

ZÓ DOE JE DAT!



Eenzaamheid doorbreken

5

FACTSHEET

Werk jij als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst? Rijd je af en toe mee met de BoodschappenPlusBus? Ben je netwerkcoach of breng je mensen met elkaar in contact via Rechtstreeks vriendschapsbemiddeling? In alle gevallen is de kans groot dat je weleens geconfronteerd wordt met eenzaamheid bij mensen. Hoewel eenzaamheid veel voorkomt, rust er nog steeds een taboe op. Toch is het belangrijk eenzaamheid heel serieus te nemen; het kan leiden tot allerlei psychische en/of lichamelijke problemen. De meeste mensen geven niet graag toe dat ze zich vaak heel erg alleen voelen. Wat is eenzaamheid en wat kun je eraan doen?

Vormen van eenzaamheid

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Je kunt alleen zijn en je toch prettig voelen. Of je eenzaam voelen terwijl er andere mensen in de buurt zijn. Eenzaamheid is gebaseerd op subjectieve emoties en hangt samen met verwachtingen die mensen hebben over hun sociale relaties. Soms is het **aantal** contacten dat iemand heeft kleiner dan hij wil, maar het kan ook zijn dat de **kwaliteit** van bestaande relaties achterblijft bij de wensen. We spreken van **emotionele eenzaamheid** als iemand een hechte, intieme relatie mist zoals je hebt met een partner of een hartsvriend(in). En er is sprake van **sociale eenzaamheid** als iemand betekenisvolle relaties mist met een brede groep mensen om zich heen, zoals kennissen, collega's of buurtgenoten.

Utrechtse cijfers*

Bijna een kwart van de Utrechtse volwassenen (24%) heeft last van sociale eenzaamheid en ruim één op de tien (11%) heeft last van emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid is het hoogst in de leeftijdscategorie van 55-64 jaar. Emotionele eenzaamheid is het hoogst bij 80-plussers omdat hier vaak het verlies van een partner meespeelt. In Utrecht is 7% van alle volwassenen sterk tot zeer sterk eenzaam.

Utrechtse mannen voelen zich even vaak eenzaam als Utrechtse vrouwen en mensen met alleen lagere school zijn veel vaker eenzaam dan hoger opgeleiden.

*cijfers van 2010

Oorzaken van eenzaamheid

Mensen die te maken krijgen met een ingrijpende gebeurtenis zoals scheiding, emigratie, verhuizing of overlijden hebben een verhoogde kans op eenzaamheid. Of iemand daadwerkelijk eenzaam wordt, hangt onder meer af van sociale steun, het zelfbeeld en sociale vaardigheden. Oorzaken voor eenzaamheid kunnen ook liggen bij individuele omstandigheden zoals slechthorendheid, slechtziendheid, immobiliteit of verlegenheid. Daarnaast spelen maatschappelijke invloeden een rol: beeldvorming van minderheden en ouderen, de toename van het individualisme en verminderde solidariteit. De woonomgeving is eveneens van invloed op het risico op eenzaamheid, evenals armoede. Mensen met weinig geld voelen zich vaak buitengesloten; clubjes en vervoer kunnen ze zich immers niet veroorloven.



Signalen

Eenzaamheid heeft grote gevolgen voor het welzijn van mensen. Eenzame mensen ervaren hun leven vaak als koud en doelloos. Ze voelen zich buitengesloten en weinig gewaardeerd. Eenzaamheid heeft ook gevolgen voor de lichamelijke en psychische gezondheid. Mensen die zich eenzaam voelen hebben vaker last van angst- en depressieklachten, slaapstoornissen, hoofd- of maagpijn, ademhalingsproblemen en spierspanningen in de rug en schouders. Het gebruik van medicijnen onder eenzame mensen is hoog. Ze zorgen vaak slecht voor zichzelf en zijn sneller ziek.

Helpen de eenzaamheid te doorbreken

- Afleiding zorgt alleen voor een tijdelijke vermindering van gevoelens van eenzaamheid. Het biedt geen structurele oplossing. Daarom is van belang dat eenzaamheid structureel bestreden wordt.
- Je kunt niet alle eenzame en sociaal geïsoleerde mensen op dezelfde manier helpen. Verschillende vormen van eenzaamheid vragen om verschillende aanpakken. Mensen die zich ondanks veel contacten erg eenzaam voelen, hebben geen baat bij vergroting van hun netwerk. In dat geval moet gewerkt worden aan verbetering van de kwaliteit van de relaties óf aan het bijstellen van de verwachtingen op dit gebied. Mensen met weinig contacten die zich eenzaam voelen zijn gebaat bij een interventie die zowel de grootte als kwaliteit van het netwerk verbetert.
- Om te beginnen, kun je vragen aan je cliënt wat hem voldoening geeft. Waar wordt hij blij van, wat kan hij goed, waar heeft hij behoefte aan? Meer mensen ontmoeten? Een oude hobby oppakken? In de natuur zijn, iets betekenen voor andere mensen? Op basis hiervan kan je cliënt proberen om een haalbaar plan te maken en hiervan iedere dag een stukje uit te voeren.
- Bij eenzaamheid speelt ook vaak een rol dat mensen zich graag waardevol en geaccepteerd willen voelen. Hierover kun je met je cliënt praten. Soms zit het gevoel dat je niet meetelt heel diep en heeft het te maken met jeugdervaringen (gepest op school, zondebok thuis, langdurige ziekte). In zulke gevallen helpt het meestal niet om actiever te worden en anderen te ontmoeten. Iemand blijft zich toch eenzaam voelen, en anders dan anderen – hoe aardig mensen ook voor hem zijn. De angst weer afgewezen te worden zit diep en veroorzaakt dat iemand mensen op een afstand houdt. In zo'n geval kan de hulp van een psycholoog noodzakelijk zijn om de eenzaamheid werkelijk aan te pakken.
- In alle gevallen geldt: als je cliënt de eenzaamheid wil doorbreken, moet hij zelf iets veranderen in zijn leven. Je kunt daar als vrijwilliger bij helpen, maar je cliënt wijst de weg.



CENTRAAL



Stichting Stade