



# Feiten en cijfers

## EEN TEGEN EENZAAMHEID

### LELYSTAD

#### Volwassenen 19-64 jaar

**7%** van de Lelystadse volwassenen van 19 tot 64 jaar voelt zich ernstig eenzaam

**8%** voelt zich zelfs zeer ernstig eenzaam

#### Volwassenen 65+

**5%** van de volwassenen ouder dan 65 jaar in Lelystad voelt zich ernstig eenzaam

**3%** voelt zich zelfs zeer ernstig eenzaam

### Aanpak Een tegen Eenzaamheid Lelystad

Eenzaamheid kan iedereen overkomen, van jong tot oud. Alleen samen kunnen we eenzaamheid voorkomen en terugdringen. Gemeente Lelystad, provincie Flevoland, maatschappelijke organisaties, verenigingen en ondernemers hebben daarom samen de 'Coalitie Een tegen Eenzaamheid Lelystad' gevormd.

#### Coalitie Een tegen Eenzaamheid Lelystad

*De coalitie zet zich in om:*

- Aandacht te creëren voor eenzaamheid in Lelystad onder alle leeftijdsgroepen
- Het taboe op eenzaamheid te doorbreken en eenzaamheid bespreekbaar te maken
- Voor verandering te zorgen, zodat we in de samenleving meer en vanzelfsprekend naar elkaar omkijken

#### Alle coalitiepartners hebben uitgesproken dat:

- Hun organisatie een actieve bijdrage levert aan de doelstelling van de coalitie
- Zij zich inzetten om eenzaamheid op de agenda te krijgen binnen hun organisatie
- Zij informatie over eenzaamheid delen binnen hun netwerk
- Zij verbinding zoeken met andere leden van de coalitie

Samen maken de coalitiepartners het verschil. Zij maken eenzaamheid bespreekbaar. Zij zetten zich samen in om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen. In de Week tegen Eenzaamheid in oktober 2020 ging de coalitie van start. Toen ondertekenden 43 partijen het convenant. Vanaf 2021 komen de coalitiepartners ieder najaar bij elkaar. Dan kunnen ook nieuwe partners aansluiten.

### Over eenzaamheid

Eenzaamheid is een lange of korte periode waarin iemand ongewenst een intieme relatie mist of nauwelijks tot geen sociale contacten heeft. Dit is iets anders dan alleen zijn.

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid. Het belangrijkste onderscheid dat gemaakt wordt is tussen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid.

#### Sociale eenzaamheid

Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

#### Emotionele eenzaamheid

Emotionele eenzaamheid: dit treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner.

*Eenzaamheid maakt dat mensen hun rol als opvoeder, partner, werknemer of collega minder goed kunnen vervullen. Eenzaamheid heeft een negatieve invloed op de leefstijl en het kan leiden tot depressie en chronische ziekten.*

## Ronde Tafel Eenzaamheid

De Lelystadse maatschappelijke organisaties bespreken ontwikkelingen rondom eenzaamheid met elkaar in de Ronde Tafel. Ze leggen verbinding en maken afspraken om samen te werken. De Ronde Tafel komt 3 tot 4 keer per jaar bij elkaar en stelt werkgroepen in die aan de slag gaan met concrete activiteiten.

## Werkgroepen Eenzaamheid

*In werkgroepen werken partijen samen om binnen een jaar een concreet resultaat te bereiken. Voorbeelden hiervan zijn:*

De werkgroep 'jeugd' organiseerde in 2020 een filmtheatervoorstelling voor en door jongeren. Hiermee wilden zij het taboe op eenzaamheid doorbreken. Jongeren van het MBO-college voerden de voorstelling in 2020 op in de Agora voor 700 jongeren.

De werkgroep 'app' ontwikkelt in 2021 een app voor iedereen. In de app kun je zien wat je kunt doen en waar je terecht kunt om anderen te ontmoeten. Er staan ook cursussen in die je kunt volgen als je gevoelens van eenzaamheid hebt.

De werkgroep 'midden-generatie' geeft presentaties aan managers van bedrijven. Hiermee zorgt de werkgroep voor aandacht voor eenzaamheid bij werknemers.

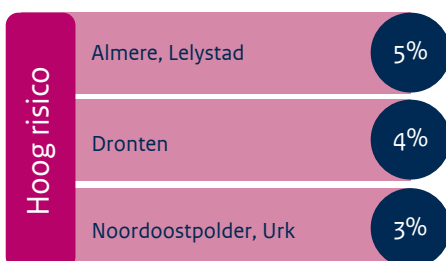
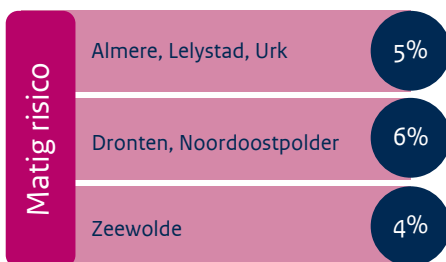
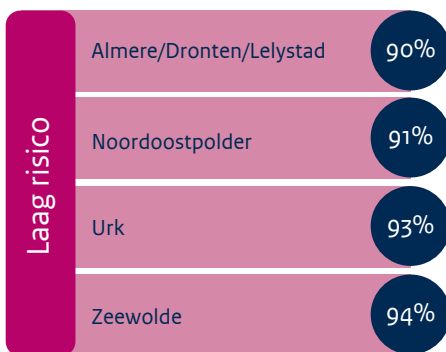
De werkgroep 'ouderen' ontwikkelde een training voor vrijwilligers en professionals die thuis komen bij senioren. Zij leren hoe ze eenzaamheid kunnen signaleren en het bespreekbaar kunnen maken. Ze denken ook na over informatievoorziening voor senioren, zowel digitaal als op papier.

De voorzitters van de werkgroepen stemmen in de Ronde Tafel af over de voortgang. Na het bereiken van het resultaat wordt een werkgroep opgeheven. De werkgroep kan ook met een nieuw doel aan de slag gaan.

## Hoe vaak komt eenzaamheid voor en bij wie?

### Jeugd

Risico op eenzaamheid (2018-2019)



### Eenzaamheid

Van de jongeren in Lelystad heeft 5% een hoog risico op eenzaamheid. Daarnaast heeft 5% een matig risico. Deze percentages komen overeen met het gemiddelde in Flevoland. Dit is gelijk aan het percentage in Flevoland. Zelfs met veel mensen in de buurt kunnen jongeren zich eenzaam voelen, bijvoorbeeld doordat ze het gevoel hebben dat anderen niet om hen geven of omdat ze zich niet verbonden voelen met anderen.

GGD Flevoland (01-12-2020). *Eenzaamheid. Geraadpleegd op 08-03-2021 via <https://www.eengezonderflevoland.nl/mentaal-welbevinden/eenzaamheid/>*

## Communicatie

### Webpagina

Alle informatie over Een tegen Eenzaamheid is te vinden op de website van de gemeente Lelystad, via [www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid](http://www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid)



### App 'Een tegen Eenzaamheid Lelystad'

De app 'Een tegen Eenzaamheid Lelystad' is vanaf medio 2021 te downloaden in de App Store of de Google Play store. In de app vind je wat je kunt doen als je eenzaam voelt en waar je terecht kunt om mensen te ontmoeten. De app is voor iedereen uit Lelystad die zich wel eens eenzaam voelt, hun naasten, professionals en vrijwilligers.



### Nieuwsbrief 'Een tegen Eenzaamheid Lelystad'



**Voorwoord wethouder Jack Schoone**  
Als wethouder in het Sociaal Domein ben ik onder andere verantwoordelijk voor het welzijn van de mensen in onze stad en heb ik om die reden een belangrijke rol te spelen bij de aanpak van eenzaamheid. Namens de gemeente Lelystad heb ik dan ook de Coalitie tegen Eenzaamheid ondersteund.  
Eenzaamheid komt voor onder andere leefstijl. Veelal wordt de focus gelegd op de ouderen, maar het is denken van alle leeftijden. Ouderen, jongeren met een klein netwerk. Het kunnen je buren zijn. Vooral in de eigen wijk, in de straat is het belangrijk om naar elkaar om te zien. Er voor elkaar te zijn. Juist in deze tijd waarbij iedereen minder sociale contacten heeft, kunnen we laten zien dat Lelystadelingen er voor elkaar zijn.

In de Nieuwsbrief 'Een tegen Eenzaamheid Lelystad' kan iedereen die zich betrokken voelt bij de aanpak Eenzaamheid regelmatig lezen over de laatste ontwikkelingen. Aanmelden kan via de webpagina [www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid](http://www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid)

Coalitiepartners gebruiken de toolkit communicatie 'Een tegen Eenzaamheid Lelystad' om in dezelfde herkenbare stijl over eenzaamheid te communiceren.

# Volwassenen

## Meer zeer ernstig eenzamen in Lelystad

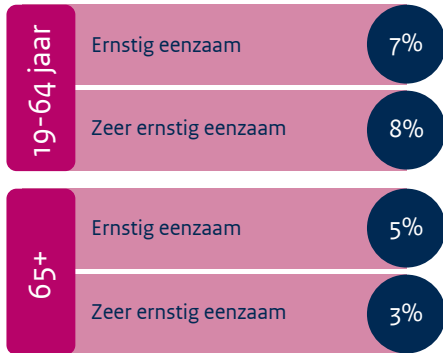
Iets meer dan 3 op de 10 Lelystedelingen van 19 tot 64 jaar voelt zich wel eens eenzaam. 7% van de volwassenen voelt zich ernstig eenzaam en 8% voelt zelfs zeer ernstig eenzaam. Dat laatste percentage ligt 2 keer hoger dan het Flevolands en Nederlands gemiddelde.

Bij de senioren is ruim 4 op de 10 wel eens eenzaam. Van de senioren voelt 5% zich ernstig eenzaam en 3% voelt zich zeer ernstig eenzaam. Dit is gelijk aan het Flevolandse en Nederlandse gemiddelde.

## Meer sociale eenzaamheid

Ruim 4 op de 10 Lelystadse volwassenen is sociaal eenzaam. Dit is hoger dan het Flevolandse en Nederlandse gemiddelde.

Bijna de helft van de Lelystadse senioren is sociaal eenzaam. Dit is hoger dan gemiddeld in Flevoland.



## Sociale eenzaamheid

Sociale eenzaamheid komt vaker voor dan emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid ontbreekt er een ondersteunend netwerk van vrienden, familie, kennissen en burens. Meer vrouwen dan mannen ervaren emotionele eenzaamheid. Bij emotionele eenzaamheid gaat het om het ontbreken van een speciale intieme relatie/band, bijvoorbeeld het ontbreken van een partner of hartsvriendin.

GGD Flevoland (01-12-2020). Eenzaamheid. Geraadpleegd op 08-03-2021 via <https://www.eengezonderflevoland.nl/mentaal-welbevinden/eenzaamheid/>



## Contact

Heb je vragen over Een tegen Eenzaamheid Lelystad? Wil je meedoen met de coalitie? Neem contact op met:

### Monique Huisman

Beleidsadviseur Sociaal Domein

✉ Gemeente Lelystad

📞 [mma.huisman@lelystad.nl](mailto:mma.huisman@lelystad.nl)

06-51388267

### Claartje van Eijden

Procesbegeleider aanpak

Eenzaamheid CMO Flevoland

✉ [c.vaneijden@cmo-flevoland.nl](mailto:c.vaneijden@cmo-flevoland.nl)

📞 06-31750711