.sqm.nl

betere buurt. Zo is een van de voorbeeldprojecten binnen Digistein[6] het Digitale Smoelenboek: 'Kiekmijnou'.

"Het idee voor het smoelenboek is ontstaan, omdat mensen in de buurt steeds minder van elkaar weten en elkaar soms niet eens kennen. En dat terwijl het juist fijn is om te weten wie je buren zijn en wat hun hobby's en interesses zijn."
Op steeds wisselende locaties in de buurt, zoals het buurtcafé en het buurthuis, staat een streetmailzuil waarmee mensen een digitale foto kunnen maken die ze naar iemand kunnen sturen. Tevens wordt de mogelijkheid geboden om diezelfde foto in het digitale smoelenboek te laten zetten waaraan de gekiekte mensen informatie over zichzelf kunnen toevoegen. Het is de bedoeling dat mensen elkaar gaan opzoeken op de website en dat er daardoor ook onderlinge contacten tot stand komen: 'goh, nooit geweten dat die man op nr. 12 ook van darten houdt'. Of gehandicapten die een tandemmate krijgen zodat ze ook eens kunnen gaan fietsen. Te vinden op www.kiekmijnou.dse.nl.

Een ander Digistein voorbeeldproject dat zich richt op het versterken van de onderlinge contacten in de buurt is Webstrijd. Dit project biedt bewoners uit Drents Dorp de mogelijkheid om met de buren uit de straat een website voor en over de straat te maken. Iedereen kan meedoen, onervaren deelnemers krijgen bij het maken van de website de beschikking over gebruiksvriendelijke software en begeleiding. Samen doen en contact maken zijn de belangrijkste sleutelwoorden voor dit project.

Het Cyburg e-mailboek, een project van het Fonds Lokale Initiatieven van de Broedplaats Cyburg, biedt Zeeburgers de mogelijkheid contact te leggen met buurtgenoten, advertenties te plaatsen of een groep te vormen - met echte of virtuele vrienden. Het kan drempelverlagend zijn dat mensen niet hun eigen e-mail adres hoeven op te geven. Iedereen die zich in het E-mailboek registreert krijgt een speciaal Cyburg e-mail adres. In het E-mailboek kunnen mensen net zoveel van zichzelf laten zien als ze willen. Variërend van alleen het Cyburg e-mailadres tot heel persoonlijk met foto's, verhalen, kleuren en links naar andere sites.

Het Cyburg project Stapcontact biedt Amsterdammers de kans om hun sociale contacten uit te breiden door oproepen te plaatsen en contact te zoeken in de online activiteitenagenda's van Amsterdam. Stapcontact biedt mogelijkheden om nieuwe mensen te ontmoeten of om niet alleen naar een voorstelling, concert of andere activiteit te hoeven gaan. Het project is ook heel geschikt voor mensen die net in Amsterdam zijn komen wonen en de stad, hun wijk of buurt (beter) willen leren kennen. Stapcontact brengt stadsgenoten met gelijke interesses, voorliefde of achtergrond samen.
In Den Haag brengt de virtuele marktplaats Escamp vragers en aanbieders van zorg bij elkaar, met name in het informele domein. Hiervoor wordt een digitale marktplaats gebruikt waar mensen punten kunnen uitgeven en verdienen.

www.foodandfriends.nl is een ander Cyburg project dat zich richt op het bevorderen van onderlinge contacten. Het is een initiatief van bewoners en ondernemers uit stadsdeel Zeeburg. Het idee is om vier tot acht mensen samen te laten eten in een restaurant met als doel hen de kans te geven om het zakelijke of persoonlijke netwerk uit te breiden. Food and Friends werkt samen met restaurants waarvan de bezettingsgraad op bepaalde dagen niet gehaald wordt maar die hopelijk dankzij dit project omhoog gaat. Reserveren en communicatie verlopen via internet, e-mail en sms.

[6] Voor en overzicht van alle Digistein projecten zie: www.digistein.dse.nl

Het Digistein project Bemoeizorg wil het Bemoeizorgteam (bestaande uit organisaties als politie en GGD) ondersteunen met een website. Het bemoeizorgteam wil overlast van mensen die zich in een zorgwekkende situatie bevinden aanpakken. De website biedt de mogelijkheid om meldingen sneller te verwerken en zorgt ervoor dat in korte tijd door de aangewezen organisatie actie kan worden ondernomen om zodoende de overlast te berperken. Hoewel het er nu op lijkt dat de insteek het beperken van overlast is, zou het een manier kunnen zijn om eerder hulp te bieden zodat excessen als extreme verwaarlozing of lijken die pas na lange tijd gevonden worden voorkomen kunnen worden.

Er zijn inmiddels talloze buurtwebsites in Nederland die het bevorderen van sociale cohesie al dan niet expliciet in hun doelstelling verwerkt hebben (Linders & Steyaert, 2002). Ook binnen de vier Digitale broedplaatsen zijn er diverse opgericht. We noemen Plan Engelsbergen (Digistein) , Cyburg, MCI ICT, een website voor allochtone bevolkingsgroepen in Den Haag, www.allesoverscheveningen.nl , enzovoorts.[7]

Binnen de Digitale Broedplaatsen, maar ook daarbuiten, zijn diverse initiatieven ontwikkeld om bewoners mee te laten denken bij het vormgeven van de wijk in het herstructureringsproces. Doordat de gezamenlijke betrokkenheid een bindend element in de buurt kan vormen, liggen daar kansen voor de sociale cohesie. Ook door de ruimte zo in te richten dat er ontmoetingsplekken gemaakt worden waar mensen zich prettig en veilig bij voelen kan meer cohesie ontstaan. Zie bijvoorbeeld Drents Dorp Digitaal (Eindhoven) en de Glasspinnerij in Deventer.

Er zijn nog weinig evaluatiegegevens beschikbaar over de effectiviteit van de Digitale broedplaatsen. Een uitzondering is de broedplaats Cyburg, waar onderzoek is afgerond naar de effecten van ict op de sociale cohesie. Hieruit blijkt dat het moeilijk is om buurtbewoners actief te betrekken bij een website gericht op hun buurt. In Zeeburg gebruikt maar een klein deel van de bewoners de website Cyburg.nl.: hoogopgeleide autochtone mannen met veel ict ervaring. Andere groepen maken er nauwelijks gebruik van (Beckers, 2004).

Landelijke campagnes

Landelijke campagnes kiezen voor een heel andere benadering dan voorgaande initiatieven. De campagne van het Leger des Heils heeft in 2004 eenzaamheid als speerpunt. De aanpak past goed in het normen en waarden debat dat het kabinet op tracht te brengen. Het leger richt zich niet zo zeer op de buurt, het netwerk van de eenzamen of de eenzame zelf, maar op de gehele Nederlandse bevolking. Met de poster 'Stop Eenzaamheid. Help mee' en tv-spotjes wil het Leger de samenleving bewust maken dat veel mensen in Nederland zich eenzaam voelen. Tegelijkertijd tracht het leger een soort mentaliteitsverandering op gang te brengen. “Geloof jij dat jíj wat aan eenzaamheid kunt doen?“ is de titel van een serie TV-commercials van het Leger des Heils. Vier verschillende spotjes rondom dit thema worden op de televisie uitgezonden. Bijvoorbeeld over een jonge vrouw die het sterke vermoeden heeft dat haar overbuurman erg eenzaam is. Zij weet eigelijk niet wat ze met deze situatie aan moet. Moet zij nu wel of niet iets doen? De impliciete boodschap is dat ze wel degelijk iets kan doen, al is het maar een simpel gebaar als hallo zeggen.

“Hier tegenover mij woont een jongeman van ongeveer mijn leeftijd. Hij is altijd thuis, altijd alleen. Soms staan we wel eens voor het raam en dan kijken we elkaar per ongeluk aan. Ik heb

[7] Voor meer initiatieven binnen de broedplaatsen waarvan buurtwebsites deel uitmaken zie ook www.sqm.nl

het gevoel dat hij ontzettend eenzaam is. Soms wil ik hem aanspreken op straat maar ik weet eigenlijk niet zo goed wat ik tegen hem moet zeggen. Als ik eerlijk ben, ben ik gewoon een beetje bang voor zijn eenzaamheid. Misschien moet ik gewoon eens een keer 'hallo' tegen hem zeggen." De voice over zegt vervolgens: "geloof jij dat jij wat aan eenzaamheid kunt doen?" Te vinden op www.legerdesheils.nl

Ook de Stichting Sire (Stichting Ideële Reclame) voert regelmatig campagnes met commercials om de aandacht op maatschappelijke problemen te richten in de hoop gedragsverandering teweeg te brengen. Zo voerde Sire campagne over rouwverwerking: 'Een verlies verwerken kan niemand alleen' en recent, enigszins verwant aan de campagne van het leger des Heils, 'De maatschappij dat ben jij.'

"De nieuwe commercial laat zien dat juist door het ondernemen van kleine, haast vanzelfsprekende dingen onze samenleving veraangenaamt. Door aardiger te zijn voor elkaar, de deur open te houden voor een ander, iemand eens te helpen met oversteken of je plaats in de tram af te staan voor een ander, naast het opruimen van afval. Niet alleen eigen vuil, maar ook dat van een ander. Zaken die binnen ieders regelvermogen vallen. Dus geen moraliserende campagne die het individu ter verantwoording roept. Geen campagne die mensen verantwoordelijk maakt voor dingen die ze niet kunnen veranderen. Maar houding en gedrag proberen te veranderen in het doen van kleine dingen voor elkaar die normaal zouden moeten zijn. Met deze campagne wil SIRE laten zien dat goed maatschappelijk gedrag niet een 'ver van mijn bedshow' hoeft te zijn." Zie www.sire.nl.

De actie tegen stigmatiseren van Sire in 2002 had mede tot doel de bestrijding van eenzaamheid en sociaal isolement. Stigmatisering kan leiden tot isolement, stress, eenzaamheid en allerlei andere nare gevolgen, aldus Sire. Vaak gaan mensen die zich bewust worden van het feit dat ze gestigmatiseerd zijn, zich uiteindelijk ook gedragen naar de misvattingen die anderen over ze hebben.

7. Conclusies en aanbevelingen

Het hier gepresenteerde onderzoek toont aan dat tussen 1998 en 2002 de eenzaamheid in Eindhoven is afgenomen. Ook is tussen 1999 en 2002 het aantal ontmoetingen van Eindhovenaren met vrienden en bekenden toegenomen, evenals het gevoel van betrokkenheid bij de buurt. Dat zijn verheugende ontwikkelingen. Tegelijkertijd wordt de maatschappelijke en politieke aandacht voor het thema groter. Dat heeft te maken met het toenemende belang dat gehecht wordt aan sociale netwerken in onze geïndividualiseerde samenleving. Sociale netwerken kunnen als vangnet fungeren voor iedereen die buiten de samenleving dreigt te vallen, ook mensen die eenzaam of sociaal geïsoleerd zijn.
Aandacht voor eenzaamheid wordt vaak gekoppeld aan de vergrijzing van de samenleving. Uit de onderzoeksresultaten blijkt echter dat, hoewel mensen meer zorg behoeven naarmate ze ouder worden, de vooronderstelling dat vooral ouderen met eenzaamheid te kampen hebben niet klopt. Eenzaamheid is nauwelijks gebonden aan leeftijd. Wel aan sekse: mannen voelen zich eenzamer dan vrouwen.
Uit het onderzoek blijkt tevens dat de samenhang tussen eenzaamheid, opleiding en inkomen zwak is: de hoogte van de opleiding of het inkomen speelt slechts een kleine rol bij het vóórkomen van eenzaamheid. Het zijn vooral eenoudergezinnen, alleenstaanden, werkzoekenden en arbeidsongeschikten waarbij eenzaamheid zich sterk manifesteert.
Het is niet onaannemelijk dat de gunstige economische ontwikkelingen van de afgelopen jaren, waaronder een grotere arbeidsmarktparticipatie, een verklaring zijn voor de geconstateerde afname van eenzaamheid. Dat kan betekenen dat deze afname kwetsbaar is en, met de recente kentering in economische groei, de eenzaamheid kan toenemen.

Over de hele linie laten de onderzoeksresultaten zien dat mensen die eenzaam zijn vaker maatschappelijk actief zijn. Sociaal geïsoleerden doen helemaal geen vrijwilligerswerk. Eenzaamheid leidt in dat opzicht tot verlies van sociaal kapitaal. Eén categorie eenzamen is hierop een uitzondering: mensen die sterke eenzaamheid ervaren zijn - in verhouding tot minder eenzamen èn zeer sterk eenzamen - vaker maatschappelijk actief. Het is waarschijnlijk dat deze groep het doen van bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of activiteiten voor de buurt als een soort zelfmedicatie tegen eenzaamheid toepast.

Mensen die eenzaam zijn hebben negatievere opvattingen over hun buurt voor wat betreft hulpbereidheid en vriendelijkheid. Hoe sterker de eenzaamheid, hoe lager de verwachting bestaat dat in bepaalde situaties hulp geboden zal worden door de buurtgenoten. Deze groep is ook minder snel geneigd hulp te vragen in denkbeeldige situaties. Dat maakt de negatieve spiraal zichtbaar waarin eenzame mensen terecht kunnen komen. Die zal moeilijk te doorbreken zijn door het individu zelf. Daarvoor zijn andere oplossingen nodig.

Om eenzaamheid effectief aan te kunnen pakken zal allereerst de beeldvorming dat eenzaamheid vooral voorkomt bij ouderen doorbroken moeten worden. Om te beginnen bij de eerstelijnszorg. Wie oud en/of ziek is kan via huisarts of thuiszorg opgespoord worden. Maar wie jonger en kerngezond is valt door de mazen van de hulpverlening en blijft gemakkelijk onopgemerkt. Vooral de huisarts zal alerter moeten zijn op het voorkomen van eenzaamheid. Maar dat is niet voldoende, omdat niet iedereen die eenzaam is of in een sociaal isolement leeft met lichamelijke klachten bij de huisarts terecht zal komen. Er zullen groepen zijn die alleen bereikt kunnen worden via hun directe omgeving. De kans is groot dat een deel van deze groep zelfs niet vertegenwoordigd wordt in de cijfers over eenzaamheid. Hun isolement speelt zich volledig af in de privé-sfeer. Van de aanwezige krachten in de samenleving,

waarover het RMO zo vol vertrouwen spreekt, weten zij niet te profiteren. De uitdaging is om die krachten zo te mobiliseren dat via sociale netwerken in buurt of wijk ook deze mensen bereikt worden.
Daarbij zal de bestrijding van eenzaamheid zich niet alleen moeten richten op het eenzame individu maar ook op het (potentiële) netwerk eromheen. Dat vraagt om een andere oriëntatie van de eerste lijn. Die moet breder focussen dan alleen op de cliënt zelf. Vooral de thuiszorg, maar ook het maatschappelijk werk, zal moeten zoeken naar mogelijkheden om de omgeving van de cliënt, zoals bijvoorbeeld buren en eventuele familie, te betrekken bij de eenzame medemens.

Uit het onderzoek bleek dat gevoelens van betrokkenheid bij de buurt niet vanzelfsprekend leiden tot feitelijke inzet voor de buurt. Het is de kunst de 'trigger' te vinden waardoor het gevoel van betrokkenheid omgezet wordt in daden. Op dit moment lopen er diverse experimenten en projecten die het verbeteren van sociale netwerken als doelstelling hebben, zoals in Onze Buurt Aan Zet en de Digitale Broedplaatsen. Deze interventies richten zich juist niet op het individu, maar op het versterken van de sociale netwerken daaromheen. Er zijn op dit moment nog weinig evaluatiegegevens beschikbaar van deze projecten. Projecten die werken aan zaken als sociale kwaliteit en sociale cohesie zijn moeilijk meetbaar en de effecten zijn pas over een langere periode zichtbaar.
Campagnes als die van Sire en het Leger des Heils passen in het streven naar een meer zorgzame samenleving. De effectiviteit daarvan is eveneens moeilijk meetbaar.

Aanpassing van de fysieke ruimte aan sociale wooneisen kan sociale contacten op buurtniveau bevorderen. De alternatieve woonvormen waarbij ouderen zelf het voortouw nemen zijn slechts beschikbaar voor een bevoorrechte groep in de samenleving. Zij hebben de financiële en mentale kracht om het goed te regelen. Voor minder draagkrachtige groepen zijn initiatieven als woonzorgzones en woonservicezones hoopvolle ontwikkelingen, mits in de ontwikkeling van dergelijke plannen sociale steun en sociale kwaliteit meegenomen worden. Daarvoor zal binnen de stadsvernieuwing de sociale dimensie de ruimte moeten (blijven) krijgen.

Trajecten die mikken op aanpassing van de woonomgeving en verandering van de sociale kwaliteit hebben vaak veel tijd nodig. Dat geldt ook voor preventieve activiteiten als de ontwikkeling van sociale vaardigheden op scholen. Daarnaast zijn er ook meer directe interventies gericht op het voorkomen of bestrijden van eenzaamheid.
Zo zijn er talloze initiatieven voor mensen die nog wel op eigen vermogen aansluiting kunnen vinden bij anderen maar die daarbij een steuntje in de rug nodig hebben. Daarvoor zijn er genoeg inspirerende voorbeelden die veelal voor ouderen bedoeld zijn, maar uitgebreid kunnen worden naar andere leeftijdscategorieën. Laagdrempelige interventies als wandelgroepen, klaverjasclubs en koffieochtenden zullen met name ouderen aantrekken. Maatjesprojecten, buddy's en lotgenotencontacten maar ook online communities, chatboxen enz. zijn voor veel meer verschillende groepen toegankelijk. De mogelijkheid om contacten op te doen via internet maakt de drempel lager voor hen die niet zelf op een organisatie durven afstappen op zoek naar gezelschap. Initiatieven als Esc@pe en het Amerikaanse Chips project zorgen met het verstrekken van (begeleidde) internettoegang voor de faciliteiten die daarvoor nodig zijn. E-mail hulpverlening kan juist voor jongeren, die met het medium vertrouwd zijn, een uitkomst zijn.
Voor degenen die zelden of nooit meer de deur uitkomen kan huisbezoek door een contactpersoon in de buurt een oplossing zijn. Trajecten als sociale activering en

arbeidsbemiddeling zullen voor de meest geïsoleerde groepen alleen aanslaan als ze gepaard gaan met intensieve persoonlijke begeleiding.
Vrijwilligerswerk vervult een belangrijke rol bij de bestrijding van eenzaamheid. Het mes snijdt aan twee kanten. Enerzijds verlichten vrijwilligers de eenzaamheid van velen, anderzijds kan het doen van dit werk voor hen zelf een manier zijn om contacten te leggen.

In dit onderzoek vonden we geen bewijzen dat internetgebruik leidt tot grotere eenzaamheid. Er zijn wel aanwijzingen dat 'grootgebruikers' van internet juist vanwege hun psychosociale problemen te veel naar de computer grijpen. Zij lopen het risico verslaafd te raken aan internet en er nog een probleem bij te krijgen. Dit is een aandachtspunt voor interventies die ict inzetten voor de bestrijding van eenzaamheid.

De overheid zet in haar sociale beleid nadrukkelijk in op zelfredzaamheid en deelname aan sociale netwerken. Maar in een sterk geïndividualiseerde samenleving als de onze kun je er niet van uitgaan dat sociale steun er zomaar is voor mensen die eenzaam en/of sociaal geïsoleerd zijn. Zij zullen er niet uit zichzelf om vragen. De paradox van deze tijd is dat de overheid meer dan ooit sociale steun van burgers ten opzichte van elkaar verlangt terwijl ze tegelijkertijd sterk bezuinigt op de middelen die dat moeten ondersteunen.
Het versterken van sociaal kapitaal ten gunste van een zorgzame samenleving is niet alleen sociaal gezien belangrijk. Ook in economisch opzicht is het noodzakelijk om de kosten van de zorg op langere termijn terug te dringen. Dat betekent dat de overheid hierin moet (blijven) investeren. Zij zal vrijwilligers en hun koepelorganisaties moeten ondersteunen.
Experimenten op het gebied van sociale kwaliteit moeten gedegen geëvalueerd worden. De leerervaringen die deze opleveren kunnen omgezet worden in structureel beleid. De ontwikkeling van de sociale draagkracht op lokaal niveau is een voorwaarde voor een samenleving waarin mensen zich niet alleen verantwoordelijk voelen voor zichzelf, maar ook zorgzaam zijn voor de ander.

8. Verwijzingen

Beckers, D. (2004). Effecten van ict op sociale cohesie in Cyburg, Amsterdam. In J. de Haan & O. Klumper (Eds.), *Ict en samenleving, jaarboek 2004. Beleid in praktijk.* (pp. 65-87). Amsterdam: Boom.

Breedveld, K., & van den broek, A. (Eds.). (2001). *Trends in de tijd, een schets van recente ontwikkelingen in tijdsbesteding en tijdsordening*. den Haag: SCP.

de Haan, J., & Steyaert, J. (2002). Geleidelijk digitaal: een nuchtere kijk op de sociale gevolgen van ICT. *I&I, 20*(3), 30-34.

de Hart, J., Knol, F., Maas - de Waal, C., & Roes, T. (2002). *Zekere banden. Sociale cohesie, leefbaarheid en veiligheid*. den Haag: SCP.

De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). *Manual of the loneliness scale 1999*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

de Kort, P. (2000). *Inwonersenquête najaar 1999. Verslag van een onderzoek.* (BIO-rapport nr. 828). Eindhoven: Dienst Algemene en Publiekszaken, Afdeling bestuursinformatie en Onderzoek, Gemeente Eindhoven.

de Kort, P., & Vriens, J. (2003). *Eindhovense Seniorenmonitor 2002. De leefsituatie van de Eindhovense ouderen in beeld.* (BiO-rapport nr. 915). Eindhoven: Dienst Algemene en Publiekszaken, Afdeling Bestuursinformatie en Onderzoek, Gemeente Eindhoven.

de Moor, M. (2003). Oud & Onafhankelijk. *HP/De Tijd*(20).

Dekker, P. (Ed.). (2002). *Niet-stemmers. een onderzoek naar achtergronden en motieven in enquêtes, interviews en focusgroepen.*

Duyvendak, J.-W. (1997). *Social cohesion, the new social challenge?* Rijswijk: VWS.

Erp, N., & Weeghel, J. (2000). *Jobcoaching. Nieuwe arbeidsmogelijkheden voor mensen met psychische beperkingen.* Utrecht: Trimbos-instituut.

Freriks, K. (2003, 3 januari 2003). Dag man zonder naam. De dichters van de laatste woorden. *NRC Handelsblad*.

Ganzeboom, H. (1988). *Leefstijlen in Nederland, een verkennende studie*. den Haag: SCP.

Hampton, K. (2001). *Living the wired life in the wired suburb: Netville, glocalization and civic society*. unpublished PhD thesis: University of Toronto.

Hawkley, L., Burleson, M., Berntson, G., & Cacioppo, J. Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(1), 105-120.

Hendrix, H. (1997). *Bouwen aan netwerken, leer- en werkboek voor het bevorderen van sociale steun in de hulpverlening*. Baarn: H. Nelissen.

Hortulanus, R. P., Machielse, J. E. M., & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement, een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland* (ISBN 90 5901 846 x ed.): Elsevier.

Intomart. (2000). *Voor het Beleid, achter de Cijfers. De uitkomsten van de GSB-monitor veiligheid en leefbaarheid nader geanalyseerd.* Hilversum: Intomart.

Jacobs, J. N. Y. (1961). *The death and life of great American cities.*: Vintage books.

Linders, L., & Steyaert, J. (2002). Verbinden buurtwebsites mensen? www.sqm.nl(2).

Linnemann, M., van Linschoten, P., Royers, T., Nelissen, H., & Nitsche, B. (2002). *Eenzaam op leeftijd. Interventies bij eenzame ouderen.* Utrecht: NIZW.

Maas, H., & van de Wakker, A. (2002). *Duurzame verwantschappen. Sociale verbanden in een zakelijke samenleving.* Tilburg: Provinciaal Welzijnsberaad voor Ouderen.

Machielse, A. (2003). *Niets doen, niemand kennen. De leefwereld van sociaal geïsoleerde mensen.* Den Haag: Elsevier Overheid.

Meerkerk, G.-J., Laluan, E., & van den Eijnden, R. (2003). *Internetverslaving: Hoax of serieuze bedreiging voor de geestelijke volksgezondheid.* (IVO-reeks nummer 30). Rotterdam.: Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen & Verslaving,.

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. (2002a). *Jaarboek Grotestedenbeleid 2002*. Den Haag: Ministerie van BZK.

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. (2002b). *Onze Buurt aan Zet. Voortgang in de grote steden, meedenken, meepraten en meedoen.* Den Haag: Ministerie van BZK, Afdeling Grotestedenbeleid.

Ministerie van VWS. (1999). *Werken aan sociale kwaliteit, welzijnsnota 1999-2002*. den Haag: VWS.

Ministerie van VWS. (2001). *Sport, bewegen en gezondheid*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Nash, V., & Christie, I. (2003). *Making Sense of Community*. London: IPPR.

Oldenburg, R. (1999). *The great good place*. New York: Marlowe & company.

Pappano, L. (2001). *The connection gap, why Americans feel so alone*. New Brunswick: Rutgers university press.
Putnam, R. (2000). *Bowling alone, the collapse and revival of civic America*. New York: Simon & Schuster.
Putnam, R. (Ed.). (2002). *Democracies in Flux: The Evolution of Social Capital in Contemporary Society*. Oxford: Oxford university press.
Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling. (1997). *Vereenzaming in de samenleving*. Rijswijk: RMO.
Raad voor Maatschappelijke Ontwikkeling. (2000). *Ver weg én dichtbij, over hoe ICT de samenleving kan verbeteren*. den Haag: RMO.
Raymaekers, P., Goedele, F., & Vandekerckhove, B. (2003). *Leefbaarheidsonderzoek bij de inwoners van de gemeente Gent aan de hand van een leefbaarheidsmonitor. Eindrapport.* Brussel: Mens en Ruimte.
Ruinaard, M., & Boltong, M.-J. (2003). *Woonserviceszones in Eindhoven. Visie en Plan van aanpak 2003-2006.* Eindhoven: Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) Eindhoven.
Schmeets, H. (2001). Zijn internetters eenzaam? *Index, Mens en Maatschappij, 3,* 30-31.
Schnabel, P. (1999). Individualisering in wisselend perspectief. In P. Schnabel (Ed.), *Individualisering en sociale integratie* (pp. 9-38). Rotterdam: SUN/Nederlands Gesprek Centrum.
SCP. (1999). *Sociale en culturele verkenningen 1999*. den Haag: SCP.
SCP. (2002). *Sociaal en cultureel rapport. De kwaliteit van de quartaire sector.* Den Haag: SCP.
SCP. (2003). *De Sociale Staat van Nederland*. Den Haag: SCP.
Sennett, R. (1992). *The Conscience of the Eye: The Design and Social Life of Cities*. New York, London: W. W. Norton & Co.
Smolenaars, E. (2003, 06-12-2003 en 07-12-2003). Het belang van een maatje. *NRC Handelsblad,* pp. 37.
Speech van de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Clémence Ross-van Dorp, ter gelegenheid van 50 jaar welzijn op maandag 21 oktober 2002 in de Ridderzaal te Den Haag., (2002).
Terhell, L. (2004). *Veranderingen in het persoonlijke netwerk na echtscheiding.* Amsterdam.
van Casteren, J. (2003). Dood en vergeten. Reconstructie van het verloren leven van een zonderling. *Vrij Nederland, 2003*(februari), 26-31.
van der Lans, J. (2003). *Het woninkrijk der bloemstraters. Individualisering en sociaal kapitaal.* Huizen/Amsterdam: Forum Wonen de Alliantie/Uitgeverij De Balie.
van Nierop, P. (2000). *Gezondheidspeiling 1998/1999*. Eindhoven: GGD Eindhoven.
Verheijen, C., & Daal, P. (1999). *Sociale participatie in Noord-Brabant. Vrijwilligerswerk en informele hulp in perspectief*. Tilburg: PON.
Wellman, B. (2001). Computer networks as social networks. *Science, 293*(14 september 2001), 2031-2034.
Wellman, B., Quan Haase, A., Witte, J., & Hampton, K. (2001). Does the internet increase, decrease or supplemant social capital? Social network, participation and community commitment. *American Behavioral Scientist, 45*(november), in press.
Woolcock, M., & Sweetser, A. T. (2001). Social Capital: The Bonds that Connect. *ABD review, 34*(2).