

Art.1 NHN

Bureau Discriminatiezaken

Noord-Holland Noord

## Advies gemeentelijk beleid met betrekking tot uitsluiting en eenzaamheid onder bewoners van niet-Westerse afkomst

---

Wat is de relatie tussen uitsluiting en eenzaamheid? Welke gevolgen heeft eenzaamheid in de maatschappij en welke stappen kunnen ondernomen worden om eenzaamheid terug te dringen? Dit inventariserende onderzoek probeert deze vragen te beantwoorden en een voorzichtig advies op te stellen dat gebruikt kan worden ter inspiratie van gemeentelijk beleid en samenwerkingen gericht op het tegengaan van eenzaamheid. Artikel 1. Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord hoopt hiermee te achterhalen hoe het tegengaan en voorkomen van discriminatie en uitsluiting een rol kan spelen in het verminderen van eenzaamheidsproblematiek.

### Inleiding

Mensen hebben een natuurlijke behoefte om sociale contacten aan te gaan. Wanneer men geen betekenisvolle sociale contacten heeft, loopt men het risico om zich eenzaam te voelen. Langdurige eenzaamheid leidt tot een reeks negatieve gevolgen zoals een verminderde mentale gezondheid (toegenomen kans op depressie, angststoornis), fysieke gezondheid (minder goed kunnen slapen, hogere bloeddruk) en een gevoel van exclusie in de maatschappij. Hoewel eenzaamheid een individueel gegeven lijkt te zijn, blijken specifieke groepen in de samenleving bovengemiddeld vaak eenzaamheid te ervaren, en bovendien in grotere mate. Met name gescheiden mensen en weduwen (60%), laagopgeleiden (63%), 85+'ers (63%) en mensen van niet-Westerse afkomst (64%) (Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen GGD-en, CBS en RIVM, 2016)<sup>1</sup>. Eenzaamheid is een verschijnsel dat zich manifesteert in allerlei verschillende roepen. Opvallend is dat momenteel met name aandacht lijkt te zijn voor eenzaamheid onder ouderen. Dit geldt zowel in de media als in uitgebrachte adviesrapporten.

---

<sup>1</sup> Deze cijfers zijn op basis van data van de gehele Nederlandse bevolking en daarmee niet per definitie representatief voor elke gemeente.

In tegenstelling tot veel van de bestaande rapporten, zal in deze publicatie voornamelijk aandacht zijn voor de groep waarbij eenzaamheid het hoogst is gemeten: de mensen van niet-Westerse afkomst. Hoe komt het dat deze groep zo hoog scoort op het eenzaamheidsgehalte? Bestaat er een link tussen uitsluitingsmechanismen en discriminatie? Wat weten we al over de aanpak van eenzaamheid? En hoe kan het hoge percentage eenzaamheid onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst mogelijkterwijs teruggedrongen worden door het tegengaan van discriminatie?

## Achtergrondinformatie

### **Wat is eenzaamheid?**

Hoewel eenzaamheid een breed begrip is en naar verschillende zaken kan verwijzen, is een gangbare definitie van eenzaamheid de subjectieve ervaring van een onplezierig gemis aan betekenisvolle sociale contacten. Het aantal gewenste contacten en de kwaliteit hiervan is in dat geval minder dan iemand eigenlijk zou willen. Het is hierbij met name belangrijk dat men zich bevindt onder anderen die hen waarderen, die zij kunnen vertrouwen, waarmee ze samen kunnen werken, etc.<sup>2</sup>. Er worden veelal twee soorten eenzaamheid onderscheiden, namelijk emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid is het gemis dat iemand ervaart wanneer een intieme relatie ontbreekt, zoals een romantische partner of een goede vriend of vriendin. Sociale eenzaamheid is het missen van betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen, waaronder burens, collega's en kennissen<sup>3</sup>. Een schaal die momenteel veel gebruikt wordt om eenzaamheid te meten is de eenzaamheidsschaal van Van Tilburg & De Jong – Gierveld<sup>4</sup>, die bestaat uit elf stellingen om emotionele en sociale eenzaamheid te meten. De stellingen zijn te vinden in de appendix.

### **Gevolgen van eenzaamheid**

Eenzaamheid is een gevoel dat iedereen wel eens heeft en vaak vanzelf na een tijdje weer weggaat. Langdurige eenzaamheid is echter een serieuzere klacht en kan leiden tot een verminderd algemeen geluksgevoel, een lagere levenskwaliteit en verhoogde kansen op fysieke en mentale klachten. Wanneer men eenmaal kampt met langdurige gevoelens van eenzaamheid, bestaat de kans dat men een minder goed zelfbeeld ontwikkelt, zich terugtrekt, sociale gelegenheden uit de weg gaat of met depressieve klachten te maken krijgt.

---

<sup>2</sup> Van Tilburg, Havens & De Jong-Gierveld, 2004

<sup>3</sup> Masi et al., 2008

<sup>4</sup> Van Tilburg & De Jong-Gierveld Loneliness Scale, 2007

Op maatschappelijk niveau leidt dit tot hogere arbeidsongeschiktheidscijfers, een verminderde zelfredzaamheid, verminderde maatschappelijke participatie en verminderde sociale betrokkenheid<sup>5</sup>. Het is om deze redenen zowel voor het individu als voor de samenleving als geheel van belang om eenzaamheid tegen te gaan. Om effectief beleid te kunnen voeren op het bestrijden van eenzaamheid, is het nodig te kijken naar de oorzaken hiervan.

### **Oorzaken van eenzaamheid**

Eenzaamheid kan zeer uiteenlopende oorzaken hebben, maar grofweg zou men kunnen spreken van individuele en contextuele oorzaken. Op individueel vlak kan men kijken naar het sociale netwerk dat iemand heeft, waarbij het belangrijk is dat er sprake is van een gevarieerd netwerk met voldoende kennissen en goede vrienden. Wanneer dit ontbreekt, is de kans op eenzaamheid groter. Ook gezondheid speelt een rol – mensen met een minder goede gezondheid rapporteren vaker gevoelens van eenzaamheid. Mentale en fysieke klachten kunnen zorgen voor een verminderde mobiliteit en een verminderde deelname aan de samenleving. Bovendien spelen iemands persoonlijkheid, persoonlijke verwachtingen over sociale interacties en sociale vaardigheden een rol in het ervaren van eenzaamheid<sup>6</sup>.

Wanneer men kijkt naar contextuele oorzaken dan spelen bijvoorbeeld beeldvorming over minderheden, verminderde solidariteit en toegenomen individualisering een rol. Ook armoede speelt een rol in eenzaamheid: wanneer mensen de middelen missen om te participeren in de maatschappij, voelen zij zich sneller buitengesloten en eenzaam. Een van de belangrijkste voorspellers van eenzaamheid is dan ook de sociaaleconomische positie waarin men zich bevindt. Bovengenoemde factoren kunnen van toepassing zijn op verschillende mensen in de maatschappij. Voor groepen Nederlanders van niet-Westerse afkomst lijkt daar nog een aantal extra factoren bij te komen, zoals het ervaren van discriminatie, stigmatisering en uitsluitingsmechanismen<sup>7</sup>. Maar over welke groep spreken we precies, als we het hebben over Nederlanders van niet-Westerse afkomst?

### **Nederlanders van niet-Westerse afkomst**

Het CBS spreekt van een niet-Westerse Nederlander wanneer deze een migratieachtergrond heeft vanuit Afrika, Latijns-Amerika, Azië (exclusief Indonesië of Japan) of Turkije. De grootste groepen niet-Westerse Nederlanders hebben een Turkse, Marokkaanse, Surinaamse of Antiliaanse herkomst<sup>8</sup>. Er is dus sprake van een enorm diverse groep mensen, waardoor de vraag rijst of er eenduidige

---

<sup>5</sup> Masi et al., 2008; Van Tilburg, T., & J. De Jong Gierveld, 2007; CBS, 2016

<sup>6</sup> Hawkey et al. 2008

<sup>7</sup> Victor, Burholt & Martin 2012

<sup>8</sup> SCP, 2016

uitspraken gedaan kunnen worden op basis van deze categorisering. Dat gegeven in acht nemend, blijft het opvallend dat deze groep zo hoog scoort op eenzaamheid, volgens eerder aangehaald onderzoek. Eenzaamheid of ernstige eenzaamheid bij Nederlanders van niet-Westerse afkomst ligt op 64%, ten opzichte van 39% bij mensen van Nederlandse afkomst. De hoge eenzaamheidscijfers vragen om verdere verdieping op de vraag hoe het nu kan dat deze groep zo eenzaam is, en of dit ook geldt voor iedereen binnen de groep.

### **Eenzaamheid bij Nederlanders van niet-Westerse afkomst**

Uit een onderzoek van Kennisplatform Integratie & Samenleving (KIS) blijkt dat voornamelijk Nederlanders van Marokkaanse en met name van Turkse afkomst te maken hebben met eenzaamheid<sup>9</sup>. Hoewel de cijfers enigszins per stad en regio kunnen verschillen, lijkt er wel sprake te zijn van een patroon. Men zou zich kunnen afvragen of de gebruikte eenzaamheidschaal van Van Tilburg & De Jong-Gierveld anders geïnterpreteerd wordt door verschillende individuen en binnen verschillende culturen, maar onderzoek naar mogelijk verschil in de betekenis van het begrip eenzaamheid en de meetmethoden wijst uit dat dit niet het geval is<sup>10</sup>.

Interessant is dat er bovendien een onderscheid lijkt te zijn in eenzaamheidservaring tussen verschillende generaties Nederlanders van niet-Westerse afkomst. Een onderzoek van Van Victor, Burholt & Martin (2012) concludeerde dat eenzaamheid bij ouderen veel vaker voorkomt bij minderheden<sup>11</sup>, dan bij mensen met een herkomst van het land waarin ze woonachtig zijn. Dit resultaat lijkt overeen te komen met de uitkomsten van het door Art.1 NHN en de GGD uitgevoerde onderzoek naar discriminatie op 31 middelbare scholen in Noord-Holland Noord<sup>12</sup>. Ongeveer 11% van de deelnemers gaf aan zich wel eens gediscrimineerd te voelen, waarvan weer in 56% van de gevallen herkomst of huidskleur de oorzaak leek te zijn. Toch lijkt deze vorm van discriminatie bij de jongeren slechts een geringe invloed te hebben op de psychosociale gezondheid, waaronder gevoelens van eenzaamheid.

Om een beter inzicht te krijgen naar de manier waarop discriminatie en eenzaamheid zich tot elkaar verhouden in het geval van Nederlanders van niet-Westerse afkomst, wordt hieronder verder ingegaan op de oorzaken van eenzaamheid die specifiek voor deze groep gelden.

---

<sup>9</sup> KIS, Kennisplatform Integratie & Samenleving, 2016

<sup>10</sup> (Uysal-Bozkiret et al., 2015).

<sup>11</sup> Let wel: de groep minderheden wordt niet op dezelfde wijze gedefinieerd als de bevolking van niet-Westerse afkomst in dit onderzoek, maar vertoont wel veel overlap

<sup>12</sup> Onderzoeksrapportage discriminatie-ervaring, tolerantie- en leefklimaat op het voortgezet onderwijs, 2017

## **Oorzaken van eenzaamheid onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst**

Zoals eerder gesteld heeft de groep van Nederlanders met een niet-Westerse afkomst een hoger risico op eenzaamheid, waaraan verschillende oorzaken ten grondslag kunnen liggen. Voorbeelden hiervan zijn een minder goede sociaal-economische positie, een minder goede mentale en fysieke gezondheid, depressie, geldproblemen, etc.. In het onderzoek van KIS worden vier oorzaken benoemd die samen zouden hangen met herkomst. Zij benoemen specifiek culturele verklaringen, namelijk het taboe dat op eenzaamheid ligt, sociale verwachtingspatronen en mindere kennis over mogelijkheden tot formele zorg. Ook ervaren discriminatie en stigmatisering worden benoemd als oorzaken voor eenzaamheidsgevoelens.

### *Taboe op eenzaamheid*

Met name onder de ouderen binnen migrantengroepen van niet-Westerse afkomst lijkt het taboe om over eenzaamheid te praten een reden tot (verdere) terugtrekking uit het sociale leven (De Gruijter e.a., 2010). Schaamte weerhoudt veel ouderen om over eenzaamheidsgevoelens te praten, waardoor de kans op een oplossing kleiner kan worden.

### *Sociale verwachtingspatronen*

Binnen culturen waarin familiebanden een grote rol spelen, kan er sprake zijn van teleurstelling over de hoeveelheid contact die er daadwerkelijk plaatsvindt. Dit zou te maken kunnen hebben met de fysieke afstand die er kan zijn tussen familieleden die in het land van herkomst wonen, waardoor direct contact moeilijker is. Eenzaamheidsgevoelens kunnen hierdoor versterkt worden.

### *Minder kennis over formele zorg*

Met name ouderen binnen de groep Nederlanders van niet-Westerse afkomst zijn niet altijd bewust van de mogelijkheden tot formele hulp die zij kunnen krijgen om eenzaamheid tegen te gaan. Mogelijkerwijs houdt het taboe dat op eenzaamheid rust hier verband mee.

### *Discriminatie, stigmatisering en uitsluiting*

Tenslotte worden ook discriminatie en stigmatisering in het rapport van KIS genoemd als mogelijke oorzaak voor eenzaamheid. Men kan hierbij denken aan discriminerende opmerkingen, het maken van grapjes, het buitensluiten van mensen op basis van hun afkomst en andere directe uitingen van discriminatie.

Ook andere onderzoeken verwijzen naar discriminatie, stigmatisering, racisme en andere negatieve houdingen vanuit de sociale omgeving aan een hogere eenzaamheid onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst. Andere bronnen

bevestigingen deze bevinding door te stellen dat deze groep naast de bestaande oorzaken van eenzaamheid extra risicofactoren heeft als discriminatie en uitsluiting<sup>13</sup>. Naast directe discriminatie kan ook discriminatie op de arbeidsmarkt leiden tot een structureel minder goede sociaal-economische positie, wat weer invloed kan hebben op de eenzaamheidservaringen bij Nederlanders van niet-Westerse afkomst. Discriminatie zou zo op verschillende manieren en via verschillende instituties kunnen bijdragen aan hoge eenzaamheidscijfers.

## Wat te doen tegen eenzaamheid onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst?

Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. De kans op langdurige en ernstige eenzaamheid is echter groter onder de Nederlanders van niet-Westerse afkomst. Door de structureel slechtere positie die de groep op papier laat zien, waarbij de sociaal-economische positie een rol speelt, is de kans op eenzaamheid groter. Discriminatie lijkt zowel direct als indirect een rol te spelen bij eenzaamheid. Het aanpakken van eenzaamheid, discriminatie en de mindere sociaal-economische status die hiermee samen lijken te hangen, is daarmee een complexe taak waar geen pasklare handleiding voor lijkt te zijn. Er zijn reeds verschillende onderzoeken geweest die gekeken hebben naar de effectiviteit van maatregelen om eenzaamheid tegen te gaan, ook al wordt hierin geen onderscheid gemaakt naar herkomst. Hieronder worden inzichten vanuit de wetenschappelijke literatuur en de praktijk besproken.

### **Wat werkt wel en wat werkt niet: het proces van eenzaamheidsbestrijding**

In een uitgebreid verslag van Movisie over de aanpak van eenzaamheid worden verschillende praktische inzichten gegeven over wat wel en wat niet werkt<sup>14</sup>. De aanpak van eenzaamheid lijkt op verschillende vlakken verbeterd te kunnen worden. Hieronder wordt, geïnspireerd door het verslag van Movisie en andere bronnen, een uiteenzetting gemaakt van mogelijke verbeterpunten in het proces van eenzaamheidsbestrijding. Hoewel deze resultaten betrekking hebben op de effectiviteit van het beleid in het algemeen, dus niet alleen onder de groep van niet-Westerse Nederlanders, lijken de resultaten alsnog relevant omdat eenzaamheidsorzaken voor een groot deel overlappen (sociaal-economische positie, gezondheid, etc.), maar vaker voorkomen vanwege hun afkomst (iets waarin discriminatie en uitsluiting weer een rol in lijken te spelen).

#### *Samenwerking tussen betrokken organisaties*

Een terugkerend probleem dat benoemd wordt in verschillende onderzoeken is het tekort aan een structurele aanpak op beleidsniveau. Er wordt vaak te weinig

---

<sup>13</sup> Dong et al., 2007; Ip et al., 2007; Victor, Burholt & Martin, 2012.

<sup>14</sup> Movisie 2016

gecommuniceerd tussen organisaties die zich allen (wellicht op andere wijze) bezighouden met eenzaamheid en de doelgroep. Wanneer contact verbeterd wordt tussen deze organisaties, kan allereerst geïnventariseerd worden welke kennis aanwezig is over de effectiviteit van bestaande projecten, over de toegang tot de doelgroep en kunnen organisaties betrokken worden die zich specifiek met discriminatie en uitsluiting bezighouden. Dit laatste is interessant omdat, hoewel bekend is dat discriminatie een rol speelt bij eenzaamheid, nog niet precies duidelijk is hoe en in welke mate deze zaken samenhangen. Omdat eenzaamheid bovendien voor een groot deel samenhangt met de sociaal-economische positie van de individu, kan men ook nadenken over samenwerking met andere maatschappelijke organisaties die zich bezighouden met armoede, werkloosheid, etc.. Het aanpakken van discriminatie en uitsluiting in institutionele velden als het onderwijs en op de arbeidsmarkt zou in samenwerking een preventieve werking kunnen hebben.

Wanneer het probleem eenzaamheid vanuit verschillende kanten belicht wordt, is de kans op een duurzame oplossing groter. Artikel 1. Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord kan met haar specifieke expertise en netwerk een aanvullende partner zijn in een multidisciplinaire aanpak. Volgens Windle et al., (2014) is een intensieve samenwerking bovendien nodig om bepaalde beleidsmaatregelen duurzaam te kunnen aanbieden. Movisie raadt ook aan om contact met vrijwilligersorganisaties te intensiveren. Lokale bewoners en organisaties kunnen een sleutelrol spelen bij het signaleren van eenzaamheid en het in contact treden met de doelgroep.

#### *Bepalen van de doelgroep en een concreet beleidsdoel*

Zoals duidelijk is geworden is eenzaamheid een complex begrip met veel verschillende kanten. Het is om die reden belangrijk te bepalen wat voor soort eenzaamheid men wil aanpakken, welke groep hierin het meest hulp kan gebruiken (bijvoorbeeld Nederlanders van niet-Westerse afkomst, Nederlanders van Turkse of Marokkaanse afkomst, met name ouderen van Turkse afkomst). De focus van het beleid kan voortkomen uit overleg tussen de verschillende betrokken organisaties: waar spelen de problemen (vermoedelijk) het meest? Hoe denkt men dit te kunnen gaan oplossen?

Hoewel eerder onderzoek uitgevoerd met de Van Tilburg & De Jong-Gierveld schaal laat zien dat eenzaamheid het hoogst gemeten wordt onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst, kan gekozen om uitgebreider onderzoek te doen naar de specifiekere oorzaken en mogelijke oplossingen vanuit de doelgroep zelf. Er worden door Movisie drie voorstellen gedaan voor oplossingsrichtingen, namelijk:

- Netwerkontwikkeling, waarbij het aangaan van nieuwe relaties of verbeteren van oude relaties wordt gestimuleerd

- Het verlagen van standaarden en verwachtingen, waarbij onrealistische wensen bijgesteld kunnen worden (hierbij zou sociaal-cognitieve gedragstherapie kunnen helpen)
- Omgaan met eenzaamheid, waarbij men leert eenzaamheidsgevoelens terug te dringen door afleiding, acceptatie of relativering.

Hoewel deze oplossingsmogelijkheden veelbelovend klinken, is het nog maar de vraag in hoeverre deze gesteund worden door de doelgroep zelf. Deze oplossingen zijn immers niet gespecificeerd naar de doelgroep. Voor het uitvoeren van effectief beleid is het nodig dat de doelgroep achter deze oplossingen staat. Door onderzoek te doen naar de oorzaken en oplossingen die aangedragen worden door de doelgroep zelf, kunnen deze oplossingsmogelijkheden waar nodig aangepast, aangevuld en gespecificeerd worden. Later in dit onderzoek wordt een voorstel tot vervolgonderzoek gedaan.

#### *Specifieke beleidsmaatregelen*

Hoewel aangeraden wordt om onderzoek te doen naar mogelijke beleidsmaatregelen specifiek voor een vastgestelde doelgroep, is vanuit de wetenschappelijke literatuur en vanuit het rapport van Movisie al een en ander bekend over de werkzaamheid van specifieke beleidsmaatregelen.

In wetenschappelijke literatuur worden vaak vier effectieve strategieën onderscheiden om eenzaamheid te bestrijden<sup>15</sup>. Allereerst is dat het verbeteren van de sociale vaardigheden van de mensen die met eenzaamheid kampen. Voorbeelden hiervan zijn het leren praten aan de telefoon en het verbeteren van nonverbale communicatie. Ten tweede is er het vergroten van sociale steun vanuit professionals, bijvoorbeeld het ondersteunen van ouderen die net zijn overgeplaatst naar een ander verzorgingstehuis. Ten derde kunnen mogelijkheden voor sociale interactie vermeerderd worden, door het oprichten van informele sociale netwerken, het faciliteren van gemeenschappen e.d.. Als laatste kan men programma's inzetten die gericht zijn op cognitieve gedragstherapie, waarbij gekeken wordt naar hoe de ervaring van bepaalde gebeurtenissen bij het individu veranderd kunnen worden.

Movisie haakt in hun rapport in zekere zin aan bij deze bevindingen, en gaat dieper in op de effectiviteit van deze maatregelen door te stellen dat interventies gericht op het verminderen van negatieve gedachten effectiever zijn dan het verbeteren van de sociale vaardigheden of het vergroten van het netwerk. Met name sociaal-cognitieve trainingen gericht op het doorbreken van een negatieve spiraal zouden helpen om eenzaamheid te verminderen. De vraag is echter of deze conclusies ook getrokken kunnen worden voor de effecten van eenzaamheidsbestrijding onder de groep Nederlanders van niet-Westerse afkomst. In de samenwerking met de andere

---

<sup>15</sup> Masi et al. 2011



organisaties zou gekeken kunnen worden welke maatregelen het beste lijken te werken bij Nederlanders van niet-Westerse afkomst en in de specifieke buurt waar het onderzoek plaatsvindt.

## Advies

Op basis van de informatie die hierboven wordt gegeven, is een concreet advies gevormd. Allereerst is het aan te raden voor Artikel 1. Discriminatiezaken Noord-Holland Noord om om contact te leggen met organisaties die in de breedste zin gelinieerd zijn aan uitsluiting en eenzaamheid. Het is belangrijk hierbij verder te kijken dan specifiek organisaties die zich bezighouden met eenzaamheidsbestrijding of preventie, maar ook contact te leggen met organisaties die zich bezighouden met thema's als armoedebestrijding, werkloosheid, schuldsanering, etc.. In samenwerking kan een specifieke doelgroep gekozen worden, een focus gekozen worden voor vervolgonderzoek, specifieke beleidsmaatregelen getroffen worden en in overleg gekeken worden naar de mogelijkheden voor eenzaamheidsbestrijding, de verdeling van taken en financiële lasten en de mogelijke valkuilen die hierbij kunnen komen kijken. Het vervolgonderzoek is nodig om de bestaande kennis over de effectiviteit van huidige maatregelen aan te vullen en aan te passen naar de specifieke doelgroep. Het is hierbij interessant om een *bottum-up* benadering aan te houden, waarbij de ervaringen en de vermoedelijke oorzaken en gevolgen van eenzaamheid vanuit de doelgroep te belichten. Hierbij kan gevraagd worden naar thema's als het mogelijke taboe rondom eenzaamheid en de kennis over de mogelijkheden tot hulp zoeken. Het is op deze wijze ook mogelijk om de relatie tussen ervaren discriminatie en eenzaamheid verder uit te diepen. Wanneer beleidsmaatregelen op basis hiervan ontwikkeld en uitgevoerd worden, lijkt de kans groter dat implementatie gemakkelijker verloopt en huidige resultaten verbeterd kunnen worden.

## Vervolgonderzoek

Om een beter begrip te krijgen van de betekenis van eenzaamheid, de mogelijke oorzaken en de mogelijke oplossingen vanuit de doelgroep, wordt aangeraden om vervolgonderzoek uit te voeren. Er kan hierbij ook gekeken worden naar mogelijke oorzaken voor het gevonden generatieverschil in de invloed van discriminatie op eenzaamheid. Een tentatieve verklaring is hierin het ontwikkelen van copingmechanismen bij jongeren tegen de negatieve effecten van discriminatie. Hieronder worden twee mogelijkheden geponeerd voor vervolgonderzoek.

### *Casestudy bij een lokaal project*

Wanneer in gesprek met de betrokken partijen is geïnventariseerd welke projecten reeds bestaan, bijvoorbeeld Nederlandse taallessen, koffieuurtjes in de plaatselijke

bibliotheek, activiteiten in buurtcentra, etc., kan onderzocht worden welke rol zij spelen bij de vermindering van eenzaamheidsgevoelens – ook al zijn zij hier niet direct op gericht. Door een aantal middagen mee te lopen en in gesprek te gaan met deelnemers, medewerkers en vrijwilligers, kan een beeld geschetst worden over de effectiviteit van bepaalde activiteiten en de redenen van mensen om hieraan deel te nemen. Het voordeel van deze techniek is dat de doelgroep reeds voorhanden is. Praten over eenzaamheid blijft echter een taboe voor veel mensen, dus er kan voor gekozen worden om dit onderwerp niet direct te benoemen.

### *Focusgroepen met mensen van de doelgroep*

Het lijkt lastig te zijn mensen te vinden die een uitgebreid en open gesprek aan willen gaan over eenzaamheidsgevoelens, in verband met de taboesfeer rondom eenzaamheid. In samenwerking met vrijwilligers en mensen die op een bepaalde manier werkzaam zijn in een buurt zou een mogelijke ingang gevonden kunnen worden om met mensen in gesprek te komen. Wanneer er mensen bereid zijn bevonden deel te nemen aan een onderzoek, kan aan hen gevraagd worden of zij meer mensen kennis die mee zouden willen doen, dus door middel van *snowball*-techniek. Een nadeel hiervan is dat de kans groot is dat veel van de respondenten uit dezelfde buurt komt, iets wat *bias* kan geven aan de gevonden resultaten. Het houden van focusgroepen in plaats van interviews kan ervoor zorgen dat de respondenten gemakkelijker praten over eenzaamheid wanneer zij ook de ervaringen van anderen horen.. Een opzet voor mogelijke onderzoeksonderwerpen en onderzoeksvragen is te vinden in de appendix.

### **Aanbevolen literatuur**

Artikel 1. Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord (2017) Onderzoeksrapportage discriminatie-ervaring, tolerantie- en leefklimaat op het voortgezet onderwijs. Alkmaar, juli 2017.

CBS (2016) Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD'en, CBS en RIVM. Centraal Bureau voor de Statistiek.

Dong, X., Simon, M.A., Gorbein, M.D., Percak, J., Golden, R. (2007). Loneliness in older Chinese adults: a risk factor for elder mistreatment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55, 1831 – 1835.

Fokkema, T., & Tilburg, T.G. van (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38, 185-203.

Gruijter, M. de & R. Verwijs (2010). Praktijken voor de aanpak van eenzaamheid bij oudere migranten. Utrecht: VerweyJonker Instituut.

Hawkley, L.C., M.E. Hughes, L.J. Waite, C.M. Masi, R.A. Thisted, Cacioppo, J.T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations study. *The Journals of Gerontology*, 63, 375-384.

Ip, D., Lui, C. W., & Chui, W. H. (2007). Veiled entrapment: a study of social isolation of older Chinese migrants in Brisbane, Queensland. *Ageing & Society*, 27(5), 719-738.

KIS (2016). Eenzaamheid onder ouderen van Turkse of Marokkaanse komaf. Kennisplatform Integratie & Samenleving, Utrecht, mei 2016.

Masi, M. C., Chen, H., Hawkley, L. & Cacioppo, J.T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219 -266.

Movisie (2012). Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken. September 2016.

SCP (2016) Integratie in zicht? Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag, december 2016.

Uysal-Bozkir, Ö., Fokkema, T., MacNeil-Vroomen, J., van Tilburg, T. & Rooij, S. de. (2015). Translation and Validation of the De Jong Gierveld Loneliness Scale Among Older Migrants Living in the Netherlands. *The Journals of Gerontology*, 71(1), 109-119.

Tilburg, T., van, Havens, B. & de Jong Gierveld, J. (2004). Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. *Canadian Journal on Ageing* 23, 169-180.

Van Tilburg, T., & J. De Jong Gierveld (2007). Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak. Assen: Van Gorcum Uitgeverij.

Victor, C. R., Burholt, V., & Martin, W. (2012). Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: an exploratory study. *Journal of cross-cultural gerontology*, 27(1), 65-78.

Windle, K., Francis, J. & Coomber, C. (2014). Preventing loneliness and social isolation. Interventions and outcomes. Londen: Social Care Institute for Excellence.

## **Appendix**

### I. Vragenlijst (Van Tilburg en De Jong-Gierveld, 2007)

1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan. (Sociale eenzaamheid).

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

II Topic- en vragenlijst interviews, mede geïnspireerd door de vragenlijst van Van Tilburg en De Jong-Gierveld

### 1. Introductievragen

- Hoe oud zijn jullie en hoelang wonen jullie in deze buurt?
- Welke opleiding hebben jullie gevolgd?
- Zijn jullie momenteel werkzaam en in welke sector?
- In welk land zijn jullie geboren en geldt dat ook voor uw ouders? Eventueel: Hoelang wonen jullie al in Nederland?

### 2. Verschillende topics

#### *Eenzaamheid*

- Wat is eenzaamheid?
- Wanneer is iemand eenzaam?
- Ben je zelf wel eens eenzaam? Waarom?
- Hoe komt het dat jullie/mensen om jullie heen eenzaam zijn?
- Bespreken stellingen van Van Tilburg en De Jong-Gierveld, in hoeverre zijn jullie het hier mee eens, waarom?

#### *Eenzaamheid onder Nederlanders van niet-Westerse afkomst*

- Denken jullie dat eenzaamheid vaker voorkomt bij Nederlanders van niet-Westerse afkomst? Waarom?
- Welke zaken spelen hierbij mee?
  - Individuele aspecten
    - Leeftijd?
  - Contextuele aspecten
    - Discriminatie
    - Sociaal-economische positie
    - Individualisering

#### *Eenzaamheidsmaatregelen*

- Wat wordt er momenteel in de buurt gedaan om eenzaamheid tegen te gaan?
- Wat mis je zelf in de buurt?
- Wat zouden effectieve maatregelen kunnen zijn om eenzaamheid tegen te gaan?

Emotionele eenzaamheid

Sociale eenzaamheid

## **Colofon**

*Tekst:*

Dorien Vermaat, Stagiaire Art.1 Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord

*In opdracht van:*

Art.1 Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord

*Uitgave:*

Art.1 Bureau Discriminatiezaken Noord-Holland Noord

Postbus 3095

1801 GB ALKMAAR

Tel. 072 5154400

[www.art1nhn.nl](http://www.art1nhn.nl)

Alkmaar, augustus 2018