



Zeven veel gestelde vragen over eenzaamheid

1. *Wat is de definitie van eenzaamheid?*

'Eenzaamheid is het fysiek ervaren van een tekort in patronen van verbinding met andere mensen'. (bron: RIJKS)

Oftewel het nare gevoel er niet bij te horen, je niet verbonden te voelen met je omgeving. We hebben hier allemaal, van jong tot oud, wel eens last van.

Eenzaamheid is een emotie, een fysiek verschijnsel, net zoals honger of dorst dat is. Ons lichaam geeft ons een seintje omdat we een ingebouwde behoefte hebben om verbonden te zijn met anderen. Het geeft dus een signaal zodra we een tekort ervaren. Het is bedoeld om je aan te zetten tot actie om je contacten aan te gaan.

- Als je kortdurende last hebt van eenzaamheid hoeft dit geen probleem te zijn.
- Heb je er langer last van (6 tot 9 maanden) dan is het tijd om actie te ondernemen en hulp te vragen.

2. *Waardoor ontstaat eenzaamheid?*

Tijdelijke eenzaamheidsgevoelens zijn heel normaal, ze worden meestal getriggerd door een ingrijpende gebeurtenis.

Bijvoorbeeld door:

- Overlijden van een naaste
- Scheiding
- Ziekte of beperking
- Verhuizing/migratie
- Sterk veranderde woonomgeving
- Verlies van werk
- Financiële problemen.

Ook positief:

- verhuizen
- nieuwe baan
- winnen loterij
- kind krijgen

Of jij je makkelijk aanpast én hoe jij de verandering ervaart, bepaalt of je last zal krijgen van langdurige gevoelens van eenzaamheid. Cruciaal is dat je na verloop van tijd in staat bent om oude patronen te herstellen of nieuwe relaties aan te gaan.



3. Wat doet eenzaamheid met je?

Eenzaamheid maakt je op den duur angstiger, achterdochtiger, minder creatief en passiever. Je kunt je minder goed inleven in andere mensen, ervaart minder plezier in het contact met anderen en je kunt minder goed beslissingen nemen. Je krijgt de neiging om je terug te trekken waardoor de eenzaamheidsgevoelens nog sterker worden.

Wetenschappers hebben aangetoond dat langdurige eenzaamheid negatieve gevolgen heeft voor je gezondheid, zoals depressie, verlaagde weerstand, hart- en vaatziekten en slaapstoornissen. Zelfs een lager IQ is mogelijk!

Na verloop van tijd verandert de structuur in je hersenen. Bekijk hierover het minicollege van Erik Scherder. <https://www.youtube.com/watch?v=KN9MQfFOUuk>

4. Hoe kan je zien of iemand eenzaam is?

Het is heel moeilijk om aan de buitenkant te zien of iemand eenzaam is. Toch zijn er wel een aantal signalen die erop kunnen wijzen dat iemand last heeft van eenzaamheid. Zoals

- verslechterde zelfzorg,
- negatief over zichzelf uitlaten en
- mensen op afstand houden.

Let wel goed op want bepaalde aannames die je doet kloppen vaak niet.

MeerWaarde heeft een signaleringskaart gemaakt voor alle inwoners, jong en oud, en voor professionals. [Hier is die handzame kaart te lezen.](#)

5. Wat kan ik er zelf aan doen?

Wat je kunt doen hangt af van jou als persoon, je situatie en je karakter. Het is belangrijk om te achterhalen hoelang je je eigenlijk al last hebt van eenzaamheidsgevoelens. Er is geen standaard recept voor het verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Als je nog maar kort last hebt van eenzaamheidsgevoelens is er niet meteen een groot probleem.

Eenzaamheidsgevoelens horen ook bij het leven. Deze gevoelens kunnen uiteraard wel heel naar zijn. Ga na waar jij blij van wordt en met wie je graag omgaat. Blijf je last houden van eenzaamheidsgevoelens en lukt het niet om dit te veranderen, ga dan het gesprek aan met een sociaal werker of sociaal makelaar van MeerWaarde. Heb je langer dan 6 tot 9 maanden last van eenzaamheidsgevoelens dan is het zaak om er iets aan te gaan doen en daarbij hulp te vragen.



Tips

- 1- Ga na wat je belangrijk vindt in het leven.
- 2- Zoek contact met de mensen waarbij jij je prettig voelt, verander relaties of stop zelfs relaties waar jij je niet prettig bij voelt. Denk hier wel eerst goed over na en bespreek dit met mensen in je omgeving.
- 3- Lees meer over wat eenzaamheid precies is en wat je er aan kunt doen bijvoorbeeld op www.eenzaamheid.info
- 4- Vraag hulp bij MeerWaarde als je er niet uitkomt.
- 5- Lees het verhaal van een ervaringsdeskundige hier: <https://www.meerwaarde.nl/thema/eenzaamheid/ervaringsverhalen/ervaringsverhaal-eenzaamheid>
- 6- Lees de tien tips op [eenzaamheid.info](http://www.eenzaamheid.info)
<https://www.eenzaamheid.info/hulp/tien-tips-bij-eenzaamheid>

6. Wat kan je doen als je vermoedt dat iemand eenzaam is?

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving.

- Wees open, eerlijk.
- Maak warm contact.
- Vraag of de ander mogelijk last heeft van eenzaamheidsgevoelens. (uiteraard op voorwaarde dat er voldoende vertrouwen en veiligheid is)
- Luister goed en check wat je hoort.
- Vraag waar je de ander een plezier mee doet.
- Vraag wat de ander zou willen en verken de kansen.
- Zoek hulp bij MeerWaarde als het niet of onvoldoende werkt.

7. Hoeveel mensen hebben last van eenzaamheid in Haarlemmermeer?

Uit onderzoek van de GGD (Bron: Gezondheidsmonitor) blijkt dat 42% van de 19-plussers (volwassenen) in Haarlemmermeer zich te vaak eenzaam voelen. Zo'n 9% van de 19-plussers voelt zich ernstig eenzaam. Dat zijn ongeveer 14.000 inwoners!

Er is een groeiende groep jongeren in Haarlemmermeer die zich eenzaam voelt. Voelde vijf jaar geleden nog een derde van de 18- tot en met 26-jarigen zich soms tot vaak eenzaam, nu is dat opgelopen tot 52%. Ook onder pubers (12 t/m 17 jaar) zien we een stijging: van 20% naar 27%. (Bron: Jeugdenquête 2019, Team Onderzoek)



Feiten over eenzaamheid, geen fabels

1

Langdurige eenzaamheid is een 'hersenprobleem'?

Feit: Door de eenzaamheid worden de verbindingen naar bepaalde gebieden van je hersenen van mindere kwaliteit. Het kost dan steeds meer moeite om initiatief te nemen, gemotiveerd te blijven. Je ervaart vaker stress. Dit proces kan worden tegengegaan door met hulp bijvoorbeeld te onderzoeken waar je werkelijke behoeftes liggen, te gaan bewegen, nieuwe dingen te leren en te ervaren.

2

De grootste groep inwoners die last hebben van eenzaamheid zijn volwassenen tot 65 jaar.

Feit: Bij 65-plussers is procentueel de eenzaamheid hoger, maar doordat veel meer inwoners in de 'middelbare' leeftijdscategorie vallen, is de eenzaamheid in deze groep absoluut gezien groter.

3

Eenzaamheid is ook een probleem bij jongeren.

Feit: Onderzoek toont aan dat in de Haarlemmermeer 52% van de 18- tot en met 26-jarigen zich soms tot vaak eenzaam voelt.

4

De sleutel tot het verminderen van eenzaamheidsgevoelens ligt bij jezelf.

Feit: De eerste stap die nodig is, is dat jij zelf de stap wilt nemen. Durf je het aan? Als je het te spannend vindt, wat heb je nodig om dan wel de stap te nemen? Medewerkers van MeerWaarde kunnen je hierbij ondersteunen. Samen onderzoeken we wat jouw wens is en wat je nodig hebt om die stap te zetten.