

# Verkenning eenzaamheid: wie zijn eenzaam?

[Persona's]



Ans

Mantelzorger  
laagopgeleid  
Leeftijd: 47



Robbert

Psychische  
beperking  
Leeftijd: 51



Zoë

Licht verstandelijke  
beperking  
Leeftijd: 25



Bart

LHBTI  
Lesbische vrouwen,  
homoseksuelen, biseksuelen,  
transgenders en intersekse  
Leeftijd: 58



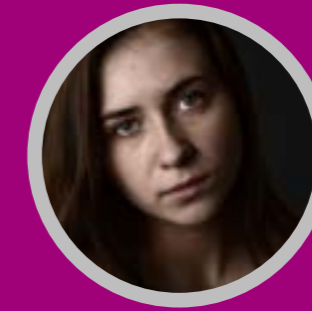
Vera

Weduwe/gezond-  
heidsproblemen  
Leeftijd: 78



Abdul-Ahad

Niet westerse  
achtergrond  
Leeftijd: 67



Kim

Jongere  
Leeftijd: 20



Dimitri

Gescheiden/  
werkloos  
Leeftijd: 36

## Wat zijn persona's?

Persona's zijn op maat gemaakte 'klantprofielen' om de kennis over doelgroepen 'tot leven' te brengen. Zij geven in dit geval een naam en gezicht aan 'de eenzame Amsterdammer' met motieven, verlangens en doelen in het leven. Het is een simpel, maar zeer krachtig middel om te helpen onze aanpak persoonsgericht te maken. Persona's zorgen ervoor dat de aanpak meer gedifferentieerd wordt naar 'type' eenzame Amsterdammers én ze geven handvaten voor de uitvoering. Wij hebben gekozen voor het maken van acht persona's, dit aantal kan worden uitgebreid en de huidige persona's kunnen worden verdiept.

## Het maken van de persona's

Het verzamelen van informatie voor het maken van deze persona's is het resultaat van drie onderzoeksmethodes:

- Deskresearch [uit onderzoek, literatuur, internet etc.]
- Co-creatie met professionals die de doelgroep kennen
- Interviews met eenzame Amsterdammers zelf

Aangezien de aanpak eenzaamheid tot stand komt in en met het netwerk, verdient co-creatie een belangrijke plek in het tot stand komen van de persona's. Met de verkregen informatie is een eerste opzet gemaakt die besproken is met professionals. Dit proces is belangrijk om representatieve en valide persona's te krijgen.

Verschillende groepen hebben een grotere kans op het ontwikkelen van [ernstige] eenzaamheid. [Zie de factsheet eenzaamheid].

- Mensen met een niet westerse achtergrond 60%
- Gescheiden mensen 58%
- Weduwen, weduwnaars 58%
- Mensen met gezondheidsproblemen 60%
- Mensen met een beperking 62%
- Mensen met een lage opleiding 57%

Voor de keuze van de persona's hebben we aansluiting gezocht bij deze risicogroepen. Deze zijn aangevuld met twee andere risicogroepen, waarvan wij menen dat die niet kunnen ontbreken in ons onderzoek naar eenzame Amsterdammers. Het gaat ten eerste om jongeren. Het lijkt een trend te zijn dat jongeren steeds vaker eenzaam zijn. Jongeren die eenzaam zijn ontwikkelen vaak een negatief zelfbeeld, wat kan uitmonden in structurele eenzaamheid en sterke eenzaamheidsgevoelens in het latere leven. Ten tweede gaat het om mensen uit de LHBTI-groep; een op de acht personen in Amsterdam kunnen we tot deze groep rekenen.

Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid een complex verschijnsel is en dat er vaak een stapeling van oorzaken ten grondslag ligt aan het ontstaan en voortduren van eenzaamheid, zonder dat er precies gesteld kan worden wat de grondoorzaak is. Wordt iemand depressief omdat hij eenzaam is? Of wordt iemand eenzaam omdat hij depressief is? Eenzaamheid wordt vaak veroorzaakt door meerdere factoren [zie factsheet eenzaamheid]. Geslacht kan nauwelijks gezien worden als bepalende factor voor het voorkomen van eenzaamheid. [Matig eenzaam zijn 32% van de mannen en 29% van de vrouwen. Sterk eenzaam zijn 8% van de mannen en 9% van de vrouwen]. Leeftijd discrimineert deels naar

In onderstaande matrix wordt de koppeling aangegeven tussen bepalende factoren en de persona.

	Partner			Beperking		Netwerk		Orientatie	
	Ja	Gescheiden	Verloren	Aangeboren	Ontstaan	Niet in staat	Brokkelt af	Introvert	Extravert
Mantelzorger/laagopgeleid	■						■	■	
Psychische beperking		■						■	
Licht Verstandelijke Beperking				■					■
LHBTI						■	■		■
Weduwe/gezondheidsproblemen			■		■		■		■
Niet Westerse achtergrond							■	■	
Jongere						■		■	
Gescheiden/werkloos		■				■		■	

eenzaamheid; hoe ouder hoe groter het percentage mensen dat sterk eenzaam is. Dit is in vergelijking met andere leeftijdsgroepen een kleinere groep. In de keuze voor de persona's hebben we de persona's verdeeld over alle leeftijds- categorieën en evenredig verdeeld naar man en vrouw.

Theo van Tilburg<sup>1</sup> liet onlangs weten dat er van de grote hoeveelheid data uit onderzoek naar eenzaamheid, het nu duidelijk is dat er vier factoren zijn die discrimineren voor eenzaamheid:

- Het al dan niet hebben van een partner
- Het al dan niet hebben van een beperking
- Het al dan niet hebben van een netwerk
- Oriëntatie: introvert/extravert

Deze vier factoren zijn toegepast bij de ontwikkeling van de persona's en zijn weergegeven in bijgaande tabel per persona.

## Bronnen

Voor het tot stand komen van de verschillende persona's zijn diverse bronnen gebruikt:

- Onderzoeksdokument, bijvoorbeeld van Movisie, Coalitie erbij, Nivel, gezondheidsmonitor, GGD.
- Professionals
- Interviews met eenzame Amsterdammers [in sommige gevallen]
- Overige bronnen, zoals telefoongesprekken, beleidsstukken, etc.

[Per persona is een overzicht van bronnen beschikbaar.]

<sup>1</sup> Lid van wetenschappelijke expertgroep eenzaamheid, verbonden aan de VU.



### Paspoort Ans

Leeftijd	: 47 jaar
Geslacht	: Vrouw
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Getrouwd
Kinderen	: Twee
Opleiding	: LBO
Woongebied	: Geuzenveld
Beroep	: Geen
Inkomen	: Iets boven minimum

## Ans; Mantelzorger laagopgeleid

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Buurtregisseur	■ ■ ■ ■ ■
Sociaal wijkteam	■ ■ ■ ■ ■
Huisarts	■ ■ ■ ■ ■
Mantelzorgers	■ ■ ■ ■ ■
Vrijwilligers	■ ■ ■ ■ ■
Familie	■ ■ ■ ■ ■
Geestelijke Gezondheid Zorg	■ ■ ■ ■ ■

### Ans heeft behoefte aan

- Een echte goede vriendin bij wie ze haar hart kan luchten.
- Iemand waar ze met haar dagelijkse problemen terecht kan zonder eerst ruim van tevoren een afspraak te moeten maken
- Gezelligheid zonder dat zij dat moet organiseren
- Nauwere band met man en kinderen.

## [Ik ben erin gerold, en nu heb ik geen keuze meer]

### Situatie

De man van Ans is gedeeltelijk arbeidsongeschikt, hij werkte in de haven. Hij is daardoor somber geworden. De zoon van negentien is na veel schooluitval begonnen aan een opleiding bij een schipper. De dochter van eenentwintig heeft baantjes in de horeca en is veel bij haar vriend.

Ans zorgt voor haar ouders die dichtbij wonen. Haar moeder is aan het dementeren en haar vader, die elf jaar ouder is, kan die zorg mentaal en fysiek niet aan. Er is huishoudelijke hulp voor haar ouders, die is onlangs bijna gehalveerd volgens de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning 2015.

### Feiten mantelzorgers

Het aantal mantelzorgers in Amsterdam is gestegen in vergelijking met 2008. Landelijk bedraagt het aantal mantelzorgers 20%, één op de vijf mensen in Nederland verleent mantelzorg. Vrouwen geven iets vaker mantelzorg dan mannen. De categorie 45-54 jaar wordt relatief het meest belast als het gaat om mantelzorg. Van de mantelzorgers voelen twee op de tien mantelzorgers zich zwaar belast of zelfs overbelast. Vooral mensen die veel mantelzorg verlenen, laagopgeleiden en mantelzorgers zonder betaald werk voelen zich vaak te veel belast. Opvallend is dat hoewel er wel aanbod aan mantelzorgondersteuning is, slechts weinig mantelzorgers daar gebruik van maken.

### Zorgvraag neemt toe

Toen mijn vader drie jaar geleden een nieuwe heup moest hebben, viel het mij op dat mijn moeder dingen vergat. Zij wist dan niet meer waar zijn pyjama's lagen. In het begin dacht ik: spanning, stress. Ik heb toen extra vakantie opgenomen op mijn werk en ben bijgesprongen. Ik woon toch dichtbij. Bovendien werkte ik zelf in de verzorging bij een verzorgingshuis, dus viel het me ook niet zwaar. In ieder geval niet in het begin.

### Opgeven van eigen ruimte

Ik ben minder gaan werken en op een gegeven moment ben ik helemaal gestopt. Dat leek toen een goede keuze. Nu achteraf denk ik, had ik dat maar niet gedaan; mijn werk was mijn plek.

### Steeds meer gedoe met instanties

Het werd steeds meer; al dat papierwerk en die regelingen kwamen erbij. Nieuwe regelingen, andere formulieren, afspraken, bellen. Het kost me zoveel tijd en ik ben daar niet zo goed in. Voor mijn kinderen had ik steeds minder tijd en nu zijn ze groot. Ik kan me daar schuldig over voelen. En mijn man, hij komt ook tekort in zijn situatie. Mijn vriendinnen van het werk en van school, zie ik nauwelijks meer. Ik heb vaak moeten afzeggen. En nu kan ik het niet meer opbrengen en ik wil ze ook niet steeds lastig vallen met mijn situatie.

### Analyse

Mantelzorg begint als 'even bijspringen'. Als de situatie van de hulpvrager structureel wordt, dan neemt de zorg van de mantelzorger ook toe. In dit geleidelijke proces gaat de mantelzorger meer tijd en aandacht geven aan de hulpvrager. De grens van 'vrijwilligheid' wordt gepasseerd; een mantelzorger heeft het gevoel geen keuze meer te hebben. Eigen dingen die 'niet belangrijk zijn' worden meer en meer afgezegd of op de lange baan geschoven. De mantelzorger verwaarloost zijn of haar eigen contacten.

De mantelzorger verleent het meest mentale ondersteuning [80% van de gevallen] en hij of zij kan daardoor zelf overbelast worden en minder investeren in de eigen contacten. De kwantiteit en kwaliteit van de persoonlijke relaties nemen af en de hoeveelheid van de functionele relaties met en voor de hulpvrager neemt toe.



6:15

Ik sta iedere dag vroeg op



7:00

Naar ouders met de was



10:30

Boodschappen doen voor mijzelf en mijn ouders



12:00

Lunch, meestal bij mijn ouders



13:30

Naar huis om daar het huishouden te doen



15:00

Afspraak met het wijkteam over situatie



17:00

Eerst thuis koken, daarna naar mijn ouders en koken



20:00

Naar huis voor de administratie en een wasje



22:30

Vermoeid naar bed