



**GGD**  
**Amsterdam**



## Eenzaamheid in Beeld

Factsheet Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016



## Samenvatting

- Eén op de acht volwassen Amsterdammers voelt zich ernstig eenzaam. Dat is meer dan gemiddeld in Nederland. In vergelijking met voorgaande jaren voelen steeds meer Amsterdammers zich eenzaam.
- Vooral laagopgeleiden, lage inkomensgroepen en inwoners zonder betaald werk in Amsterdam voelen zich eenzaam. Ook inwoners van niet-westerse herkomst en alleenwonenden vormen een risicogroep.
- Eenzaamheid komt relatief vaak voor in stadsdeel Nieuw-West en Zuidoost en minder vaak in Centrum en West. Dit verschil tussen stadsdelen hangt sterk samen met verschillen in sociaaleconomische status van de bevolking en de demografische opbouw.
- De bestrijding van eenzaamheid blijft belangrijk, gezien de stijging van het aandeel Amsterdammers dat zich eenzaam voelt en de samenhang van eenzaamheid met gezondheidsproblemen en een lagere kwaliteit van leven.

## Circa 80.000 Amsterdammers ernstig eenzaam

In Amsterdam is 13% van de volwassenen ernstig eenzaam en 35% matig eenzaam (tabel 1). Dit betekent dat circa 80.000 Amsterdammers zich ernstig eenzaam voelen. Nog eens 220.000 inwoners voelen zich matig eenzaam. Eenzame mensen ervaren te weinig betekenisvolle relaties met anderen. Daarbij spelen de kwaliteit en de frequentie van contacten en de omvang van het netwerk een rol, maar ook de behoefte aan betekenisvolle relaties. Eenzaamheid zorgt voor een lagere kwaliteit van leven en vergroot het risico op gezondheidsproblemen. Het hangt samen met factoren uit de directe omgeving, zoals het verlies van een partner. Ook persoonlijkheidskenmerken zijn gerelateerd aan eenzaamheid, zoals een gebrek aan sociale vaardigheden, weinig zelfvertrouwen, pessimisme en verlegenheid.<sup>1</sup>

## Sociale en emotionele eenzaamheid

Eenzaamheid wordt onderscheiden in twee vormen: sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid duidt vooral op een gemis aan relaties met een bredere groep mensen om je heen, aan mensen met een gedeelde belangstelling of dezelfde hobby's. Emotionele eenzaamheid treedt op bij een gemis aan intieme relaties en heeft een grotere negatieve invloed op het welzijn. Sociale eenzaamheid komt vaker voor dan emotionele eenzaamheid. Van alle Amsterdammers van 19 jaar of ouder is 45% sociaal eenzaam en 36% van de Amsterdammers voelt zich emotioneel eenzaam.

Tabel 1: Eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar geslacht en leeftijd, 2016 (%)

	matig eenzaam	ernstig eenzaam		sociaal eenzaam		emotioneel eenzaam	
<b>Amsterdam</b>	<b>35</b>	<b>13</b>		<b>45</b>		<b>36</b>	
<i>Geslacht</i>			*		*		
mannen	37	14		48		37	
vrouwen	33	12		42		36	
<i>Leeftijd</i>			*		*		*
19-34 jaar	30	10		35		34	
35-44 jaar	34	11		41		36	
45-54 jaar	36	19		54		40	
55-64 jaar	42	15		58		39	
65-74 jaar	38	10		51		30	
75 jaar of ouder	45	16		57		45	

\* significant verschil (p<0,05)

## Mannen vaker sociaal eenzaam

Gevoelens van matige of ernstige eenzaamheid komen vaker voor onder mannen (50%) dan onder vrouwen (45%). Maar de verschillen in ernstige eenzaamheid tussen mannen en vrouwen zijn klein en niet statistisch significant. Mannen zijn vaker sociaal eenzaam dan vrouwen, terwijl emotionele eenzaamheid onder mannen en vrouwen even vaak voorkomt. Zowel bij mannen als vrouwen komt eenzaamheid het vaakst voor onder 45- t/m 64-jarigen en onder 75-plussers.

## Ongunstige sociaaleconomische situatie: meer eenzaamheid

Laagopgeleiden, inwoners met een laag inkomen of zonder betaald werk voelen zich vaak matig of ernstig eenzaam (tabel 2). Zowel sociale als emotionele eenzaamheid komt onder deze groepen vaker voor dan gemiddeld. Ieder stapje hoger op deze indicatoren van sociaaleconomische status gaat samen met een afname in het vóórkomen van eenzaamheid.

Tabel 2: Eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar sociaaleconomische positie, 2016 (%)

	matig eenzaam	ernstig eenzaam		sociaal eenzaam		emotioneel eenzaam	
<b>Amsterdam</b>	<b>35</b>	<b>13</b>		<b>45</b>		<b>36</b>	
<i>Opleiding</i>			*		*		*
laag (max. basisschool)	43	25		64		54	
midden 1 (Vmbo/Mbo-1)	43	18		59		46	
midden 2 (Havo/Vwo/Mbo-2-4)	37	15		51		39	
hoog (Hbo/Wo)	31	8		36		30	
<i>Inkomen <sup>1</sup></i>			*		*		*
maximaal 16.100 euro	37	18		51		46	
16.100 - 21.300 euro	39	15		54		43	
21.300 - 27.200 euro	36	11		46		35	
27.200 - 35.100 euro	33	10		40		30	
minimaal 35.100 euro	28	6		33		24	
<i>Betaald werk (19-64 jarigen)</i>			*		*		*
nee	42	22		60		53	
ja	31	9		38		31	

\* significant verschil (p<0,05)

<sup>1</sup> besteedbaar huishoudinkomen gecorrigeerd voor verschillen in grootte en samenstelling van het huishouden



# Enzaamheid in Beeld

Factsheet  
Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016

## Alleenwonenden vaker eenzaam

Mensen zonder partner voelen zich vaker eenzaam, vooral als zij wel een partner hebben gehad, maar deze zijn verloren door overlijden of echtscheiding. Meer dan de helft voelt zich sociaal en/of emotioneel eenzaam (tabel 3). Ook Amsterdammers met een niet-westerse herkomst zijn vaker eenzaam, met name Turkse Amsterdammers en inwoners van overige niet-westerse herkomst.



Tabel 3: Enzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar herkomst, burgerlijke staat en huishoudsamenstelling, 2016 (%)

	matig eenzaam	ernstig eenzaam		sociaal eenzaam		emotioneel eenzaam	
<b>Amsterdam</b>	<b>35</b>	<b>13</b>		<b>45</b>		<b>36</b>	
<i>Herkomst</i>			*		*		*
Nederland	28	8		35		28	
Marokko	44	9		53		37	
Turkije	36	25		63		52	
Suriname	46	15		58		43	
Overige niet-westerse landen	42	24		61		54	
Overige westerse landen	40	13		49		41	
<i>Burgerlijke staat</i>			*		*		*
gehuwd, samenwonend	32	9		41		30	
ongetrouwd, nooit getrouwd geweest	35	15		46		40	
gescheiden	42	22		58		49	
weduwe, weduwnaar	47	19		57		55	
<i>Huishoudsamenstelling</i>			*		*		*
gezin met thuiswonende kinderen < 18 jaar	32	8		38		31	
1-oudergezin met thuiswonende kinderen < 18 jaar	31	13		41		33	
alleenwonend	42	18		54		47	
overige samenstellingen	31	11		42		32	

\* significant verschil (p<0,05)

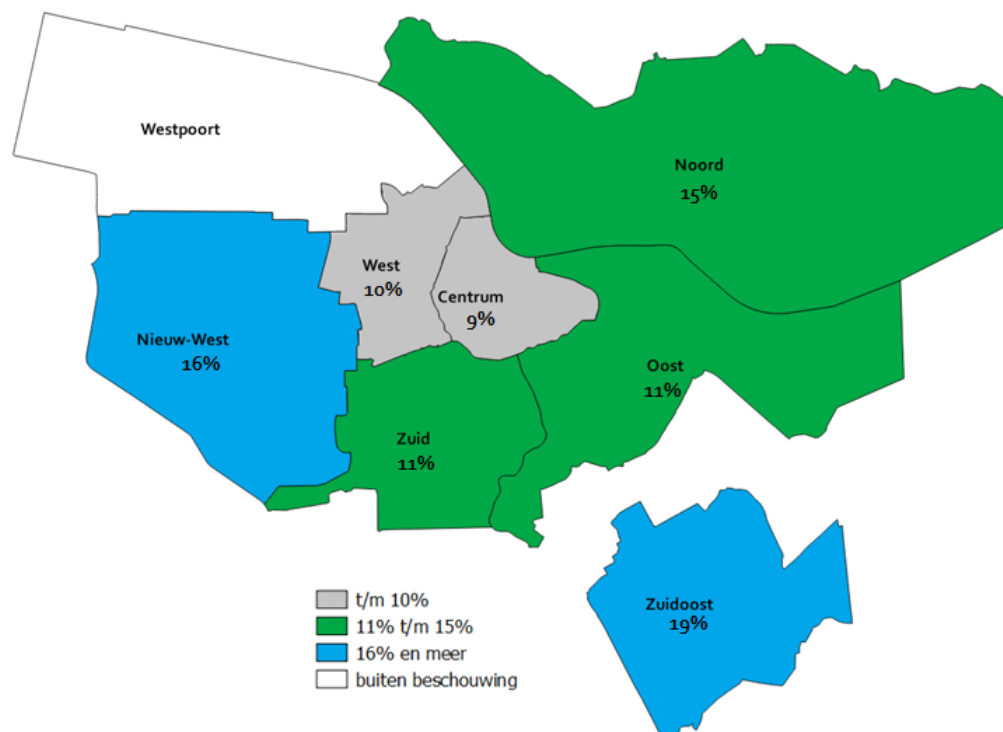
**Tabel 4: Ernstige eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder in de 22 gebieden, 2016 (%)**

<b>Amsterdam</b>	<b>13</b>	
<i>Gebieden</i>		
Centrum, West	11	
Centrum, Oost	6	*
Westerpark	12	
Bos en Lommer	9	
Oud-West/de Baarsjes	9	
Geuzenveld/Slotermeer	16	
Osdorp	23	*
De Aker/Sloten	13	
Slotervaart	13	
Oud-Zuid	9	
Buitenveldert/Zuidas	16	
De Pijp/Rivierenbuurt	11	
Oud-Oost	12	
Oostelijk Havengebied/ Indische Buurt	12	
Watergraafsmeer	8	*
Zeeburgereiland/IJburg	13	
Noord-West	16	
Oud-Noord	14	
Noord-Oost	14	
Bullewijk/Bijlmer-Centrum	19	*
Bijlmer-Oost	23	*
Gaasperdam/Driemond	16	

\* significant verschil ( $p < 0,05$ )

## Zuidoost en Nieuw-West minder gunstig

In de stadsdelen Zuidoost en Nieuw-West komt ernstige eenzaamheid vaker voor dan gemiddeld in Amsterdam (figuur 1). Inwoners van Centrum en West zijn juist minder vaak ernstig eenzaam dan inwoners van andere delen van de stad. De andere stadsdelen wijken niet af van het Amsterdamse cijfer. Vergelijkbare uitkomsten vinden we voor sociale en emotionele eenzaamheid. Verder zien we dat inwoners van Osdorp, Bullewijk/Bijlmer-Centrum en Bijlmer-Oost vaker ernstig eenzaam zijn dan inwoners van andere gebieden. De verschillen tussen stadsdelen hangen sterk samen met verschillen in sociaaleconomische status van de bevolking en de demografische opbouw.



**Figuur 1: Ernstige eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder naar stadsdeel, 2016 (%)**

# Eenzaamheid in Beeld

Factsheet  
Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016

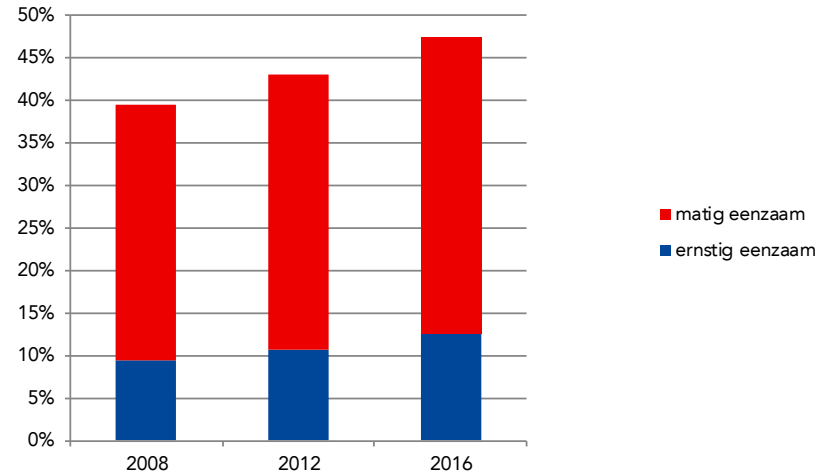
## Meer eenzaamheid dan elders in Nederland

Matige en ernstige eenzaamheid komen in Amsterdam (35% resp. 13%) vaker voor dan in heel Nederland (33% resp. 10%). Dit geldt ook voor emotionele eenzaamheid en in mindere mate voor sociale eenzaamheid (tabel 5). Het hogere aandeel alleenstaanden en inwoners van niet-westerse herkomst in Amsterdam vormt een belangrijke verklaring voor deze verschillen.

Tabel 5: Eenzaamheid onder inwoners van 19 jaar of ouder in Amsterdam en Nederland, 2016 (%)

	Nederland	Amsterdam	
totaal eenzaam	43	47	*
matig eenzaam	33	35	*
(zeer) ernstig eenzaam	10	13	*
sociaal eenzaam	43	45	*
emotioneel eenzaam	31	36	*

\* significant verschil ( $p < 0,05$ )



Figuur 2: Trend in eenzaamheid onder Amsterdammers van 19 jaar of ouder, 2008-2016 (%)

## Eenzaamheid blijft stijgen

Eenzaamheid is een groeiend probleem. In 2008 voelde 9% van de volwassen Amsterdammers zich ernstig eenzaam. In 2012 was er een lichte stijging naar 11%. In 2016 bleek dit cijfer verder gestegen naar 13% (figuur 2). Ook het aandeel inwoners dat zich matig eenzaam voelt is toegenomen net als de sociale en emotionele eenzaamheid in Amsterdam.



## Wat is de Amsterdamse Gezondheidsmonitor?

De Amsterdamse Gezondheidsmonitor (AGM) is het vierjaarlijkse gezondheidsonderzoek van de GGD Amsterdam onder inwoners van 19 jaar en ouder. In 2016 deden ruim 8.600 Amsterdammers mee aan het onderzoek (respons: 38%). De steekproef werd getrokken uit het bevolkingsregister en was gestratificeerd naar leeftijd en de 22 Amsterdamse gebieden. De gegevens zijn gewogen naar de bevolkingssamenstelling van Amsterdam voor geslacht, leeftijd, gebied, burgerlijke staat, huishoudgrootte, inkomen en herkomst. Hierdoor zijn de resultaten representatief voor de bevolking van Amsterdam. Met statistische toetsen zijn de resultaten tussen groepen vergeleken, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen, leeftijdsgroepen en opleidingsniveaus. Verschillen tussen groepen zijn statistisch significant als de kans op toeval kleiner is dan 5% ( $p < 0,05$ ). In de tabellen staat bij deze verschillen een (\*).

## Hoe hebben we eenzaamheid gemeten?

Eenzaamheid is in kaart gebracht aan de hand van elf uitspraken. Samen vormen deze uitspraken de schaal van De Jong-Gierveld.<sup>2,3</sup> Deze schaal vormt al jarenlang een veelgebruikte standaard voor het meten van eenzaamheid. Respondenten geven aan in hoeverre een uitspraak op hen van toepassing is. De schaal maakt onderscheid in matige en ernstige eenzaamheid en in sociale en emotionele eenzaamheid. Iemand is eenzaam bij minstens drie ongunstige scores op alle uitspraken. Bij negen of tien ongunstige scores is dat 'ernstig eenzaam' en bij elf ongunstige scores spreken we van 'zeer ernstige eenzaamheid'. Iemand is sociaal of emotioneel eenzaam als hij of zij op minstens twee van de bijbehorende uitspraken ongunstig scoort.

## Eenzaamheidsschaal De Jong Gierveld

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

(s)= sociale eenzaamheid; (e)= emotionele eenzaamheid  
antwoordmogelijkheden: 'nee', 'min of meer' en 'ja'

## Bronnen

- <sup>1</sup> Jong Gierveld J de, Tilburg T van. Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid. In: Tilburg T van, Jong Gierveld J de, red. Zicht op eenzaamheid: achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum, 2007.
- <sup>2</sup> Jong Gierveld J de, Kamphuis F. The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement* 1985;9:289-299.
- <sup>3</sup> Jong Gierveld J de, Tilburg T van, Dykstra PA. Loneliness and social isolation. In: Vangelisti A, Perlman D (eds). *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.





## Colofon

GGD Amsterdam, mei 2017

Tekst: Henriëtte Dijkshoorn, Michaela Schönenberger, Arnoud Verhoeff

Vormgeving: Françoise Rondaj-Koch

Foto's: Fotobank Amsterdam

Contact?

Telefoon: 020 - 555 5495

email: [egz@ggd.amsterdam.nl](mailto:egz@ggd.amsterdam.nl)

website: [ggd.amsterdam.nl](http://ggd.amsterdam.nl)