

Eenzaamheid in Utrecht

Onderdeel van het leven?

Van alle leeftijden?

Hoe verminder je gevoel niet van betekenis te zijn?



Een op de tien Utrechtse is ernstig eenzaam

Eenzaamheid staat vaak niet op zichzelf

Mensen die eenzaam zijn, hebben/zijn vaker



een minder goed ervaren gezondheid



overbelast als mantelzorger



onvoldoende beweging



moeite met rondkomen



minder sociale contacten

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Minder contact hebben dan je wenst met mensen om je heen of een hechte band met anderen missen.

"Het is ook wel dubbel, want voor hetzelfde geld kan je aangesloten zijn bij allerlei organisaties, maar toch daar niet over persoonlijke dingen praten. Dan voelt het toch als eenzaam terwijl je wel heel vaak onder de mensen bent"

- Student -

"Het gevoel van betekenis [te zijn], nog van waarde [te zijn] voor de maatschappij neemt af bij veel ouderen"

- Professional -



een hoog risico op angststoornis en depressie



maatschappelijk inactief (geen werk, vrijwilligerswerk of studie)



onvoldoende regie op het eigen leven

Utrechtse aanpak eenzaamheid: voor iedereen met iedereen

In Utrecht werken we samen om eenzaamheid onder stadsgenoten tegen te gaan. De kern van de aanpak: op tijd zien wanneer iemand eenzaam is en daar zelf of samen iets aan doen. Eenzaamheid is niet alleen een probleem van een persoon, het is een probleem van ons als samenleving. We delen de zorg en iedereen kan daarbij helpen; de bakker en de multinational, de supermarktmedewerker en de notaris, de buurman en de thuishulp. Iedereen is nodig.

Kijk voor meer informatie over de Utrechtse aanpak eenzaamheid op www.utrecht.nl/eenzaamheid. Door te kijken wat we zelf kunnen doen of met anderen, zorgen we er samen voor dat minder mensen eenzaam zijn in Utrecht.

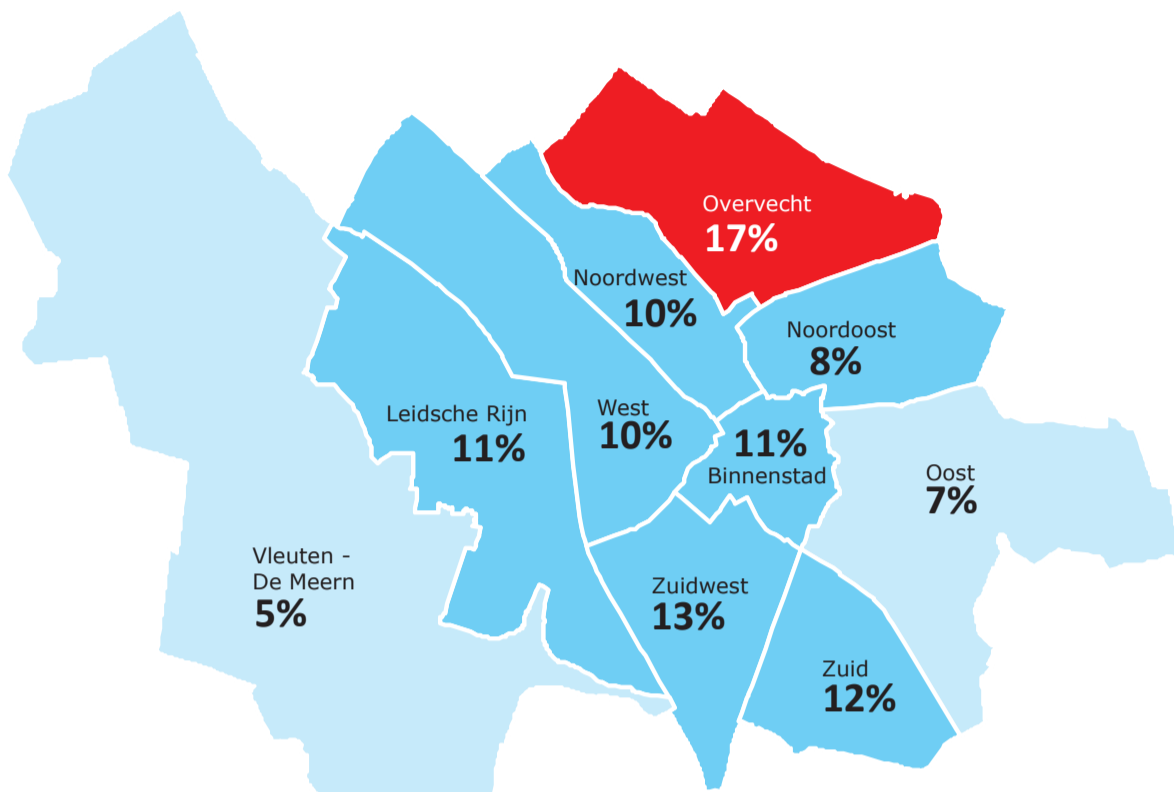


Sociale eenzaamheid: een gemis aan mensen om je heen.

Emotionele eenzaamheid: een gemis aan een intieme, hechte emotionele relatie.

"Een vriendin een paar deuren verder, we kennen elkaar al jaren, we trekken heel veel samen op. Die heeft ook het een en ander voor haar kiezen gehad. Je vangt mekaar op en dat is heel leuk."
- Volwassene -

"Mijn vrienden zijn belangrijk, want je alleen voelen is niet gezond voor je"
- Kind -

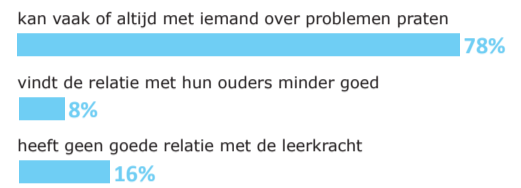


Ernstige eenzaamheid naar wijk

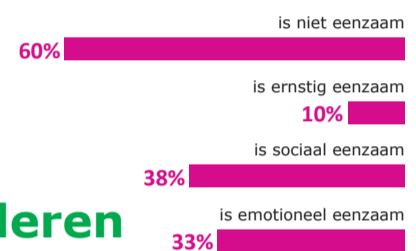
19 jaar en ouder

- Lager dan in Utrecht gemiddeld
- Gelijk aan Utrecht gemiddeld
- Hoger dan in Utrecht gemiddeld

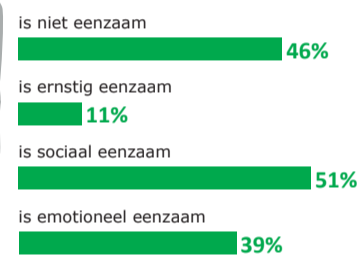
Kinderen



Volwassenen



Ouderen



Bij welke Utrechters komt eenzaamheid vaker voor?

Urechters die...



een lager opleidingsniveau hebben



deel uitmaken van een eenoudergezin



alleen wonen



een migratie-achtergrond hebben

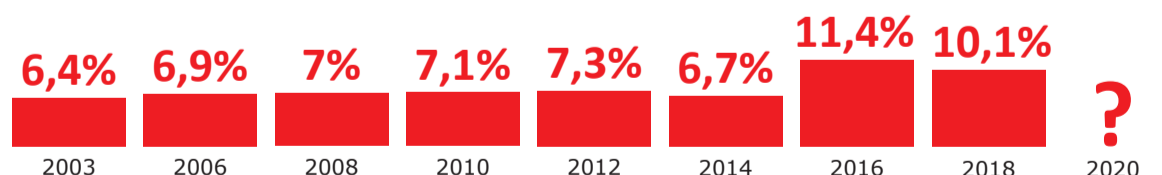


80 jaar of ouder zijn

Ernstige eenzaamheid door de jaren heen

Na een stijging van ernstige eenzaamheid in 2016 stijgt deze eenzaamheid in 2018 niet verder.

Bij **sociale eenzaamheid** en **emotionele eenzaamheid** zien we een vergelijkbare ontwikkeling over de tijd.



Gemeente Utrecht

Dit product is onderdeel van de Volksgezondheidsmonitor Utrecht en is als onderlegger bedoeld voor het gesprek over eenzaamheid in Utrecht. Belangrijkste bronnen: Gezondheidspeiling 2018, Jeugdmonitor 2017, Buurtverkenningen 2017, duidingsgesprekken over eenzaamheid 2017, kwalitatief onderzoek jeugd 2017.

Voor meer informatie over Utrechtse cijfers: www.volksgezondheidsmonitor.nl.

Meer weten over eenzaamheid: www.utrecht.nl/eenzaamheid, www.eentegeneenzaamheid.nl.



Oktober 2019

www.volksgezondheidsmonitor.nl