

Facts & figures

Eenzaamheid in Nederland & impact

Eenzaamheid in Nederland

Vanaf 75 jaar

Eenzaam | 56 %

Vanaf 85 jaar

Eenzaam | 66 %



Wat is eenzaamheid?

Definitie eenzaamheid volgens neuropsycholoog Prof. Dr. Margriet Sitskoorn

"Je bent eenzaam als je je niet gezien en gehoord voelt.
En je het gevoel hebt dat je niet meer meedoet."

Dat zijn meer dan **700.000** ouderen in Nederland die zich (ernstig) eenzaam voelen.

Als we niets veranderen, kan dit aantal oplopen naar **1,1 miljoen in 2030**

Bron: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/leeftijd-en-geslacht>

Impact eenzaamheid

Eenzaamheid maakt ziek, **letterlijk**. Gevolgen van eenzaamheid volgens Prof. Dr. Margriet Sitskoorn:

- ♥ Het verhoogt mogelijk risico op dementie
- ♥ Het werkt depressies in de hand
- ♥ Het verzwakt het immuunsysteem waardoor de kans op hartziekten en beroertes wordt vergroot
- ♥ Je kunt je letterlijk doodvervelen: eenzaamheid vervroegt de overlijdenskans

Uit een integratie van **70 internationale studies** waarbij mensen over langere tijd zijn gevolgd, bleek eenzaamheid **de kans op overlijden met 26% te vergroten** (Holt-Lunstad et al. 2015).

Daarnaast hangt eenzaamheid samen met ongezond gedrag zoals minder bewegen, roken, drinken, slechte eetgewoontes en slecht slapen.

Met je hart

"We bestaan bij de gratie van interactie met andere mensen. Die sociale contacten geven ons het gevoel dat we ertoe doen en dat ons leven zin heeft." Stichting Met je hart laat ouderen die zich eenzaam voelen weer genieten. Van mooie momenten én van nieuwe vriendschappen. Dat doen we door ouderen uit dezelfde wijk uit te nodigen in een eetgelegenheid om samen aan tafel te gaan, want samen eten verbindt. Iedere keer een moment om naar uit te kijken en van na te genieten.

♥ 2.850 ouderen

| ♥ 1.300 vrijwilligers

| ♥ > 45 gemeenten

Structurele ontmoetingen remedie tegen eenzaamheid

Het zit hem vooral in de kwaliteit van het contact. Het contact moet oprecht en wederkerig zijn. Geen 'moetje' of goedbedoelde reddingsactie, maar een moment waar je allebei iets uithaalt.