



Aan de demissionair minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Datum: 23 december 2021
Betreft: advies Wetenschappelijke adviescommissie
Eenzaamheid: onderzoeksagenda voor de korte en lange termijn

Geachte heer De Jonge,

Een van de taken van de wetenschappelijke adviescommissie van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid¹ is te adviseren over de programmering van onderzoek. In dat kader bracht de commissie in mei 2019 een advies uit over wat zij beschouwt als de meest urgente taak van het onderzoek naar eenzaamheid: het onderzoeken welke aanpak van eenzaamheid onder welke omstandigheden het meeste effect sorteert.

In maart 2020, aan het begin van de coronacrisis, volgde een advies over de prioriteiten in ontwikkeling en onderzoek op het gebied van eenzaamheid op de langere termijn. De commissie formuleerde toen acht centrale vragen, als aanzet tot een agenda voor onderzoek en ontwikkeling op de lange termijn, en beschreef hoe ze zo'n agenda in wisselwerking met deelnemers aan het actieprogramma verder zou willen ontwikkelen. Van dat laatste is het een jaar lang niet gekomen. Afgelopen juni is de commissie echter de interactie aangegaan met de adviseurs van Eén tegen eenzaamheid, die de gemeenten en lokale coalities bijstaan in hun aanpak van eenzaamheid. Dat leidde tot wederzijds gewaardeerde en leerzame gesprekken en gaf de commissie de gelegenheid haar eigen ideeën te toetsen aan de kennis en ervaring die de adviseurs in de praktijk van het actieprogramma hebben opgedaan.

Intussen was een goede reden ontstaan om tot het daadwerkelijk opstellen van een onderzoeksagenda over te gaan. Bij de Nationale Wetenschapsagenda (NWA) diende u een voorstel in voor een thematisch NWA-programma Eenzaamheid. Dit voorstel werd onlangs door het NWO-bestuur goedgekeurd en zal de komende maanden door de NWA in samenspraak met uw ministerie worden uitgewerkt tot een *call for proposals* die in 2022 moet uitgaan. Het programma zal drie jaar duren en een budget hebben van minimaal drie miljoen euro. In de vierde voortgangsrapportage van

¹ Hierna te noemen: 'de commissie'. Voor de samenstelling van de commissie: zie bijlage.

Eén tegen eenzaamheid die u eind november naar de Tweede Kamer stuurde schreef u dat de door de WAC uit te brengen onderzoeksagenda zal kunnen dienen als uitgangspunt voor het NWA-programma.

De commissie dankt u voor de mogelijkheid die u haar hiermee biedt en formuleert in deze brief haar onderzoeksagenda. Deze bestaat uit twee delen. Het is eerste deel is bedoeld als het gevraagde uitgangspunt voor het NWA-programma. Daarmee is niet gezegd dat de commissie meent dat de zeven onderzoeksvragen die zij hier formuleert binnen de kaders van het NWA-programma uitputtend beantwoord kunnen worden: verre van dat. Alleen al de vijfde vraag, naar een effectieve aanpak van eenzaamheid voor doelgroepen die tot nu toe nog onvoldoende ondersteund worden, is er een waarmee onderzoekers, ervaringsdeskundigen en professionals en vrijwilligers in de praktijk, ook na afloop van het NWA-programma nog jaren vooruit zullen kunnen. In het tweede deel van de agenda formuleert de commissie vervolgens een drietal vragen die op wat de wat langere termijn, naast de vragen in het eerste deel, eveneens in het onderzoek betrokken kunnen worden.

Deel I Een opstap naar het NWA-programma Eenzaamheid

1 Wat is de invloed van *social distancing* op ontstaan en verloop van eenzaamheid?

Nu de Covid-19 pandemie voortduurt is duidelijk dat voorlopig ook het fysiek afstand houden, in de verschillende gradaties waarmee we inmiddels vertrouwd zijn, deel zal blijven uitmaken van onze omgangsnormen. Er is daarmee een nieuw element toegevoegd aan het complex van factoren dat bij het ontstaan van eenzaamheid betrokken is: kenmerken van de persoon (bijvoorbeeld ziekte, fysieke en psychische beperkingen, sociale competenties) en van zijn of haar omgeving, op microniveau (partner, kinderen, vrienden, woning, werk, sociale participatie), mesoniveau (sociale cohesie in een buurt, inrichting openbare ruimte, voorzieningen) en macroniveau (normen, bijvoorbeeld de (on)bespreekbaarheid van eenzaamheid, individualisme, welvaart, ongelijkheid). Ingrijpende gebeurtenissen in de omgeving op microniveau – zoals het overlijden van een partner of goede vriend, een nieuwe baan, ontslag, verhuizing – kunnen de voorbode zijn van het ontstaan van eenzaamheid. Veranderingen op mesoniveau kunnen eveneens leiden tot eenzaamheid, denk bijvoorbeeld aan een plan van de gemeente waarover de meningen in de buurt ernstig verdeeld zijn. En sinds de uitbraak van Covid-19 hebben we kunnen zien hoe zich ook op macro-niveau gebeurtenissen kunnen voordoen die diep ingrijpen in het weefsel van sociale relaties. Over de wijze waarop verschillende factoren en gebeurtenissen op micro-, meso- en macroniveau in samenhang en interactie eenzaamheid veroorzaken en het verloop ervan bepalen is nog weinig bekend. De coronacrisis verleent dit vraagstuk een nieuwe urgentie. Bij welke mensen is eenzaamheid ontstaan tijdens de pandemie? Om welke vorm van eenzaamheid gaat het en is ze van voorbijgaande aard of langdurig? Zijn het vooral de eerder al kwetsbare mensen die extra getroffen zijn of zijn nieuwe categorieën ontstaan van mensen met een grote kans op eenzaamheid? Van welke groepen mensen is te verwachten dat zij zich zonder hulp niet uit hun eenzaamheid weten te bevrijden?

2 In hoeverre rust er een taboe op eenzaamheid? Hoe is dat taboe te doorbreken?

Veel mensen praten niet graag over eenzaamheid. Dat geldt voor eenzame mensen, die zich vaak schamen voor hun eenzaamheid, maar ook voor niet-eenzame mensen en voor professionals. In het actieprogramma, dat zich tot nu toe vooral richtte op ouderen, is het bespreekbaar maken van eenzaamheid een van de speerpunten. Desondanks rust waarschijnlijk, onder jongeren, volwassenen en ouderen, op eenzaamheid nog steeds een taboe. Hierdoor is het vaak moeilijk om de intensiteit en de aard van iemands eenzaamheid te kennen en hulp te bieden die daarbij aansluit. Hoe groot is dat taboe, en bij welke groepen mensen komt het vaak voor? Welke factoren houden het in stand, bij verschillende groepen mensen? Hoe is het te doorbreken onder eenzame mensen, hulpverleners, vrijwilligers en bij het grote publiek? Welke taal is daarvoor nodig? Voor het ontwikkelen van manieren om eenzaamheid onder jongeren bespreekbaar te maken zijn wellicht aanknopingspunten te vinden in bewezen effectieve programma's rond seksualiteit en pesten.

3 Hoe is de deskundigheid op het gebied van eenzaamheid te bevorderen?

Over eenzaamheid is ook nu al, voorafgaand aan het NWA-programma, heel wat bekend, maar helaas vindt deze kennis maar beperkt zijn weg naar professionals in verschillende domeinen (zorg, welzijn, wonen en cultuur) en naar vrijwilligers. Opleidingen van aanstaande professionals en nascholingsprogramma's vormen een voor de hand liggende route om beschikbare kennis naar de praktijk te brengen, maar onduidelijk is in hoeverre dat al gebeurt. Welke kennis en vaardigheden krijgen professionals mee in opleidingen en nascholing en is wat hun wordt aangeleerd in overeenstemming met wat we inmiddels weten over een effectieve aanpak van eenzaamheid? Het voorzien in een gebouwde omgeving en in sociale en culturele voorzieningen die eenzaamheid kunnen voorkómen; het goed in kaart brengen van het bestaande hulpaanbod (de lokale sociale kaart); het valide afbakenen van een doelgroep; het uitwerken wat passende hulp is voor een geselecteerde doelgroep; het, bij een vermoeden van eenzaamheid, voeren van een goed gesprek over wat er aan de hand is en wat iemands behoeften en voorkeuren zijn; het aanbieden van hulp: het zijn alle vaardigheden die ondersteund en ontwikkeld kunnen worden. Het bestaande aanbod aan cursussen, hulpmiddelen en trainingen is voor verruiming vatbaar. Zowel het bestaande als het nieuw te ontwikkelen aanbod moet op zijn effectiviteit worden onderzocht.

4 Hoe verhoudt existentiële eenzaamheid zich tot sociale en emotionele eenzaamheid?

Vrij algemeen leeft het besef dat eenzaamheid ook een dimensie heeft, of kan hebben, die niet direct te maken heeft met een gemis aan of in sociale relaties, maar met een gevoel 'er niet toe te doen', een gemis aan verbondenheid met de wereld of een ervaring van zinloosheid. Deze dimensie wordt veelal aangeduid met de term existentiële eenzaamheid. Naar hoe deze existentiële eenzaamheid zich verhoudt tot sociale en emotionele eenzaamheid is nader onderzoek gewenst. Conceptuele en empirische vragen gaan hier hand in hand. Bijvoorbeeld: maakt existentiële eenzaamheid altijd of overwegend deel uit van een complex verschijnsel waarvan ook sociale en/of emotionele eenzaamheid deel uitmaken, of kan er ook sprake zijn van existentiële eenzaamheid, terwijl iemand sociaal en emotioneel niet eenzaam is? Het onderzoek kan onder andere leiden tot een instrument voor het meten van existentiële eenzaamheid, maar ook tot het identificeren van

kwetsbare groepen en het ontwikkelen van interventies en sociaal-culturele voorzieningen die existentiële eenzaamheid tegengaan.

5 Hoe is eenzaamheid effectief te verminderen?

Eenzaamheid effectief aanpakken is lastig en met het uitbreken van de coronacrisis is het er niet gemakkelijker op geworden. Er zijn grote groepen mensen die met de huidige aanpak en de nu beschikbare interventies onvoldoende bereikt of geholpen worden: kinderen en jongeren, mensen in armoede, mensen met een lichte verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, met een chronische psychiatrische stoornis, dementie of ernstige chronische ouderdoms- of gezondheidsklachten, met een niet-westerse migratieachtergrond, een bepaalde seksuele voorkeur of een zware (mantel)zorgbelasting, alleenstaande of gescheiden en kinderloze mannen van middelbare leeftijd en vluchtelingen/statushouders. De lijst van kenmerken of doorgemaakte levensgebeurtenissen die relevant zijn voor de aanpak van eenzaamheid is verder uit te breiden. Bij al deze groepen mensen zijn de volgende vragen relevant:

- wat weten, willen en kunnen deze mensen zelf?
- hoe is eenzaamheid bij hen te voorkómen?
- hoe is bij hen eenzaamheid, eenmaal ontstaan, te signaleren en zo mogelijk bespreekbaar te maken?
- hoe is hun eenzaamheid te verminderen of te verlichten?

Programma's en voorzieningen op het gebied van onderwijs, sport en cultuur, informele ontmoetingsplaatsen en gezamenlijk uit te voeren projecten kunnen mensen helpen hun sociale vaardigheden te ontwikkelen, sociale contacten op te bouwen en eenzaamheid te voorkómen. De aanpak van eenmaal ontstane eenzaamheid vraagt maatwerk. Contact met lotgenoten – mensen met gelijksoortige kenmerken en problemen, maar verschillend in de mate waarin ze hun eenzaamheid hebben overwonnen – kan daarin een rol spelen. Speciale aandacht verdient de mogelijkheid om (elementen van) bewezen effectieve sociaal-cognitieve en sociale vaardigheidstrainingen in de te ontwikkelen werkwijzen ('interventies') in te bouwen. Wanneer vrijwilligers bij een interventie betrokken zijn is het van belang voldoende aandacht te besteden aan de voorwaarden om hen succesvol in te zetten. Bij de ontwikkeling van interventies gericht op eenzaamheid bij jongeren verdient het aanbeveling gebruik te maken van inzichten die zijn te ontleen aan reeds beschikbare *evidence based* programma's en interventies voor de aanpak van andere problemen die aan eenzaamheid bij jongeren ten grondslag kunnen liggen, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden of negatieve gedachten en associaties.

6 Hoe is onoplosbare eenzaamheid dragelijk te maken?

Sommige mensen hebben te kampen met gevoelens van eenzaamheid, die niet verminderen door deelname aan sociale activiteiten, door sociaal-cognitieve of sociale vaardigheidstraining of door ondersteuning van professionals of vrijwilligers. Ernstige en onoplosbare eenzaamheid kan zich bijvoorbeeld voordoen bij ouderen met toenemende fysieke en cognitieve beperkingen en afhankelijkheid van zorg en ondersteuning. Hun mogelijkheden om deel te nemen aan het sociale en culturele leven in de buurt nemen snel af. Het doel van de aanpak is in die gevallen niet om de eenzaamheid op te heffen, maar om het leven met eenzaamheid dragelijk te maken en de

ontwikkeling van verdere mentale, fysieke of maatschappelijke problemen te voorkomen. Interventies die gericht zijn op het omgaan met de situatie kunnen de gevoelens van eenzaamheid verzachten en kunnen voorkomen dat de problemen escaleren. Ondersteuning bij het omgaan met levensvragen die samenhangen met verlieservaringen, gezondheidsproblemen, gevoelens van uitsluiting, gebrek aan zingeving of het naderende levenseinde kan troost bieden, waardoor de negatieve gevolgen van eenzaamheid beperkt blijven. Wat echt helpt, hoe uitgevoerd, door wie, bij wie, onder welke omstandigheden, dat weten we niet.

7 Is eenzaamheid bij jongeren onder de 18 jaar te meten met de De Jong Gierveld schaal?

Er is behoefte aan een makkelijk te hanteren, betrouwbaar en valide instrument, waarmee eenzaamheid bij jongeren kan worden gemeten, zowel voor de monitoring van de prevalentie, landelijk en lokaal, als in het onderzoek ter evaluatie van interventies. Voor de meting van eenzaamheid bij (jong)volwassenen vanaf 18 jaar is de De Jong Gierveld schaal in Nederland het algemeen geaccepteerde instrument. De eerste ervaringen met diezelfde schaal bij kinderen, in Nederland en in andere landen, zijn positief, maar nader onderzoek, naar de validiteit en betrouwbaarheid van de schaal bij diverse groepen jongeren in Nederland, is gewenst.

Deel II Aanvullende vragen voor de langere termijn

Zoals gezegd denkt de commissie dat de in deel I geformuleerde zeven vragen ruimschoots voldoende zijn als vertrekpunt voor het NWA-programma. Er zijn echter meer interessante en relevante vragen waarmee teams van onderzoekers, ervaringsdeskundigen en mensen in de praktijk op wat langere termijn aan de slag kunnen. De commissie noemt er drie.

8 Hoe om te gaan met eenzaamheid in werksituaties?

Werk is een bron van betekenisvolle sociale contacten. Verlies van werk of pensionering kan leiden tot het ontstaan van eenzaamheid. Maar ook op het werk bestaat eenzaamheid. In dat licht is het opvallend dat bedrijven en organisaties wel investeren in beweegplannen voor hun medewerkers en in ergonomisch verantwoorde werksituaties, maar tot nu toe niet in het voorkómen en verminderen van eenzaamheid. Mede dankzij de coronacrisis lijkt daar verandering in te komen. Het besef daagt dat medewerkers die zich eenzaam voelen, zich vaker ziek melden en op het werk minder productief zijn en dat dit de organisatie en de samenleving geld kost. Hoe kan eenzaamheid in werksituaties worden aangepakt en wat kan dat opleveren, in termen van economische en gezondheidswinst?

9 Wat is een bruikbare typologie van eenzame mensen?

Eerder zijn al sets van 'persona's' en typologieën ontwikkeld, onder andere van sociaal geïsoleerde ouderen, die in de praktijk een bruikbaar houvast blijken te bieden. De vraag is of deze verder te ontwikkelen zijn tot een indeling waarin in principe alle verschillende typen eenzame mensen onder te brengen zijn. Zo'n typologie zou in de praktijk bruikbaar kunnen zijn, zowel voor professionals als vrijwilligers, en ook een hulpmiddel bij de ontwikkeling en verbetering van effectieve interventies.

10 Hoe is de sociale samenhang te versterken, als buffer tegen eenzaamheid?

De samenstelling van de bevolking van Nederland is de afgelopen decennia veranderd en die ontwikkeling gaat door. Het gaat niet alleen om demografische veranderingen, zoals vergrijzing en de toename van diversiteit naar herkomst, maar ook om veranderingen op het gebied van religieuze oriëntatie en beleving, huidskleur, cultuur, gender(beleving), seksuele geaardheid, uiterlijk, politieke voorkeur, opleidingsniveau en inkomen. Het ligt voor de hand dat deze veranderende bevolkingssamenstelling gevolgen heeft voor gevoelens van verbondenheid tussen burgers. Wat kunnen overheden, professionals en (groepen) burgers doen om onderlinge betrokkenheid en sociale samenhang te versterken, als buffer tegen eenzaamheid?

Tot besluit

Met de tien vragen die de commissie in het voorafgaande heeft geformuleerd zouden vele teams van onderzoekers en hun samenwerkingspartners de komende tien jaar ruimschoots vooruit kunnen. Daarvoor is echter een veel groter budget nodig dan de – zeer welkome – drie miljoen euro die thans voor het NWA-programma beschikbaar is.

De corona-pandemie toont indringend aan dat het sociaal fundament van onze samenleving onderhoud vereist. Bekostigen van onderzoek en ontwikkeling hoort daar bij: het is investeren in de basis van onze welvaart. Volgens het nieuwe coalitieakkoord zijn de komende jaren voor onderzoek en innovatie grote bedragen beschikbaar, in het Nationaal Groeifonds, het Missiegedreven Topsectoren- en Innovatiebeleid en een nog op te richten fonds voor onderzoek en wetenschap. Als een klein percentage van deze middelen gereserveerd wordt voor langjarige financiering van de hier geformuleerde onderzoeksagenda, dan maakt dat voor de aanpak van eenzaamheid een enorm verschil. Het geld zou goed besteed zijn.

Met vriendelijke groet,
namens de Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid,

Henk J. Smid,
voorzitter

Nico de Neeling,
secretaris

Bijlage

Wetenschappelijke adviescommissie Eén tegen eenzaamheid

- Henk Smid, oud-directeur ZonMw, *voorzitter*
- Crétien van Campen, wetenschappelijk onderzoeker kwaliteit van leven, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag
- Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar *ageing, families and migration*, Erasmus Universiteit Rotterdam
- Jenny Gierveld, emeritus hoogleraar sociologie en sociale gerontologie, Vrije Universiteit, Amsterdam
- Rick Kwekkeboom, lector langdurige zorg en ondersteuning, Hogeschool van Amsterdam
- Anja Machielse, hoogleraar humanisme en sociale weerbaarheid, bijzonder hoogleraar empowerment van kwetsbare ouderen, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht
- Linda Moonen, onderzoeker, Centraal Bureau voor de Statistiek, Heerlen
- Eric Schoenmakers, senior onderzoeker en docent, Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid, Eindhoven
- Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie en sociale gerontologie, Vrije Universiteit, Amsterdam
- Jan Willem van de Maat, onderzoeker, Movisie, Utrecht, *adviserend lid*
- Nico de Neeling, directie Maatschappelijke ondersteuning, VWS, Den Haag, *secretaris*

Geraadpleegde deskundigen:

- Gerine Lodder, universitair docent ontwikkelingspsychologie, Tilburg University
- Maaïke Verhagen, universitair hoofddocent ontwikkelingspsychopathologie, Radboud Universiteit