

# Eenzaamheid in 'beeld'

## Module 1

Deze eerste module start met het kijken naar wat eenzaamheid eigenlijk is. Er zijn mensen met maar weinig contacten die dit niet als een probleem zien. Daarnaast zijn er ook mensen die elke dag bezoek krijgen en zich toch eenzaam voelen.

Dit laat zien dat het ervaren van eenzaamheid subjectief is. Het is een niet verbonden voelen, minder sociale contacten hebben dan de persoon wenst of eerder had. Of een gemis ervaren in de sociale contacten die iemand heeft, omdat ze behoefte hebben om iets te delen over zichzelf wat nu niet kan.

Het werkboek "Stop Eenzaamheid zelf" gaat hier in week 1 "Eenzaamheid in beeld" mee van start. Er wordt kort uitgelegd wat het belang van relaties is; ook wordt benoemd dat heel veel mensen zich wel eens eenzaam voelen.

Allereerst word er gekeken naar de bijbehorende week in het werkboek en de opdrachten. De opdrachten zullen worden uitgelegd en er worden praktische tips gegeven hoe je daar met de hulpvrager over in gesprek kunt gaan. Daarna zal er in een stukje theorie iets meer achtergrondinformatie gegeven worden over het thema. Als laatste zijn er nog links naar nog meer informatie en een uitdaging voor jou als hulpbieder om mee aan de slag te gaan. Het is aan jou zelf wat je in welke volgorde je wilt lezen. Sommige vinden het fijn om eerst de theorie te lezen, zodat ze dat kunnen herkennen in de opdrachten. Anderen bestuderen liever eerst het werkboek en lezen daarna wat de achterliggende theorie is. Doe vooral wat bij jou past.

Succes!



### Uitdagingen bij deze module:

- Ga eens bij jezelf na wanneer je je eenzaam voelt. Wat betekent dat voor jou? Herken je de verschillende soorten eenzaamheid? Wat doe je zelf om er uit te komen. En durf je het met anderen te delen? Of zit ook voor jou praten over eenzaamheid in de taboesfeer? Het lijkt zo makkelijk om met een paar opdrachten rondom eenzaamheid aan de gang te gaan. Maar als je je eerst realiseert je hoe het voor jou werkt dan kun je dat meenemen in je gesprek met de hulpvrager.
- Denk vast na over iemand die je kent met wie jij de opdrachten zou kunnen doornemen, zodat je binnenkort de opgedane kennis in de praktijk kan oefenen. Dit kan een hulpvrager via HiP, NPV of Agathos zijn, of iemand die je zelf al kent.
- In het NRC stonden begin 2019 een aantal artikelen over eenzaamheid. De van oorsprong Haagse René van der Waard vertelt in het volgende artikel over zijn eenzaamheid. Lees het eens met de theorie in je achterhoofd. Wat herken je? [www.nrc.nl/nieuws/2019/02/01/dat-mis-ik-nu-een-maatje-een-hand-goedemorgen-zeggen-a3652435](http://www.nrc.nl/nieuws/2019/02/01/dat-mis-ik-nu-een-maatje-een-hand-goedemorgen-zeggen-a3652435)

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ [www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid](http://www.eenzaam.nl/over-eeenzaamheid)
- ✓ [www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/verschillende-gevolgen-van-eeenzaamheid-en-sociaal-isolement](http://www.samentegeneenzaamheid.nl/blog/blik-uit-de-wetenschap/verschillende-gevolgen-van-eeenzaamheid-en-sociaal-isolement)
- ✓ [www.movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-blijft-symptoombestrijding](http://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-blijft-symptoombestrijding)
- ✓ [www.pepdenhaag.nl/artikel/eeenzaamheid-en-sociaal-isolement](http://www.pepdenhaag.nl/artikel/eeenzaamheid-en-sociaal-isolement)
- ✓ [www.raadrvs.nl/binaries/raadrvs/documenten/publicaties/2017/07/10/de-vele-kanten-van-eeenzaamheid/Verkenning\\_De\\_vele\\_kanten\\_van\\_eeenzaamheid.pdf](http://www.raadrvs.nl/binaries/raadrvs/documenten/publicaties/2017/07/10/de-vele-kanten-van-eeenzaamheid/Verkenning_De_vele_kanten_van_eeenzaamheid.pdf)
- ✓ [www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week\\_tegen\\_eeenzaamheid\\_brochure\\_sleutels\\_voor\\_de\\_lokale\\_aanpak\\_van\\_eeenzaamheid.pdf](http://www.samentegeneenzaamheid.nl/sites/wte/files/attachments/week_tegen_eeenzaamheid_brochure_sleutels_voor_de_lokale_aanpak_van_eeenzaamheid.pdf)



## Wat zegt het werkboek van week 1

Er wordt hier heel kort uitgelegd wat het belang van relaties is. Ook wordt er benoemd hoe God de mens al bij de schepping relaties heeft gegeven en dat relaties dus onderdeel zijn van het scheppingsplan. Voor een christen kan dit veel erkenning geven: het is niet gek om je eenzaam te voelen. Een mens is geschapen met behoefte aan relaties. Zelfs voor de zondeval, toen alles nog volmaakt en volkomen goed was had Adam al behoefte aan iemand die net zo was als hij. Sommige mensen houden zichzelf voor dat ze aan God alleen genoeg zouden moeten hebben en zich niet eenzaam mogen voelen. Maar dat lezen we niet terug in de Bijbel. God Zelf is de bedenker van relaties.

Voor iemand die niet in God gelooft kan dit juist vervreemdend overkomen. Kijk daarom als hulpbieder of deze tekst aansluit bij de hulpvrager waar je het werkboek mee bespreekt. Vraag open hoe hij of zij hier naar kijkt. Luister vooral en sla dit stukje over als het weerstand oproept.

### Hulpvraag te zwaar?

Verder wordt in het eerste stukje tekst van het werkboek ook aangegeven dat er sprake kan zijn van chronische eenzaamheid en sociaal isolement waarbij er wordt geadviseerd om dan professionele hulp te zoeken. Als je denkt dat de vraag van de hulpvrager te groot is voor jou als hulpbieder maak dit dan bespreekbaar.

Het kan zo zijn als iemand altijd een gevoel van leegte en eenzaamheid heeft, dat er sprake is van psychische problematiek waardoor eenzaamheid veroorzaakt wordt of van lichamelijke problemen waardoor mensen met een grote boog om diegene heen lopen. Misschien heeft de hulpvrager dan professionele hulp nodig. Luister hierbij naar jezelf, durf jij het aan, en vraag ook gerust advies via de website [www.stopeenzaamheidzelf.nl](http://www.stopeenzaamheidzelf.nl) of via HiP of NPV.

### Opdracht 1

De eerste week heeft twee opdrachten. Opdracht 1 is het invullen van een tabel, waarbij duidelijk wordt in hoeverre de onderstaande stellingen van toepassing zijn op de situatie van de hulpvrager.

1. Ik ervaar een leegte om mij heen.
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
3. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
4. Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.
5. Ik mis mensen om me heen.
6. Vaak voel ik me in de steek gelaten

Dit zorgt voor een kleine indicatie hoe de hulpvrager zijn of haar eenzaamheid ervaart. Samen kun je hierover doorpraten. Wat is het verhaal achter deze stellingen? Is er iets veranderd of is deze eenzaamheid er altijd geweest?

Bij het maken van deze opdracht kun je ontdekken dat er twee soorten eenzaamheid zijn. De stellingen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De stellingen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid.

Emotionele eenzaamheid is het missen van een intieme relatie, een emotionele hechte band. Zoals bijvoorbeeld een man, vrouw of hechte vriend(in).

Bij sociale eenzaamheid gaat het vooral om het ontbreken van contacten waarmee iemand bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals vrienden, kennissen, of collega's. Zoals je je kunt voorstellen maakt het uit welke eenzaamheid iemand ervaart bij het zoeken van een passende oplossing. In volgende modules wordt daar dieper op in gegaan.

### Opdracht 2

De tweede opdracht is het bedenken wie er nog meer eenzaam is in de omgeving van de hulpvrager. Dit heeft allereerst als doel dat mensen beseffen dat ze niet alleen zijn in hun eenzaamheid. Veel mensen hebben hier mee te maken. Daarnaast kan dit helpen om te beseffen dat er iets aan te doen is: je kan ook zelf contact opnemen en iemand deelgenoot maken van hoe jij je voelt. Voor veel mensen is dat in de eerste week te vroeg. Maar het is goed dat ze daar alvast over nadenken, zodat het idee vast kan wennen.

De Orisheet, herkomst: Hapagitej vev | Orisheet christelijke GGZ | www.stopeenzaamheidzelf.nl

## Eenzaamheid in 'beeld'

**Doel:** Aan het einde van de week heb ik meer trauchte in mijn eenzaamheid.

**Tijdsluist:** 1 uur

**Het belang van relaties**  
Eenzaamheid is een ervaring van gebrek aan behoeftespecifieke sociale contacten en relaties, een situatie waar je zelf niet voor kunt. Behoeftespecifieke relaties die een bijdrage doen aan het welzijn. Het is niet vanzelfsprekend en vereist, het gezamenlijk onderhouden van activiteiten of de ervaring van steun zijn essentieel in ons leven.

**God heeft de mens bij de schepping al relaties gegeven.** Het is in de Bijbel een terugkerend thema. De aanpak van het grote gebod van God had te maken met relaties en je naasten als jezelf. Dit onderbouwd een goede relatie met God, een goede relatie met jezelf en met je naasten.

**Wat is de afkomst?**  
Soms is het niet zelf alleen (i) eenzaam bent, maar eenzaamheid is een gevoel dat de meeste mensen zullen herkennen. In Nederland wordt er op de drie volkstellingen van 2001, 2007 en 2012 onderzoek gedaan naar de eenzaamheid onder alle lagen van de bevolking. Volgens de laatste twee gegevens van eenzaamheid bereikt dit dus niet dat je 'slechts' of 'geen' bent!

**Hoelang duurt het?**  
Gevoelen van eenzaamheid kunnen een langere of kortere periode duren. In eenzaamheid ontstaan door bijvoorbeeld het verlies van een baan, een echtscheiding, of het overlijden van je partner. Ook in deze periode meestal tijdelijk. Maar er kan ook sprake zijn van chronische eenzaamheid die je vanaf je kindertijd al ervaart of van een sociaal isolement. In de laatste twee gegevens uit de laatste twee volkstellingen wordt er onderzoek gedaan naar de eenzaamheid.

**Laatste volkstelling is Minkie en Cora in mijn spreekkamer. Samen voelen en eenzaam.**

**Minkie:** "Ik heb gevoel mensen om me heen, maar dat weet ik niet meer. Het is niet meer zo veel er om heen. Daarom wil ik die heb eenzaamheid."

**Cora:** "Mijn eufonie is lang niet meer zo veel. Het is anders. Ik heb er zin in. De mensen hoor ik op gebieden. Ik heb het gevoel dat ik niet meer heb. Ik ben er niet tussen. Kan ik niet terug."

**Opdracht 1**  
Wat is onderstaande tabel een voor jou van toepassing is. Vraag in onderstaande tabel aan wat je van toepassing is.

	Normaal	Ja	Ja (meer)	Meer niet
1. Ik ervaar een leegte om mij heen.			X	
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.		X		
3. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.		X		
4. Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.		X		
5. Ik mis mensen om me heen.		X		
6. Vaak voel ik me in de steek gelaten.		X		

**Twee soorten eenzaamheid**  
Bij het maken van deze opdracht kun je ontdekken dat er twee soorten eenzaamheid zijn. De stellingen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De stellingen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid. De stellingen 1, 5 en 6 duiden meer op emotionele eenzaamheid. De stellingen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid.

**Sociale eenzaamheid:** Het missen van sociale contacten.

**Emotionele eenzaamheid:** Het missen van een intieme relatie, een emotionele hechte band.

**Opdracht 2**  
Bij het maken van deze opdracht kun je ontdekken dat er twee soorten eenzaamheid zijn. De stellingen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De stellingen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid. De stellingen 1, 5 en 6 duiden meer op emotionele eenzaamheid. De stellingen 2, 3 en 4 duiden meer op sociale eenzaamheid.

**WERKBOEK STOP EENZAAMHEID zelf week 1**

## Extra achtergrondtheorie

### Eenzaamheid in Nederland

In de volgende korte video van NU.nl wordt kort in gegaan op eenzaamheid, de cijfers, de gevolgen en wat je kunt doen. [www.youtube.com/watch?v=G1loUHogEig](http://www.youtube.com/watch?v=G1loUHogEig)

### Niet zomaar iets

Zoals de video laat zien is eenzaamheid niet zomaar iets. Een 'sociaal fundament,' het hebben van belangrijke sociale relaties is belangrijk voor mensen, het draagt bij aan het gevoel van een zinvol leven. Als dat ontbreekt, ontbreekt er meer dan alleen een praatje of gesteund voelen. Eenzaamheid kan gepaard gaan met negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat mensen die zich eenzaam voelen sneller lichamelijke of psychische klachten ontwikkelen en bijvoorbeeld een grotere kans op dementie hebben.

### Verschillende soorten eenzaamheid

Eenzaamheid is het niet verbonden voelen. Mensen die last hebben van eenzaamheid ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen.<sup>1</sup>

In de bovenstaande definitie komen de twee verschillende aspecten van eenzaamheid terug, die ook in de opdrachten besproken worden. Het 'hebben van minder sociale relaties dan ze wensen' is de sociale eenzaamheid. Mensen die dit ervaren missen vaak iemand om mee op pad te gaan, waar ze zomaar een afspraak mee kunnen maken. Ze zouden wel iets leuks willen doen maar zouden niet weten wie ze daarvoor kunnen vragen.

Het 'gemis aan een hechte, emotionele band met anderen' dat wijst op emotionele eenzaamheid. Niemand hebben waar je je gevoelens kan uiten, die je kan troosten of waar je je gewoon thuis voelt. Deze eenzaamheid kan bijvoorbeeld ontstaan omdat een partner wegvalt of veranderd door een ziekte. Maar sommige mensen hebben dit altijd gemist en hebben nooit een hechte band ervaren. De beide soorten eenzaamheid kunnen ook tegelijkertijd voorkomen.

<sup>1</sup> [www.samentegeneenzaamheid.nl/eenzaamheid/wat-eezaamheid](http://www.samentegeneenzaamheid.nl/eenzaamheid/wat-eezaamheid)

### Sociaal isolement

Naast de verschillende soorten eenzaamheid wordt er in de vakliteratuur ook wel eens gesproken over 'sociaal isolement.' Bij eenzaamheid is de eigen beleving van de persoon het uitgangspunt. Bij sociaal isolement is dat niet zo. Dit is een objectief vast te stellen situatie van het ontbreken van ondersteunende relaties. Mensen in een sociaal

isolement hebben (vrijwel) niemand waar ze in geval van nood op terug kunnen vallen.

Bij de hulpvragers die bij vrijwilligersorganisaties, als HiP en NPV thuishulp, terecht komen is er regelmatig sprake van een sociaal isolement. Ze hebben niet iemand die op dat moment beschikbaar is om hen te helpen met een praktische klus of vervoer naar het ziekenhuis. Dus vragen ze om hulp. Het maakt niet uit van wie de ondersteuning komt, als deze maar komt. De relaties zijn onderling uitwisselbaar.

Bij eenzaamheid is dat anders, dan kan het gemis zitten in één specifieke relatie, ondanks dat er misschien wel anderen zijn die je kunnen helpen. Daarnaast vindt lang niet iedereen die een beperkt aantal contacten heeft dit erg of vervelend. Sommige mensen vinden het prima om maar een paar contacten te hebben. Het kan dus ook best zo zijn, dat je als hulpbieder ergens komt en de hulpvrager wil heel graag de (praktische) ondersteuning die je komt bieden, maar heeft niet per sé ook de behoefte aan een praatje. Bij een ander valt de eenzaamheid en het sociaal isolement samen.

### Taboe op eenzaamheid

Praten over eenzaamheid lijkt een taboe te zijn. Zelf toegeven dat je je wel eens eenzaam voelt is niet makkelijk. Dat lijkt wel erg op falen. Wie heeft er tenslotte nou geen contacten in deze samenleving waar bereikbaarheid, 'connected' of 'linked' zijn zo'n grote plaats in neemt. Daarnaast kan er angst zijn dat het eenzaamheidsgevoel onzin is, omdat er wel contacten zijn, maar de verbinding mist. Terwijl juist praten over de eenzaamheid voor verbinding kan zorgen.

Dit zie je ook terug in een video van NRC: In gesprek: Eenzaamheid. ([www.nrc.nl/nieuws/2019/02/01/eezaamheid-a3652432](http://www.nrc.nl/nieuws/2019/02/01/eezaamheid-a3652432)) Hierin gaan een aantal mensen van allerlei leeftijden in gesprek over eenzaamheid, het onbegrip en belang van (h)erkenning.

### Signaalfunctie

Het gevoel van eenzaamheid kan werken als een signaalfunctie. Net zoals een hongergevoel er voor zorgt dat je weet dat je eten nodig hebt, kan het gevoel van eenzaamheid ervoor zorgen dat duidelijk wordt waar behoefte aan is. Mensen worden zich dan bewust van een gemis en kunnen op zoek gaan naar contacten en verbinding. Niet iedereen lukt dat. Sommige mensen zijn extra kwetsbaar voor eenzaamheid. Daar zullen we in de volgende module verder naar kijken.

*"Ik zou graag een keer naar de dierentuin gaan. Maar ik weet niet wie ik mee moet vragen en als ik in mijn eentje ga dan zie ik allemaal mensen samen lachen en praten. Ze delen wat ze zien. Gezinnen, vriendengroepen en stelletjes. Dan voel ik me allen maar meer eenzaam. Dus dan ga ik maar niet."*