

Literatuurstudie



Lonely? Let's unite!

**Crossing borders
in health**

LITERATUURSTUDIE

Om aan te sluiten bij de actualiteit met betrekking tot het thema eenzaamheid zijn twee uitgebreide literatuurstudies uitgevoerd met als doel het bepalen van de prevalentie en anderzijds welke interventies effectief zijn om eenzaamheid aan te pakken of te voorkomen.

Samenvatting van het prevalentieonderzoek

Het doel van het prevalentieonderzoek is het bepalen van hoeveel mensen zich eenzaam voelen en dan specifiek de wereldwijde prevalentie van eenzaamheid (voor/na COVID) bij ouderen, met speciale aandacht voor de Euregio Maas-Rijn (EMR). Daartoe gebruikten we twee informatiebronnen: (1) wetenschappelijk gepubliceerde gegevens voor het in kaart brengen van wereldwijde prevalentie; (2) onderzoeksgegevens buiten academische publicaties zoals rapporten, of overheidsdocumenten voor prevalentie specifiek binnen de EMR. We includeerden publicaties die gepubliceerd werden tussen 2016 en 2022, met een populatie van ten minste 60 jaar oud bij de inclusie en een gemiddelde leeftijd van minimaal 65 jaar voor de steekproef.

Wat betreft gepubliceerde gegevens werden 37 artikelen geselecteerd. Uit de resultaten blijkt dat vóór het begin van de COVID-19 pandemie de schattingen van eenzaamheid het hoogst waren in Nigeria

(46%) en het laagst in Australië (5%) (gemiddelde prevalentie van 25,6%). Bij specifieke populaties (bv. mensen die in specifieke gemeenschappen wonen, zoals woongemeenschappen voor ouderen of mensen met een beperking) wordt eenzaamheid hoger gerapporteerd dan bij de algemene bevolking (gemiddelde prevalentieschattingen van 47,8%). Tijdens de COVID-19 pandemie was de prevalentie van eenzaamheid hoger dan vóór de pandemie (gemiddelde prevalentie van 39,4%).

Resultaten laten verder zien dat wanneer gekeken wordt naar de prevalentie van eenzaamheid in de EMR dat, in vergelijking met België en Nederland, de schattingen voor eenzaamheid het laagst waren in Duitsland (tussen 7,5 en 7,9%). In België lag de prevalentie voor eenzaamheid tussen 12% en 15% bij mensen ouder dan 65 jaar en in Nederland bleken deze hoger (tussen 32% en 41%). Tijdens de COVID-19 pandemie is de prevalentie van eenzaamheid in elk land gestegen (tussen 8,7% en 22,1% in Duitsland, tussen 20% en 22% in België en tussen 44% en 65% in Nederland).

Er kan geconcludeerd worden dat er grote verschillen in de prevalentie van eenzaamheid zijn waargenomen tussen de onderzochte landen en bevolkingsgroepen. Verschillende hypothesen zouden deze verschillen kunnen verklaren: methodologische verklaringen (zoals de gebruikte instrumenten om eenzaamheid te beoordelen, de geselecteerde populatie, de gemiddelde leeftijd en de periode waarin de gegevens werden verzameld); sociaal-culturele en historisch-politieke kenmerken (bv. sociale zekerheidsstelsels, mobiliteits- en migratiecijfers); demografische samenstelling van het land of culturele verschillen in relatieverwachtingen (wanneer alleen wonen niet de norm is, voelen alleenstaanden zich eerder eenzaam). Het is niet verrassend dat de pandemie van COVID-19 en de daarmee samenhangende maatregelen het niveau van eenzaamheid verhoogd hebben.

Interventies voor eenzaamheid en sociaal isolement - een overzicht van de wetenschappelijke literatuur

De potentieel schadelijke gevolgen van eenzaamheid en sociaal isolement voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid onderstrepen het belang van het vaststellen van effectieve interventies. Ook moet het wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van dergelijke interventies in kaart worden gebracht en begrepen. Verder is het van belang te begrijpen welke

mechanismen aan de basis liggen van interventies die effectief blijken te zijn in het verminderen van eenzaamheid of sociaal isolement. Deze zouden ook de basis kunnen leggen voor het creëren van nieuwe interventies.

Daarom is in kader van het euPrevent PROFILE-project een systematische zoekactie uitgevoerd in de wetenschappelijke literatuur over interventies gericht op eenzaamheid en sociaal isolement. Deze studie werd uitgevoerd in drie wetenschappelijke databanken aan de hand van vooraf vastgestelde criteria (bijv. een gemiddelde leeftijd van meer dan 65 jaar van de geïnccludeerde deelnemers). Uiteindelijk werden 61 interventies geïdentificeerd en het bewijs met betrekking tot hun effectiviteit en mogelijk onderliggende mechanismen samengevat.

LITERATUURSTUDIE

Welke interventies bestaan er en zijn ze effectief?

Onderstaande tabel bevat een overzicht van interventietypes die uit de systematische literatuurstudie naar voren gekomen zijn. Een kwantitatieve beoordeling van de effectiviteit van interventies, waarbij de resultaten van verschillende studies werden gecombineerd, suggereerde dat interventies gericht op eenzaamheid en sociaal isolement over het algemeen effectief zijn, ook al kan de omvang van dit effect per interventietype verschillen.

Het effect van interventies met een sterke technologische component (d.w.z. informatie- en communicatietechnologie en hoogtechnologische interventies) was over het algemeen iets kleiner dan dat van de andere interventietypes. In het algemeen zijn er grote verschillen tussen de interventiestudies op verschillende gebieden, zoals de manier waarop eenzaamheid of sociaal isolement werden beoordeeld, tot welke groep de deelnemers aan de studie behoorden (bv. geografische regio) of hoe lang en intensief de interventies waren.

Type interventie	Aantal studies	Voorbeelden
Gericht op de gemeenschap	15	Buurtprogramma's; groepsbijeenkomsten in gemeenschapscentra; interventies met meerdere componenten
Psychologisch	10	Rouwbegeleiding; psychosociale steungroepen; cognitieve gedragstherapie
ICT	9	Computer cursussen; sociale media trainingen
Gecombineerd	8	Virtual reality-gebaseerde psychotherapie
Fysieke activiteit	5	Wandelgroepen; multidisciplinaire bewegingsinterventies
High-tech	4	Virtual reality interventies; robotgebaseerde interventies
Vrije tijd	4	Horticulturele (tuinbouw) interventies
Intergenerationeel	3	Leesgroepen; dans; intergenerationele begeleiding
Spiritueel	2	Meditatieprogramma's; religieuze interventies
Huisdieren	1	Interventie met honden

Tabel interventietypes - Samenvatting van interventies voor eenzaamheid en sociaal isolement die uit de systematische literatuurstudie naar voren zijn gekomen

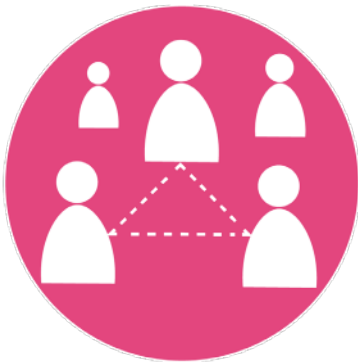
Welke mechanismen kunnen aan de basis liggen van effectieve interventies / praktische implicaties?

In de wetenschappelijke literatuur genoemde potentiële mechanismen van effectieve interventies gericht op eenzaamheid en sociaal isolement werden samengevat en gegroepeerd in drie clusters (figuur clusters).

Het eerste cluster omvat de bevordering van en het bieden van mogelijkheden voor sociaal contact en het leggen van de basis voor het ontvangen van instrumentele en emotionele sociale steun.

Een tweede cluster beschrijft het vergroten van kennis over hulpbronnen in de gemeenschap en het ontwikkelen van specifieke vaardigheden (bijv. het gebruik van technologie).

Het derde cluster van interventiemechanismen omvat het aanpakken van cognitieve processen met betrekking tot sociale interacties. Denk bijvoorbeeld aan het bevorderen van een gevoel van controle, een vermindering van sociale angst of veranderingen in de perceptie van sociale steun.



Bevorderen van sociaal contact



Verbeteren van kennis en vaardigheden



Verbeteren van sociale cognitie

Figuur clusters - Grafische voorstelling van potentiële mechanismen die aan de basis liggen van effectieve interventies voor eenzaamheid en sociaal isolement.



Interreg
Euregio Maas-Rijn
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



Het euPrevent PROFILE-project wordt uitgevoerd in het kader van Interreg V-A Euregio Maas-Rijn, met € 740.085,- van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling. Het project ontvangt ook co-financiering en de projectpartners betalen hun eigen bijdrage.



Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

